

Модул 5: Социјално-емоционално учење (SEL) за превенција на врсничко насилство

Овој модул истражува како социјално-емоционалното учење (SEL) и креативните образовни методи можат ефективно да се интегрираат во стратегиите за превенција на насилство и малтретирање. Преку структурирани наставни планови, техники за решавање конфликти и иновативни пристапи како креативен драмски театар и библиотерапија, едукаторите можат да ја поттикнат емпатијата, комуникациските вештини и емоционалната интелигенција кај учениците.



**Co-funded by
the European Union**

Разбирање на социјално-емоционалното учење (SEL)

Последните истражувања во образовната психологија нагласуваат значењето на спроведувањето програми за социјално-емоционално учење (SEL) во училиштата како клучна мерка за превенција на малтретирање. SEL се фокусира на развивање вештини за социјални интеракции со цел да се намали изложеноста на учениците на малтретирање, да се поддржи формирањето пријателства и врски со врсници и со тоа да се намалат долгорочните негативни последици од малтретирањето.

Самосвесност

Способност да се препознаат и длабински разберат сопствените емоции, поттикнувачите што ги активираат и начинот на кој тие влијаат врз размислувањето и однесувањето.

Одговорно донесување одлуки

Препознавање и избор на најсоодветни постапки во однесувањето и социјалните интеракции, водено од етички принципи, безбедност и општествени норми.

Самоуправување

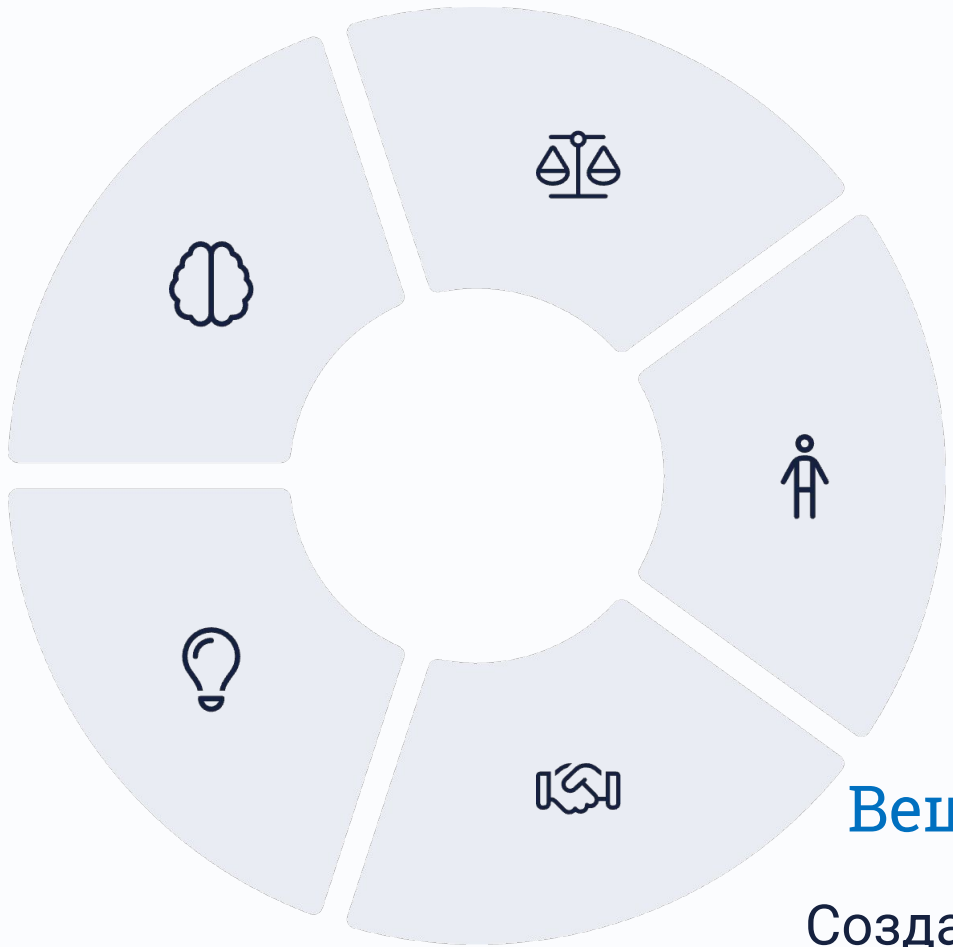
Способност да ги контролирате и насочувате бурните емоции и импулси, зачувувајќи смиреност и самоконтрола дури и во најпредизвикувачките ситуации.

Општествена свесност

Свртување внимание кон мислењата и чувствата на другите и продлабочување на емпатијата кон луѓе од различни културни и социјални средини.

Вештини за меѓучовечки односи

Создавање и одржување здрави односи преку ефективна комуникација, соработка и решавање конфликти.



Програмите за SEL покажале значителен успех во намалувањето на малтретирањето преку справување со основните социјални и емоционални фактори што придонесуваат за агресивно однесување. Со тоа што ги учат учениците да ги разбираат и управуваат своите емоции, да ги земаат предвид перспективите на другите и да развиваат здрави односи, SEL создава основа за позитивна училишна клима во која малтретирањето е помалку веројатно да се појави.

За потенцијалните насилници, SEL помага во развивањето емпатија и вештини за саморегулација кои го намалуваат агресивното однесување.

За потенцијалните жртви, SEL ја развива асертивноста, отпорноста и социјалните вештини кои им помагаат да избегнат или ефективно да реагираат во ситуации на малтретирање.

Градење емпатија: наставен план

Емпатијата е столб на ефективната превенција на малтретирање. Овој наставен план нуди структуриран пристап за развивање емпатија кај учениците.

Цели на учење

- Разбирање на поимот емпатија и нејзината улога во поттикнувањето позитивни односи
- Усвојување на различни перспективи за да се препознаат и почитуваат емоциите и гледиштата на другите.
- Развивање вештини за соработничко решавање проблеми со примена на емпатична комуникација.



Потребни материјали

- Проектор или бела табла за прикажување визуелни содржини
- Шаблони за „Мапа на емпатија“ (еден по група)
- Картички со сценарија што прикажуваат реални конфликтни ситуации
- Маркер и налепници (стикери)
- Листовка за „Јас-пораки“ и техники за активно слушање

1

Вежба за загревање: „Почувствувај ги истите чувства“

Учениците застануваат во круг додека наставникот чита изјави како: „Подигни ја раката ако некогаш си се чувствувал/а изоставено/а!“

Оваа активност им помага на учениците да ги препознаат заедничките искуства и чувства.

2

Разбирање на емпатијата

Дефинирајте емпатија: когнитивна (разбирање на туѓата перспектива) и емоционална (преживување на туѓите чувства). Објаснете како таа создава доверба и намалува конфликти.

3

Прифаќање на различни перспективи преку сценарија

Во мали групи, учениците пополнуваат Мапи на емпатија за ликови во конфликтни ситуации, идентификувајќи што тие можат да чувствуваат, мислат, кажуваат и прават.

4

Активно слушање и „Јас-пораки“

Учениците учат и вежбаат техники за активно слушање и „Јас-пораки“ (на пример, „Се чувствувам фрустрирано кога ме прекинуваат затоа што ми дава чувство дека не сум слушнат/а“).

5

Размислување и обврзување

Учениците дискутираат како емпатијата ја менува нивната перцепција за конфликтите и се обврзуваат на конкретни активности за практикување емпатија во секојдневниот живот, создавајќи „Сид на обврска за емпатија“.

Развивање ефикасни комуникациски вештини: план за лекција

Кога учениците можат јасно да се изразат и активно да слушаат другите, тие се подобро подготвени да ги решаваат конфликтите мирно и да изградат позитивни односи. Овој план за лекција се фокусира на развивање на комуникациски вештини кои поддржуваат средина без насилство.

Игра за погрешна комуникација

Во оваа забавна загревачка активност, учениците работат во парови: едниот го опишува едноставниот цртеж, додека другиот се обидува да го нацрта само врз основа на описот. Оној кој објаснува не смее да користи точни имиња како „круг“ или „квадрат“, туку треба да се потпира на општи, креативни описи. Оваа вежба покажува колку е предизвикувачка јасната комуникација и колку е важен внимателниот избор на зборови – а истовремено е и забавна и поттикнувачка за смеа и соработка.

Креативни техники за ефективна соработничка комуникација

Лекцијата ги воведува стратегиите за инклузивна и соработничка комуникација, вклучувајќи поставување појаснувачки прашања, надградување на идеи, почитување на редот за зборување и позитивен јазик на телото. Учениците ги практикуваат овие техники во мали групи, применувајќи ги на училишни сценарија како групни проекти или дискусии.

Лекцијата завршува со кратка рефлексција за тоа како ефективната комуникација гради доверба и разбирање и како овие вештини можат да се користат за спречување на насилство. Учениците поставуваат лични цели за комуникација за неделата, кои се прикажани на табла „Цели за комуникација“ како визуелен потсетник за нивната посветеност.

Со развивање на силни комуникациски вештини, учениците учат да ги изразуваат своите потреби и граници, да слушаат со емпатија и да решаваат конфликти преку дијалог, создавајќи училишна средина каде насилството е поретко и поефективно се решава.

Емпатична комуникација и предизвиците што ја блокираат

Учениците учат дека емпатичната комуникација значи поврзување со другите преку разбирање и споделување на нивните чувства, мисли и гледишта. Чести пречки за емпатична комуникација се предрасудите, себесицентричноста, ограниченото време, одбранбеноста и невниманието. Препознавањето на овие пречки е првиот чекор кон нивното надминување.

Сценарија за комуникација преку играње улоги

Учениците се впуштаат во динамични активности за играње улоги, каде се соочуваат со вистински предизвици – на пример, член на групата што не го дава својот придонес или несогласување околу лидерството. Преку овие интерактивни вежби, тие учат како да ги применуваат комуникациските стратегии за конструктивно и креативно решавање на конфликтите, истовремено развивајќи самодоверба и тимска соработка.

Развивање на емоционалната интелигенција: план за лекција

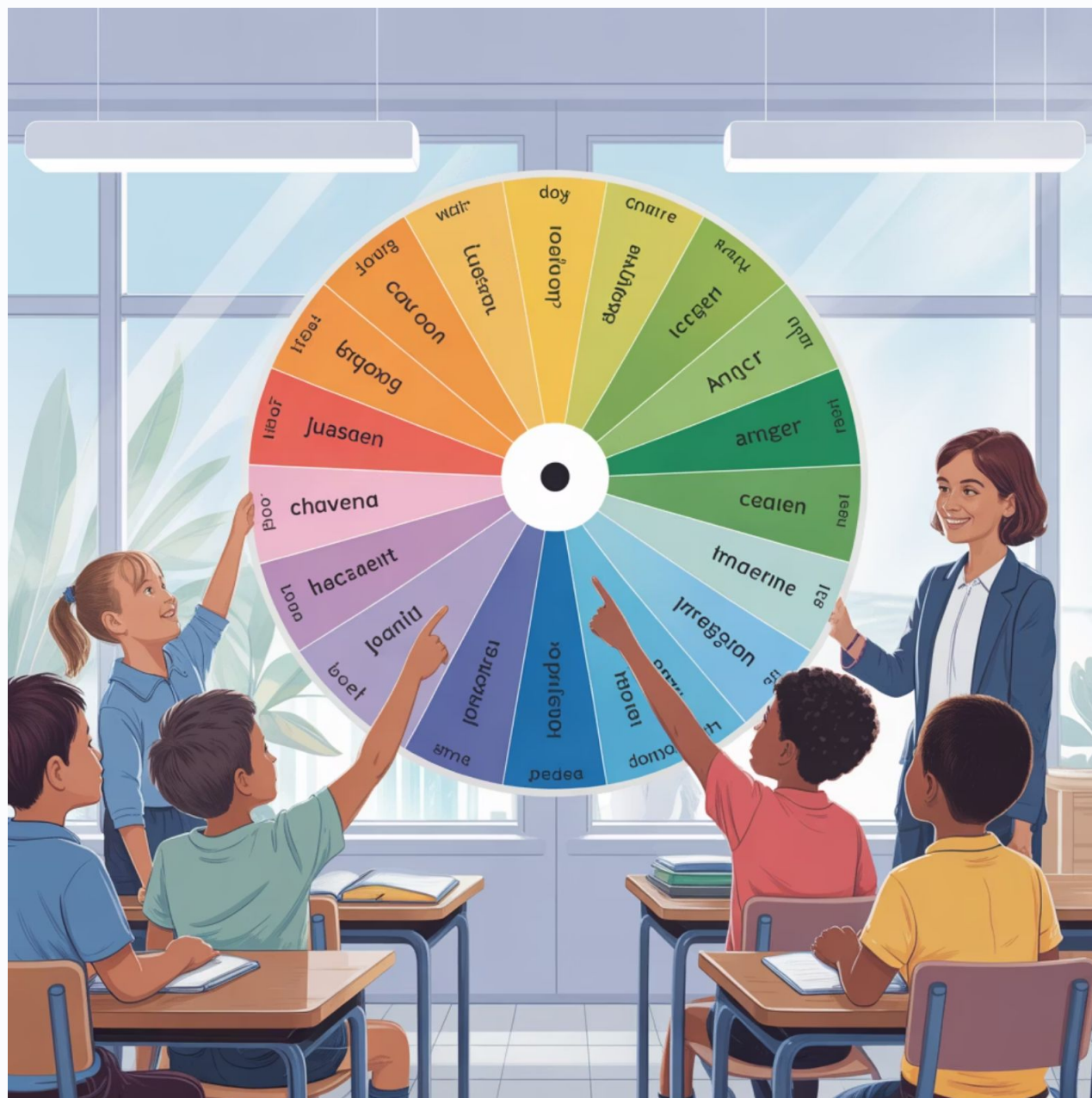
Учениците со развиена емоционална интелигенција подобро ги разбираат и управуваат со своите емоции, ги препознаваат емоциите кај другите и ефективно се снаоѓаат во социјалните интеракции. Овој план за лекција нуди структуриран пристап за развивање на емоционалната интелигенција кај учениците.

Цели на учење

- Да ги идентификуваат и именуваат своите емоции и да ги препознаат емоциите кај другите.
- Да го разберат влијанието на емоциите врз донесувањето одлуки, однесувањето и меѓучовечките односи.
- Да развијат стратегии за ефективно управување и изразување на емоциите.

Потребни материјали

- Големо тркало на емоции (печатено или нацртано на табла)
- Картички со ситуации од секојдневниот живот кои предизвикуваат емоции
- Материјали за работа со техники за управување со емоциите
- Самолепливи ливчиња и фломастери



Лекцијата вклучува активности како „Емоционална пантомима“, каде учениците ги глумат емоциите за да другите ги погодат и „Вежба со тркало на емоции“, каде ги препознаваат емоциите што би ги доживеале во различни секојдневни ситуации.

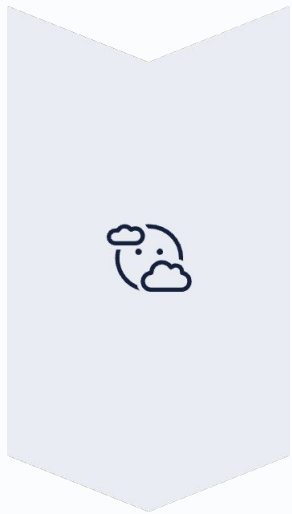
Учениците исто така учат и практикуваат техники за регулирање на емоциите, вклучувајќи длабоко дишење, позитивен внатрешен дијалог, кратки паузи, конструктивно изразување на чувствата и промена на перцепцијата на ситуациите.

Преку играње улоги во ситуации кои бараат управување со емоциите, учениците ги применуваат овие техники во реални услови, на пример, при справување со член на тимот кој не придонесува во групен проект или при справување со нервоза пред јавно излагање.

Лекцијата завршува со тоа што учениците креираат свои лични цели за емоционална интелигенција, прикажувајќи ги на визуелен начин како потсетник за нивната посветеност да ги развиваат овие важни вештини и да ги применуваат во секојдневниот живот.

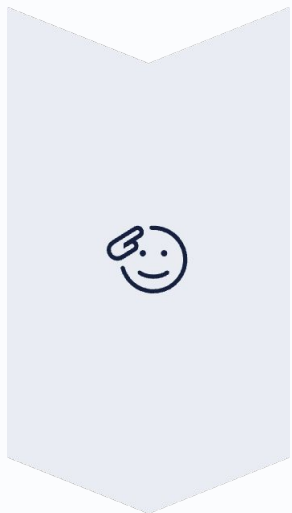
Стратегии за решавање конфликти базирани на социјално-емоционално учење (SEL)

Овие стратегии се темелат на петте клучни области на вештини во SEL: самосвесност, социјална свесност, самоуправување и организација, одговорно решавање проблеми и управување со односи.



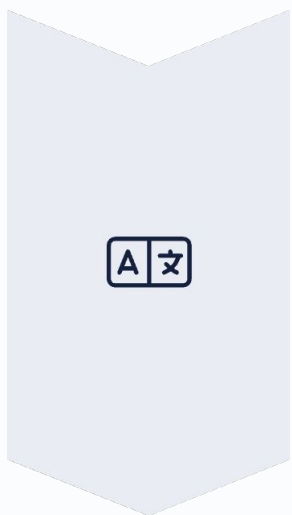
Чекор 1: Смири се

Препознајте ги емоциите и идентификувајте начини за управување со растечките чувства. Оваа емоционална вештина го спречува мозокот да премине во „борба или бегство“, овозможувајќи креативно и критичко решавање проблеми.



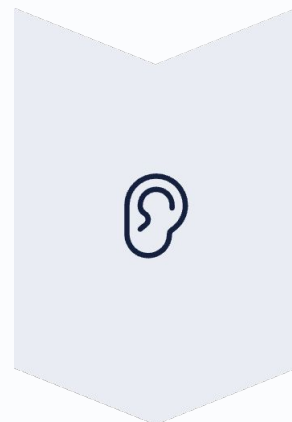
Чекор 2: Не омаловажувај

Контролирајте ги импулсите и избегнувајте навредување или користење погрдни имиња, било поради почитување на правилата или поради вистинско почитување. Кога учениците се свесни за себе и за своите емоции, поголема е шансата да ги почитуваат и себеси и другите.



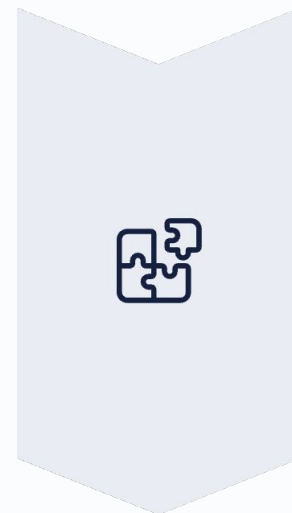
Чекор 3: Користете „Јас-пораки“

Препознајте ги емоциите, јасно изразете ги и чувствувајте се безбедно при споделување на вистинските чувства. Поддржувачката училница е клучна за учениците да се поврзат со своите емоции и да ги изразат на ефективен начин.



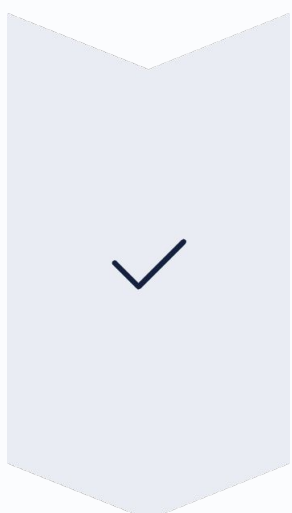
Чекор 4: Вежбајте Активно Слушање

Искрено ангажирајте се со другите преку почит, емпатија и разбирање. Активното слушање ја поттикнува креативноста и критичкото размислување, олеснувајќи го конструктивното решавање проблеми.



Чекор 5: Истражување решенија

Фокусирајте се на автентичните потреби и поттикнете ја емпатијата во безбедна училница. Безбедноста е клучна за негување на креативното и критичкото размислување, дозволувајќи им на учениците да размислуваат за потенцијални решенија.



Чекор 6: Идентификувајте ефективни решенија

Управувајте со чувствата на нетрпение, фрустрација, разочарување и страв во текот на целиот процес. Наоѓањето решенија што ги задоволуваат потребите на сите вклучува социјални вештини, вклучувајќи чувствителност кон другите и ефикасна комуникација.

Црпејќи од теориите на Рахим и Бонома (1979), се појавуваат пет специфични стилови на справување со конфликти врз основа на димензиите на грижа за себе и грижа за другите:

Конфликтен стил	Опис	Пример
Интегрирање	Висока грижа за себе и за другите; вклучува транспарентност, размена на информации и препознавање на разликите за да се постигне ефикасно решение прифатливо за двете страни.	Двајца ученици, Сара и Џек, соработуваат со својот наставник за да најдат решение каде што Сара ќе ја води презентацијата, додека Џек ќе се фокусира на интегрирање на своето истражување во слајдовите.
Обврзување	Мала грижа за себе и голема грижа за другите; се фокусира на минимизирање на разликите и истакнување на сличностите за да се прилагодат на грижите на другата страна.	Софи препознава дека Миа вежбала подолго време соло и се тргнува настрана за да ја поддржи, и покрај сопственото разочарување.
Доминирање	Висока грижа за себе и ниска грижа за другите; се карактеризира со менталитет на победа-пораз или однесување насочено кон наметнување на сопствената позиција.	Џејк одбива да ја сподели кошаркарската топка за време на натпреварот, фокусирајќи се исклучиво на победата и занемарувајќи го уживањето на другите.
Избегнување	Ниска грижа за себе и за другите; поврзана со повлекување, одложување на одговорност или избегнување на конфронтација.	Ела и Клое се избегнуваат една со друга по една несогласување, надевајќи се дека проблемот ќе исчезне без да се реши.
Компромис	Средна грижа за себе и за другите; подразбира меѓусебно давање и земање, при што двете страни отстапуваат нешто за да се постигне прифатливо решение.	Лукас и Ава се согласуваат да делат време на компјутер, при што секој ќе добие 10 минути за да ја заврши својата работа.

Активности за градење доверба за спречување на врсничко насилство

Градењето доверба меѓу учениците е фундаментална компонента на спречувањето на малтретирање. Кога учениците си веруваат едни на други и на своите наставници, тие имаат поголема веројатност отворено да комуницираат, мирно да ги решаваат конфликтите и да се поддржуваат едни со други во предизвикувачки ситуации.



Предизвикот на кулата

Учениците работат во тимови за да ја изградат највисоката можна кула користејќи ограничени материјали како сламки, спојувалки за хартија, селотејп и ластичиња. Оваа активност поттикнува тимска работа, соработка и доверба додека учениците се потпираат на идеите и вештините едни на други за да ја завршат физичката задача. По предизвикот, учениците размислуваат за своите комуникациски стратегии, процесот на тимска работа и како овие вештини се поврзани со спречувањето на малтретирање.



Круг на поддршка

Учениците формираат круг и наизменично споделуваат нешто лично за себе, одговарајќи на прашања како „На што сте горди?“ или „Кој е предизвикот што сте го надминале?“ Додека секој ученик споделува, другите слушаат внимателно и нудат позитивни афирмации. Оваа активност гради доверба и комуникација во училницата, а воедно поттикнува чувство на заедништво и меѓусебна поддршка.



Partner Trust Walk

Во оваа активност, еден ученик има врзани очи додека неговиот партнер го води низ патека со пречки користејќи само вербални упатства. По завршувањето на патеката, учениците ги менуваат улогите. Вежбата гради доверба меѓу партнерите и ги зајакнува комуникациските вештини бидејќи учениците мора да се потпрат на јасни, ефикасни упатства од своите партнери за безбедно да се движат низ пречките.

Овие активности за градење доверба им обезбедуваат на учениците конкретни искуства за потпирање на другите и за тоа како самите да бидат сигурни. Преку овие споделени искуства, учениците развиваат посилни врски со своите врсници и поголемо чувство на одговорност за одржување на позитивна атмосфера во училницата. Компонентите за рефлексивност на секоја активност им помагаат на учениците да направат експлицитни врски помеѓу довербата што ја градат за време на овие вежби и нејзината примена во спречувањето на малтретирањето во нивните секојдневни интеракции.

Креативна драма за спречување врсничко насилство

Креативната драма нуди уникатна можност. Преку драмски активности, учениците можат да ги искусат предизвиците со кои се соочуваат другите без последици во реалниот свет, стекнувајќи подлабок увид во динамиката на ситуациите на малтретирање.

Во едукативната драма, учениците се вклучуваат во играње улоги, што бара од нив да ја усвојат перспективата на другите.

Сцена 1: Првичен инцидент на насилство

Сценариото започнува со Алекс (жртва) кој се приближува до група што игра фудбал и бара да се придружи. Лиам и Сара (насилници) се потсмеваат на чевлите и способностите на Алекс, исклучувајќи ги од играта. Џордан и Ема (случајни минувачи) набљудуваат, но не интервенираат. Набљудувачот ја замрзнува играта за да размисли за чувствата на Алекс и неактивноста на минувачите.

Сцена 2: Интервенција на наставникот

Г-дин Грин (наставник) се приближува откако ја забележува ситуацијата. Насилниците ги омаловажуваат своите постапки, додека Алекс изгледа видливо вознемирен. Наставникот ги прашува сите вклучени, вклучувајќи ги и минувачите, за нивните улоги и чувства во ситуацијата, нагласувајќи ја важноста на вклучувањето и дискусијата.

Дискусија по играњето улоги

Учениците дискутираат за тоа како постапките на секој лик влијаеле на ситуацијата, што можело да се направи поинаку, како да се поддржат соучениците кои се чувствуваат исклучени или малтретирани и клучната улога што можат да ја играат набљудувачите во спречувањето на малтретирањето.

Ова сценарио со ролгеирање, инспирирано од техниката на форум театар на Аугусто Боал, ги вклучува сите страни што обично се наоѓаат во ситуација на малтретирање: насилници, жртва, минувачи и наставник во посредничка улога. Вклучувањето на набљудувач кој може да ја „замрзне“ претставата во критични моменти овозможува подлабоко размислување за динамиката на ситуацијата и истражување на алтернативни одговори.

Момент на замрзнување 1: Рефлексција

Учениците дискутираат што се случува на местото на настанот, како се чувствува Алекс и зошто минувачите не интервенираат. Овој момент го истакнува почетокот на малтретирањето и исклучувањето на Алекс, испитувајќи го емоционалното влијание врз жртвата и причините зошто минувачите би можеле да се двоумат да интервенираат.

Момент на замрзнување 1: Рефлексција

Учениците размислуваат за одговорот на наставникот, што можеле да направат поинаку минувачите и како да му помогнат на Алекс да се чувствува вклучен. Овој момент испитува како наставникот се справува со малтретирањето откако ќе се случи и дискутира за потенцијалните последици од игнорирањето на малтретирањето.

Играње улоги за развој на емпатијата

Играњето улоги е моќна образовна алатка за развивање емпатија и разбирање на различните перспективи во ситуации на малтретирање. Со тоа што ќе се стават во кожата на различни ликови вклучени во сценарија на малтретирање, учениците стекнуваат увид во емоциите, мотивациите и искуствата на другите, што може да доведе до зголемена емпатија и поефикасна превенција од малтретирање.



При спроведување на активности со играње улоги за спречување на насилство, важно е да се создаде безбедна и поддржувачка средина во која учениците ќе се чувствуваат удобно да истражуваат различни улоги и да ги изразуваат своите емоции. Наставникот треба да постави јасни насоки за почитувачко учество и да обезбеди соодветен осврт по секоја игра на улоги, со цел учениците да можат да ги обработат своите искуства и да ги поврзат со реални животни ситуации.

Учениците кои покажале насилничко однесување може да бидат замолени да ја играат улогата на жртва, додека оние кои биле жртви можат да ја преземат улогата на набљудувач или дури на насилник. Оваа промена на улогите може да доведе до длабоки сознанија и емоционален раст, бидејќи учениците ќе ја искусат ситуацијата од сосема поинаква перспектива.

По секоја вежба со играње улоги, клучно е да се водат учениците низ структуриран процес на рефлексивност. Прашања како „Како се чувствувавте додека ја изведувавте таа улога?“, „Што научивте за искуството на другата личност?“ и „Што би направиле поинаку во слична реална ситуација?“ им помагаат на учениците да го консолидираат своето учење и да го пренесат во секојдневните интеракции.

Техники за регулирање на емоциите кај учениците

Практично половина од децата реагираат на насилство со интензивни емоционални реакции, што може да ја зголеми нивната веројатност да станат жртви на врсничко насилство. Јакнењето на способноста за управување со силни емоции—како што се бес, срам, анксиозност, страв и љубомора—може да ја зајакне способноста на учениците да користат самоподдршка и други механизми за справување, помагајќи им да избегнат реакции кои би ги направиле лесни цели за понатамошно насилство.



Длабоко дишење

Едноставна вежба за дишење каде учениците вдишуваат броејќи до 4, задржуваат здив 4 броја и издишуваат 4 броја. Ова ја смирува нервната система и помага телото да се ослободи од стрес. Учениците можат да ја користат оваа техника кога се преоптоварени со емоции, за да се почувствуваат посвежо и подготвено пред да реагираат на тешки ситуации.



Позитивен разговор со себе

Поддршка на учениците да ги претворат негативните мисли во позитивни или реалистични. На пример, наместо „Не можам со ова“, да размислуваат „Можам да се справам со овој предизвик“ или „Ова е тешко, но сум ги надминал и претходните тешкотии“. Позитивниот самоговор им помага на учениците да станат поотпорни и да одржуваат конструктивен пристап при справување со насилство или стрес.



Правење пауза

Наставата на учениците да препознаат кога е потребно да се повлечат од стресни ситуации за да ја вратат смиреноста. Ова може да вклучува отстапување од потенцијален конфликт, броење до десет или наоѓање мирно место за да ги соберат мислите. Правењето пауза спречува импулсивни реакции кои би можеле да го влошат конфликтот или ситуацијата со насилство.



Конструктивно изразување на чувства

Користење на „Јас-пораки“ за споделување на чувствата (на пример, „Се чувствувам тажно кога...“). Овој пристап им овозможува на учениците да ја кажат својата внатрешна состојба без да го повредат другото лице, поттикнувајќи разбирање и емпатија. Конструктивното изразување на емоции ја гради основата за мирно решавање на конфликти и намалување на насилството.



Претставување на ситуацијата од поинаква перспектива

Поттикнување на учениците да се запрашаат: „Што ми носи ова непријатно искуство? Како можам следниот пат да реагирам или размислувам поинаку?“ Оваа промена на перспективата им помага да откријат лекции во предизвиците и да изградат поумни и посилни начини за справување со идни ситуации.

Тренинг за самодоверливо однесување за спречување на насилство

Самодоверливо однесување е социјална вештина која често се развива преку програми за социјално-емоционално учење и може да ја намали тенденцијата на жртвите на насилство да се обвинуваат себеси. Вежбите за градење на самодоверба им овозможуваат на учениците-жртви да користат ефективни стратегии за справување со насилство, како што се отворање на разговор за проблемот за да се најде решение или побарување поддршка од други.

Клучни елементи на самодоверливо однесување

- Бранење на сопствените права при истовремено почитување на правата на другите
- Отворено и јасно кажување на своите потреби, желби и емоции
- Одржување на доверлив поглед и уверено држење на телото
- Говорење со јасен и решителен тон
- Дефинирање и почитување на лични граници
- Да се каже „не“ кога е потребно, без чувство на вина.



1 Препознавање на разликата помеѓу пасивна, агресивна и самодоверлива комуникација

Учениците учат да препознаваат три вида комуникација: пасивна (да се повлечеш), агресивна (да повредиш) и самодоверлива (да кажеш што мислиш со почит). Преку примери и улоги, тие вежбаат како да се префрлат од пасивни или агресивни реакции кон самодоверливи и смели одговори.

2 Совладај ја формулата за „Јас-пораки“

Учениците учат и вежбаат „Јас-пораки“ во форма: „Се чувствувам [емоција] кога [конкретно однесување], затоа што [како тоа влијае врз мене]. Би сакал/а [што би сакал/а да се промени].“ На пример: „Се чувствувам повредено кога се смеете на моите очила, затоа што ми е непријатно пред другите. Би сакал/а да престанете со тие коментари.“ Овој начин им овозможува на учениците да ги споделат своите чувства и потреби јасно и смело, без да ги повредат другите.

3 Развивање на самоуверен говор на телото

Учениците вежбаат физички аспекти на самодоверба: стоење исправено со раменици наназад, одржување контакти со очи, говор со јасен и решителен тон и мирен израз на лицето. Преку огледало и повратни информации од врсници, тие учат како телесниот јазик ја пренесува пораката и како да изгледаат сигурни дури и кога внатрешно се чувствуваат нервозно.

4 Вежбање реакции со самодоверба при соочување со насилство

Учениците учат конкретни самодоверливи одговори на чести ситуации со насилство, цврсто кажување: -Стоп! Не ми се допаѓа тоа! , и оддалечување; „Тоа е насилство и не е во ред!“... Преку вежби со играње улоги, учениците ги практикуваат овие одговори во безбедна средина, добивајќи повратни информации и поддршка од врсници и наставници за да го усовршат својот пристап.

5 Изградете мрежи за поддршка

Учениците идентификуваат доверливи возрасни и врсници на кои можат да се обратат кога им е потребна помош во ситуации на малтретирање. Тие вежбаат асертивно барање помош: „Ми треба твојата помош во ситуација на малтретирање“, наместо да навестуваат или да молчат. Учениците исто така учат асертивно да се поддржуваат едни со други како набљудувачи, користејќи фрази како „Ајде да одиме“ за да му помогнат на врсник да излезе од ситуација на малтретирање или „Тоа не е кул“ за да изразат неодобрување на однесувањето на малтретирање.

Обуката за асертивност треба да биде континуирана и интегрирана во културата на училницата, со редовни можности за вежбање и засилување. Наставниците можат да дадат непосредна повратна информација кога ќе забележат дека учениците ефикасно користат асертивна комуникација и нежно да ги водат учениците кон поасертивни одговори кога ќе забележат пасивна или агресивна комуникација.

Техниката на театарот на слики за спречување на малтретирање

Техниката на театар на слики, развиена од Аугусто Боал (2002), нуди иновативен метод за истражување на малтретирањето во училиштата. Овој пристап користи физичко изразување за да создаде „скулптури“ што претставуваат ситуации на малтретирање, кои учениците потоа ги трансформираат за да прикажат попозитивни решенија.

Вовед и загревање

Започнете со вежби за физичко загревање за да им помогнете на учениците да се чувствуваат удобно експресивно да ги користат своите тела. Објаснете дека ќе создаваат „живи скулптури“ или „замрзнати слики“ за да истражуваат ситуации на малтретирање и решенија без употреба на зборови.

Создавање на „слика на насилство“

Поделете ги учениците во мали групи и замолете ги да создадат замрзната слика што претставува ситуација на малтретирање на која биле сведоци или доживеале. Групите треба да работат заедно за да ги позиционираат своите тела за да ги покажат односите, динамиката на моќ и емоциите вклучени во ситуацијата.

Прошетка низ галеријата и размислување

Нека секоја група ја задржи својата замрзната слика додека другите ученици шетаат наоколу и набљудуваат. Набљудувачите можат да споделат што гледаат во однос на динамиката на моќта, емоциите и односите. Ова помага да се развие емпатија и разбирање на различните перспективи во ситуации на малтретирање.

Трансформирање на сликата

Побарајте од учениците да ја трансформираат својата „слика за угнетување“ во „идеална слика“ што претставува како тие би сакале да се реши ситуацијата. Оваа трансформација може да се случи постепено, при што секој ученик ќе прави по една мала промена одеднаш или одеднаш за да создаде сосема нова слика.

Дискусија за транзицијата

Најважниот дел од вежбата е дискусија за тоа како да се премине од „сликата за угнетување“ до „идеалната слика“. Кои специфични дејства, интервенции или промени во однесувањето би биле потребни? Оваа дискусија им помага на учениците да развијат практични стратегии за справување со малтретирањето.

The Image Theatre technique is particularly effective for exploring bullying because it allows students to express and examine complex social dynamics without the pressure of finding the right words. For students who may struggle with verbal expression, this physical approach provides an alternative means of communication and participation.

Интегрирање на SEL во наставна програма

За максимална ефикасност, социјалното и емоционалното учење (СЕУ) не треба да биде ограничено на изолирани часови, туку интегрирано во текот на целиот училишен ден и низ различни предметни области.

Уметноста на јазикот

Вклучете литература што истражува теми за емпатија, решавање конфликти и општествена одговорност. Користете анализа на карактери за да дискутирате за емоции, мотивации и перспективи. Нека учениците пишуваат рефлексивни дневници за сопствените емоции и искуства со односите со врсниците. Создадете проекти за соработка во пишувањето што бараат од учениците да вежбаат вештини за комуникација и соработка.

Општествени студии

Испитувајте ги историските конфликти и нивните решенија, дискутирајќи ги вклучените емоционални и социјални фактори. Проучувајте ги различните култури и перспективи за да развиете културна свест и емпатија. Користете ролге играње за да ги истражите историските настани од различни гледни точки. Дискутирајте за прашањата за социјална правда и како поединците можат да направат позитивна разлика во своите заедници.

Наука

Вклучете соработка во лабораториска работа што бара ефикасна комуникација и решавање проблеми. Дискутирајте за етиката на научните истражувања и важноста на одговорноста. Проучете ја биологијата на емоциите и реакциите на стрес за да им помогнете на учениците да ги разберат сопствените реакции. Користете групни проекти за да истражувате проблеми со животната средина, нагласувајќи ја колективната одговорност.

Математика

Користете стратегии за кооперативно учење за активности за решавање проблеми. Вклучете примери од реалниот свет кои се однесуваат на социјални прашања и бараат етичко донесување одлуки. Вежбајте упорност и начин на размислување за раст при справување со предизвикувачки проблеми. Користете анализа на податоци за да ги испитате социјалните трендови поврзани со малтретирањето и училишната клима.

Уметност

Истражувајте го емоционалното изразување преку различни уметнички форми. Создавајте колаборативни уметнички проекти кои бараат соработка и компромис. Користете драма, музика и визуелни уметности за да истражите теми на емпатија, конфликт и решавање. Поттикнете ја рефлексивната за тоа како уметноста може да комуницира емоции и перспективи.

Физичко образование

Вклучете активности за градење тим кои нагласуваат соработка и фер-плеј. Научете техники за намалување на стресот како што се длабоко дишење и внимателност. Вежбајте спортски дух и почитувачко натпреварување. Користете игри кои бараат комуникација и решавање проблеми меѓу членовите на тимот.