



PSICHOLOGO PATARIMAI

SOCIALINĖS IR EMOCINĖS KOMPETENCIJOS. KĄ GALIME KARTU IR ATSKIRAI

Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas per atstumą – iššūkis. Šis iššūkis tampa dar didesnis, kai socialinio ir emocinio ugdymo pamoka jau yra įprasta ugdymo programos, tvarkaraščio dalis. Socialinio ir emocinio ugdymo institutas siūlo pasinaudoti pasiūlymais, kaip galime padėti ugdytis vaikams socialinius ir emocinius įgūdžius namuose karantino sąlygomis. Pasirinkus veiklą ir siūlant ją vaikams, svarbu aptarti jos prasmę bei kaip ji galėtų būti atlikta, kiek laiko ji gali trukti arba kaip sužinosime, kad mus sekasi daryti tai, kas buvo sutarta.

	KOMPETENCIJA	MOKINIO VEIKLA	MOKYTOJO VEIKLA
SAVIMONĖ	<ul style="list-style-type: none"> Savo emocijų atpažinimas Tikslus savęs suvokimas Kultūrinis identitetas Atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių Pasitikėjimo savimi jausmas Saviveiksmingumas Augimo mąstysena 	<ul style="list-style-type: none"> Dienoraščio užrašai savirefleksijai. Išbandyti ką nors nauja. Išsikelti mokymosi tikslą. Įvardyti savo talentus ir gebėjimus, kuriais galėtų pasidalyti su kitais. 	<ul style="list-style-type: none"> Skirti laiko pasikalbėti apie tai, kaip jaučiasi. Prašyti įvardyti emocijas ir jausmus. Suteikti pasirinkimo galimybę, kad galėtų prisiimti daugiau atsakomybės už savo mokymąsi. Paprašyti išsikelti mokymosi namuose tikslą.
SAVITVARDA	<ul style="list-style-type: none"> Impulsyvumo kontrolė Streso valdymas Disciplina Savimotyvacija Atkaklumas Tikslų nusistatymas Organizaciniai gebėjimai 	<ul style="list-style-type: none"> Laiko planavimas. Darbotvarkės laikymasis. Taisyklių laikymasis. Pasirinkti ir naudotis garsiniais signalais užduočių atlikimui ir dėmesio mokantis sukauptumui. Daryti atsipalaidavimo pratimus. 	<ul style="list-style-type: none"> Aptarti pasikeitusio mokymo taisykles, leisti jas pasiūlyti. Paprašyti jas nupiešti, sumaketuoti ar kitaip apipavidalinti. Domėtis, kaip sekasi mokytis. Domėtis, kaip sekasi siekti tikslo. Pasiūlyti atsipalaidavimo, streso mažinimo pratimų, kuriuos galėtų daryti mokymosi pertraukų metu.
SOCIALINIS SAMONINGUMAS	<ul style="list-style-type: none"> Sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos Empatiškumas Įvairovės pripažinimas Pagarba kitam 	<ul style="list-style-type: none"> Pagalba klasės draugui įveikiant mokymosi iššūkius. Įvardyti bendraklasių talentus ir gebėjimus, kuriais jie galėtų dalytis su kitais. Padėti mažesniems broliams ir sesėms įveikti mokymosi sunkumus ar kartu leisti laisvalaikį. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasikalbėjus, kaip sekasi mokytis savarankiškai, pasiūlyti padėti bendraklasiams įveikti mokymosi sunkumus. Aiškliai išsakyti savo tikėjimą mokinių gebėjimais. Sukurti konsultantų sąrašus su kontaktais į ką galima kreiptis pagalbos. Reaguoti į mokinių emocijas, jas įvardijant. Jeigu mokiniui nesiseka mokytis namuose, susiekti su juo, pasikalbėti telefonu arba naudodamiesi kitomis komunikacinėmis priemonėmis. Rasti galimybę pasikalbėti su vaikais apie šių dienų bendruomenės, šalies ir pasaulio aktualijas.