

Stručni rad

EMOCIONALNO OPISMENJAVANJE

Alenka Domanjko Rožanc

Osnovna škola Markovci

Sažetak

Prepoznavanje emocija pokazatelj je zrelosti osobnosti i predstavlja važan čimbenik koji pomaže u izgradnji odnosa s drugima i sa samim sobom. Socijalno učenje usko je povezano s emocijama. *Dobra regulacija emocija pridonosi socijalno-emocionalnoj pismenosti te posljedično dobroj prihvaćenosti i uključenosti – kao i obratno* [1]. Škola je prostor u kojem učimo prepoznavati emocije sebe i drugih. Osjećaji prihvaćenosti i uključenosti u skupinu odnosno razred imaju ključni značaj za učenika. Članak osvjetljuje važnost emocionalnog opismenjavanja i pruženih prilika u školskom prostoru, gdje je moguće razvijati socijalno i emocionalno opismenjavanje. Opisuje se i uloga učitelja, jer je vrlo važno da u ovom području posjeduje sljedeće kompetencije: visoku razinu samosvjesnosti i socijalne svijesti, da slijedi prosocijalne vrednote i poštuje ljude oko sebe. Teorijski dio rada potkrijepljen je primjerom iz prakse.

Ključne riječi: emocije, emocionalno i socijalno opismenjavanje, uključenost, ponašanje.

1. Uvod

Školska svakodnevica puna je raznolikih situacija i događaja. Učenik se suočava s brojnim izazovima, gradi odnose s drugarima i učiteljima, spoznaje, percipira. Sve to što se događa pojedincu popraćeno je emocijama koje su neizbježne pri funkcioniranju čovjeka u društvu. Emocionalna pismenost znači prepoznavanje vlastitih osjećaja i osjećaja drugih. To također znači da ih znamo regulirati, čime pridonosimo poboljšanju odnosa prema sebi i drugima, a samim time i poboljšavamo međuljudske odnose. Ako smo emocionalno pismeni, znači da „čujemo” druge u određenoj emocionalnoj situaciji, da ih možemo osjetiti i odazvati se na njih te da im znamo pomoći.

Osim komponente učenja, današnje učenje i podučavanje u školama sadržavaju i snažan emocionalni te socijalni aspekt odnosno stranu. Naime, učenje se odvija u neprekidnoj socijalnoj interakciji s drugima [2]. Svijet se susreće s brojnim tehnološkim i socijalnim promjenama, što utječe i na odgojno-obrazovne ustanove koje odražavaju svijet oko sebe. Škole se suočavaju s rasnom, kulturnom i etičkom raznolikošću. Neki učenici su uspješni, dok drugima treba više motivacije. Sve je to dio emocija koje mogu potaknuti ili omesti proces učenja. Ako učeniku znamo pristupiti s određenom dozom emocionalne inteligencije, možemo s njim učvrstiti kvalitetan odnos i pomoći mu u rješavanju potencijalnih problema ili jednostavno ukazati na put do rješenja.

Emocionalnim opismenjavanjem u razredu jačamo prepoznavanje emocija u sebi i drugima, razumijevanje tih emocija i njihove uloge, prihvaćanje odgovornosti za vlastite emocije te sposobnost konstruktivnog zauzimanja za sebe i druge. Emocionalnom inteligencijom stječemo osjećaj vlastite vrijednosti i zdravog samopouzdanja, osobnu fleksibilnost, otpornost i prilagodljivost, prihvaćanje konstruktivne kritike, nenasilno izražavanje emocija [1] [5].

U školi je većina svakodnevnih događaja povezana s emocijama. Stoga je ispravno podučavati učenike i među njima jačati emocionalnu pismenost. Potonje

se odvija u redovnoj nastavi, npr. pri obradi književnih ili likovnih djela. Tome može doprinijeti razrednik ili socijalni radnik tijekom razrednih sati ili provedbe radionica. U početku je neophodno emocionalno opismenjavanje učitelja, koji potom svoje znanje mogu prenijeti učenicima.

2. Kako pristupiti učenju emocionalne pismenosti?

Pri stvaranju poticajnog okruženja za sve uključene odnosno za povećanje sudjelovanja i uključenosti svih učenika ključni značaj ima osnaživanje učenika kroz socijalno i emocionalno opismenjavanje [1]. Potonje se može odvijati kao učenje u spontanom obliku, ali se može provoditi i sustavno, u obliku radionica, društvenih igara itd.

Nažalost, u slovenskim školama još uvijek se pridaje premalo značaja socijalnom učenju i emocijama. Uzrok leži u ustaljenim kulturnim obrascima, te se stoga navedeni procesi često zanemaruju. Zahvaljujući socijalnom i emocionalnom učenju, učenici stječu mnoge prednosti: stječu iskustva u izražavanju osjećaja odnosno emocija, čime se jačaju i razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i odnos s drugima: razumijevanje socijalnih okolnosti, poštovanje drugih, socijalna odgovornost. U razvoju mlade osobe ta su područja još važnija, posebice pristup pedagoškog djelatnika koji ju nastoji naučiti ovakvom ponašanju.

U suvremenoj pedagoškoj praksi uobičajen je proces formativnog praćenja. Ovo je jedna od važnih prilika koja nam omogućava poticanje emocionalnog i socijalnog učenja. Formativno praćenje temelji se na sudioništvu i spremnosti na suradnju, jer je to proces za poboljšanje učenja. To je pedagoški dijalog u kojem učitelj i učenik suglasno prate i usmjeravaju razvoj učenja radi poboljšanja njegovog učinka.

U skupini ili razredu učenici uče kako prihvatiti sebe i druge, kako komunicirati smisleno i izražavati se, kako razumjeti svoje emocije, preuzeti odgovornost, kako rješavati probleme. Baveći se time odnosno suočavajući se sa spomenutim, stječu vjeru u sebe i veću osobnu snagu. Svi, ne samo djeca, uče na pogreškama.

Socijalno i emocionalno opismenjavanje odvija se na različite načine, a uspjeh ovisi i o sposobnostima učenika. U školi postoje mnoge mogućnosti, budući da se međusobne interakcije odvijaju gotovo na svakom koraku. To je moguće i pri izvedbi individualne aktivnosti svakog učenika, kada npr. izlaže razmišljanja pred razredom, objašnjava, potkrepljuje, obrazlaže određena saznanja, argumentira, usklađuje se itd.

Sudjelovanje ima pozitivne učinke na cijeli razred odnosno skupinu. Čak i one učenike koji često ostaju u pozadini, pasivni, lakše je uključiti u skupinu kroz određenu suradničku aktivnost. Zajedničko stvaranje prisili odnosno aktivira pojedinca da postane dio "tima" i počne doprinositi cjelini, pa zbog toga predstavlja neizostavan dio skupine. Vrlo je važno da pedagoški djelatnici uoče ovakve učenike i prepoznaju njihova slaba te jaka područja kojima bi mogli doprinijeti radu skupine. Time učenici dobivaju priliku da se dokažu i steknu osjećaj prihvaćenosti, više vjeruju u sebe i samopotvrđuju se u svom radu.

Sve što je navedeno učenici mogu ostvariti na svakom školskom satu, kada mogu razvijati svoje potencijale u raznim područjima, rješavati probleme i razvijati svoju odgovornost. Kao pedagoški djelatnici, pri učenju socijalnih vještina najviše možemo doprinijeti redovitim uključivanjem oblika i načina rada, koji se zasnivaju na suradnji tijekom nastave. Osim toga, uvijek trebamo naglašavati važnost međuljudskih odnosa.

2.1 Mogućnosti socijalnog i emocionalnog opismenjavanja u školi

U svim okolnostima svakodnevne komunikacije s učenicima možemo naglasiti važnost uspješne komunikacije te kreirati verbalne i neverbalne poruke o važnosti odnosa. Međupredmetne i kroskurikularne ('transverzalne', 'međupredmetne') aktivnosti također pridonose emocionalnom opismenjavanju, kao što to omogućuju ljetne škole, kampovi, školske razmjene (domaće i međunarodne), priprema predstava (glazbenih, plesnih, likovnih). Naglasak se može staviti na kvalitetne međusobne odnose i oblike koji to potiču: suradnju, solidarnost, međusobnu emocionalnu podršku, različite vrste i razine druženja. Prilike postoje i kada je riječ o uključivanju i kulturi nenasilne zajednice na razrednoj i školskoj razini (radionice

za razvoj socijalnih vještina, program socijalno-emocionalnog učenja u razredu, tutorstvo, međugeneracijsko umrežavanje (povezivanje), dobrotvorne akcije itd.). Na nastavnim satima ovo područje možemo ojačati podučavanjem na otvorenom odnosno terenskom nastavom (vježbama), čitanjem književnih djela, slušanjem priča o socijalnim temama, gledanjem filmova i razgovorom o njihovim sadržajima. Učenici mogu kreirati priče, pjesme, crteže, fotografije itd. Prakticiramo igranje uloga i simulacije, dramatizaciju, pokretno i plesno izražavanje, interakcijske i društvene igre. Planski rad s pojedinačnim učenicima ili ciljnim skupinama također je jedna od mogućnosti. Provođi se kroz razne radionice za upravljanje ljutnjom i impulsima agresije, radionice za prepoznavanje i prikladno izražavanje emocija, rješavanje problema... [1].

3. Primjer iz prakse – Pošta Djeda Božićnjaka

U osnovnoj školi u kojoj predajem, učenici devetog razreda proveli su akciju „Pošta Djeda Božićnjaka“. Svrha akcije bila je prikupljanje pisama s mislima, željama, mišljenjima o nadolazećim blagdanima i Novoj godini, koje pojedinačni učenik posvećuje drugom, tj. bilo kojem učeniku. Ova pisma s lijepim željama prikupljala su se tijekom cijelog prosinca, a kutiju su devetaši otvorili dan prije školskog raspusta. Tada su pisma podijeljena onim učenicima kojima su listići bili namijenjeni.

Najprije smo u odjeljenju 6. razreda, gdje sam razrednica, razgovarali o smislu i svrsi takve akcije, o mogućnostima odnosno idejama o tome što napisati odabranoj osobi (to je mogao biti drugar iz razreda ili bilo koji drugi učenik osnovne škole) te o načelima uspješne komunikacije i pravopisa. Učenici su se složili da u vremenu u kojem živimo nema dovoljno pozitivnih misli i optimističnih namjera, pa je akcija predstavljala poticaj svima da uskoro počnu živjeti onako kako žele.

U akciju su se, kao i ostali, uključili i učenici šestog razreda, no neki su u tome vidjeli drugu svrhu. Jedna od učenica napisala je zlonamjerne misli na komad papira, potpisala se lažnim imenom i pismo uputila svom drugaru iz razreda. Komunikacija koju je koristila bila je sve samo ne uspješna i kvalitetna. Pismo je bilo napisano uvredljivim tonom. Njezino loše ponašanje i pokazivanje odnosa prema onima koji su se trudili da provedbom projekta unesu prijateljsko predblagdansko ozračje među učenike i učenice cijele osnovne škole otkrili su njezini drugari iz razreda. Ovo je bio

pokazatelj da razred (još uvijek) ne funkcionira kao zajednica istomišljenika te da među učenicama i učenicima nikada ništa ne ostane skriveno. Učenica je pismo predala u kutiju i povrh svega strogo demantirala svoj postupak. Kao razrednica bila sam stavljena na kušnju jer nisam imala dokaza o ovom neugodnom činu. Konfliktnu situaciju razriješila sam na sljedeći način: pozvala sam voditeljicu projekta, učenicu 9. razreda, koja mi je ispričala što se zaista dogodilo te djevojčicu koja je bila okrivljena. Najprije smo razgovarale, a zatim sam učenicu koja je cijelo vrijeme poricala da je to učinila, zamolila da ovu neprikladnu poruku izvadi iz kutije i baci je u koš. Isprva je odbila, odnosno nije me željela poslušati, ali nakon što se uvjerala da će učiniti nešto dobro za sebe, razred i za cijelu školsku zajednicu, krenula je tražiti papirić. Za mene je kao učiteljicu ovo bio dokaz odnosno potvrda da učenicu nisam okrivila bezrazložno (što se inače moglo dogoditi). Bila sam emocionalno potresena ovim događajem jer nisam očekivala tako zlonamjerno ponašanje. Stoga smo pismo izvadili iz kutije i bacili ga.

Kasnije sam s učenicom razgovarala nasamo jer je isprva nisam željela izlagati kritikama razreda. Djevojčica je priznala svoj postupak i tijekom razgovora postala svjesna pogrešnog čina. Moj cilj je bio da učenica prihvati, postane svjesna odgovornosti za svoje postupke i shvati konstruktivnu kritiku koja joj je upućena.

Kasnije smo na razrednom satu razgovarali o navedenoj situaciji. Razgovor s učenicima bio je usmjeren na svrhu spomenute akcije, a tokom rasprave učenici su izdvojili vrednote i izrazili želje, misli koje bi željeli dobiti od tajanstvenog prijatelja. Tijekom razgovora, diskretno sam promatrala učenicu koja je načinila ovaj nemili postupak. Šutjela je i pognute glave pokazivala da je tijekom iznošenja mišljenja svojih drugarica i drugara iz razreda, shvatila i postala svjesna loše strane postupka. Ovo negativno iskustvo pružilo je pouku svim učenicima.

Iako u školi imamo širok spektar mogućnosti za razvijanje socijalnog i emocionalnog ponašanja, situacija koju sam opisala te slični događaji, kojih u školi imamo zaista mnogo, mogu biti najbolja „škola“ za učenje spomenutih vještina. Svi učimo na pogreškama. One nam daju najviše znanja odnosno najviše naučimo suočavajući se s njima.

4. Zaključak

Svatko je odgovoran za svoje emocije i ponašanje, tako da oboje možemo promijeniti samo ako tako odlučimo. Učenje socijalne i emocionalne pismenosti u suvremenoj školi zahtijeva mnogo napora i produbljenog razmišljanja o sebi, ako kao pedagoški djelatnici to znanje pokušamo prenijeti učenicima.

Razumijevanjem čuvstvovanja (osjećanja) i ponašanja uspostavljamo odnos. Ako kao pedagoški djelatnici pri svom radu želimo utjecati na razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija učenika, važno je da najprije budemo svjesni svojih znanja i stavova u tom području [3]. Danas bismo tome mogli posvetiti još više pažnje, jer smo kao pedagoški djelatnici uključeni u nastavni plan i program te često razmišljamo samo o tome hoćemo li ga provesti ili ne. Bogato iskustvo u području socijalnog i emocionalnog opismenjavanja učitelju omogućuje stvaranje razredne zajednice, razvijanje poticajnih odnosa s učenicima i osmišljavanje nastave koja razvija jaka područja učenika. Uloga odnosno cilj učitelja nije promijeniti ponašanje učenika, već pronaći načine pomoću kojih će pokušati ostvariti utjecaj na odluku učenika da promijeni svoje ponašanje.

5. Popis literature

- [1.]Rutar Ilc Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek. V: Vključujoča šola, Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Ljubljana, ZRSŠ.
- [2.]Kozina, A. (2013). Program čustvenega in socialnega učenja: FRIENDS (izvlečki). Ljubljana, Pedagoški inštitut.
- [3.]Tomše, S. (2020). Učitelj kot možni izvajalec socialnega in emocionalnega učenja. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [4.]Josipovič, D., Smolič, A. (2016). Spremenjeni obrazi nasilja. V: Vzgoja in izobraževanje, let. 2016, št. 3-4, str. 13–17.
- [5.]Muršič, M. (2016). Upoštevanje čustvenih vidikov za celovitejše omejevanje medvrstniškega nasilja v šoli. V: Vzgoja in izobraževanje, let. 2016, št. 3-4, str. 5–12.

Mrežne stranice

1. Formativno spremljanje. URL: <https://formativno.si/formativno-spremljanje/> (6. 12. 2021)