

PANEVĖŽIO R. MUZIKOS MOKYKLA

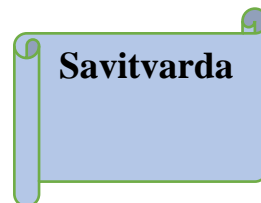
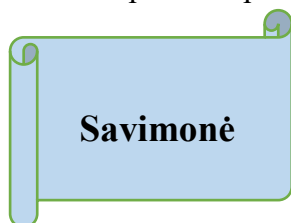
Socialinių emocinių kompetencijų ugdymo modelis

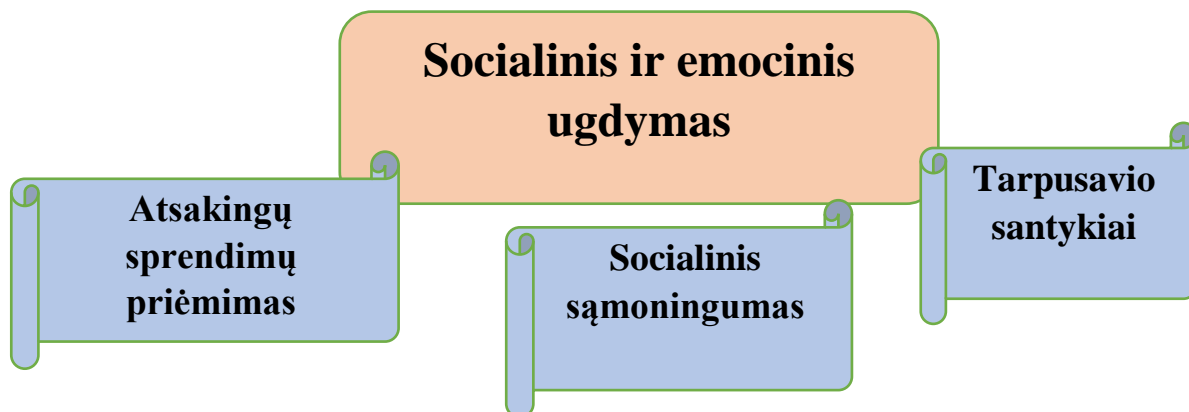
2023

Socialinė kompetencija – elgesys ir jo formos, kurias vaikas turi būti įvaldęs, kad galėtų dalyvauti socialiniame gyvenime, prisitaikyti prie skirtingų socialinių kontekstų / reikalavimų (mokykla, šeima, visuomenė), efektyviai ir konstruktyviai spręsti konfliktus. **Socialinė kompetencija** gali būti apibūdinama kaip mokėjimas bendrauti ir dirbti su žmonėmis. Tai individo sugebėjimas prisitaikyti socialinėje aplinkoje. Mokinius reikėtų skatinti nagrinėti įvairias socialines situacijas, sudaryti galimybes mokytis bendrauti ir bendradarbiauti, ugdytis pakantumą ir toleranciją kito nuomonei, socialinį jautrumą. Mokykloje būtina sudaryti sąlygas mokiniams aktyviai veikti, ugdytis gebėjimus analizuoti socialinę, politinę ir kultūrinę tikrovę, konstruktyviai spręsti problemas, iškilusius konfliktus. Viena iš svarbiausių asmens savybių, būtinų bendraujant ir bendradarbiaujant, yra tolerancija. Tolerancija – tai bendravimo kultūros dorovinis principas. Sąvokos „pagarba“, „pakantumas“ sudaro tolerancijos turinį. Tolerancija kyla iš dvasinės kultūros, iš kasdienio bendravimo šeimoje, mokykloje, darbe. Ugdymiesi socialinę kompetenciją mokiniai mokosi suprasti demokratinės visuomenės ir valstybės prigimtį, jos gyvavimo principus ir normas, istorinę Lietuvos, Europos ir pasaulio raidą, jų įtaką žmonių veiklai ir gyvenimui, aplinkos ir žmogaus gyvenimo sąlygų regioninius skirtumus. Svarbu pripažinti, gerbti ir remti pagrindines demokratijos vertybes ir principus (asmens ir tautos teises, laisves, teisingumą, lygybę, solidarumą, atsakomybę), įsipareigoti juos skleisti asmeniniame ir visuomeniniame gyvenime.

Ugdant socialinę kompetenciją siekiama, kad mokiniai:

- suprastų kitų žmonių poreikius, jausmus, kitokias nuomones ir įsitikinimus, teiktų jiems reikalingą pagalbą;
- gebėtų užmegzti ir palaikyti geranoriškus santykius su kitais, konstruktyviai spręstų ginčus ir konfliktus;
- bendradarbiautų, dirbtų komandoje, siektų bendrų tikslų, spręstų problemas, derintų įvairias nuomones, susitartų ir įvertintų bendradarbiavimo rezultatus;
- suprastų savo tapatybę ir vaidmenį bendruomenėje, naudotųsi savo teisėmis ir atsakingai atliktų pareigas, laikytųsi įstatymų;
- naudotų demokratiškas poveikio priemones, argumentuotų ir įtikintų, kad reikia veikti, skatintų kitus, inicijuotų pokyčius;
- dalyvautų aplinkosauginėje veikloje, vadovautųsi darnaus vystymosi principais, prisidėtų prie šalies ir pasaulio paveldo saugojimo.





1. Savimonė – geras savo emocijų ir vertybių žinojimas: tikslus savęs suvokimas; atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių; aktyvus veikimas; dvasingumas; savo emocijų identifikavimas ir atpažinimas; gebėjimas suvokti savo emocijas, vertybes ir mintis, kurios turi įtakos elgesiui.

2. Atsakingas sprendimų priėmimas – moralūs ir konstruktyvūs sprendimai, susiję su asmeniniu ir socialiniu elgesiu: problemos identifikavimas, situacijos analizė, problemos sprendimas, veiksmas, įvertinimas, asmeninė, socialinė moralinė atsakomybė; gebėjimas priimti sprendimą atsižvelgiant į etikos standartus, saugumą, atitinkamas socialines normas, pagrįstą pagarbą kitiems, tikėtinas veiksmų pasekmes; gebėjimas pritaikyti sprendimo priėmimo įgūdžius akademinėms ir socialinėms situacijoms; gebėjimas prisidėti prie mokyklos ir bendruomenės gerovės.

3. Tarpusavio santykiai – pozityvių santykių formavimas (gebėjimai užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius su įvairiais asmenimis ar žmonių grupėmis), darbas komandoje, veiksmingas konfliktų sprendimas: komunikavimas, socialinis įsitraukimas, santykių kūrimas, darbas bendradarbiaujant, derybiniai gebėjimai, atsisakymo gebėjimai, konfliktų valdymas, gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti. Tokie gebėjimai padeda bendradarbiauti, mokėti išklausti, atsispirti netinkamam socialiniam spaudimui, konstruktyviai spręsti konfliktus, rasti ir priimti siūlomą pagalbą sau ir teikti ją kitiems.

4. Socialinis sąmoningumas – supratimas ir empatiškumas kitų atžvilgiu: sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatiškumas, socialinės įvairovės pripažinimas, atsakomybė už kitus; skirtingų kultūrų, socialinių, etninių normų bei elgesio suvokimas ir pripažinimas.

5. Savitvarda – emocijų ir elgesio valdymas siekiant savo tikslų: impulsyvumo kontrolė, streso valdymas, motyvacija ir disciplina, tikslų nusistatymas, organizaciniai gebėjimai, savęs motyvavimas ir disciplina, siekiant asmeninių ir akademinų tikslų.



1 pav. Socialinės emocinės kompetencijos elementai.

Socialinių emocijų kompetencijų ugdymas yra procesas, kuris apima žinių, nuostatų ir įsitikinimų, susijusių su penkiomis pagrindinėmis kompetencijomis, formavimą ir ugdymą, jame dalyvauja tiek vaikai, tiek suaugusieji.

Mokykloje mokoma daugybės dalykų, kurių ne visuomet prireikia tolimesniame gyvenime. Šiuolaikinis gyvenimo diktuoja, kad egzistuoja rūpestį keliantis trūkumas: emocinis neraštingumas. Mokyti pažinti savo jausmus ne ką mažiau svarbu nei mokyti profesinių pagrindų. Gebėjimas susirasti draugų ir puoselėti draugystę, sėkmingai įsitraukti į grupę, inicijuoti pokalbį ir išklausti, atskleisti save, drąsiai pasipriešinti skriaudėjams, atjausti kitus, įveikti sunkumus, išspręsti konfliktus, būti savikritiškam, motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis, drąsiai žvelgti į sunkumus, nesidrovėti artimumo - tai įgūdžiai, kurie reikalingi gyvenime norint būti sėkmingu ir laimingu. Kaip teigia Lekavičienė R, Antinienė D. (2012) aplinkinių žmonių ir savo emocijų pažinimas ir supratimas, jų valdymas bei kontrolė, empatija ir t.t. skatina efektyvų tarpasmeninį bendravimą, pozityviai veikia individualius sprendimus bei, apskritai, asmens psichologinį funkcionavimą. Todėl teigiama, kad emocinis intelektas yra gana patikimas asmeninio ir profesinio gyvenimo sėkmės rodiklis. Sėkmės susilaukiama tada, kai dėmesys skiriamas savęs pažinimui, lankstumui, savikontrolei, efektyviam konfliktų valdymui. Visa tai siejama ne tiek su akademiniais gebėjimais, bet su asmens emocine patirtimi.

Kognityvinis intelektas (IQ) ir emocinis intelektas (EQ) koreliuoja, tačiau nėra susiję priežasties pasekmės ryšiais. Aukšto intelekto, išsilavinęs žmogus gali būti vienišas ir nelaimingas, nes nepakankamai išugdyti emociniai socialiniai gebėjimai, todėl santykiai su aplinkiniais gali būti komplikuoti. Galime stebėti ir atvirkščiai, žmogus, kuris baigė mokyklą žemais akademiniiais įvertinimais ir nepasižymi aukštu intelektu, vėliau gali tapti itin sėkmingu verslininku ir kompanijos lyderiu. Dėl išlavinto emocinio intelekto jis geba tapti lyderiu, rodyti iniciatyvą ir įkvėpti aplinkinius.

Socialinės emocinės kompetencijos ugdymas grindžiamas šiomis vertybinėmis nuostatomis:

- tikėti ir pasitikėti savimi ir kitais, būti optimistui ir tikėti sėkme;
- būti atviram ir empatiškam;
- pripažinti ir gerbti kitų žmonių teises, pomėgius, rūpintis kitais;
- konstruktyviai spręsti konfliktus, siekti dialogo, tarpusavio supratimo;
- siekti būti bendruomenės (klasės, mokyklos) nariu;
- siekti aukštesnių rezultatų ir asmeninės pažangos;
- kūrybiškai mąstyti (gebėti kurti ir plėtoti naujas ir vertingas idėjas, konstruktyviai ir nestandartiškai mąstyti, ieškoti ir surasti naujų, dar nežinomų problemos sprendimo būdų);
- atsakingai priimti sprendimus.

Taip pat ugdomos šios vertybinės nuostatos:

- pagarba žmonėms ir pasauliui;
- noras ir pozityvus nusiteikimas bendrauti ir bendradarbiauti;
- atsakingas ir aktyvus dalyvavimas bendruomenės ir visuomenės gyvenime;
- veikimas savo ir kitų labui.

Mokyklos, kuriančios socialiai ir emociškai darnią mokymosi ir darbo aplinką bei padedančios mokiniams ir darbuotojams ugdytis didesnę socialinę ir emocinę kompetenciją, padeda užtikrinti teigiamus trumpalaikius ir ilgalaikius mokinių akademinius ir asmeninius pasiekimus, didina pasitenkinimą mokymusi ir darbu.

Rekomendacijos siekiant padėti mokiniams ugdytis socialinę emocinę kompetenciją

Nuostatos	Nuostatų įgyvendinimas ugdant įgūdžius
Tikėti ir pasitikėti savimi ir kitais, būti optimistams ir tikėti sėkme.	Mokinio gebėjimas atlikti savianalizę: apmąstyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, savo gebėjimus, charakterį, vertybes, nuostatas, suprasti, kas trukdo sėkmingai veikti, gerai jaustis. Mokinio gebėjimas kontroliuoti save, savo emocijas ir elgesį (gebėjimas valdyti pyktį, agresiją, įveikti baimę ar stresą ir pan.)
Siekti aukštesnių rezultatų ir asmeninės pažangos, tobulėjimo: būti atkakliems, iniciatyviems, veržliems, sąžiningai ir atsakingai veikti.	Gebėjimas išsikelti ir kryptingai siekti tikslų, susijusių su asmeniniu tobulėjimu (pvz., blogų įpročių keitimas į pozityvų elgesį), pažanga moksle, profesijos pasirinkimu ar karjeros planavimu.
Būti atviriems ir empatiškiems, pripažinti ir gerbti kitų žmonių teises, kitokią elgseną, nuomonę, būti tolerantiškiems, rūpintis kitais.	Gebėjimas bendrauti: pradėti, palaikyti ir užbaigti pokalbį, atvirai dalintis savo mintimis ir jausmais, domėtis kito žmogaus požiūriu, kalbėtis, diskutuoti, argumentuotai išsakyti savo nuomonę, siūlymus, suprasti kito žmogaus jausmus, mintis, elgesį, įsijausti į jo situaciją.
Konstruktyviai spręsti konfliktus, siekti dialogo, tarpusavio supratimo, priimti sprendimus.	Gebėjimas siekti dialogo, kai kyla įvairūs konfliktai, kai nesutampa požiūriai, nuomonės, kai esi kritikuojamas, kaltinamas, kai jautiesi atstumtas. Gebėjimas įvardyti ir pripažinti savo klaidas, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, poelgius. Gebėjimas adekvačiai įvertinti savo elgesį, ieškoti alternatyvų ir gebėti jas pritaikyti praktiškai.
Siekti būti bendruomenės (klasės, mokyklos) nariu.	Gebėjimas turėti elementariausius socialinius įgūdžius: pasisveikinti / atsisveikinti, atsiprašyti, padėkoti, išklausti kitą žmogų. Gebėjimas sekti ir laikytis nurodymų / taisyklių, susijusių su aprangos kodu, elgesiu per pamokas, pertraukas, renginius, budėjimu mokykloje ir pan. Tinkamas bendravimas su draugais, žemesniųjų klasių mokiniais, mokytojais, socializacijos mokytojais, budėtojais, valgyklos darbuotojais ir kitais mokyklos darbuotojais
Siekti išsiugdyti komandinio darbo įgūdžius, motyvaciją įvairiai veiklai, savęs tobulinimui ir kaitai.	Dirbant komandoje gebėti planuoti darbą, pasidalinti užduotimis, laiku jas atlikti, spręsti problemas, palyginti savo ir grupės narių darbo rezultatus, mokėti dirbti savarankiškai.

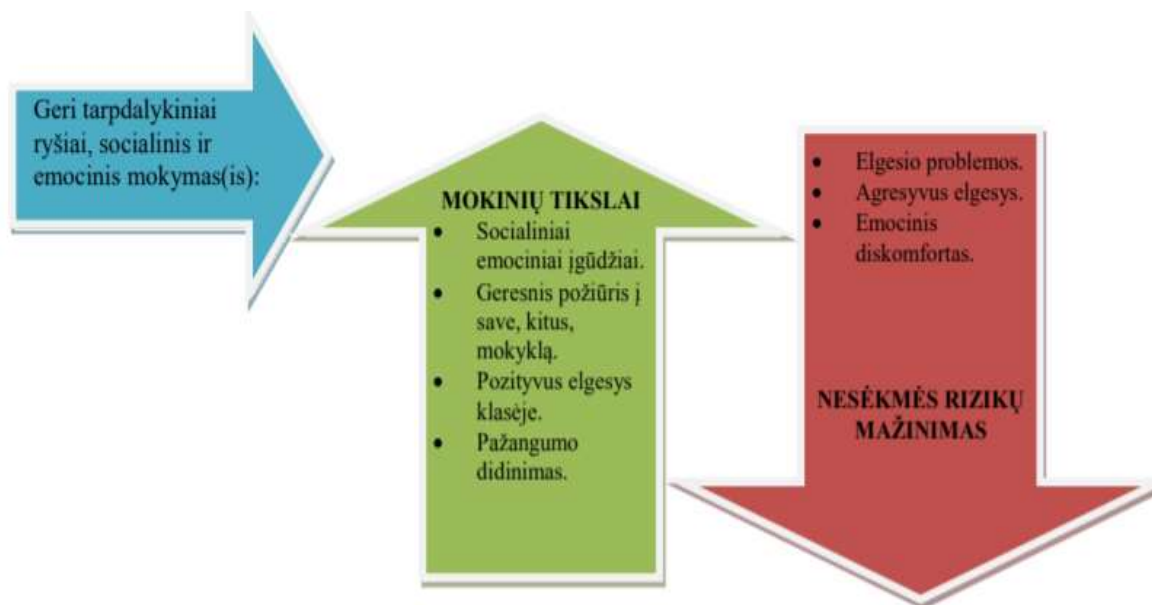
Socialinių emocinių kompetencijų formavimasis ir įtaka gyvenimo kokybei bei mokymuisi

D. Goleman (2003) teigimu, šeima yra mūsų pirmoji emocinio gyvenimo mokykla: bendraujant su artimiausiais žmonėmis, mokomasi suvokti savo jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kiti, taip pat suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Todėl artimiausi vaikui suaugusieji - tėvai, mokytojai, vaidina svarbiausią vadmenį vaiko emocinių socialinių kompetencijų ugdyme.

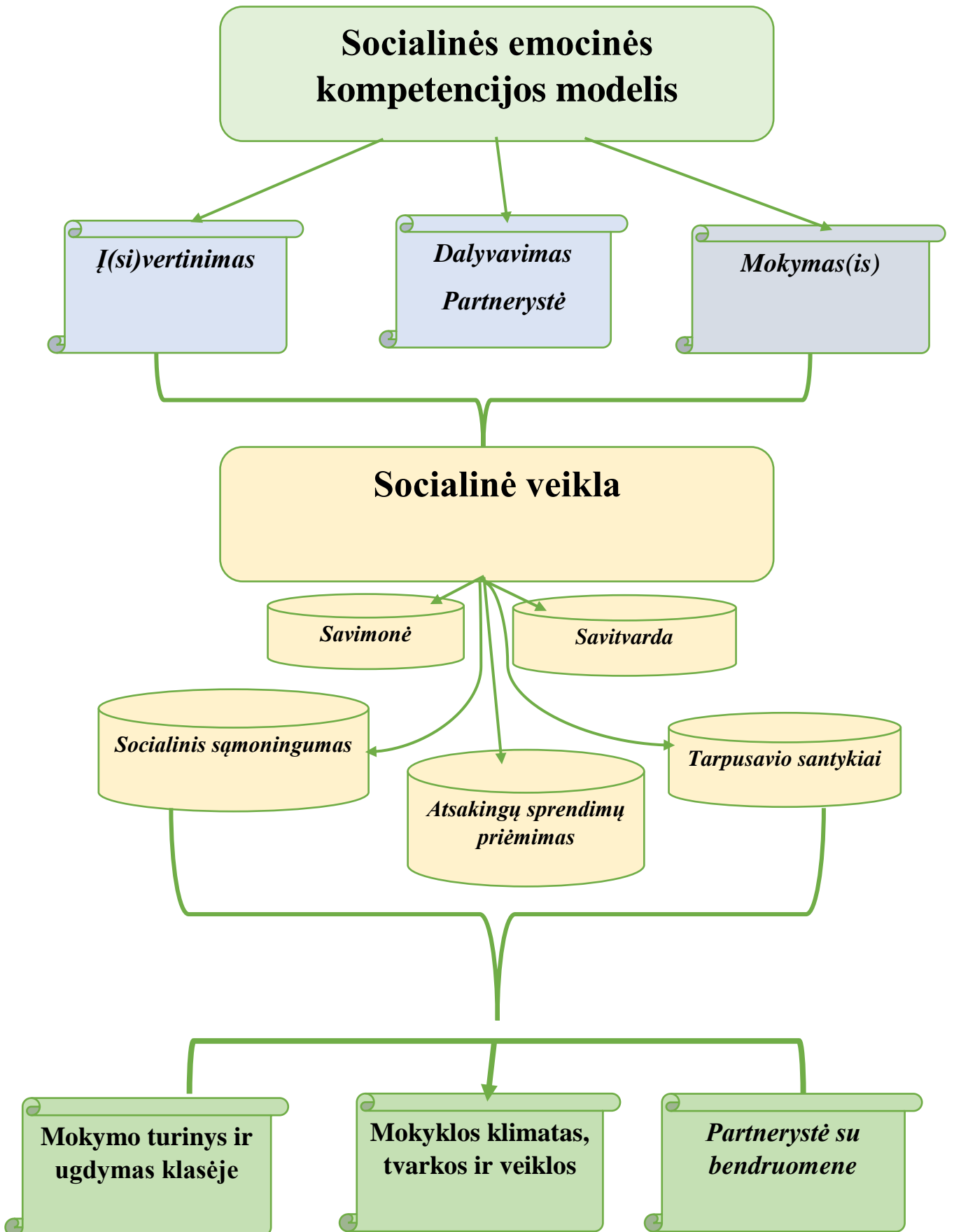
Sėkmę mokykloje lemia ne tik vaiko žinios, bet emociniai ir socialiniai įgūdžiai: pasitikėjimas savimi, domėjimasis aplinka, žinojimas, kokio elgesio iš tavęs laukia kiti ir kaip susivaldyti, kai nori pasielgti netinkamai, gebėjimas išlaukti, laikytis nurodymų, kreiptis į mokytojus pagalbos, mokėti išreikšti poreikius ir sutarti su kitais vaikais. Galima būtų teigti, kad emociniai įgūdžiai: savęs ir savo jausmų suvokimas, pažinimas, kitų žmonių (bendraamžių) pajutimas, gebėjimas prisitaikyti prie bendraamžių, gebėjimas daryti kompromisus bei efektyvus prisitaikymas prie pokyčių, sąlygoja aukštesnį savęs vertinimą, efektyvesnį savo galimybių realizavimą, geresnius tarpusavio santykius su bendraamžiais, dažniau jaustis laimingesniais, būti optimistais.

Analizuojant mokslinę literatūrą apie emocinio intelekto lavinimo naudą, pastebėta, jog:

- Socialiniai ir emociniai įgūdžiai sąlygoja aukštesnius pasiekimus.
- Emocijos aktyvuoja ir chemiškai stimuliuoja smegenis, o tai sąlygoja geresnį informacijos atgaminimą.
- Emocinio intelekto lavinimas sąlygoja geresnius dėmesio koncentracijos, mokymosi, bendradarbiavimo įgūdžius, gerina tarpusavio santykius klasėje, mažina smurtą.
- Vaikai, turintys išlavėjusius socialinius įgūdžius, yra sėkmingesni akademinėje veikloje.
- Nerimastingi ir prislėgti mokiniai gauna žemesnius įvertinimus ir dažniau yra paliekami kartoti kursą.
- Žemi empatijos gebėjimai yra susiję su prastais akademiniais pasiekimais.
- Programos, kuriose lavinami socialiniai įgūdžiai, mažina nusikalstamumą, alkoholio ir narkotikų vartojimą bei elgesio problemas.
- Emocinio intelekto rodiklis, prognozuojant studijų akademinę sėkmę, gali būti stipresnis, nei pasiekimų rodiklis mokykloje.



2 pav. Socialinio ir emocinio mokymo sėkmė (*J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A. B. Dymnicki, R. D. Taylor, K. Schellinger. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. Child Development, (82) 1. 2011, p. 405–432. Prieiga internete: <http://casel.org/why-it-matters/benefits-of-sel/>*)



Parengta naudojantis:

1. Prieiga per internetą: http://mokomes5-8.ugdome.lt/images/Nauji_dokumentai/Methodika/vadoveliu_pritaikymo_metodines.pdf
2. Prieiga per internetą: https://lvjc.lt/media/files/SEU_gaires_TqofBT6.pdf
3. Prieiga per internetą: <https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/atsisiusti/1325/8cec0440-f737-4fe6-9dd6-dc0e6a6c1191>
4. Goleman, D. (2003) *Emocinis intelektas*. Presvika.