

KAS YRA SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS (SEU)?

Kas yra SEU?

Socialinis ir emocinis ugdymas – tai procesas, per kurį vaikai ir suaugusieji įgyja ir mokosi efektyviai panaudoti žinias, gebėjimus ir įgūdžius bei vertybines nuostatas, reikalingas norint:

pažinti ir valdyti savo emocijas;

išsikelti teigiamus tikslus ir jų siekti;

jausti ir rodyti rūpestį kitais (empatija);

kurti ir palaikyti pozityvius tarpusavio santykius;

priimti atsakingus sprendimus (CASEL, 2016).

Socialinio ir emocinio ugdymo uždaviniai:

1

Ugyti mokinių savimonės ir savitvardos įgūdžius:

- mokyti suvokti ir valdyti savo emocijas ir elgesį,
- skatinti pažinti save ir kitus,
- tobulinti gebėjimus, susijusius su mokymosi ir gyvenimo tikslų siekimu;

2

Mokyti kurti ir palaikyti tarpusavio santykius pasitelkiant socialinį sąmoningumą ir bendravimo įgūdžius:

- atpažinti kitų jausmus ir ketinimus,
- atpažinti individualius ir grupinius panašumus bei skirtumus,
- panaudoti socialinius gebėjimus bei įgūdžius veiksmingam bendravimui,
- parodyti sugebėjimą konstruktyviai valdyti ir spręsti tarpasmeninius konfliktus;

3

Ugdyti sprendimų priėmimo gebėjimus ir atsakingą elgesį asmeniniame, mokyklos ir bendruomenės gyvenime:

- apsvarstyti etinius, saugos ir visuomeninius veiksnius prieš priimant sprendimus akademiniame ir socialiniame aplinkoje,
- skatinti aktyvų dalyvavimą mokyklos ir vietos bendruomenės gyvenime.

Socialinės ir emocinės kompetencijos:

- Impulsyvumo kontrolė (savireguliacija)
- Emocijų valdymas
- Streso (įtampos) valdymas
- Motyvacija ir disciplina
- Gebėjimas tenkinti svarbiausius emocinius poreikius
- Tikslų kėlimas ir jų siekimas
- Organizaciniai įgūdžiai
- Gebėjimas susikaupti ir išlaikyti

- Savo stiprybių, trūkumų, poreikių ir vertybių pažinimas
- Tikslus savęs vertinimas
- Jausmų ir minčių ryšio su elgesiu supratimas
- Aktyvus veikimas
- Dvasingumas
- Savo emocijų atpažinimas ir įvardijimas
- Autentiškumas, nuoširdumas
- Optimizmas
- Saviveiksmingumas (angl. Self-efficacy)

- Sugebėjimas priimti kitokią nuomonę
- Gebėjimas suprasti kai kiti jaučiasi (empatiškumas)
- Žmonių įvairovės pažinimas
- Visuomeninių ir etinių elgesio normų supratimas
- Šiemos, mokyklos ir bendruomenės palaikymo supratimas
- Atsakomybė už kitus
- Pagarba aplinkiniams

- Dėmesys savo ir aplinkinių sveikatai, gerovei ir saugumui
- Gebėjimas atsispirti neigiamam aplinkos spaudimui
- Atsakomybė už savo elgesį
- Savo veiksmų pasekmių įvertinimas
- Gebėjimas identifikuoti problemas
- Situacijos analizė
- Problemų sprendimo gebėjimai
- Pokyčių prėmimas ir valdymas
- Savo elgesio ir veiksmų apmąstymas (refleksija)

- Aiški komunikacija
- Socialinis įsitraukimas
- Pagalba kitiems
- Pasitikėjimas kitais
- Santykiai su įvairiais žmonėmis ir grupėmis
- Bendradarbiavimas
- Derybų įgūdžiai
- Konfliktų sprendimas
- Gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti

