



Poučavanje emocionalnim vještinama u razrednoj nastavi

*ŽSV razredne nastave,
Sokolovac, 5.3.2014.*

Pripremila: mr.sc. Jasna Relja

Što je najvažnije za dobro obrazovanje?

- Opremljenost škole
- Dobri udžbenici
- Sjajni učitelji
- Obrazovni program



Učitelj je ključ dobrog poučavanja!



Najvažnije je da moj učitelj:

- Zna sve o čemu poučava
- Ima dobar status
- Bude pametan
- Da me poštuje, da mu je stalo do mene



Najvažnije je da me učitelj poštuje i da mu je stalo do mene!



Uspješno poučavanje?

- Dobra nastavna metoda
- Dobra nastavna strategija
- Raznovidna nastavna sredstva



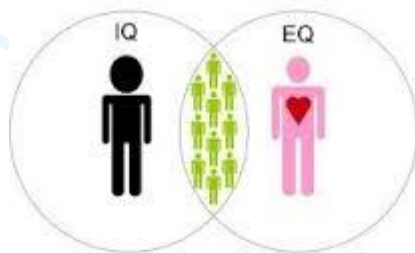
**Pučava osobnost učitelja i odnos
učenik-učitelj!**

Uspjeh u poučavanju:

- Za uspjeh u poučavanju i učenju presudna je emocionalna inteligencija!



- Emocionalna inteligencija je skup vještina koje nam omogućuju da na ispravan način odaberemo osjećaje u odnosu s drugima.



Osnovna područja na koja se odnosi emocionalna inteligencija su:

- **Samosvjesnost emocija** – prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija, njihovih posljedica, shvaćanje kako naše emocije utječu na naš rad.
- **Pravilno nošenje sa emocijama** – razvoj samokontrole,
- **Samomotivacija** – razmišljanje, planiranje i rješavanje problema uz kontrolu impulsa, tolerancije na frustraciju i razvoj odgođene nagrade dok se ne dostigne zadani cilj, razvoj nade i optimizma
- **Empatija** – prepoznavanje i razumijevanje emocija kod drugih
- **Socijalne vještine** – nošenje s emocijama u društvenim situacijama, razvoj skladnih odnosa sa drugima, razvoj senzibiliteta za tuđe potrebe i želje, razvoj aktivnog slušanja.



E. inteligencija uključuje vještine:

- **motiviranja** samog sebe
- **upornosti** unatoč teškoćama i frustracijama
- **obuzdavanja** impulzivnosti
- **reguliranja** svojih raspoloženja
- **sprječavanja uzrujanosti** da zaguši sposobnost razmišljanja
 - **suosjećanje**

Zašto je poučavanje emocionalnim vještinama danas vrlo važno?



- 
- Danas su djeca pametnija (IQ), ali je emocionalna inteligencija sve niža.
 - Mentalno zdravlje djece je narušeno: slaba kontrola emocija, nervoze, agresija, depresija...
 - Učenje emocionalnim vještinama je timski rad; dijete, roditelj, vrtić/škola.

Što čini dobro mentalno zdravlje?



Vrste emocija/osjećaja :

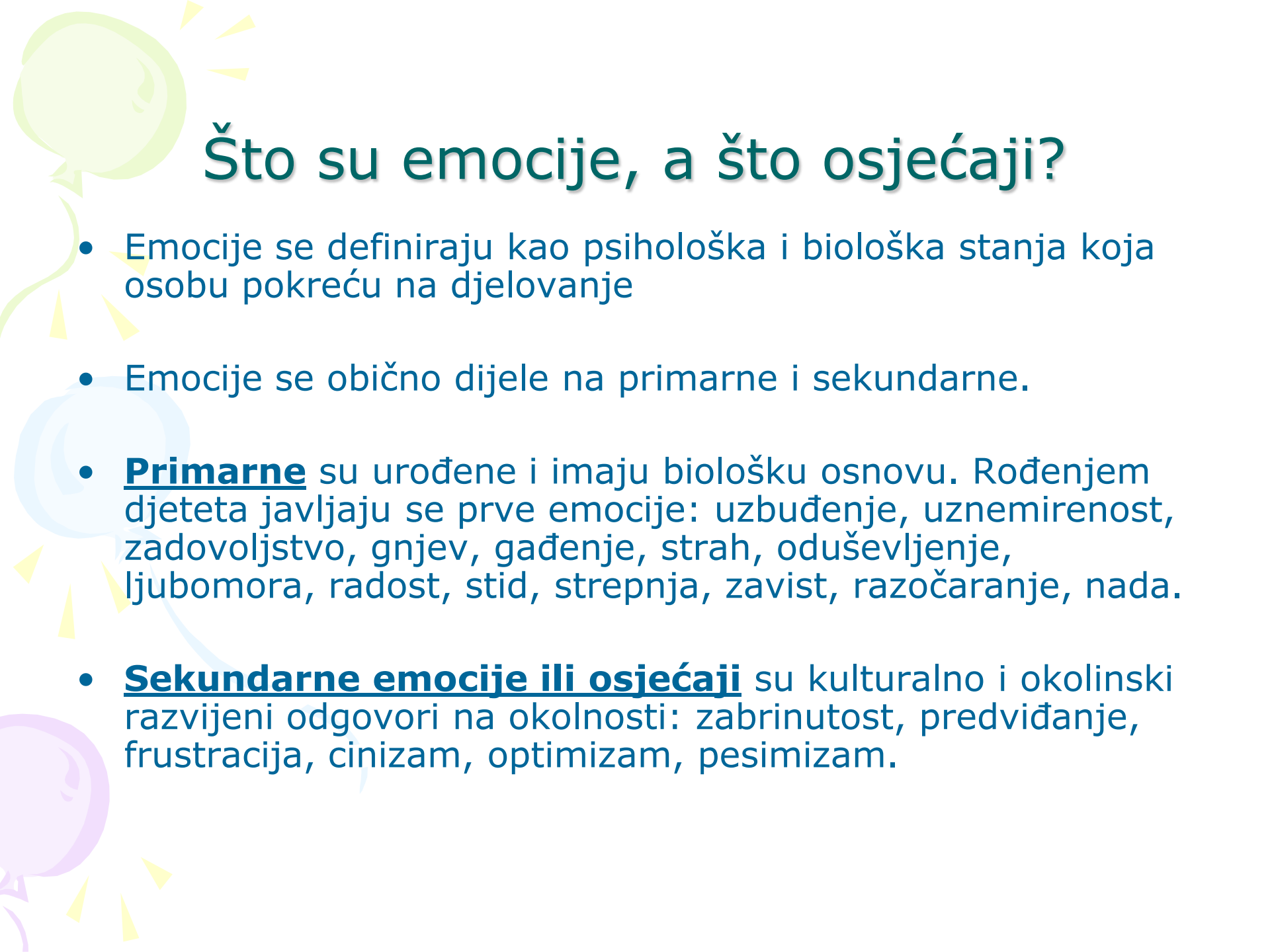
POZITIVNE EMOCIJE:

sreća, veselje, radost,
ljubav, strpljivost,
znatiželja,
suosjećajnost,
ponos, oduševljenje,
povjerenje,
optimizam

NEGATIVNE EMOCIJE:

tuga, strah, zavist,
mržnja,
nezadovoljstvo,
ljubomora, dosada,
nestrpljivost,
uvredljivost,
pesimizam





Što su emocije, a što osjećaji?

- Emocije se definiraju kao psihološka i biološka stanja koja osobu pokreću na djelovanje
- Emocije se obično dijele na primarne i sekundarne.
- **Primarne** su urođene i imaju biološku osnovu. Rođenjem djeteta javljaju se prve emocije: uzbuđenje, uznemirenost, zadovoljstvo, gnjev, gađenje, strah, oduševljenje, ljubomora, radost, stid, strepnja, zavist, razočaranje, nada.
- **Sekundarne emocije ili osjećaji** su kulturalno i okolinski razvijeni odgovori na okolnosti: zabrinutost, predviđanje, frustracija, cinizam, optimizam, pesimizam.

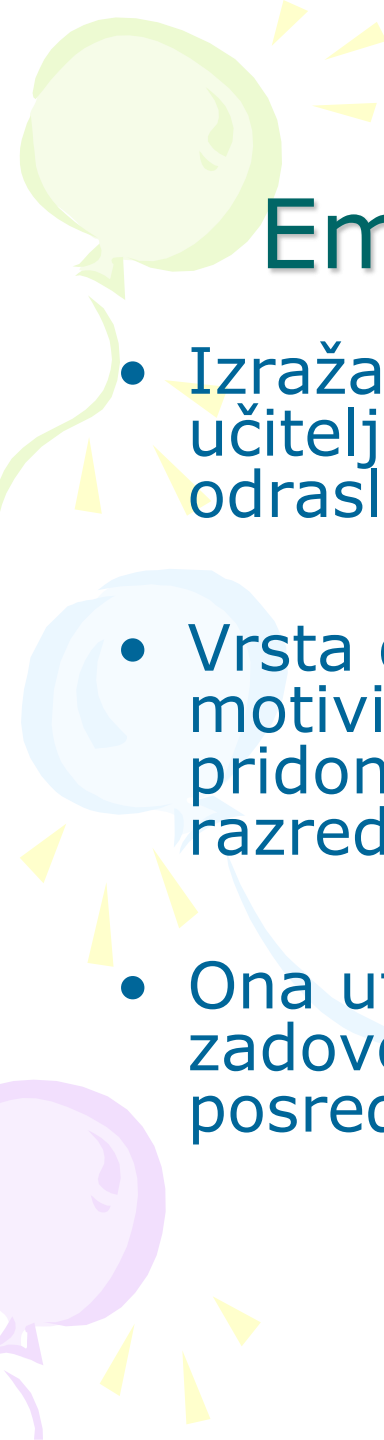


Kontrola i razumijevanje emocija

- Sve su emocije korisne i pripremaju dijete na odnos prema okolini. Negativne su samo njihove reakcije.
- Kod negativnih emocija potrebno je naučiti smanjiti intenzitet negativnih emocija tako da se smanji fiziološka napetost organizma (fizičkom aktivnošću i vježbama), zamijeniti negativne misli pozitivnima i naučeno primijeniti u novoj situaciji.

- Emocionalnom razvoju učenika doprinosi pozitivna emocionalna atmosfera u razredu i školi.
- Pozitivne emocije i pozitivna atmosfera povećavaju mogućnosti za uspješnijim učenjem i za razvojem samopoštovanja djeteta.
- Negativne emocije smanjuju kapacitet mozga za razumijevanjem, pamćenjem i vršenjem viših misaonih procesa, tj. smanjuju sposobnost učenja.





Emocionalna klima u razredu

- Izražavanje emocija od strane odraslih (roditelja, učitelja) važno je jer dijete uči i na reakcijama odraslih.
- Vrsta odnosa između učenika i učitelja, oblici motiviranja te emocionalne karakteristike učitelja pridonose stvaranju emocionalne atmosfere u razredu.
- Ona utječe na emocionalnu sigurnost učenika, zadovoljstvo i mentalno zdravlje, a zbog toga posredno utječe i na rezultate učenja.



Ako učitelj želi dobre odgojne i obrazovne
rezultate kod svojih učenika poželjno je da
razvija svoju

emocionalnu inteligenciju i
svojih učenika



Pozitivna emocionalna atmosfera u razredu pretpostavlja:

- izražavanje pozitivnog stava prema učenicima od strane učitelja: poštovanje, razumijevanje, uvažavanje, prihvaćanje, ljubav
- pozitivan primjer ponašanja učitelja: pravednost, iskrenost, dobronamjernost, poštenje,
- održavanje radne atmosfere u nastavnom radu ili uspješno održavanje discipline
- životni i radni optimizam
- uvažavanje i razumijevanje svojih i učeničkih emocija.

Vrste ponašanja:

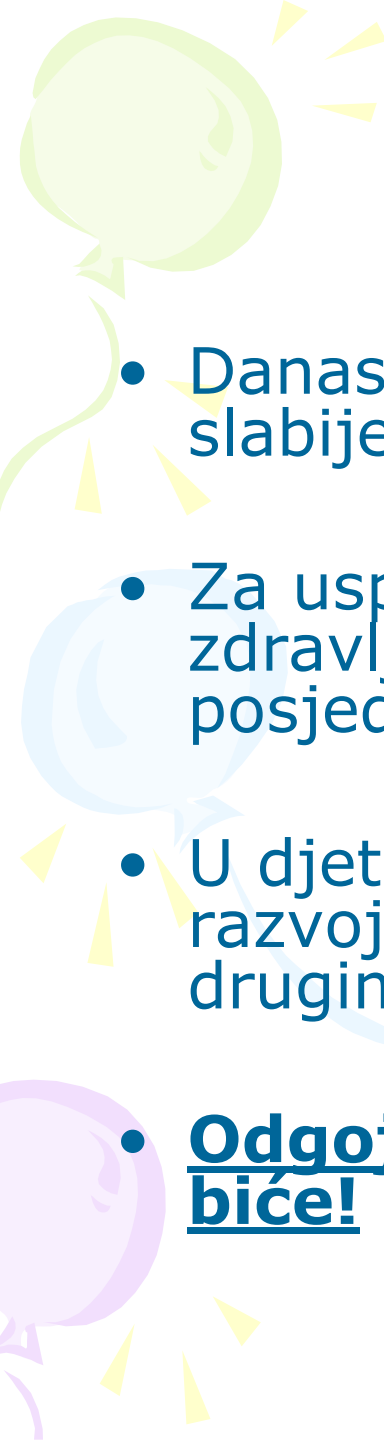
PRIHVATLJIVA PONAŠANJA:

Iskrenost, poštenje,
pravednost,
dobronamjernost,
suosjećajnost,
odgovornost, zahvalnost

NEPRIHVATLJIVA PONAŠANJA:

Nepoštenje, neiskrenost,
nepravednost, sebičnost,
nezahvalnost,
nepriстойnost,
ogovaranje, ismijavanje,
rugaње





Značaj mentalnog zdravlja za razvoj djeteta

- Danas mentalno zdravlje odraslih i djece sve slabije u tzv. razvijenom svijetu
- Za uspjeh u životu presudnije je dobro mentalno zdravlje i emocionalna inteligencija od samog posjedovanja znanja i činjenica.
- U djetinjstvu potrebno više odgoja, više rada na razvoju emocija i komunikacijskih vještina s drugima
- **Odgoj za zajednicu – čovjek je društveno biće!**



Literatura:

- Goleman, D. (2000.), Emocionalna inteligencija, Zagreb, Mozaik knjiga
- Jensen, E. (2005.), Poučavanje s mozgom na umu, Zagreb, Educa
- Miljković, D. i Rijavec, M. (1996.), Razgovori sa zrcalom, Zagreb, IEP
- Relja, J. (2013.), Reci što osjećaš, poticanje socijalnog i emocionalnog razvoja učenika, Zagreb, Profil



Hvala na pažnji!

Slijedi radionica

Rad u grupama:

Izrada plakata i teme za SR na temu

- *Mentalno zdravlje*
- *Pozitivne emocije*
- *Negativne emocije*
- *Prihvatljiva ponašanja*
- *Neprihvatljiva ponašanja*