CO JE SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ UČENÍ (SEL)?

Sebeuvědomění



Pochopení vlastních emocí, myšlenek a hodnot. Děti se učí rozpoznávat a pojmenovávat své pocity a chápat, jak tyto pocity ovlivňují chování.



Zvládání emocí, chování a impulzů v různých situacích. Děti si osvojují strategie pro regulaci, odolnost a zvládání výzev.

Sociální povědomí



Porozumění pocitům, perspektivám a zkušenostem ostatních. Děti si budují empatii a respektují rozmanitost ve třídě i mimo ni.



Dovednosti v oblasti vztahů

Budování pozitivních a podpůrných vztahů. Děti se učí komunikaci, spolupráci a dovednostem v řešení konfliktů.

Zodpovědné rozhodování



Dělat promyšlená a etická rozhodnutí. Děti zvažují důsledky, řeší problémy a jednají zodpovědně v sociálních situacích.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Základní principy SEL

Podporujeme děti v porozumění emocím, budování vztahů a odpovědném rozhodování.

Co je SEL?

Sociálně-emoční učení (SEL) je proces, jehož prostřednictvím si děti rozvíjejí znalosti, dovednosti a postoje potřebné k porozumění emocím, budování vztahů a zodpovědnému rozhodování.





Proč je SEL důležitý

Učení, chování a vztahy dětí jsou hluboce spjaty s jejich emocionální pohodou.
č
úspěch, duševní zdraví a pozitivní zapojení do školního života.



5 klíčových kompetencí

(SEL)

- Sebeuvědomění

Sociální povědomí
Dovednosti v oblasti vztahů
Zodpovědné rozhodování
Tyto dovednosti tvoří základ celoživotní pohody a úspěchu.



Sociální emocionální vzdělávání v praxi

SEL není samostatná lekce. Je nedílnou součástí každodenních interakcí, včetně toho, jak učitelé reagují, usměrňují chování a podporují vztahy během celého školního dne.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Základní principy SEL

Podporujeme děti v porozumění emocím, budování vztahů a odpovědném rozhodování.



Role učitele

Učitelé vytvářejí bezpečné prostředí, kde děti mohou vyjadřovat pocity, budovat důvěru, učit se z chyb a rozvíjet empatii.

Každá společná činnost nabízí příležitost k rozvoji SEL.



Jak rozvíjet SEL

Pomáháme dětem rozpoznávat a zvládat emoce, navazovat přátelství a řešit konflikty.

Pravidelný nácvik, podpora a reflexe rozvíjejí odolnost a schopnost spolupracovat.

Přínosy pro děti

SEL může podpořit zapojení do učení, vztahy i emoční pohodu.

Děti si postupně osvojují dovednosti, které jim pomáhají lépe porozumět sobě i druhým.



SEL a hra

Při hře mohou děti bezpečně zkoušet, jak vyjádřit emoce, spolupracovat a rozhodovat se.

Učitel je provází a pomáhá jim pojmenovat, co se naučily.



STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

ŠEL 5 KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ



SEBEUVĚDOMĚNÍ

Rozpoznávání emocí, myšlenek a osobních silných stránek pomáhá studentům porozumět sami sobě a budovat si sebevědomí v různých situacích.



SAMOSPRÁVA

- Studenti regulují emoce, zvládají stres a zůstávají motivovaní, když čelí výzvám nebo pracují na dosažení osobních cílů.



SOCIÁLNÍ POVĚDOMÍ

Pochopení perspektiv ostatních, projevování empatie a respektování rozmanitosti pomáhá studentům efektivněji se orientovat v sociálních situacích.



DOVEDNOSTI V OBLASTI VZTAHŮ

Jasná komunikace, aktivní naslouchání a spolupráce s ostatními podporuje pozitivní interakce a řešení konfliktů.



ZODPOVĚDNÉ ROZHODOVÁNÍ

Studenti zvažují důsledky, hodnotí svá rozhodnutí a jednají zodpovědně způsobem, který podporuje sebe i ostatní.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

FÁZE SOCIÁLNÍHO A EMOCIONÁLNÍHO VÝVOJE



01 RANÉ DĚTSTVÍ (0–2 ROKY)

Budování důvěry a citového pouta. Děti začínají projevovat emoce a reagovat na své okolí.

02 PŘEDŠKOLNÍ ROKY (3–5 LET)

Rozvíjení identity a prvních interakcí s vrstevníky. Děti se učí pravidlům a začínají projevovat empatii.





03 ŠKOLNÍ VĚK (6–12 LET)

Budování sebevědomí a sociálních dovedností. Děti se učí spolupracovat, řešit konflikty a chápat názory ostatních.

04 DOSPÍVÁNÍ (13–18 LET)

Hledání identity a nezávislosti. Budování hlubokých vztahů a rozvoj komplexních rozhodovacích dovedností.





05 RANÁ DOSPĚLOST (19+ LET)

Upevňování emoční stability a zodpovědnosti. Schopnost udržovat dlouhodobé vztahy a čelit životním výzvám.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

STROM DOVEDNOSTÍ SEL

LISTY

Dovednosti jako komunikace, empatie, zvládání emocí ve školním prostředí a spolupráce se objevují v každodenním chování

Ž

Rozvíjejí se klíčové kompetence, včetně sebeuvědomění, sebeřízení, sociálního uvědomění, vztahů a zodpovědného rozhodování.

Ž

Konzistentní rutiny, vedení a modelování chování podporují studenty v budování emočního uvědomění a regulace chování.

KOŘENY

Bezpečné a inkluzivní prostředí a podpůrné vztahy tvoří základ sociálního a emočního učení.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

POZNÁNÍ NAŠICH EMOCÍ



Sdílejte radost

Vnímejte, jak vám stoupá energie! Oslavujte to, co vám vykouzlí úsměv na tváři, a sdílejte tuto pozitivní jiskru s ostatními.



Zvládejte starosti

Když vám myšlenky honí hlavou, pomalu se nadechněte. Soustřeďte se na jednu malou věc, kterou zvládnete právě teď.



Očekávejte neočekávané

Než zareagujete na svůj první impuls, zastavte se a zpracujte zprávu.



Buďte hrdí

Stůjte vzpřímeně a oslavujte svou tvrdou práci. Sebevědomí se buduje uznáním vlastních úspěchů.



Čel svému strachu

Je v pořádku cítit se nejistě. Pojmenování svého strachu a požádání o podporu vám dodá odvahu.



Vyjádřit nelibost

Tento pocit vás chrání. Použijte slova, abyste jasně vysvětlili, co se vám zdá nespravedlivé nebo špatné.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SEL KOLO POHODY



Sebeuvědomění

Pochopení vlastních emocí, myšlenek a hodnot.

Děti se učí rozpoznávat a pojmenovávat své pocity a chápat, jak tyto pocity ovlivňují jejich chování.

Zvládání emocí, chování a impulzů v různých situacích.
Děti si rozvíjejí strategie pro regulaci, odolnost a zvládání výzev.





Sociální povědomí

Pochopení pocitů, perspektiv a zkušeností ostatních.
Děti si budují empatii a respektují rozmanitost ve třídě i mimo ni.

Dovednosti v oblasti vztahů

Budování pozitivních a podpůrných vztahů.
Děti se učí komunikaci, spolupráci a řešení konfliktů.





Zodpovědné rozhodování

Dělat promyšlená a etická rozhodnutí.
Děti zvažují důsledky, řeší problémy a jednají zodpovědně v sociálních situacích.

Jak kolo funguje

Těchto pět oblastí je vzájemně propojeno. Společně podporují blaho dětí, jejich učení a pozitivní účast na školním životě.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Chvíle všímavosti



Nadechněte se.
Zvedněte ruku.
Volte klidná slova.



Kráčejte klidně.
Všímejte si svých kroků.
Vnímejte, jak se vaše tělo pohybuje.



Tiše seďte.
Počítejte 1...2...3 nádechy.
Nechte své tělo relaxovat.



Jak se cítím?
Co právě teď potřebuji?
Je v pořádku požádat o pomoc.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Vděčnost v každodenním životě

Každá lekce nám pomáhá růst a objevovat nové nápady. Vděčnost za učení nám připomíná, že vzdělání utváří naši budoucnost.





Tiché čtecí chvilky nám pomáhají soustředit se a přemýšlet. Vděčnost za klidný čas posiluje soustředění, samostatnost a sebevědomí při učení.

Kladení otázek a zkoušení nových věcí buduje sebevědomí. Vděčnost za zvědavost podporuje růst, kreativitu a pozitivní přístup k učení.





Pokrok pramení z praxe a trpělivosti. Vděčnost za naši snahu pomáhá budovat odolnost a sebevědomí, i když se učení zdá být náročné.

Kreativita nám pomáhá vyjadřovat myšlenky a emoce. Oceňování naší představivosti posiluje emoční uvědomění a umožňuje nám sebevědomě sdílet nápady.





Malé pozitivní okamžiky jako úsměv... příběh... laskavé slovo nám připomínají, abychom si v každém dni všímali toho dobrého.

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

NEBUĎ OBĚŤ! Rizika internetu a komunikačních technologií, z.s.

TEAM 4 excellence

Ajuntament de Quart de Poblet

WeLearn

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

LASKAVOST JE KLÍČOVÁ!

Jednoduchý průvodce, jak udělat svět lepším místem, okamžik po okamžiku



Projevte vděčnost

Řekněte děkuji a myslete to vážně. Uveďte konkrétní

e hž e h

h

Pomoc bez ptání

Nečekejte, až budete požádáni.
Všimněte si, co někdo potřebuje, a nabídněte to dříve, než se o to bude muset zeptat.
"Můžu s tím nějak pomoct?"





Odpuštění je pro vás, ne jen pro druhého člověka. Zbavte se zášti a znovu najděte svůj klid.
"Volím si klid před bolestí."

Buďte trpěliví

Trpělivost není pasivní.
Je to aktivní volba zůstat klidný, když se věci vyvíjejí pomalu.
"Nespěchej. Jsem tady."





V očích se objevuje opravdový úsměv. Signalizuje e h
"Je to zdarma. Používejte to často."

STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

EMPATIE V AKCI

Empatie začíná, když si představujete svět z pohledu jiného člověka. Zamyslete se nad tím, jak by se mohl cítit ve své konkrétní situaci.

Aktivní naslouchání

Věnujte plnou pozornost. Naslouchejte nejen tomu, co se říká, ale také tónu hlasu. Malé přikývnutí ukazuje, že jste skutečně přítomni a záleží vám na něm.



Nemusíte s někým souhlasit, abyste uznal/a jeho pocity. Používání frází jako „Chápu, proč je to pro tebe těžké“ buduje most důvěry.

Čtěte řeč těla

Věnujte pozornost výrazům obličeje a držení těla. Často něčí oči nebo ramena vypovídají jiný příběh než jeho slova.





Vyhněte se ukvapeným závěrům. Každý má příběh, který neznáme. Zůstaňte zvědaví a otevření, místo abyste byli kritičtí.

Laskavost v pohybu

Empatie je sloveso! Jakmile pochopíte, že se někdo trápí, nabídněte mu pomoc. Jednoduché „Jsi v pořádku?“ nebo malé gesto mu může změnit celý den.



STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Řešení konfliktů kompromisem

01

Nejdříve naslouchejte
Než začnete obhajovat svůj názor, snažte se porozumět druhé straně.
„Pověz mi o tom víc.“





02

Oddělte člověka a problém
Řešte konkrétní problém. Vyhněte se osobním útokům a obviňování.
„Co se stalo a jak to napravíme?“

03

Zaměřte se na potřeby
Zjistěte, proč je pro druhého jeho požadavek důležitý. Hledejte společné zájmy.
„Na čem ti nejvíce záleží?“





04

Hledejte možnosti společně
Navrhněte více řešení a posuďte, co je přijatelné pro obě strany.
„Co kdybychom to zkusili takhle?“

05

Dohodněte spravedlivá pravidla
Vycházejte z ověřitelných skutečností a společně dohodnutých kritérií.
„Je to pro oba spravedlivé?“



STAVEBNÍ BLOKY

Podpora školních komunit při rozvoji základních stavebních kamenů pohody

Co-funded by the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory autora (autorů) a nemusí odrážet názory Evropské unie ani EACEA. Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831