



Program čustvenega in socialnega učenja: FRIENDS

Dr. Ana Kozina

Pedagoški inštitut

ana.kozina@pei.si

PEDAGOŠKI INŠTITUT



Program
Vseživljenjsko
učenje

Učenje in poučevanje v šolah poleg učne komponente vsebuje še močno čustveno in socialno komponento

(Zins, Weissberg, Wang in Walberg, 2004).

Čustva lahko ovirajo ali spodbujajo proces učenja

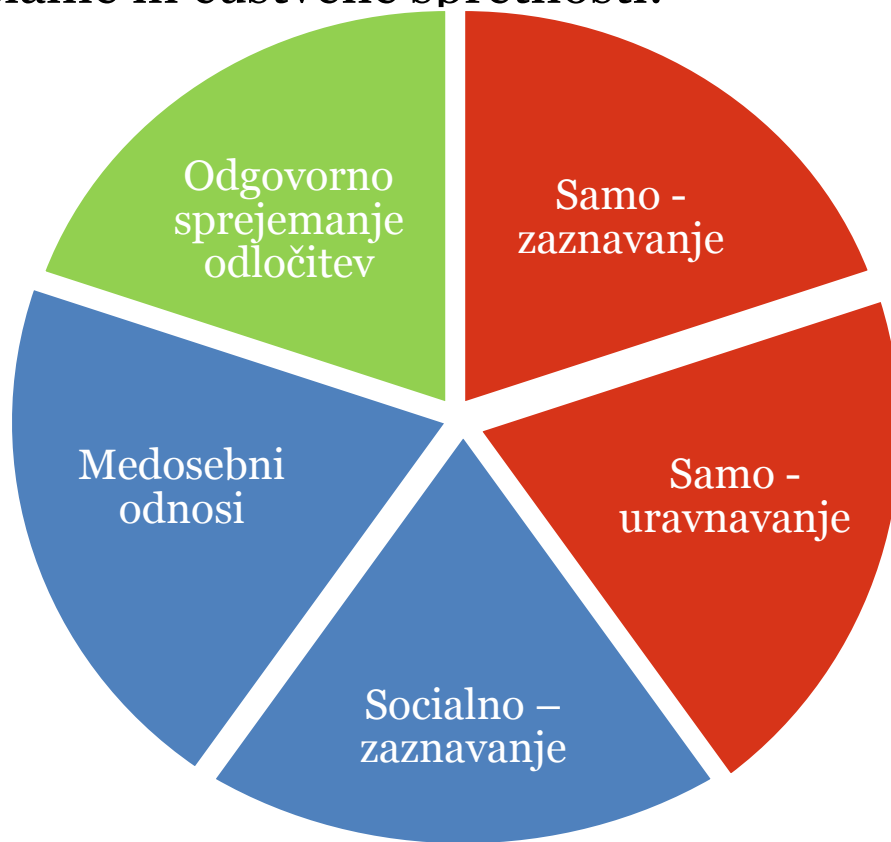


Učenje poteka v socialni situaciji



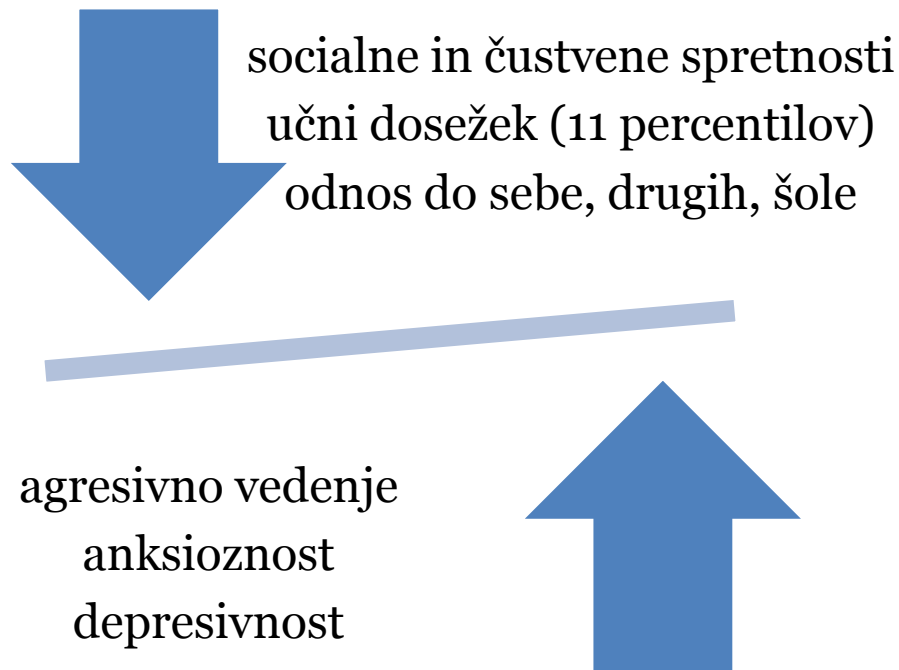
Kaj je socialno in čustveno učenje

Socialno in čustveno učenje je proces skozi katerega otroci in odrasli razvijajo socialne in čustvene spretnosti:



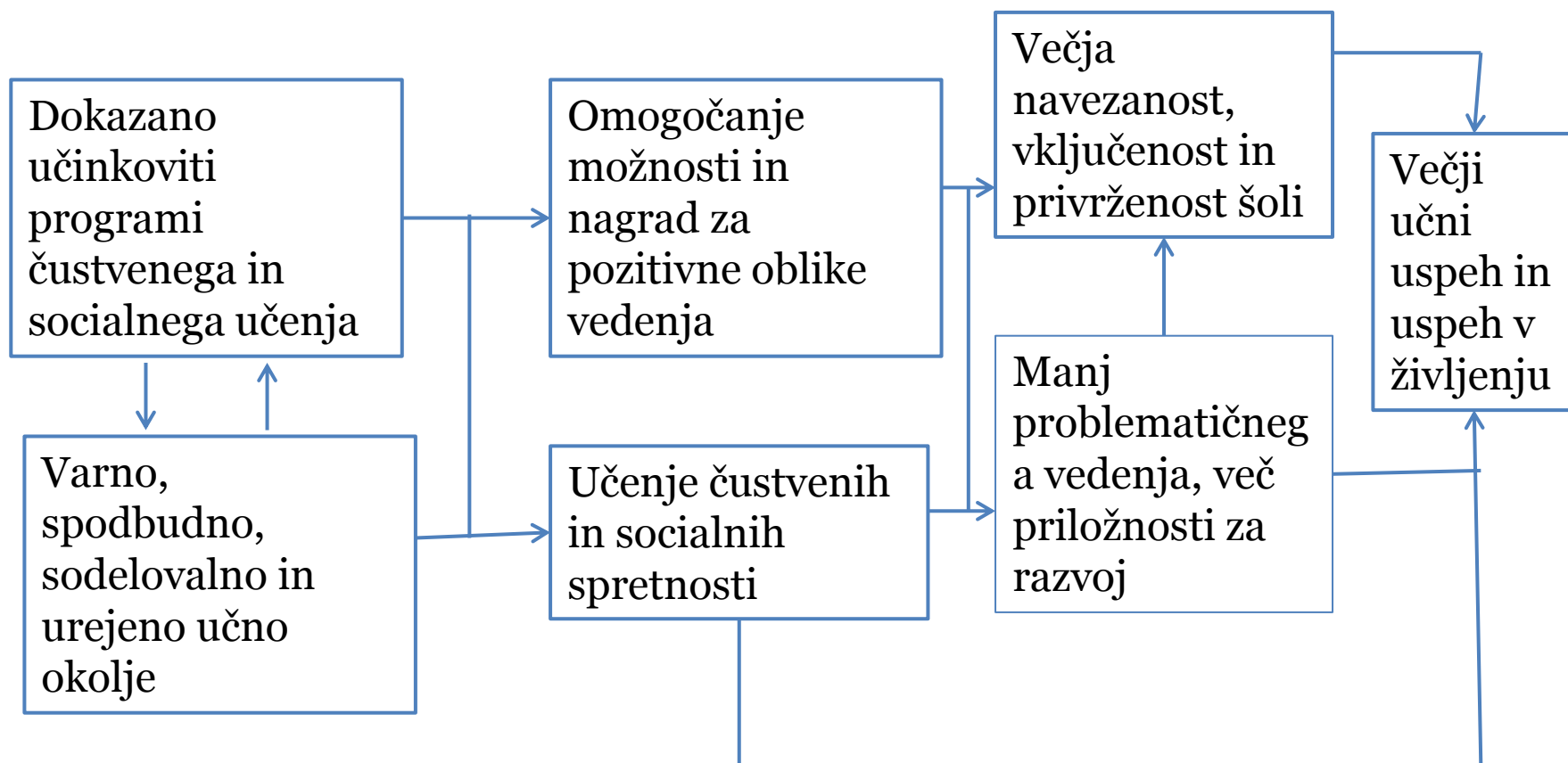
Socialno in čustveno učenje in učni dosežek (Durlak idr., 2011)

- 213 raziskav
- 270 000 otrok in mladostnikov

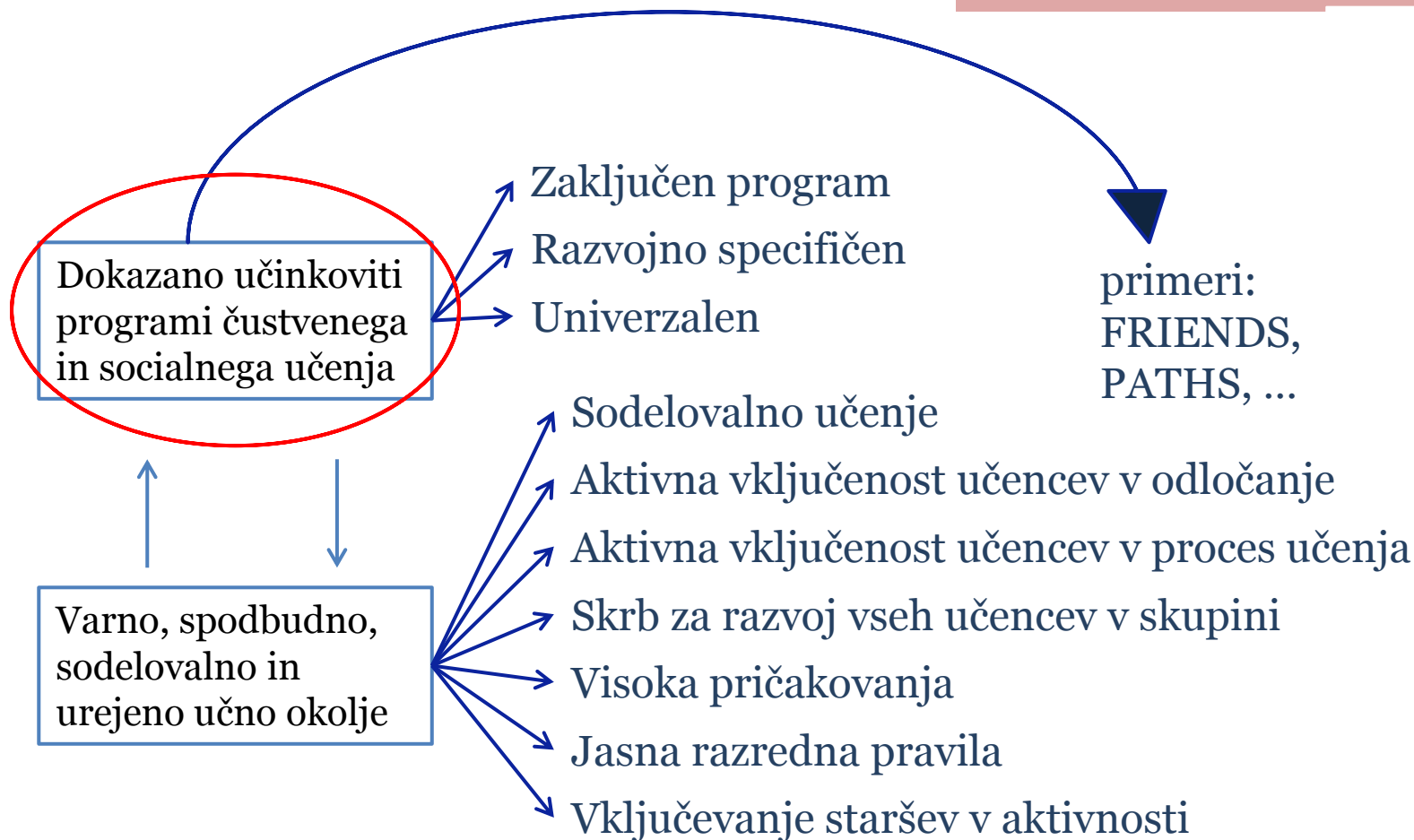


1. pozitivni učinki - vsaj 6 mesecev
2. učinkovito izvajajo učitelji na šoli
3. učinkoviti na vseh stopnjah šolanja
4. kakovost programov:
 - postopnost
 - aktivnost
 - razporeditev časa
 - usmerjenost

Socialno in čustveno učenje v šoli



(Zins, Bloodworth, Weissberg in Walberg, 2004)





Program FRIENDS

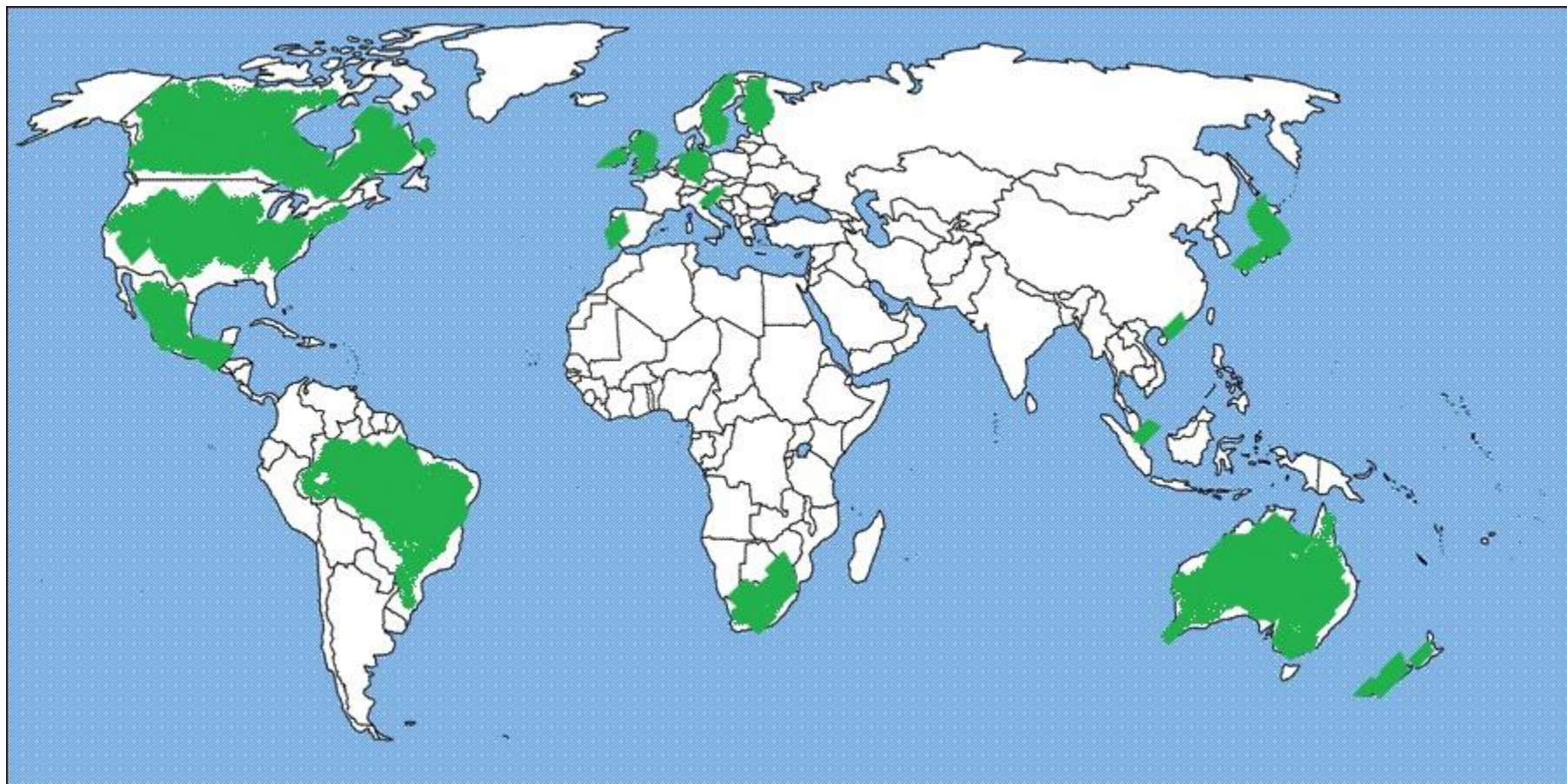
Preventivni program, ki na osnovi vedenjsko kognitivnih principov ter preko socialnega in čustvenega učenja učinkovito zmanjšuje anksioznost in depresivnost.

Avtorica: dr. Paula Barrett,
Pathways Health and Research Centre, Brisbane, Avstralija

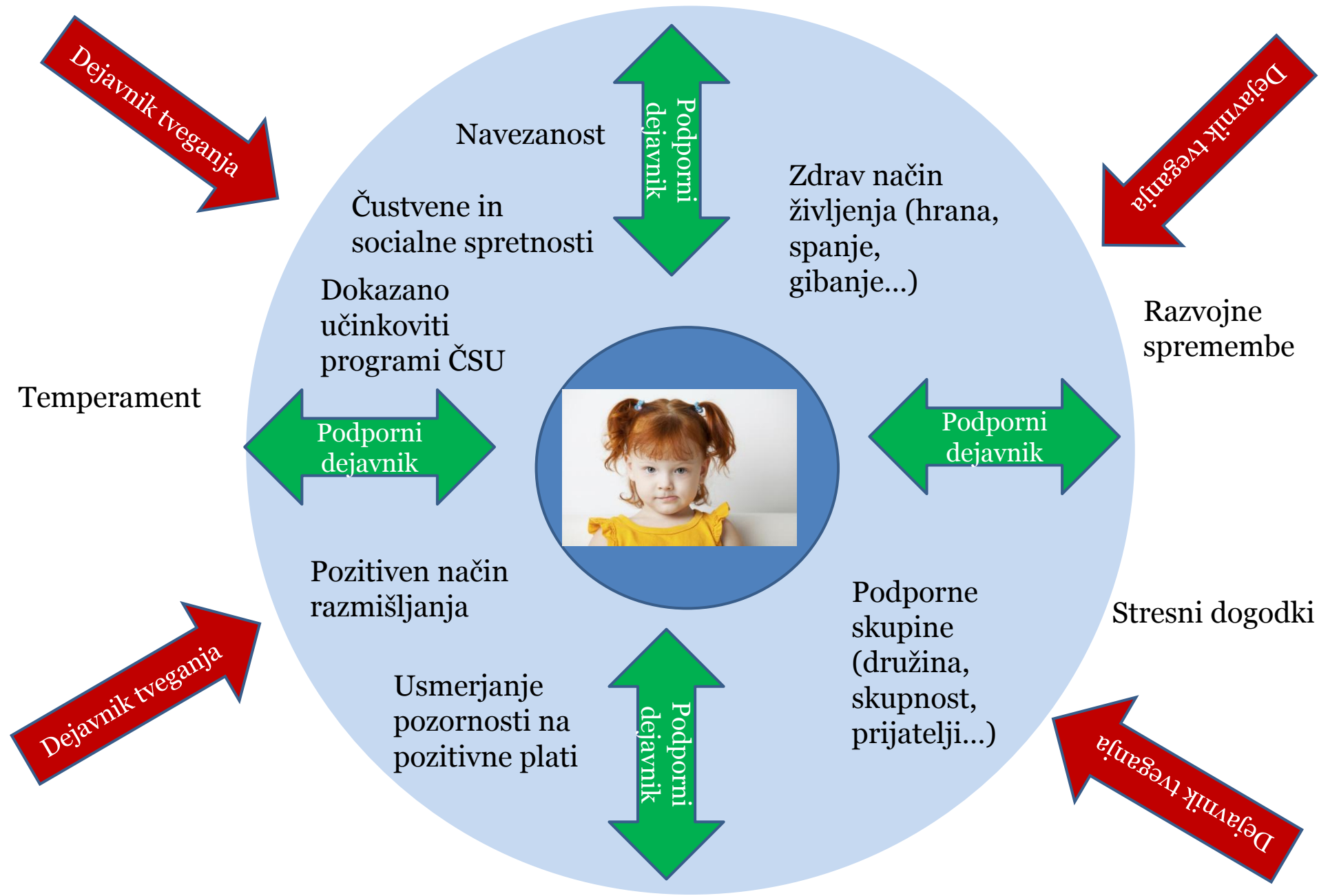


**Priporočilo
Svetovne
zdravstvene
organizacije
- WHO**

12 let



Avstralija, Nova Zelandija, Hong Kong, Singapur, Japonska, Irska, Anglija, Škotska, Nizozemska, Belgija, Finska, Švedska, Portugalska, ZDA, Brazilija, Kanada, Južno afriška republika, Mehika



KOGNITIVNI DEL

- ZAVEDANJE SAMOGOVORA
- IZBIRA POZITIVNEGA SAMOGOVORA IN NAČINA RAZMIŠLJANJA
- SPREMINJANJE ŠKODLJIVIH MISLI V KORISTNE
- POZITIVNA NARAVNANOST
- RAZUMEVANJE POVEZANOSTI: MISLI – ČUSTVA - VEDENJE

TELESNI DEL

- PRIJAZNOST DO SVOJEGA TELESA
- DIHALNE VAJE
- TEHNIKE SPROŠČANJA
- ČUJEČNOST
- SAMOZAVEDNJA
- ZDRAVJE
- ZABAVA

VEDENJSKI DEL

- REŠEVANJE PROBLEMOV
- NAČINI SPOPRIJEMANJA
- REŠEVANJE PO KORAKIH
- VZORNIKI
- VRSTNIŠKA PODPORA
- ALTRUIZEM IN SOČUTJE
- MEDOSEBNE NAGRADE

ČUSTVEN DEL

- RAZUMEVANJE ČUSTEV
- SAMOURAVNAVANJE ČUSTEV
- SAMOPOMIRJANJE
- EMPATIJA
- PODPORNA SKUPINA

Prilagojenost razvojnemu obdobju

Podobna vsebina - vendar prilagojeno razvojni stopnji

**Zabavni
PRIJATELJI**



4 – 6 let

**PRIJATELJI
za vedno**



7 – 10 let

**Moji
PRIJATELJI**



11 – 17 let



odrasli

“FRIENDS” “PRIJATELJI”

F

• FEELINGS

R

• RELAX

I

• INNER THOUGHT

E

• EXPLORE OPTIONS

N

• NOW REWARD
YOUR SELF

D

• DO IT EVERY DAY

S

• STAY STRONG
INSIDE

PR

• PREPOZNAJ ČUSTVA

I

• IN SEDAJ SPROSTITEV

JA

• JA, ZMOREM!

TE

• TEŽAVE – PREMISLI O
MOŽNIH REŠITVAH IN
NAREDI NAČRT

L

• LE PO NAGRADO. DAL
SI VSE OD SEBE

J

• JE TREBA BITI
VZTRAJEN!

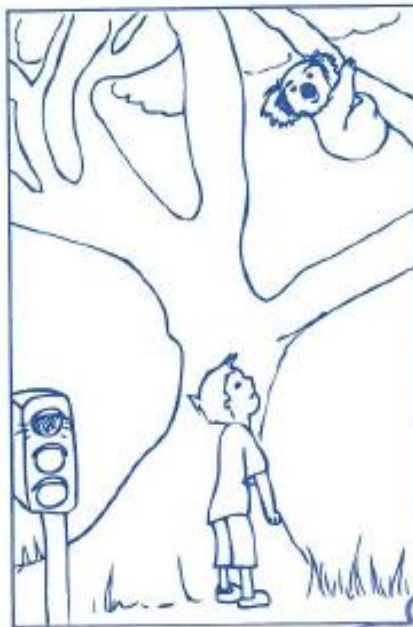
I

• IN VSE DELAJ Z
NASMEHOM!

Potek programa

- Skupinska izvedba
- 10 delavnic
- + dve obnovitveni delavnici
- + dve delavnici za starše
- Izvajajo učitelji in drugi strokovni delavci na šoli
- Pripomočki
 - Delovni zvezek
 - Različna gradiva (klobuki, baloni, barvice, knjige...)

1. Aktivnost za ogrevanje (pozitivni dogodki)
2. Aktivnosti na temo (delovni listi, zgodbe, delo v parih, skupinah, risanje...)
3. Domača naloga
4. Aktivnost za umirjanje (sprostitve)

**Unhelpful (Red) Thought**

*I'd like to climb trees like a koala
but I'm scared I might fall!*

*I can start by trying to climb
to the low branches!*

Helpful (Green) Thought

Step N°

The 6 Steps

Helpful Thoughts



Present in front of the class.

'Mum or Dad will be very supportive.'



Read in front of the mirror.

'My family will encourage me.'



Present to one close friend.

'I am very prepared for my talk in front of the class, I will try my best.'



Present to a small group of friends.

'I can practise speaking slowly with a strong voice.'



Read to Mum or Dad.

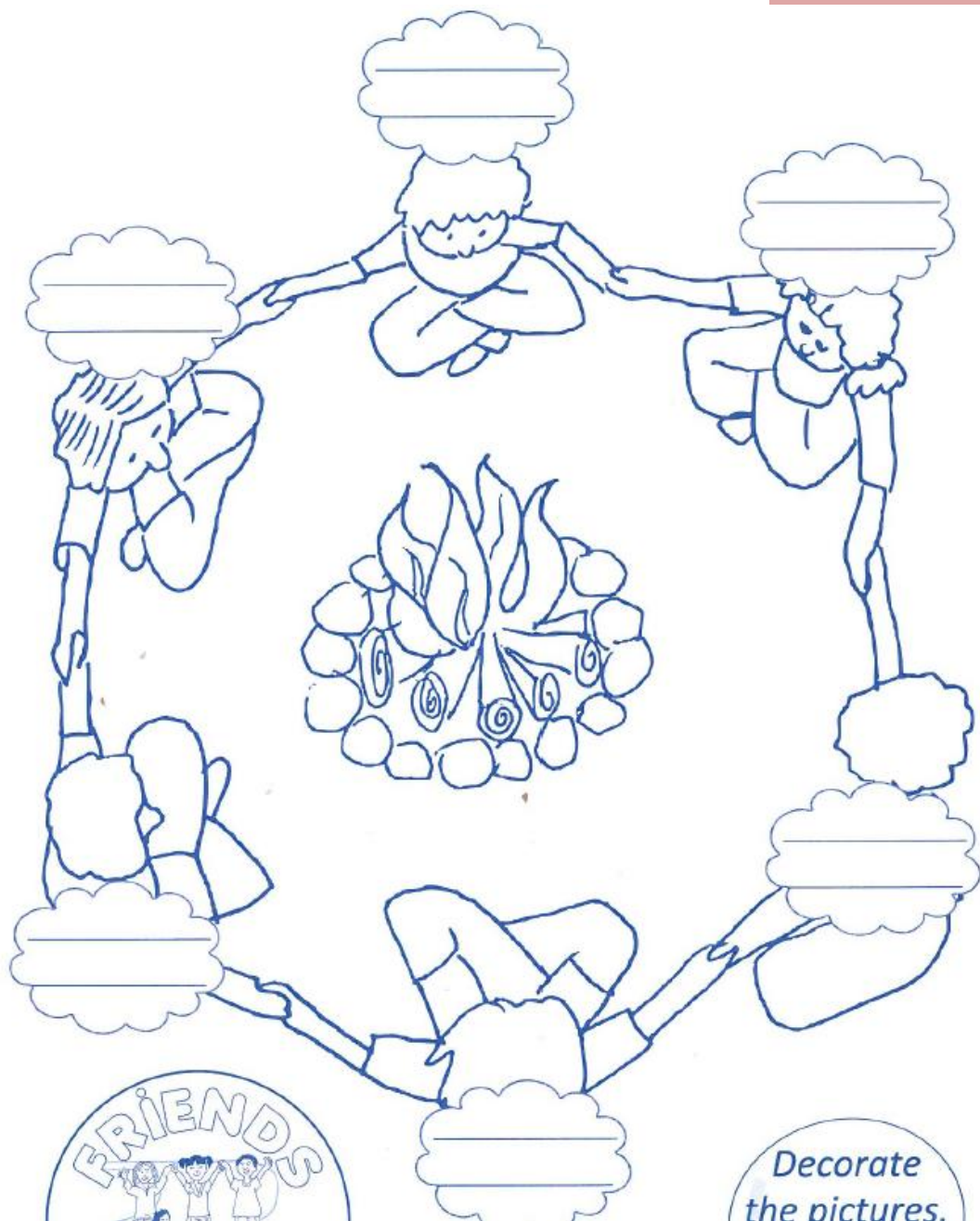
'My friend Lucy will give me nice feedback and be proud of me.'



Present the speech to the whole family.

'My friends will support me and think I am brave.'





Thoughts
What were you thinking?

Feelings
How were you feeling?

Behaviours
What did you do?

The diagram shows a circle with five horizontal lines for Thoughts, a heart with five horizontal lines for Feelings, and a t-shirt with five horizontal lines for Behaviours. A plus sign (+) is between the circle and the heart, and an equals sign (=) is between the heart and the t-shirt. Illustrations include a family eating at a table, a person playing with a dog, and a person sitting on a bench with a dog.

In zakaj ravno program FRIENDS?



- Dokazana učinkovitost
- Razvojna specifičnost
- Časovno ekonomičen
- Skupinska izvedba
- Primeren na šolsko okolje
- Lahka uporaba
- Priljubljen pri otrocih in mladostnikih



• Licenca (stroški)

- Anksioznost in depresivnost sta odgovorni za 30 % stroškov v zdravstvu.
- Do 2020 naj bi bila ta številka celo 70 %
- Anksioznost in depresivnost bosta poleg debelosti in zgodnjega diabetesa najbolj pogosto zdravstveni težavi zahodnega sveta v naslednjih 30 letih.
- Samomorilnost - Slovenija (2010 – 3. mesto, med 17 EU državami)

Več informacij

- Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C. in Walberg, H.J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning. What does research say?* New York: Teachers College Press.
- Durlak, Weissberg, Dymnicki, Schellinger in Taylor (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 1, 405–432.
- Zins, J. E., Bloodworth, M.R., Weissberg, R. P. in Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17 (2 in 3), 1941-210.
- Pekrun, R. (2009). Emotions at school. V K.R. Wentzel in A. Wigfield (ur.), *Handbook of motivation at school* (575 – 604). New York: Routledge.
- www.casel.org
- <http://pathwayshrc.com.au/>



Program čustvenega in socialnega učenja: FRIENDS

Dr. Ana Kozina

Pedagoški inštitut

ana.kozina@pei.si

PEDAGOŠKI INŠTITUT



Program
Vseživljenjsko
učenje