

Metodická podpora a námety – k rozvíjaniu emocionálnej inteligencie u žiakov, k vyučovaniu psychológie, resp. psychologických tém

Schopnosť poznať a ovládať vlastné emócie a poznať emócie ostatných ľudí je základom pre emocionálnu inteligenciu. Od tejto schopnosti závisí, do akej miery sa jedinec presadí v určitom sociálnom prostredí, ako bude nielen úspešný, ale aj spokojný v svojom živote, ako bude prijímaný inými ľuďmi.

Existujú presvedčivé dôkazy o tom, že rozvíjanie sociálnych a emocionálnych kompetencií žiakov vedie u nich k zlepšeniu pohody, sebaúcty, prosociálneho správania a vyššiemu výkonu. Výskumné zistenia poskytujú množstvo dôkazov o tom, že emocionálna inteligencia (resp. jej rozvíjanie) hrá kľúčovú úlohu v správaní a akademickom výkone žiakov. Investícia do zvyšovania úrovne emocionálnej gramotnosti u žiakov v škole sa oplatí - nielen preto, že významne ovplyvní školský klímu, ale aj preto, že žiaci vďaka nej majú väčší predpoklad sa stať emocionálne inteligentní (integrovaní) dospelí vo svojich životných rolách (v profesii, súkromí, spoločnosti).

Čo si predstaviť pod emocionálnou inteligenciou (EQ), teda čo treba u žiakov rozvíjať v tomto smere? V zásade je to 5 okruhov, oblastí (podľa D. Golemana):

- ✓ Uvedomenie si samého seba (sebauvedomenie si)
- ✓ Manažovanie citov (emócií)
- ✓ Motivácia
- ✓ Empatia
- ✓ Sociálne zručnosti

Tieto oblasti sú základom takmer každého aspektu života – či už je to v škole (učení sa), súkromí, alebo v spoločnosti (vychádzanie s ostatnými ľuďmi). Žiaci, ktorí sú vedení (trénovaní) k emocionálnej gramotnosti dokážu lepšie zvládať svoje emócie (sú viac emočne uvedomení), čo má vplyv na ich lepšie správanie sa v škole, k spolužiakom a učenie sa. Zároveň sa týmto zlepšia aj podmienky pre učiteľov v samotnom výchovno-vzdelávacom procese.

Na ilustráciu a motiváciu uvádzame konkrétne témy na rozvíjanie emocionálnych kompetencií, ktoré sa môžu realizovať v rámci vyučovania, prípadne triednických hodín.

Cítiť sa smutne – Kedy a prečo sa ľudia cítia smutní?

Cítiť sa nahnevane – Ktoré spúšťače hnevu máme všetci spoločné, čo v nás vyvolá hnev?

Cítiť obavy, strach – Z čoho máme obavy, strach?

Cítiť sa šťastne – Čo, ktoré veci nás robia šťastných?

Cítiť sa prekvapene – Ako môžeme definovať prekvapenie?

Cítiť sa milovane – Prečo človek potrebuje cítiť, že je milovaný?

Cítiť sa šokovane – Čo nás šokuje?

Cítiť sa unudene – Kedy a prečo sa cítime unudení?

Cítiť závisť (žiarlivosť) – Je závisť prospešný cit?

Cítiť sa zahanbene – Kedy a prečo sa cítime zahanbení?

Cítiť sa osamotene – Prečo ľudia pociťujú, zažívajú osamelosť?

Cítiť sa nenásytne (chciet viac, lepšie, najnovšie...) – Ako nás nenásytlosti ovplyvňuje?

Cítiť sa nervózne – Čo nás robí nervóznymi?

Cítiť sa sklamané – Kedy sa ľudia cítia sklamaní ?

Cítiť sa odmietnuto – Čo je to odmietnutie, kedy sa cítime odmietnutí?
Cítiť sa nesmelé (hanblivo, placho) – Kedy a prečo sa cítime nesmelé, hanblivo?
Cítiť sa povýšene (arogantne) – Čo je to povýšenosť, arogancia?
Cítiť sa veľkoryso, šľachetne – Čo nás motivuje konať veľkoryso, šľachetne (štedro)?
Cítiť sebeckosť – Prečo sme sebeckí?
Cítiť sa zastrašene – Čo je to šikanovanie, ako sa cítime, keď sme šikanovaní?
Cítiť sa akceptované – Kedy a ako sa cítime keď sme prijatí, akceptovaní?
Cítiť sa sebaisto – Potrebujeme sa cítiť sebaisto?
Cítiť sa stresované – Ktoré sú naše príčiny stresu?

Cítiť sa (byť) asertívne – Aké sú to asertívne odpovede, reakcie?
Cítiť sa pod kontrolou (ovládať sa) – Je dôležité pre nás ovládať sa, mať sa pod kontrolou? Prečo?
Cítiť sa konfliktne (mať tendenciu ku konfliktu) – Čo najčastejšie spôsobuje konflikty v našom svete?
Cítiť sa kooperatívne (vedieť spolupracovať) – Ktoré zručnosti potrebujeme na spoluprácu?
Cítiť sa empaticky – Ako by sme popísali empatiu, čo to zahŕňa?
Cítiť sa priateľsky – Čo to je skutočné priateľstvo, aký je skutočný priateľ?
Cítiť sa mrzuto (náladovo) – Ako zvyčajne prejavujeme svoju mrzutosť, náladovosť?
Cítiť sa veľmi smutne (depresívne) – Aké významné straty v živote zažívame, ako sa s nimi vyrovnávame?
Cítiť sa motivované, stimulované – Prečo potrebujeme motiváciu, stimuláciu?
Cítiť sa odlišne (inakosť) – Prečo môžeme pociťovať inakosť, odlišnosť, čo nás robí inými?
Cítiť sa jedinečne, špeciálne – Prečo sú všetky ľudské bytosti jedinečné, špeciálne?

Okrem samotných tém dôležitú úlohu pri rozvíjaní emocionálnej inteligencie žiakov v škole má pripravenosť učiteľa/ľky, úroveň jeho/jej psychologickú gramotnosť* a kvalitné vzdelávacie zdroje. V tejto súvislosti dávame školám do pozornosti a odporúčame vzdelávacie materiály, ktoré pripravila Katedra psychológie a patopsychológie Pedagogickej fakulty UK v Bratislave. Ide o interaktívne materiály - metodické príručky, doplnkové texty, digitalizovaný obsah učiva, ktoré predstavujú metodickú podporu facilitujúcu moderné metódy výučby. Uvedené zdroje môžu využiť učitelia pri vyučovaní voliteľného predmetu psychológia, predmetov, v ktorých sú psychologické témy integrované, pri uplatňovaní prierezovej témy osobnostný a sociálny rozvoj, v rámci triednických hodín a v poslednom rade tiež na zvýšenie a podporu svojej psychologickú gramotnosti.



Viac detailov je možné získať na Katedre psychológie a patopsychológie Pedagogickej fakulty UK v Bratislave u realizátorov projektu KEGA¹, resp. autorov publikácií, ktoré sme pre ilustráciu uviedli vyššie. Viac detailov o výstupoch projektu sa nachádza na:

<http://zona.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Katedry/KPP/Publikacie/vystupyKEGA.pdf>

Samotné vzdelávacie materiály sú dostupné na <http://www.saup.sk/ucebne-materialy/projekt-vyucovanie-psychologie-a-predmetov-osobnostneho-a-socialneho-rozvoja>

Obraz o rozvíjaní emocionálnej inteligencie a skúsenosti s konkrétnymi aktivitami realizovanými so žiakmi v triede poskytujú osvedčené pedagogické skúsenosti edukačnej praxe, napr. Aktivity na rozvoj emocionálnej inteligencie, Hricová, T, 2014, MPC Prešov (dostupné na www.mpc.edu.sk).

**Úrovne psychologickéj gramotnosti*

Úroveň psychologickéj gramotnosti	Obsah	Individuálny prínos	Spoločenský prínos
Funkčná psychologická gramotnosť: komunikácia informácií	Faktické informácie o podstate prežívania a správania jedinca a o princípoch a zákonitostiach psychológie ako vedy a praktickej disciplíny.	Lepšie znalosti v oblasti postavenia psychológie ako disciplíny, korektné narábanie so psychologickými pojmami, lepšie porozumenie odborných textov.	Vyššia participácia v aktivitách zameraných na duševné zdravie, citlivosť k interindividuálnym a multikultúrnym rozdielom.
Interaktívna psychologická gramotnosť: rozvoj individuálnych spôsobilostí	Príležitosti k rozvíjaniu individuálnych spôsobilostí v bezpečnom a podporujúcom prostredí.	Vyššia motivácia a sebahodnotenie v oblasti praktických spôsobilostí, širší repertoár stratégií a techník sebazpoznania a poznávania iných.	Vyššia schopnosť ovplyvňovať sociálne aktivity a sociálne normy komunitného života.
Kritická psychologická gramotnosť: osobná a komunitná zodpovednosť	Informácie a príležitosti ku kritickému hodnoteniu psychologického poznania, ktoré smeruje k zodpovednému výberu stratégií v osobnom i pracovnom živote jedinca.	Vyššia reziliencia jedinca, efektívnejšie stratégie v oblasti sociálnych kontaktov, pracovných spôsobilostí a rodinnom živote. Schopnosť kriticky hodnotiť verejne prezentovaný obraz psychologického poznania a psychologickéj profesie.	Vyššia pripravenosť konať, aktívne sa podieľať na rozvoji komunity, budovanie zodpovednosti v oblastiach prevencie duševného zdravia a odstraňovania bariér, predsudkov a mýtov na úrovni komunity.

Zdroj: Psychologická príprava budúcich učiteľov a učiteľiek: Inovatívne prístupy. Sokolová, L., Lemešová, M., Jursová Zacharová, Z., UK Bratislava, 2014. str., 12

Spracovala: PhDr. Ľubica Biziková

bizikova@statpedu.sk

¹ Projekt KEGA č. 021UK-4/2013: Vyučovanie psychológie a predmetov osobnostného a sociálneho rozvoja - súbor metodických materiálov