

СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ ДЕЦЕ ОСНОВНОШКОЛСКОГ УЗРАСТА

БРОШУРА ЗА ПОРОДИЦЕ



Childhood Education
International



JOHN
TEMPLETON
FOUNDATION
Inspiring Awe & Wonder

СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ ДЕЦЕ ОСНОВНОШКОЛСКОГ УЗРАСТА

БРОШУРА ЗА ПОРОДИЦЕ



Childhood Education
International



JOHN
TEMPLETON
FOUNDATION
Inspiring Awe & Wonder

2024. година



Поштовани/е,

Ова брошура намењена је Вама и Вашој деци, као и осталим члановима породице и пријатељима. У њој ћете сазнати зашто је важно да деца овладају социјално-емоционалним знањима, вештинама и ставовима неопходним за успешно функционисање у животу. Жеља нам је да Вас подржимо у подстицању развоја ових животни важних компетенција код деце.

Деца се не рађају с вештинама самоконтроле, као ни са способношћу да конструктивно излазе на крај са фрустрацијама, интензивним осећањима, бурним реакцијама или сукобима. Те вештине се морају научити, а учење почиње током раног детињства, у ствари одмах након рођења.

О свим овим темама можете разговарати и са наставницима, стручним сарадницима у школи које Ваше дете похађа, као и са другим родитељима, пријатељима, али пре свега са својом децом, јер их тако оснажујете да се носе за бројним животним изазовима и у овом периоду и у онима који следе.

У овој брошури ћете наћи научно заснована објашњења о важности подршке социјално-емоционалном развоју, савете и предлоге за активности које можете да радите заједно са децом.

ЦИП - Центар за интерактивну педагогију



ШТА?

Социјално-емоционално учење (скраћено СЕУ) јесте процес током којег деца стичу знања и вештине и усвајају ставове потребне за управљање својим осећањима, да разумеју друге, успостављају добре односе и граде пријатељства, успешно комуницирају, постављају и остварују циљеве, решавају проблеме и доносе одговорне одлуке.

КАКО?

Током раних година дететовог живота формирају се и обликују нервни путеви или 'стазе у мозгу'. Истраживања су показала да су дечје 'стазе у мозгу' за емоције повезане са искуствима љубави и пажње, као и искуствима беса и агресије. Зато је важно да деца током раног развоја доживљавају интеракције пуне љубави, уважавања и пажње, а не негативна искуства (занемаривање, злостављање, насиље). Више о овој теми: [Токсични стрес скреће с правог пута рани развој.](#)

*Образовање ума, без
образовања срца,
није образовање уопште.
Аристотел*

ЗАШТО?

Осим што утиче на целокупни развој детета и доприноси квалитету живота, социјално-емоционално учење има утицај на понашање и школски успех, као и успех у животу уопште.

Деца са развијеним социјално-емоционалним компетенцијама осећају се сигурније и лакше се носе са животним изазовима. Такође, подстицање социјално-емоционалног учења доприноси и да целокупно окружење постане сигурно и подстицајно за сву децу, смањује емоционалну узнемиреност и креира услове за позитивне социјалне интеракције.

Кључне промене у социјално-емоционалном развоју у детињству и раној адолесценцији:

- Препознавање и управљање осећањима
- Контрола импулсивних понашања
- Развијање аутономије и самосталности
- Успостављање и одржавање позитивних односа
- Разумевање гледишта и мишљења других
- Развијање појма о себи
- Показивање емпатије и просоцијалног понашања
- Прихватање и разумевање моралног и етичног понашања
- Развијање резилијентности – способност да се носи са изазовима и тешкоћама

Социјално-емоционално учење – пет кључних компетенција¹:



Свест о себи – способност јасног препознавања сопствених осећања, мисли и вредности, њихове међусобне повезаности и утицаја на понашање. Укључује тачну процену сопствених снага и ограничења и поседовање добро заснованог самопоуздања и осећаја сврховитости.



Саморегулација – способност успешног регулисања сопствених емоција, мисли и понашања у различитим ситуацијама, укључујући ношење са стресом, контролу импулса, самомотивацију, постављање и рад на постизању личних и академских циљева, као и циљева које појединац дели са групом и широм заједницом.



Свест о другима – способност стављања себе у позицију друге особе и саосећање са другима, укључујући и оне који имају различито порекло и културу, разумевање друштвених и моралних норми у понашању и препознавање подршке у породици, школи и заједници.



Успостављање и одржавање односа – способност успостављања и одржавања здравих и успешних односа и ефикасног сналажења у окружењу са различитим појединцима и групама. Ово укључује јасно комуницирање, активно слушање, сарадњу и тимски рад, сарадњу на решавању проблема и конструктивно преговарање у сукобу, сналажење у окружењу са различитим друштвеним и културним захтевима и могућностима, вођство и тражење или нуђење помоћи када је потребно.



Одговорно доношење одлука – способност да се направе конструктивни избори када је у питању сопствено понашање и у социјалним интеракцијама, на основу етичких стандарда, бриге за безбедност, друштвених норми, своје и туђе добробити и реалистичне процене последица различитих радњи. Односи се на способност развијања одговарајућих стратегија за решавање проблема, било да се ради о академским, личним или друштвеним.

¹ Према Удружењу за академско, социјално и емоционално учење – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Ову класификацију CEУ компетенција смо изабрали између многих зато што је најраспрострањенија и најпознатија међу практичарима, теоретичарима и истраживачима, тако да постоји широка сагласност о значењу појмова које користи.

СВЕСТ О СЕБИ



Да би Ваше дете научило да:

- препознаје и именује своја осећања, снага и слабости, интересовања, потребе и вредности, развија реалистичну слику о себи
- разуме везу између осећања и понашања
- препознаје како су осећања повезана са ситуацијама или догађајима, шта их покреће
- сагледава како његове емоције и понашање утичу на друге
- развија самопоштовање – позитиван однос према себи
- развија самопоуздање – поверење, веру у себе и своје снаге

Можете да:

- ✓ учите и оснажите дете да препозна и именује осећања, да њима управља у различитим ситуацијама тако што:
 - питате како се осећа, јер тиме шаљете поруку да вам је стало и да уважавате његова или њена осећања
 - разговарате о томе како препознајемо осећања на основу израза лица и тела. Кад је Ваше дете тужно или срећно, можете рећи *„Могу да препознам како се осећаш, јер ми то говоре твоје лице и тело.“*
 - користите прилике и у сусрету са другом децом и одраслима да разговарате о осећањима...
- ✓ помажете детету да препознаје и повезује различите ситуације, понашања и своја осећања
- ✓ укажете детету на који друштвено прихватљив начин може испољити осећања, а да притом не угрози ни себе ни друге
- ✓ подстакнете дете да препозна сопствени напредак у учењу и стицању нових вештина, похвалите или критикујте конкретно понашање (шта је то што сматрате да је дете добро или није добро урадило), али и уложени труд. Избегавајте уопштене изразе и генерализације. Уместо *„Баш си супер“*, можете да кажете *„Свиђа ми се то што редовно радиш домаће задатке/ како самостално промишљаш и закључујеш о задатку/ како конструктивно сарађујеш са друговима на пројекту“*.
- ✓ успоставите и негујте са дететом однос поверења и поштовања тако што ћете, примерено узрасту детета, отворено разговарати о својим и дететовим осећањима и дешавањима у окружењење и породици. То ће помоћи детету да сличне односе гради са вршњацима и другим одраслима.



САМОРЕГУЛАЦИЈА

Да би Ваше дете научило да:

- на прихватљив начин изрази своје мисли и осећања
- прилагоди начин изражавања својих мисли и осећања у складу са друштвеним правилима и нормама, управља личним стресом
- у различитим ситуацијама задовољи своје потребе, жеље и интересовања, а да притом не доводе ни себе ни друге у опасност
- предузима иницијативу и истраје у својим намерама, буде одлучно и истрајно
- усмерава и фокусира пажњу, користи повратне информације на конструктиван начин
- изражава мотивисаност, одлучности, упорност, наду и оптимизам
- буде асертивно – изражава мисли, осећања и уверења на директан, искрен и друштвено адекватан начин уз уважавање других
- планира и ради на постизању циљева које је себи поставио/-ла
- превладава препреке и развија стратегије за остваривање дугорочних циљева
- прати напредак у остваривању својих личних и академских краткорочних и дугорочних циљева
- сагледа однос између жеље за успехом и ризика, односно могућих последица
- уме да преузме разумне ризике
- у ризичној или изазовној ситуацији уме да пружи самом себи подршку да истраје (јасним ставом „ја то могу“) или да одустане (јасним ставом „ја то не могу, не смем, не умем, нећу јер није безбедно, није корисно, није добро...“)
- буде подршка и ослонац другима када то од њега траже или када препозна да је то потребно
- управља својим импулсима који воде ка агресивном или деструктивном понашању
- у стресним ситуацијама уме да контролише своје емоције и понашања и развије резилијентност, односно психолошку отпорност
- тражи помоћ када му је потребна

САМОРЕГУЛАЦИЈА



Можете да:

- ✓ помогнете детету да разуме да самоконтрола или контрола сопствених осећања и понашања значи да је у стању да заустави сваку своју реакцију ако процени да је угрожавајућа. Можете нпр. увести знак СТОП који ће помоћи детету да освести шта осећа па да одлучи како ће реаговати
- ✓ разговарате са дететом о томе шта јесте, а шта није прихватљиво понашање према себи или према другима, користите примере из свакодневног живота
- ✓ разговарајте са дететом о повезаности осећања и понашања и повезаности осећања и потреба или жеља
- ✓ оснажите дете да препозна шта је иза неког осећања, тј. која потреба је у позадини. На примерима, у тренутку дешавања, питајте дете да препозна како се осећа и шта му треба
- ✓ покренете са дететом и разговор на тему шта могу бити позитивне или негативне последице одређеног понашања
- ✓ заједно развијате стратегије којима се могу контролисати унутрашњи импулси и реакције на стресне ситуације, посебно када се зна да оне воде непожељном понашању. Осим знака СТОП, то може бити и бирање алтернатива (нпр. да каже да је љут/-а, да викне у јастук; уместо да увреди или удари друго дете – да се извини; ако је погрешило, да поправи грешку и сл.)
- ✓ подржите дете да осмисли начине како да конструктивно савлада препреке на које наилази кад жели нешто да постигне (нпр. када му нешто не иде, да застане и размисли да ли постоје друге могућности и сл.), како да себи поставља мале и оствариве циљеве, прави планове како да их оствари, истрајава у њиховом остваривању, као и да зна када их је остварило
- ✓ заједно планирајте како остварити неке циљеве, подстакните дете да прави свој план како да постигне нешто што жели и подржите га у томе (нпр. да наредна три месеца уштеди одређену суму како би купило себи нешто што жели и сл.)
- ✓ причајте детету о својим планирањима како бисте остварили неки циљ, заједно планирајте како остварити неки циљ, нпр. направити прославу рођендана

- ✓ својим примером учите дете да критички прихвата повратне информације од других и користи их да побољша своје вештине, понашање
- ✓ стрпљиво подржавате дете док вежба истрајност у решавању задатака
- ✓ охрабрите дете да пружа и тражи помоћ када је то потребно, нпр. научите га како да се обрати неком када нуди своју помоћ (и да прихвати ако то друга особа одбије), односно да на прихватљив начин одбије помоћ коју није тражило, а неко му је нуди



ЗАПАЖАЊА / БЕЛЕШКЕ

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

СВЕСТ О ДРУГИМА

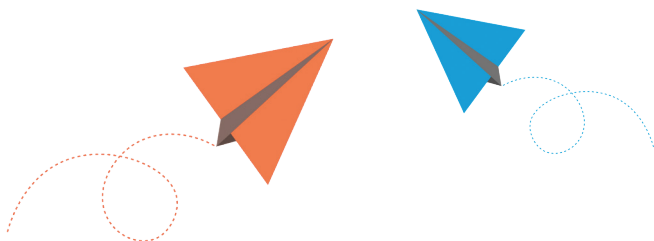


Да би Ваше дете научило да:

- разуме да сви имају сличне потребе и осећања
- пажљиво слуша и може да прихвати да други мисле другачије
- препозна и именује како се друга особа осећа у некој ситуацији и како може да реагује
- размишља о томе како из угла друге особе изгледа исти догађај
- уме да претпостави шта друга особа доживљава и осећа, повезује конкретно понашање са одређеним осећањима
- уме да се љубазно и учтиво опходи, испољава саосећање, пожртвованост, хуманост
- показује бригу и поштовање за друге и околину, изражава емпатију

Можете да:

- ✓ учите дете да:
 - препозна вербалне и невербалне поруке, знаке и понашања
 - процени и претпостави како се друга особа осећа и зашто се баш на одређен начин понаша у датој ситуацији
- ✓ оснажите дете да сагледа ситуацију из угла других (способност децентрације, „стављања у туђе ципеле“)
- ✓ помогнете детету да разуме зашто је важно поштовање правила која се односе на добробит сваког појединца, као и друштвених норми које регулишу функционисање заједнице
- ✓ помогнете детету да препозна да су поред породице, школа и заједница места припадања и подршке





УСПОСТАВЉАЊЕ И ОДРЖАВАЊЕ ОДНОСА

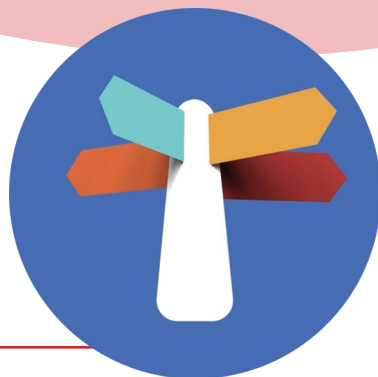
Да би Ваше дете научило да:

- склапа пријатељства и дружи се са вршњацима
- уважава и поштује различитости
- тражи помоћ од других када му је потребна и показује спремност да помогне другима
- користи ненасилне начине за решавање конфликта или сукоба
- сарађује са другима и договара се око заједничких циљева
- се одупре непримереним социјалним притисцима
- учествује у породичним задацима или акцијама (уређење стана, бригаа о љубимцу и биљкама, дружења...)

Можете да:

- ✓ будете модел како се успостављају односи са другима тако што:
 - вербално и невербално (речима, мимиком, гестикулацијом – покретима тела) показујете уважавање, прихватање различитости, неговање добрих међуљудских односа, спремност на сарадњу и договарање
 - пажљиво и активно слушате саговорнике, умете да одбијете предлоге и очекивања других без нарушавања односа
- ✓ подржите дете да развија стратегије:
 - сарадње и успостављања пријатељства (како да се укључи у игру, дели, изражава захвалност, поштује правила, договара, преговара, заједнички одлучује...)
 - одупирања притисцима других
 - за конструктивно решавање сукоба, у коме су обе стране задовољне решењем (договарање, преговарање...)
- ✓ охрабрите дете да је у реду да тражи помоћ од вршњака и одраслих и нуди помоћ када је то потребно

ОДГОВОРНО ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

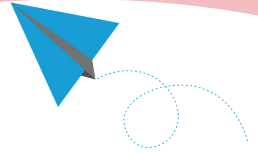


Да би Ваше дете научило да:

- доноси одлуке на основу тога шта се у окружењу и заједници, друштву сматра добрим, вредним, прихватљивим и позитивним
- самостално решава проблеме у односима са вршњацима
- преговара са вршњацима како би дошли до заједничког решења, за све прихватљивог
- анализира ситуацију и препозна које понашање може изазвати проблеме
- размишља о томе како тренутни избори утичу на будуће односе са другима у окружењу – вршњацима и одраслима
- примењује различите стратегије да се одупре вршњачком притиску
- промишља о свом понашању у односу на то шта је добро и корисно за све
- примењује стратегија решавања проблема приликом доношења одлуке
- доноси одлуке на основу моралних, личних и етичких стандарда
- примењује различите стратегије да се одупре вршњачком притиску
- промишља о свом понашању у односу на то шта је добро и корисно за све
- примењује стратегија решавања проблема приликом доношења одлуке
- доноси одлуке на основу моралних, личних и етичких стандарда

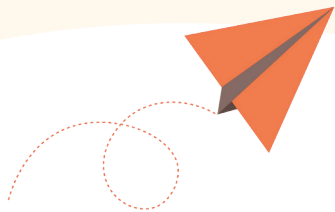
Охрабрите дете да:

- ✓ уважава и поштује и себе и друге
- ✓ анализира информације, податке, потражи додатна појашњења
- ✓ сагледа различите могућности/алтернативе
- ✓ схвати да одлуке нису једном за увек, већ се мењају у односу на узраст, околности или ситуацију
- ✓ преиспитује своје одлуке увиђањем узрочно-последичних веза
- ✓ искаже своје мишљење и доноси одлуке
- ✓ сагледа последице одређеног понашања за себе и друге, свесно бира да се понаша тако да не наноси штету нити повреду ни себи ни другима
- ✓ у конкретној ситуацији унапред реално процени могуће последице свог позитивног, тј. пожељног и негативног, тј. непожељног понашања



ЗАПАЖАЊА / БЕЛЕШКЕ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



ПРЕДЛОГ АКТИВНОСТИ СА ДЕЦОМ

РЕЧНИК ОСЕЋАЊА



Направите заједно са дететом *Речник осећања*. Из разних новина и часописа исеците слике деце и одраслих на којима се види како испољавају различита осећања. Заједно описујте, а можете и записати, претпоставке које имате о томе како се особе осећају и на основу чега то можемо да видимо и закључимо. Разговарајте како та особа може да се понаша или у којим ситуацијама испољава таква осећања.

Можете да нацртате како изгледају деца и одрасли када су весели, тужни, љути, уплашени....

Разговарајте са својим дететом/децом о осећањима, подстичите на разговор, постављајте им потпитања: *Када су се осећали пријатно или непријатно, зашто... Како препознају да су други радосни, тужни, љути, забринути, уплашени.... Шта раде када их преплави неко од осећања...* Можете им испричати анегдоту из свој живота када сте се слично осећали.

Обогаћујте ваш *Речник осећања*, користите га као повод за разговор. Искористите те прилике да оснажите своје дете да се носи са својим осећањима, посебно са оним која нису пријатна (бес, страх, љутња, разочарање, туга, стрепња...)

Можете направити интервју, гостовање у ТВ емисији или сличну игровну активност коју ћете искористити да са дететом разговарате о осећањима. Можете поставити сва наведена питања или изабрати нека од њих, у зависности од ситуације и узраста детета.

Питања могу бити следећа:

1. Шта је што те чини срећним? Како показујеш да си срећан/-на? Где у телу осећаш срећу?
2. Шта је то што те растужује? Како се носиш са тугом? Шта радиш кад си тужан? Где се туга налази у твојем телу? Када је неко тужан, како га можеш утешити?
3. Шта је оно што те љути? Како тада реагујеш? Како се тада понашаш? Како ти тада други могу помоћи?
4. Шта лепо и пријатно можеш да урадиш за себе сваки дан? Шта волиш, у чему уживаш?
5. Питања које бисте Ви поставили свом детету на ову тему:

Бележите дечје одговоре, а можете креирати и ваш ПОРОДИЧНИ ДНЕВНИК.

РАЗГОВОР О ОСЕЋАЊИМА И УНУТРАШЊИМ ДОЖИВЉАЈИМА



Користите прилике са децом да покренете разговор о њиховим унутрашњим доживљајима и осећањима. Циљ разговора треба да буде усмерен на подршку деци да изразе своја осећања, бриге, открију своје снаге, у чему су добри, шта умеју да раде и сл. Сазнаћете и шта виде као своје слабости и онда можете причати како да унапреде неке вештине.

Питајте децу: Шта ти се свиђа код тебе? Која је твоја најбоља особина или највећа снага? Шта највише волиш, а шта најмање волиш у школи? Шта значи бити добар пријатељ? Да ли си ти добар пријатељ? Зашто тако мислиш? Ко је твој најбољи пријатељ и зашто? Који је најбољи поклон који си икад дао? Зашто је то било тако посебно? Шта желиш да будеш кад порастеш?;

Чега се највише плашиш? Причај ми о смешној или страшној авантури коју си имао са пријатељем; Шта те је данас насмејало? Шта је најсмешније што ти се догодило?; Шта је то што нашу породицу чини посебном?...

Потражите анимираних или играних филмова примерене узрасту детета који говоре о осећањима. Погледајте их заједно са децом. То може бити добар повод да разговарате о осећањима!

ТЕХНИКЕ УПРАВЉАЊА СТРЕСОМ



Постоје различите технике управљања стресом које имају за циљ оријентацију на садашњи тренутак. Фокусирајући се на дисање, своја чула уместо на своје мисли или осећања, ове технике могу научити децу како да управљају својим емоцијама када су узнемирена. Ево неколико техника које можете испробати са својом децом:

✓ Научите дете да препозна када га преплаве осећања (осети да му срце брже лупа, почне да се зноји, губи дах и сл.) и шта може да уради се смири. У овим ситуацијама важно је да се смиримо и повратимо контролу над ситуацијом, најпре тако што ћемо успоставити нормално дисање. Ево неких од примера:

- Устани и затвори очи. На удах се подигни на прсте, на издах – спусти пете. Поновите 3–5 пута.
- Затвори очи и приликом удаха замисли омиљену боју. Приликом издаха замисли боју која ти није омиљена. Поновите вежбу 3–5 пута.

✓ Млађој деци можете показати како да правилно дишу на начин представљен на слици:

1. рашири једну шаку да буде као звезда
2. кажипрстом друге руке лагано прелази преко обриси шаке, клизећи од прста до прста
3. када кажипрст клизи горе – удахни
4. када кажипрст клизи доле – издахни
5. удах на нос
6. издах на уста.



✓ Слушајте заједно са дететом енергичну или опуштајућу музику један минут. Проверите шта детету више прија и у којим ситуацијама.

✓ Метода 5-4-3-2-1 је једноставна, али ефикасна метода, за поновно успостављање контроле над умом када прети нервоза, а састоји се од бројање унатраг почевши од броја пет где сваки број има свој задатак.

Први корак се састоји у томе да дете погледа око себе са задатком да именује пет ствари које тренутно може да види. Затим треба да идентификује четири ствари које може да додирне, три ствари које може да чује, две ствари које може да намирише и једну ствар коју може да окуси. У сваком кораку изговара шта је то што види, додирује, чује, мирише и осећа чулом укуса. Метода помаже да се умири анксиозност, да се дете врати у стварност где је безбедно и сигурно, у 'сада и овде', ослањајући се на пет чула – вид, слух, додир, мирис и укус.



ПОДСТИЦАЊЕ САМОСТАЛНОСТИ И ПРЕУЗИМАЊА ОДГОВОРНОСТИ



Постављајте питања која помажу деци да сама реше проблеме. Када чујемо да дете има проблем, склони смо да се умешамо и да преуземемо решавање. Међутим, то може негативно утицати на способности детета да самостално тражи и проналази решења. Користан приступ је постављање питања, попут: „Шта мислиш да се може урадити у овој ситуацији?“ или „Ако изабереш ово решење, које ће бити последице тог избора?“



РЕШЕЊЕ У КОЈЕМ СВАКО ДОБИЈА

Када приметите да дете има проблем или је било у сукобу с неким, то можете искористити као повод да разговарате са дететом. Можете подстаћи разговор питањима попут ових: Како се ситуација разрешила? Да ли сте успели да нађете заједничко решење тако да су сви задовољни?

Искористите свакодневне изазове да размишљате о могућим решењима која су прихватљива и за њих и за друге. На пример, када гледате телевизију, а свако жели да гледа своју емисију; имате један бицикл, а сви би хтели да га провозате; остао је само један колач, а и ти и брат га желите...

Подстичите дете да осмисли што више решења и о сваком дискутујте. Можете да питате и зашто или када нам је тешко да смислимо решење које ће бити задовољавајуће и за једну и за другу страну?

Фокус разговора усмерите на предвиђање шта може да се деси, како могу да се предупредe последице које могу бити лоше за њих или друге, како да не понове исту грешку...

Причајте са децом о томе да сукоби нису увек нешто лоше. Рецимо, када је у питању сукоб мишљења, то може бити добар начин да и једна и друга страна науче нешто ново, обогате своје искуство, дођу до нових решења или идеја. Учите их да разлике у мишљењу не значе да морамо да престанемо да се са неким дружимо и да разговарамо.

ВИЗУЕЛНЕ ШЕМЕ ПРОЦЕСА ОДЛУЧИВАЊА ЗА ПОМОЋ ПРИ ДОНОШЕЊУ ОДЛУКА могу помоћи деци да разумеју последице својих понашања и приближити им процес доношења одлука и решавања проблема.



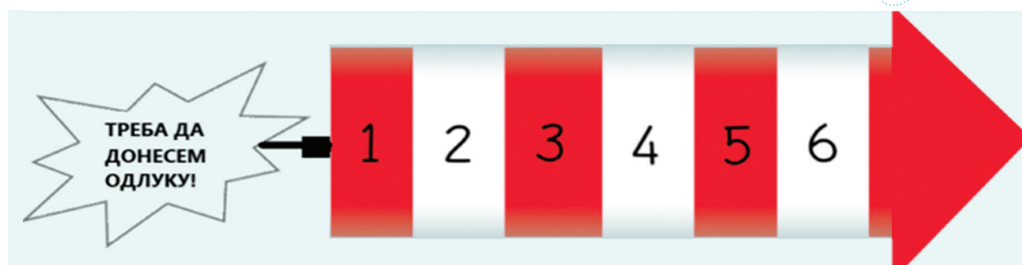
СТАНИ – РАЗМИСЛИ – ИЗАБЕРИ

СТАНИ		Заустави се. Шта желиш да урадиш или да кажеш? Како се осећаш? Која осећања имаш? Диши.
РАЗМИСЛИ		Шта је проблем? Које могућности су ти на располагању? Какве би биле последице различитих решења проблема?
ИЗАБЕРИ		Одлучи шта ћеш да урадиш. Сва осећања су у реду. Ако је потребно, обрати се некоме у кога имаш поверења. Шта је најбоље за тебе и за друге?

Објаснити деци да одлуке које доносе и поступци који из њих произилазе имају последице и да могу повредити себе или друге.

Први корак је да стану (СТОП) и да се идентификују своја осећања и умире се. Следећи корак је да препознају шта је проблем, а затим да размисле о различитим решењима тог проблема (РАЗМИСЛИ) пре него што донесу одлуку о томе шта би могли да ураде и шта би се даље могло догодити на основу те одлуке. Када размисле о могућностима које су на располагању и последицама различитих избора, иду на следећу фазу: ОДЛУЧИ.

РАКЕТА ЗА ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА



1. Подршка позитивним уверењима о мојим способностима доношења одлука Пример: Умем да донесем добру одлуку. Правим изборе који су у складу са мојим уверењима.	2. Информисање Да ли ми је потребно више информација о могућим изборима које имам? Да ли је потребно да истражујем <i>или</i> да са неким разговарам?	3. Листа Да ли могу да направим списак предности и недостатака сваког од могућих избора? Да ли могу да направим још неку листу која би ми помогла да донесем одлуку?	4. Унутрашње снаге У контакту сам са изворима снаге који се налазе у мени. Користим различите начине да се умирим и усмерим на себе.	5. Посвећеност Одлучујем да ћу се посветити доношењу одлуке. Улажем сву своју енергију и фокусирам се на одлуку.	6. Одлучивање Правим избор. ↓ Дајем себи довољно времена да видим да ли је донета одлука права. Тражим знаке који показују да је мој избор био добар.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПОДСТИЦАЊЕ БРИГЕ О ДРУГИМА И ХУМАНОСТИ

Испричајте деци причу која говори о томе како појединци могу чинити добра дела, можете искористити и актуелне вести које говоре о хуманим делима и бризи о другима и околини. За млађу децу можете користити приче за децу, сликовнице и сл. Након тога разговарајте са дететом. Можете поставити питања попут: Како су се актери догађаја понашали? Подстичите децу да препознају и разумеју различита понашања. Питајте децу да претпоставе како су се особе осећале у датом тренутку, шта су предузели и зашто им је било важно то да ураде. Тако ћете помоћи деци да направе везу између осећања, потреба и вредности с једне стране и понашања с друге.

Постоји много начина на које људи могу показати да брину једни о другима. Ви и ваше дете можете заједно да прикупите намирнице или одећу за

прихватилиште за децу или одрасле или да се прикључите прикупљању других средстава. Можете помоћи старијим комшијама или породицама којима је потребна помоћ тако што ћете понудити да одете у набавку уместо њих или слично. Разговарајте са децом зашто су такве акције важне, да тиме показују бригу за друге људе или за окружење. Ово учи децу да оно што раде има утицаја на животе других и да их може променити на боље.



ЈА САМ ДЕО РЕШЕЊА

Испричајте или прочитајте детету причу о томе како једни друге подржавамо у ситуацијама када нам је важно да остваримо неки заједнички циљ.

Након тога разговарајте са дететом: Да ли је некад било у сличној ситуацији? У којим ситуацијама можемо да помогнемо једни другима да се оствари задатак или реши проблем? Зашто је то важно за тебе, а зашто за нашу породицу?

Заједно размишљате о томе да живот у породици и заједници пред сваког поставља захтев да се укључи и да свој допринос.

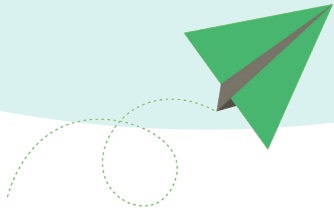
Одгледајте са децом кратки анимирани филм [Ненасилна комуникација](#).



СПОМЕНАР – КАКО СМО ОВЛАДАВАЛИ СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНИМ ВЕШТИНАМА

Заједно са дететом забележите ваш пут у овладавању социјално-емоционалним вештинама. Водите дневник занимљивих догађаја и како смо се понашали, шта смо осећали, научили и успешно касније применили, напредовања, прибележите изазовне ситуације и различита решења.

Повремено се вратите на неке странице, уживајте у пређеном путу, радујте се новим знањима и вештинама које ћете заједно савладати!



АКТИВНОСТ ЗА ОДРАСЛЕ

Процените своје социјално-емоционалне компетенције

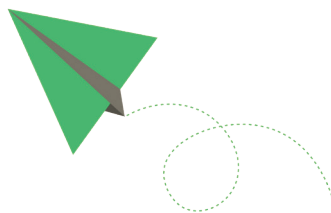
Развој социјално-емоционалних вештина је један од најважнијих аспеката развоја. Помозите свом детету да их усвоји и развија, припремите дете да буде спремно да одговори на животне изазове! Социјално-емоционалне компетенције се развијају цео живот и док подстичете дете, истовремено унапређујете и себе.

Упитник који следи можете користити да процените личне снаге и да размислите о томе шта желите да унапредите. Листи се можете вратити после неког времена и проверити да ли су се Ваши одговори променили.

СВЕСТ О СЕБИ	задовољан/ задовољна	могу да унапредим
У стању сам да препознам и именујем своја осећања у тренутку када се она јаве.		
Препознајем везу између својих осећања и реакција на људе и ситуације.		
Познајем своје снаге и слабости и реално их сагледавам.		
Питам друге да ми кажу како су моји поступци утицали на њих.		
Разумем да моје потребе, предрасуде и вредности утичу на одлуке које доносим.		
Могу да изађем на крај са животним изазовима на смирен и самопоуздан начин.		
Верујем да ми животна искуства помажу да учим и растем.		
Чак и у тешким ситуацијама могу да задржим позитивну перспективу.		

САМОРЕГУЛАЦИЈА	задовољан/ задовољна	могу да унапредим
Умем да управљам својим осећањима тако да својим понашањем не угрожавам ни себе ни друге.		
Умем да задржим смиреност под великим стресом и у кризним ситуацијама.		
Постављам реалне циљеве и дефинишем јасне кораке којима се они могу остварити.		
Прихватам нове изазове и прилагођавам се променама.		
Умем да успоставим баланс између приватних и пословних обавеза и да нађем време за себе.		
СВЕСТ О ДРУГИМА	задовољан/ задовољна	могу да унапредим
Могу да разумем перспективу и осећања друге особе на основу онога што она говори и како се понаша.		
Верујем да људи дају све од себе и очекујем најбоље од њих.		
Уважавам и поштујем људе различитог порекла и културе у мом окружењу и то показујем својим понашањем и поступцима.		
Разумем кључне вредности и правила која важе у различитим заједницама и поштујем их.		
УСПОСТАВЉАЊЕ И ОДРЖАВАЊЕ ОДНОСА	задовољан/ задовољна	могу да унапредим
Негујем емоционално подстицајно и безбедно окружење за све чланове заједнице.		
Комуницирам искрено уз уважавање других када је реч о личним вредностима и уверењима.		
Подстичем успостављање подржавајућих односа у породичном окружењу и заједници.		
У стању сам да отворено признам своје грешке и недостатке и себи и другима.		
Покушавам да разумем перспективу и искуства других пре него што дам своје предлоге.		
Лако се носим са конфликтом, слушам осећања свих страна и помажем им да разумеју различите перспективе.		
Добро сарађујем са другима и стварам атмосферу солидарности.		

ОДГОВОРНО ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА	задовољан/ задовољна	могу да унапредим
Када имам неки проблем, могу да сагледам различите начине на које се он може решити и да предвидим евентуалне последице тих решења.		
Када нисам сигуран/сигурна у своје одлуке, консултујем се са другима и питам за савет.		
Према другим људима се односим на начин на који бих желим да се према мени опходе.		
Подржавам активности које доприносе општој добробити деце, родитеља и заједнице којој припадам.		



Важно нам је да чујемо Ваше мишљење о

**БРОШУРИ ЗА ПОРОДИЦЕ:
СОЦИЈАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ ДЕЦЕ
ОСНОВНОШКОЛСКОГ УЗРАСТА.**

Молимо Вас да попуните кратак упитник о брошури преко линка или QR кода:

shorturl.at/GumS4



Хвала унапред!

Социјално-емоционално учење деце основношколског узраста: Брошура за породице © 2025 by Center for Interactive Pedagogy (CIP Centar) and Childhood Education International is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Брошуру је креирао тим
ЦИП-Центра за интерактивну педагогију

Припремљена је у сарадњи са
Childhood Education International
и уз подршку **John Templeton Foundation**

Лектура: Бојана Ђурић

Дизајн и прелом: Драгана Малбашић



Childhood Education
International



**JOHN
TEMPLETON**
FOUNDATION
Inspiring Awe & Wonder

