PIP EDU | Centre for Inclusion

SEL – Sociálno-emocionálne učenie

Prečo je dôležité pre učiteľa?

Čo je SEL?

SEL (Social and Emotional Learning) = učenie nielen hlavou, ale aj srdcom. Rozvíja 5 kľúčových kompetencií žiakov:

1. Sebauvedomenie
2. Sebaregulácia
3. Sociálne zručnosti
4. Budovanie vzťahov
5. Zodpovedné rozhodovanie

Prečo je to dôležité na strednej škole?

- Žiaci lepšie zvládajú stres a nervozitu pri skúškach.
- Trieda má zdravšie vzťahy a menej konfliktov.
- Zvyšuje sa motivácia a angažovanosť.
- Učiteľ realizuje efektívne prevenciu a má menej disciplinárnych problémov.

Ako môže učiteľ podporiť SEL v triede?

- Začleniť **krátke aktivity** (3 nádychy, exit ticket, buddy reflexia).
- Pri hodnotení oceňovať **proces a snahu**, nielen výsledok.
- Vytvárať **bezpečné prostredie**, kde sa žiak nebojí povedať svoj názor.
- Modelovať správanie – byť vzorom, ako zvládať stres, komunikovať a riešiť konflikty.

Ako pomáha PIP EDU?

- Učiteľ vidí **profil SEL kompetencií žiaka**.
- Môže sledovať **pokrok v čase** (grafy, škály).
- Jednoducho zaznamená svoje **pozorovania a odporúčania**.
- Podpora je **transparentná a prenosná** – aj pri zmene triedy alebo školy.

SEL = kľúč k lepšej triede.

Učiteľ, ktorý rozvíja SEL, pripravuje žiakov nielen na maturitu, ale aj na život.

PIP EDU = **škola, pre všetkých!**

info@pipedu.sk | https://pipedu.sk
© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

PIP EDU | Centre for Inclusion

Implementácia SEL podľa PIP EDU pre učiteľov strednej školy

Predslov

Milí učitelia,
držíte v rukách metodiku, ktorá vznikla s jediným cieľom – **uľahčiť vám prácu a podporiť vás** v každodenných situáciách, kde zohrávajú úlohu nielen vedomosti, ale aj emócie a vzťahy vašich žiakov.

Na strednej škole stojíte vedľa mladých ľudí v období, keď sa rozhodujú o svojej budúcnosti, hľadajú svoju identitu a učia sa zvládať tlak skúšok, očakávaní i vlastných pocitov. To všetko je súčasťou **sociálno-emocionálneho učenia (SEL)**.

Táto metodika vám ponúka:

- zrozumiteľné vysvetlenie princípov SEL,
- konkrétne stratégie a mini-aktivity, ktoré môžete hneď použiť,
- modelové situácie z praxe,
- a nástroje, ako SEL podporovať a **zaznamenávať pomocou PIP EDU**.

Verím, že vám metodika pomôže pozrieť sa na vašu triedu novými očami a objaviť spôsoby, ako sa dá atmosféra na hodine meniť malými krokmi. Každý takýto krok má veľký význam – nielen pre žiaka, ale aj pre vás, pretože učiteľ, ktorý podporuje SEL, má triedu, kde sa učí nielen rýchlejšie, ale aj s väčšou dôverou.

Ďakujem vám za to, že ste ochotní stáť pri svojich žiakoch ako sprievodcovia – nielen na ceste k maturite, ale aj k životu.

S úctou

Oľga Okálová, autorka konceptu PIP EDU
© Centre for Inclusive, 2025

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

OBSAH

Kapitola 1: Úvod (3–4 strany)

- Prečo je SEL dôležité na strednej škole
- Čo znamená SEL v praxi učiteľa
- Ako pomáha PIP EDU
- Cieľ metodiky
- 📝 Reflexný pracovný list pre učiteľa

Kapitola 2: Teoretické východiská (5–6 strán)

- Definícia a rámec SEL (CASEL – 5 kompetencií)
- Prečo je SEL kľúčové na SŠ
- Prepojenie SEL a UDL
- PIP EDU a SEL – ako sa prekrývajú
- 📝 Reflexia – ktorá SEL kompetencia je najväčšou výzvou v triede

Kapitola 3: Úloha učiteľa (4–5 strán)

- Učiteľ ako model SEL
- Vytváranie bezpečného prostredia
- Podpora vzťahov v triede
- Učiteľ ako partner v tíme
- Využitie dát z PIP EDU
- 📝 Reflexný pracovný list – úloha učiteľa v SEL

Kapitola 4: Nástroje PIP EDU pre SEL (4–5 strán)

- Prečo používať PIP EDU pri SEL
- Ako sa SEL kompetencie mapujú (sebahodnotenie, pozorovanie, odborné odporúčania)
- Ako vyzerajú výstupy v PIP EDU (grafy, škály, súhrny)
- Príklady zápisov učiteľa do PIP EDU
- 📝 Reflexia – vlastný krátky zápis SEL do PIP EDU

Kapitola 5: Praktické stratégie v triede (5–6 strán)

- Mini-aktivity SEL pre SŠ (3 nádychy, exit ticket, buddy reflexia, stupnica energie)
- Integrácia SEL do vyučovania rôznych predmetov
- SEL pri hodnotení – oceňovanie procesu a pokroku
- SEL pri riešení konfliktov
- 📝 Reflexia – zavedenie 1 mini-aktivity do triedy

Kapitola 6: Modelové situácie z praxe (5–6 strán)

- Úzkosť pred maturitou
- Konflikt v skupinovej práci
- Uzatvorený žiak, ktorý sa nevyjadruje
- Trieda s nízkou motiváciou
- Výbuch hnevu žiaka

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- Odporúčané reakcie učiteľa + prepojenie na SEL a PIP EDU
- 📝 Pracovný list – vlastná reakcia na 2 vybrané situácie

Kapitola 7: Reflexia a hodnotenie SEL (4–5 strán)

- Prečo hodnotiť SEL
- Ako sledovať posun žiakov (sebahodnotenie, pozorovania, spätná väzba triedy)
- Nástroje v PIP EDU (grafy, tabuľky, profily)
- Sebareflexia učiteľa
- Praktické metódy hodnotenia SEL (škály, reflexné otázky, graf nálad)
- 📝 Pracovný list – týždenná reflexia učiteľa

Kapitola 8: Spolupráca a komunikácia (4–5 strán)

- Prečo je spolupráca pri SEL dôležitá
- Učiteľ + asistent – ako si deliť úlohy
- Komunikácia s rodičmi – jazyk riešení
- Spolupráca s odborníkmi (psychológ, ŠPP, CPP/ŠCPP)
- PIP EDU ako komunikačný most
- Praktické techniky komunikácie (jazyk riešení, metóda 3P, denné okno)
- 📝 Reflexia – jazyk problému vs. jazyk riešenia

Kapitola 9: Odporúčané zdroje a literatúra (2–3 strany)

- Medzinárodné zdroje k SEL (CASEL, Elias, OECD)
- Medzinárodné zdroje k UDL (CAST, Meyer & Rose)
- Slovenské zdroje a legislatíva (MŠVVaM, Průcha, Stranovská & Lemešová)
- PIP EDU – technická príručka a webstránka
- Doplnková literatúra pre učiteľov

Kapitola 10: Záver (2–3 strany)

- SEL ako prirodzená súčasť vyučovania
- Úloha učiteľa – model, facilitátor, sprievodca
- PIP EDU – praktický nástroj, nie administratívna záťaž
- Posolstvo na záver: „SEL + PIP EDU = škola, kde sa žiaci učia nielen pre známky, ale aj pre život.“

© O. Okálová, 2025

Prílohy k metodike SEL podľa PIP EDU

Príloha 1: Pracovné listy pre učiteľov

- Reflexný list (kap. 1) – *Moje skúsenosti so SEL v triede*
- Reflexný list (kap. 3) – *Ako som modelom SEL pre žiakov*
- Reflexný list (kap. 5) – *Mini-aktivity, ktoré chcem vyskúšať*
- Reflexný list (kap. 7) – *Týždenná reflexia – čo fungovalo, čo nie*
- Reflexný list (kap. 8) – *Moja komunikácia: jazyk problému vs. jazyk riešení*

Príloha 2: Sebahodnotiace škály pre žiakov

- **Škála nálad** (1–5, emotikony / jednoslovné označenia)
- **Škála stresu** pred skúškou (1 = žiadny stres, 10 = extrémny stres)
- **SEL škála** – sebauvedomenie, sebakontrola, spolupráca, vzťahy, rozhodovanie (hodnotí žiak sám seba raz mesačne v PIP EDU)

Príloha 3: Pozorovacie tabuľky pre učiteľa/asistenta

- Denná tabuľka (krátke zápisy: dátum – správanie – čo fungovalo)
- Týždenná tabuľka (indikátory 1–5: zapojenie, emócie, spolupráca)
- Triedna tabuľka (sumárne sledovanie SEL kompetencií triedy)

Príloha 4: Ukážkové zápisy do PIP EDU

- Krátke záznamy typu: *„Počas skupinovej práce sa zapojil, keď dostal konkrétnu úlohu."*
- Záznam z krízovej situácie: *„Pred testom mal úzkosť, pomohla 2-minútová prestávka."*
- Pozitívny záznam: *„Dnes odpovedal s väčšou istotou ako predtým – veľký pokrok."*

Príloha 5: Karty SEL mini-aktivít pre učiteľa

(každá aktivita na samostatnej kartičke, vhodná na rýchle použitie)

- „3 nádychy" – krátke dychové cvičenie
- „Exit ticket" – moja nálada/slovo dňa
- „Buddy reflexia" – rýchly rozhovor v dvojici
- „Stupnica energie" – rýchla spätná väzba triedy
- „Malá pochvala" – zapíš si, čo sa ti dnes podarilo

Príloha 6: Scenáre SEL situácií

- Úzkosť pred skúškou (odporúčané kroky učiteľa)
- Konflikt v skupinovej práci (postup krok za krokom)
- Uzavretý žiak (ako ho zapojiť bezpečne)
- Trieda bez motivácie (energizéry a voľba spôsobu práce)
- Výbuch hnevu (upokojenie a následná reflexia)

Príloha 7: Dotazník pre triedu

- Krátky anonymný dotazník SEL (raz za polrok):
  - „Cítim sa v triede bezpečne." (áno/nie/niekedy)
  - „Mám aspoň jedného spolužiaka, na ktorého sa môžem spoľahnúť."
  - „Vieme si v triede navzájom pomôcť."

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- „Učiteľ nás povzbudzuje aj keď sa nám niečo nepodarí.“

Príloha 8: Prehľad kompetencií SEL (CASEL)

- Stručný plagát / infografika: 5 základných SEL kompetencií s krátkym popisom a príkladom pre SŠ.
    - Sebauvedomenie = „Viem pomenovať svoje pocity.“
    - Sebaregulácia = „Vieme zvládnuť stres pred testom.“
    - Sociálne zručnosti = „Vieme spolupracovať.“
    - Vzťahy = „Budujeme dôveru a rešpekt.“
    - Zodpovedné rozhodovanie = „Premýšľame nad dôsledkami svojich činov.“

Príloha 9: Literatúra a odkazy na ďalšie zdroje

- CASSEL framework
- CAST UDL guidelines
- PIP EDU príručky a metodické materiály

© O. Okálová, 2025

Kapitola 1: Úvod

Prečo je SEL dôležité na strednej škole a ako s tým pomáha PIP EDU

1.1 SEL ako kľúč k úspechu stredoškoláka

Na strednej škole sú žiaci v období, keď:

- intenzívne prežívajú zmeny – fyzické, psychické aj sociálne,
- hľadajú vlastnú identitu a hodnoty,
- učia sa zvládať stres z hodnotenia, skúšok, maturity či prijímačiek na vysokú školu,
- potrebujú zvládnuť vzťahy – v triede, v partii, ale aj v online priestore.

👉 Preto je **SEL (Social and Emotional Learning)** rovnako dôležité ako učivo. Žiak, ktorý dokáže zvládnuť svoje emócie, má lepšie predpoklady učiť sa, spolupracovať a robiť zodpovedné rozhodnutia.

1.2 Čo znamená SEL v praxi učiteľa?

SEL nie je „ďalší predmet“, ale **spôsob, ako učiť**:

- dávať priestor, aby žiaci pomenovali svoje pocity,
- učiť ich spolupracovať pri projektoch,
- ukázať, ako zvládnuť stres pri skúšaní,
- viesť ich k empatii a rešpektu voči iným.

👉 SEL = rozvoj mäkkých zručností (soft skills), ktoré sú dnes rovnako dôležité ako vedomosti.

1.3 Ako pomáha PIP EDU

PIP EDU (Profil inkluzívnej podpory) umožňuje:

- zaznamenať, ako sa žiak cíti v škole a čo mu pomáha,
- merať jeho SEL kompetencie (napr. sebauvedomenie, spolupráca, zvládanie stresu),
- sledovať posun v čase,
- zdieľať tieto informácie medzi učiteľmi, asistentmi a odborníkmi.

👉 Pre učiteľa je to praktický nástroj: vidí, čo žiak potrebuje, a nemusí sa spoliehať len na vlastný odhad.

1.4 Prečo SEL a PIP EDU patria na strednú školu

- **Prevencia vyhorenia a úzkostí** – čoraz viac stredoškolákov prežíva psychické ťažkosti. SEL im dáva nástroje, ako ich zvládať.
- **Príprava na život** – zamestnávatelia aj vysoké školy vyžadujú spoluprácu, flexibilitu, riešenie konfliktov.
- **Férovosť a inklúzia** – každý žiak, bez ohľadu na schopnosti, má možnosť učiť sa a cítiť sa prijatý.
- **Jednoduchšia práca učiteľa** – namiesto neustáleho riešenia problémov vie učiteľ cielene rozvíjať kompetencie žiakov a využívať podporu tímu.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

1.5 Cieľ tejto metodiky

Táto metodika má učiteľom strednej školy:

- vysvetliť, čo je SEL a prečo je dôležité,
- ukázať, ako SEL prepájať s bežným vyučovaním,
- naučiť používať PIP EDU ako praktický nástroj na sledovanie a rozvoj SEL,
- ponúknuť konkrétne aktivity, scenáre a nástroje použiteľné hneď v triede.

📝 *Reflexia pre učiteľa (pracovný list – úvod)*

Otázky na zamyslenie:

1. Ako vnímam sociálno-emocionálny rozvoj svojich žiakov – je pre mňa rovnako dôležitý ako vedomosti?
2. V ktorých situáciách som si všimol/a, že emócie žiakov ovplyvnili ich výkon?
3. Mám v triede nástroje, ako žiakom pomôcť zvládať stres a vzťahy?
4. Ako by mi pomohlo, keby som mal/a jasný prehľad o SEL kompetenciách žiakov v PIP EDU?

👉 Úloha: Zapíš si 2 konkrétne situácie z posledného mesiaca, keď si cítil/a, že žiak potrebuje viac ako len vysvetlenie učiva – a skús pomenovať, čo by mu mohlo pomôcť zo SEL.

Zhrnutie kapitoly 1:

SEL je nevyhnutnou súčasťou stredoškolskej praxe. PIP EDU dáva učiteľom nástroje, ako SEL nielen podporovať, ale aj merať a sledovať. Spolu tvoria cestu k škole, ktorá pripravuje žiakov nielen na skúšky, ale aj na život.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 2: Teoretické východiská
SEL – UDL – PIP EDU v stredoškolskej praxi

2.1 Čo je SEL (Social and Emotional Learning)
Definícia:
SEL je proces, v ktorom sa žiaci učia rozpoznávať a regulovať svoje emócie, vytvárať zdravé vzťahy, prijímať zodpovedné rozhodnutia a rozvíjať empatiu.

CASEL rámec – 5 kľúčových kompetencií:
1. **Sebauvedomenie** – poznať svoje silné a slabé stránky, chápať svoje emócie.
2. **Sebaregulácia** – vedieť zvládať stres, impulzy a náročné situácie.
3. **Sociálne zručnosti** – efektívna komunikácia, spolupráca, rešpekt.
4. **Budovanie vzťahov** – rozvoj dôvery, empatie, férových interakcií.
5. **Zodpovedné rozhodovanie** – hodnotenie dôsledkov vlastného správania.

👉 **Pre učiteľa SŠ:** SEL nie je ďalší predmet, ale súčasť atmosféry triedy a spôsobu, akým pracujete so žiakmi.

2.2 Prečo je SEL kľúčové na strednej škole
- **Stres a tlak** – skúšky, maturita, prijímačky, voľba povolania.
- **Vzťahy** – hľadanie identity, prvé partnerské vzťahy, konflikty v kolektíve.
- **Online prostredie** – kyberšikana, tlak sociálnych sietí.
- **Príprava na život** – budúci zamestnávatelia hodnotia soft skills rovnako ako vedomosti.

👉 Žiak, ktorý rozumie svojim emóciám a vie sa o seba postarať, má vyššiu šancu uspieť.

2.3 Prepojenie SEL a UDL
UDL – Universal Design for Learning – univerzálny dizajn pre učenie znamená, že v triede je viac ciest k učeniu a k vyjadreniu vedomostí.
Prepojenie so SEL:
- **UDL** vytvára prostredie prístupné pre všetkých.
- **SEL** vytvára atmosféru dôvery a bezpečia.

👉 Spolu vytvárajú **inkluzívnu triedu**, kde žiaci zvládajú nielen učivo, ale aj seba a svoje vzťahy.

Príklad:
- UDL = žiak si môže vybrať, či odpovie ústne, projektom alebo testom.
- SEL = učiteľ mu dá spätnú väzbu nielen na obsah, ale aj na jeho spoluprácu a zvládanie stresu.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

2.4 PIP EDU a SEL

PIP EDU – Profil inkluzívnej podpory je digitálny nástroj, ktorý:

- umožňuje **zaznamenávať SEL kompetencie** žiakov,
- sleduje ich posun v čase (napr. cez sebahodnotenie žiaka, spätnú väzbu učiteľa a asistenta),
- prepája učiteľa, žiaka, rodiča a odborníka,
- poskytuje prehľadné výstupy – grafy, škály, poznámky, ktoré šetria čas učiteľovi.

👉 Vďaka PIP EDU učiteľ **nemusí mať SEL len „v hlave“** – má jasne zaznamenané, ako sa žiak rozvíja a čo mu pomáha.

2.5 Ako SEL zapadá do každodennej práce učiteľa

- **Pri skúšaní** – učiť žiaka zvládať stres (krátke dychové cvičenie, alternatívna forma odpovede).
- **Pri skupinovej práci** – rozvíjať spoluprácu, dávať priestor na reflexiu.
- **Pri hodnotení** – oceňovať nielen výkon, ale aj snahu a posun.
- **Pri triednických hodinách** – venovať priestor rozhovoru o emóciách, vzťahoch, motivácii.

📝 *Reflexia pre učiteľa*

1. Ktoré kompetencie SEL vidím ako najdôležitejšie pre mojich žiakov (sebavedomie, regulácia stresu, spolupráca…)?
2. V ktorých situáciách som už spontánne využil/a SEL prvky?
3. Ako by mi pomohlo, keby som mal/a SEL profil svojich žiakov jasne zaznamenaný v PIP EDU?

👉 Úloha: Vyber si jednu triedu a pokús sa odhadnúť, ktorá SEL kompetencia je pre ňu najväčšou výzvou. Napíš si 2 aktivity, ktoré by ju mohli podporiť.

Zhrnutie kapitoly 2:

SEL pomáha žiakom zvládať život, nie len školu. V spojení s UDL a PIP EDU sa stáva praktickým nástrojom, ktorý učiteľovi šetrí čas a žiakovi prináša pocit istoty, bezpečia a spravodlivosti.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 3:
Úloha učiteľa strednej školy v implementácii SEL

3.1 Učiteľ ako model SEL kompetencií
Žiaci na strednej škole sledujú učiteľa nielen ako zdroj vedomostí, ale aj ako **vzťahový vzor**. To, ako učiteľ komunikuje, zvláda stres a rieši konflikty, si žiaci osvojujú.

👉 Ak učiteľ pokojne zvláda stresovú situáciu, dáva tým žiakom lekciu sebaregulácie.

👉 Ak učiteľ férovo prizná chybu, ukazuje sebauvedomenie a zodpovednosť.

Praktický tip:
- Namiesto vety „Prečo si to neurobil?“ skúste použiť „Čo ti pomôže, aby si to dokázal nabudúce?“ – modelujete jazyk riešení, nie kritiky.

3.2 Vytváranie bezpečného prostredia
SEL sa rozvíja len tam, kde sa žiaci cítia **bezpečne a prijato**.
- Trieda, kde sa nikto nebojí vysloviť svoj názor, je priestorom pre budovanie sebavedomia.
- Ak sa chyby berú ako príležitosť učiť sa, nie ako zlyhanie, žiaci sa učia zvládať neúspech.

Praktické tipy:
- Zaviesť „dohody triedy“ – napr. pravidlo: *Rešpektujeme sa navzájom, nikto sa nesmeje, keď niekto spraví chybu.*
- Pravidelne sa pýtať: *Ako sa dnes cítite?* – môže to byť len zdvihnutie ruky alebo krátka anonymná odpoveď na lístku.

3.3 Učiteľ ako facilitátor vzťahov
Na strednej škole sú vzťahy rovesníkov veľmi silným faktorom. Učiteľ môže:
- podporovať tímové projekty, kde si žiaci musia rozdeliť role,
- zasahovať do konfliktov spôsobom, ktorý učí riešenie, nie trest,
- dávať priestor na reflexiu spolupráce – *Čo nám dnes v skupine fungovalo? Čo by sme mohli vylepšiť?*

👉 SEL sa nebuduje len na triednickej hodine – rozvíja sa pri každej spoločnej aktivite.

3.4 Učiteľ ako partner v tíme (s asistentom, rodičom, odborníkmi)
Implementácia SEL nie je úlohou jedného učiteľa. PIP EDU umožňuje, aby mal každý člen tímu jasnú úlohu:
- **Učiteľ** – vnáša SEL do vyučovania a hodnotenia.
- **Asistent** – poskytuje individuálnu podporu a zapisuje pozorovania.
- **Odborník (psychológ, špeciálny pedagóg)** – prináša odporúčania a techniky.
- **Rodič** – dopĺňa pohľad z domáceho prostredia.

👉 Úlohou učiteľa je všetky tieto pohľady spojiť a vytvoriť konzistentnú atmosféru v triede.

3.5 Využitie dát z PIP EDU
PIP EDU obsahuje aj sekciu SEL, kde sa zbierajú:

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- sebahodnotenia žiakov,
- pozorovania učiteľov a asistentov,
- odporúčania odborníkov.

Ako to môže učiteľ využiť:

- sledovať, či sa žiak v čase posúva (napr. pri zvládaní stresu alebo pri spolupráci),
- prispôsobiť hodnotenie – oceniť nielen výkon, ale aj sociálne-emocionálny progres,
- pripraviť sa na triednickú hodinu – použiť dáta ako podklad na diskusiu.

📝 *Reflexia pre učiteľa*

1. Kedy som naposledy vedome modeloval/a niektorú kompetenciu SEL? (napr. sebareguláciu, empatiu)
2. Ako vyzerá „bezpečné prostredie“ v mojej triede? Čo robím pre jeho budovanie?
3. V čom mi môže pomôcť PIP EDU – najmä pri sledovaní SEL kompetencií žiakov?
4. Ktoré kompetencie SEL sú podľa mňa najviac oslabené u mojich žiakov?

👉 Úloha: Vyber si jednu situáciu z triedy (napr. konflikt, stres pred skúškou) a napíš, ako by si ju mohol/a riešiť tak, aby si súčasne podporil/a SEL žiakov.

Zhrnutie kapitoly 3:

Učiteľ strednej školy je nielen odborník na predmet, ale aj **model sociálno-emocionálnych zručností**. Implementácia SEL znamená tvoriť bezpečné prostredie, podporovať vzťahy, využívať dáta z PIP EDU a spolupracovať v tíme.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 4: Nástroje PIP EDU pre SEL
Ako merať a zaznamenávať sociálno-emocionálne kompetencie žiakov

4.1 Prečo využívať PIP EDU pri SEL

V bežnej praxi učiteľa je ťažké zachytiť a systematicky sledovať **sociálno-emocionálne zručnosti** žiakov.

- Emócie sú premenlivé,
- žiaci ich nie vždy dokážu pomenovať,
- učiteľ má veľa iných povinností.

👉 **PIP EDU** pomáha:

- merať SEL kompetencie pravidelne,
- zapisovať krátke, zrozumiteľné pozorovania,
- zdieľať tieto informácie s celým tímom (asistent, rodič, odborník).

4.2 Ako sa SEL kompetencie mapujú v PIP EDU

Sebahodnotenie žiaka

- Žiak odpovedá na jednoduché otázky: *„Ako sa cítim v škole? Čo mi pomáha, keď som nervózny?“*
- Používa škálu (napr. 1–10 alebo emotikony).
- Učí sa pomenovať vlastné emócie a hodnotiť svoje správanie.

Pozorovania učiteľa/asistenta

- Krátke zápisy (2–3 vety): *„Počas skupinovej práce sa zapojil, keď dostal jasnú rolu.“*
- Zameranie na fakty, nie na hodnotenie: *„Potreboval pauzu po 15 minútach, pomohlo krátke cvičenie.“*

Vyjadrenie odborníka

- Psychológ alebo špeciálny pedagóg pridáva odporúčania: *„Žiak potrebuje vizuálnu podporu pri regulácii emócií.“*
- Učiteľ vidí, ako tieto odporúčania zaviesť v triede.

4.3 Ako vyzerajú výstupy SEL v PIP EDU

Grafy a škály

- Zobrazujú, ako sa žiak hodnotí v čase (napr. „schopnosť zvládať stres“ od 3/10 k 6/10).
- Učiteľ vidí posun a vie ho oceniť: *„Pozri, pred mesiacom si hodnotil zvládanie stresu na 3, dnes na 6 – to je veľký pokrok.“*

Súhrny kompetencií

- PIP EDU vytvára profil: „Silné stránky žiaka – empatia, spolupráca. Oblasti na podporu – zvládanie stresu, sebavedomie.“

Poznámky z praxe

- Krátke záznamy učiteľov a asistentov, ktoré sa zbierajú do jedného dokumentu.
- Žiadne zdĺhavé správy, ale praktické postrehy, ktoré pomáhajú hneď na ďalší deň.

4.4 Príklady zápisov učiteľa do PIP EDU

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- „Martin zvládol prezentáciu lepšie ako minule, hoci mal trému. Pomohlo, že si ju mohol pripraviť vopred."
- „Pri skupinovej práci sa Petra zapojila až po tom, čo dostala konkrétnu úlohu. Potom prispela hodnotným nápadom."
- „Tomáš mal počas písomky úzkosť, ale keď sme sa dohodli na prestávke po 10 minútach, úlohu dokončil."

👉 Tieto zápisy učiteľovi **nezaberú viac ako 2 minúty**, no v PIP EDU sa z nich stáva cenný materiál pre tím.

4.5 Ako SEL a PIP EDU šetria čas učiteľa

- Už žiadne dlhé individuálne správy – stačia krátke poznámky.
- Dáta sú prehľadné a dostupné pre celý tím.
- Učiteľ má okamžitú spätnú väzbu – čo funguje, čo treba skúsiť inak.

📝 *Reflexia pre učiteľa*

1. V ktorých situáciách by mi pomohlo mať záznam o SEL kompetenciách žiaka?
2. Akú najkratšiu vetu by som dnes vedel/a zapísať do PIP EDU, aby bola pre kolegov užitočná?
3. Ktorú kompetenciu SEL (sebavedomie, regulácia stresu, spolupráca…) by som chcel/a u mojich žiakov sledovať systematickejšie?

👉 Úloha: Skús si pripraviť **3 krátke vety** o konkrétnom žiakovi, ktoré by mohli byť vhodným záznamom do PIP EDU.

Zhrnutie kapitoly 4:
PIP EDU umožňuje učiteľovi **vidieť, merať a zaznamenávať SEL kompetencie žiakov**. Krátke zápisy, grafy a škály premieňajú subjektívne dojmy na konkrétne dáta, ktoré pomáhajú nastavovať podporu spravodlivo a efektívne.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 5: Praktické stratégie pre implementáciu SEL v triede

Ako podporovať sociálno-emocionálne učenie priamo na hodinách

5.1 Mini-aktivity SEL (1–5 minút) pre stredoškolákov

„3 nádychy s pozornosťou“

- Na začiatku alebo konci hodiny sa celá trieda na chvíľu postaví.
- Spoločne sa trikrát zhlboka nadýchnu a vydýchnu, s dôrazom na spomalenie.
- Môže sa doplniť o krátke 30-sekundové sústredenie na myšlienku: *„Čo chcem dnes zvládnuť?“*

„Exit ticket – moja nálada“

- Na konci hodiny každý žiak napíše na lístok jedno slovo, ktoré vystihuje jeho náladu alebo zážitok z hodiny.
- Lístky odovzdajú pri odchode z triedy.
- Učiteľ dostáva rýchlu spätnú väzbu o klíme v triede.

„Buddy reflexia v dvojici“

- Žiaci sa na 2 minúty spoja do dvojíc a povedia si: *„Čo sa mi dnes podarilo?“* alebo *„Čo bolo pre mňa najťažšie?“*
- Krátke zdieľanie posilňuje empatiu a schopnosť reflektovať.

„Stupnica energie“

- Učiteľ nakreslí na tabuľu číselnú škálu 1–10.
- Žiaci priložia na škálu magnet alebo kartičku, aby ukázali, koľko majú energie.
- Rýchly prehľad, ako sa trieda cíti pred písomkou alebo po náročnom dni.

5.2 Integrácia SEL do vyučovania

SEL nemusí byť samostatná aktivita – dá sa začleniť do bežného predmetu.

- **Slovenský jazyk a literatúra:** reflexia postáv v príbehu – *Ako sa asi cítila táto postava? Ako by som reagoval ja?*
- **Cudzí jazyk:** krátke rozhovory o pocitoch – *„Ako sa dnes cítim?“ v angličtine alebo nemčine.*
- **Matematika:** učenie sa spolupráci – rozdelenie úloh v skupine, každý má rolu (zapisovateľ, riešiteľ, kontrolór).
- **Dejepis/Občianska náuka:** diskusia o etických rozhodnutiach – *Aké by boli dôsledky, keby som sa rozhodol inak?*

👉 Každý predmet môže byť priestorom pre SEL – nejde o ďalší „predmet“, ale o spôsob, ako učiť.

5.3 SEL pri hodnotení

- **Oceňovanie pokroku, nie len výkonu**
  „Dnes si odpovedal istejšie ako minulý týždeň – to je veľký krok vpred.“
- **Slovná spätná väzba namiesto čísla**
  „Vidím, že si sa snažil spolupracovať s tímom, aj keď to nebolo ľahké.“

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- **Spätná väzba na proces, nie len na výsledok**
  „Oceňujem, že si pokojne zvládol stres pri prezentácii, hoci si mal trému."

👉 Žiaci sa tak učia, že **chyba nie je zlyhanie, ale krok v procese učenia**.

5.4 SEL pri riešení konfliktov v triede

- Nehľadať vinníka, ale riešenie: *„Čo by sme nabudúce mohli urobiť inak, aby sme sa nehádali?"*
- Dávať priestor obom stranám: každý povie, ako sa cíti a čo potrebuje.
- Učiť žiakov, že kompromis je bežná súčasť spolupráce.

5.5 Úloha učiteľa pri implementácii SEL

- **Byť konzistentný** – udržiavať pravidlá a reagovať pokojne.
- **Byť autentický** – priznať aj vlastné chyby či emócie.
- **Byť motivátorom** – oceňovať snahu, nie len výsledok.
- **Byť sprievodcom** – ukazovať, že emócie patria do školy, a učiť, ako s nimi pracovať.

📝 *Reflexia pre učiteľa*

1. Ktorú mini-aktivitu by som vedel/a hneď vyskúšať na mojej hodine?
2. Ako môžem v mojom predmete lepšie prepájať učivo so SEL?
3. Ako hodnotím žiakov – oceňujem aj ich proces, alebo iba výkon?
4. Ktorý konflikt v triede by som mohol/a nabudúce riešiť cez SEL prístup?

👉 Úloha: Vyber si jednu triedu a zavediem v nej počas týždňa **jednu mini-aktivitu SEL**. Potom si zapíš, ako na ňu žiaci reagovali.

Zhrnutie kapitoly 5:
SEL na strednej škole nie je o veľkých projektoch, ale o **malých, pravidelných krokoch**. Krátke aktivity, integrácia do učiva, férové hodnotenie a pokojné riešenie konfliktov učia žiakov zručnosti, ktoré sú kľúčové pre ich život.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 6: Modelové situácie z praxe

Ako reagovať na bežné výzvy v triede pomocou SEL

Scenár 1: Žiak má úzkosť pred maturitnou skúškou
Situácia:
Študent pred ústnou odpoveďou prejavuje nervozitu – potí sa, trasie sa mu hlas, odmieta odpovedať, hoci učivo pozná.
Odporúčaná reakcia učiteľa:

1. **Normalizuj emóciu** – „Je úplne prirodzené byť nervózny, aj dospelí to tak majú."
2. **Ponúkni techniku** – krátke dychové cvičenie alebo 1 minúta na rozmyslenie.
3. **Prispôsob hodnotenie** – ak je to možné, začni jednoduchšou otázkou, alebo umožni odpovedať aj písomne.
4. **Oceň odvahu** – „Napriek nervozite si odpovedal jasne, to je veľký krok vpred."

👉 *SEL kompetencie:* Sebaregulácia, sebauvedomenie.
👉 *PIP EDU:* Záznam o tom, že žiakovi pomáha krátka príprava a podporná spätná väzba.

Scenár 2: Konflikt medzi spolužiakmi počas skupinovej práce
Situácia:
Dvaja žiaci sa pohádajú o tom, kto má akú úlohu. Konflikt prerastie do osobných útokov.
Odporúčaná reakcia učiteľa:

1. **Zastav hádku** – „Stop, teraz sa navzájom počúvame."
2. **Daj priestor každému** – nech stručne povie, ako sa cíti a čo potrebuje.
3. **Hľadaj riešenie** – „Ako by ste si mohli rozdeliť úlohy tak, aby ste boli obaja spokojní?"
4. **Reflexia** – po dokončení úlohy sa trieda zamyslí, čo sa z konfliktu naučili.

👉 *SEL kompetencie:* Sociálne zručnosti, budovanie vzťahov.
👉 *PIP EDU:* Možnosť zaznamenať, že žiak potrebuje jasnejšie rozdelenie rolí v skupine.

Scenár 3: Žiak sa uzatvára a nevyjadruje pocity
Situácia:
Študent je v triede pasívny, nekomunikuje, na otázky odpovedá len jednoslovne.
Odporúčaná reakcia učiteľa:

1. **Nepresviedčaj silou** – rešpektuj, že potrebuje čas.
2. **Ponúkni alternatívu** – možnosť vyjadriť sa písomne (lístok, anonymný dotazník).
3. **Buduj dôveru** – individuálny rozhovor mimo triedy, partnerský tón.
4. **Podpor malé kroky** – oceň každý prejav otvorenosti: „Ďakujem, že si dnes povedal svoj názor."

👉 *SEL kompetencie:* Sebauvedomenie, budovanie vzťahov.
👉 *PIP EDU:* Do profilu možno zapísať, že žiak potrebuje viac času a preferuje písomné vyjadrenie.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Scenár 4: Trieda s nízkou motiváciou
Situácia:
Celá trieda je unavená, bez záujmu reaguje na vyučovanie, panuje „ťažká atmosféra“.
Odporúčaná reakcia učiteľa:

1. **Krátka aktivizácia** – 2-minútová energizujúca aktivita (napr. brainstorming v dvojiciach).
2. **Daj im voľbu** – „Chcete úlohu riešiť jednotlivo alebo v skupinách?“
3. **Prepoj s realitou** – ukáž, ako učivo súvisí s ich životom.
4. **Oceň snahu triedy** – aj malý posun v aktivite je dôvod na pochvalu.

👉 *SEL kompetencie:* Motivácia, zapojenie, sebaregulácia.
👉 *PIP EDU:* Do profilu možno dopísať, že triede pomáha voľba spôsobu práce.

Scenár 5: Žiak reaguje výbuchom hnevu
Situácia:
Študent po kritike od spolužiaka alebo učiteľa buchne do lavice a začne kričať.
Odporúčaná reakcia učiteľa:

1. **Zachovaj pokoj** – nereaguj zvýšeným hlasom.
2. **Daj mu priestor** – možnosť odísť na chvíľu z triedy alebo sadnúť si bokom.
3. **Pomenuj emóciu** – „Vidím, že si nahnevaný, skúsme to vyriešiť, keď sa upokojíš.“
4. **Reflexia po incidente** – individuálny rozhovor, hľadanie stratégií, ako nabudúce reagovať inak.

👉 *SEL kompetencie:* Sebaregulácia, zodpovedné rozhodovanie.
👉 *PIP EDU:* Záznam o tom, čo situáciu vyvolalo a aké stratégie pomáhajú.

📝 *Pracovný list – Tréning reakcií*
Úloha pre učiteľa:
Vyber si 2 situácie, ktoré sa v tvojej triede objavujú najčastejšie, a napíš:

- Ako na ne reagujem teraz?
- Aký SEL prístup by som mohol/a skúsiť nabudúce?
- Čo by som k tomu mohol/a zapísať do PIP EDU?

Zhrnutie kapitoly 6:
Modelové situácie ukazujú, že SEL nie je „teória navyše“, ale praktická pomoc pri každodenných problémoch v triede. Správna reakcia učiteľa môže zmeniť konflikt na učenie a stres na príležitosť k rastu.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 7: Reflexia a hodnotenie SEL
Ako sledovať posun žiakov a učiť sa zo skúseností

7.1 Prečo hodnotiť SEL
Na strednej škole je dôležité ukázať, že hodnotíme **nielen výkon a známky**, ale aj to, ako žiaci napredujú v sociálno-emocionálnych zručnostiach.

- Žiaci sa učia, že ich pocity a vzťahy sú dôležité.
- Učiteľ má prehľad, ako trieda napreduje v oblasti spolupráce, zvládania stresu a komunikácie.
- Rodičia a odborníci získavajú jasnejšie informácie, čo funguje.

👉 V PIP EDU sa tieto informácie dajú systematicky sledovať a uchovávať.

7.2 Ako sledovať posun žiakov
Sebahodnotenie žiakov

- Krátke dotazníky alebo reflexie v PIP EDU: *„Ako sa cítim v škole? Aký pokrok som urobil v spolupráci?“*
- Použitie škál 1–5 alebo 1–10 (napr. „Ako zvládam stres pri skúškach?“).
- Výstupy sa zobrazujú v grafoch – žiak vidí svoj posun.

Pozorovanie učiteľa

- Zaznamenáva konkrétne situácie: *„Dnes zvládol ústnu odpoveď pokojnejšie ako minule.“*
- Zameriava sa na fakty, nie na hodnotenie osobnosti.

Spätná väzba od triedy

- Reflexia po skupinovej práci: *„Čo sa nám darilo? Čo by sme mohli zlepšiť?“*
- Žiaci sa učia hodnotiť proces, nie iba výsledok.

7.3 Nástroje v PIP EDU pre hodnotenie SEL
- **Grafy SEL kompetencií** – vizuálne znázornenie posunu (napr. sebavedomie, spolupráca, zvládanie emócií).
- **Tabuľky reflexií** – záznamy učiteľa a asistenta (krátke poznámky, čo fungovalo/nefungovalo).
- **Súhrnný profil** – silné stránky žiaka a oblasti, ktoré potrebujú podporu.
- **Možnosť porovnávania v čase** – vývoj od začiatku školského roka.

7.4 Sebareflexia učiteľa
Učiteľ sa môže pýtať:

- Ako som podporil SEL žiakov na posledných hodinách?
- Oceňujem aj snahu a progres, alebo iba výkon?
- Ako som reagoval na emócie žiakov – s pokojom či s napätím?
- Využil som údaje z PIP EDU pri plánovaní hodiny?

👉 *Tip:* Viesť si krátky **„denník učiteľa“** – 2–3 vety po hodine, čo fungovalo a čo by som urobil inak.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

7.5 Praktické metódy hodnotenia SEL

Krátke reflexné otázky pre žiakov (na konci hodiny):

- „Čo som sa dnes naučil o sebe?“
- „Ako som zvládol stres pri úlohe?“
- „Ako som prispel do skupiny?“

Bodové hodnotenie (škála 1–5):

- 1 = vôbec sa mi nedarilo, 5 = veľmi sa mi darilo.
  Používa sa pri sebahodnotení aj učiteľskom pozorovaní.

Týždenný graf nálad a energie:

Žiaci označia, ako sa cítili v jednotlivé dni → učiteľ vidí klímu triedy a môže prispôsobiť tempo.

7.6 Príklady zápisov do PIP EDU

- „Dnes zvládla prezentáciu s menšou trémou ako minule, pomohlo, že mala pripravené poznámky.“
- „Pri skupinovej práci sa zapojil aktívnejšie, keď dostal jasne určenú úlohu.“
- „Žiak zvládol konflikt so spolužiakom tak, že namiesto hádky navrhol kompromis.“

📝 *Pracovný list – Reflexia učiteľa*

Otázky na vyplnenie po týždni:

1. Ktoré SEL kompetencie mojej triedy sa za posledný týždeň zlepšili?
2. Kde vidím najväčšie výzvy (stres, konflikty, motivácia)?
3. Čo by som mohol/a zapísať do PIP EDU, aby z toho mali úžitok aj kolegovia?
4. Ako by som chcel/a rozvíjať SEL žiakov budúci týždeň?

Zhrnutie kapitoly 7:

Reflexia a hodnotenie SEL sú nástrojom rastu – pre žiaka aj pre učiteľa. Krátke zápisy a sebahodnotenie premieňajú emócie a vzťahy na merateľné kompetencie. PIP EDU zabezpečuje, že tieto dáta nestratia význam a slúžia všetkým členom školského tímu.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 8: Spolupráca a komunikácia

Ako spoločne podporovať SEL žiakov

8.1 Prečo je spolupráca pri SEL dôležitá

- SEL nie je len „úloha učiteľa“ – je to **tímová práca**.
- Úspech žiaka závisí od toho, či dostáva **jednotné a konzistentné signály** od učiteľov, asistenta, rodičov a odborníkov.
- PIP EDU slúži ako **spoločný jazyk** – každý člen tímu má rovnaké informácie a môže konať na ich základe.

8.2 Spolupráca učiteľa s asistentom

- **Pred hodinou**: ujasniť si ciele – čo chceme rozvíjať (napr. sebavedomie pri prezentácii).
- **Po hodine**: krátka reflexia – čo fungovalo, čo zaznamenať do PIP EDU.
- **Komunikácia**: byť konkrétny → namiesto „bol nesústredený“ napísať „po 15 minútach prestal pracovať, pomohla mu krátka prestávka“.

👉 Učiteľ a asistent si tak vytvárajú **spoločný obraz o žiakovi**.

8.3 Spolupráca s rodičom

- Rodičia často poznajú **stratégie, ktoré fungujú doma** (napr. techniky upokojenia).
- Učiteľ môže s rodičom zdieľať, čo pomáha v škole, a spoločne hľadať kontinuitu.
- Jazyk komunikácie: jednoduchý, bez odborných termínov.
    - Nie: „Žiak má deficity v sebaregulácii.“
    - Áno: „Všimli sme si, že keď je nervózny, pomáha mu, ak má viac času.“

👉 Rodič sa tak necíti vylúčený, ale zapojený do podpory.

8.4 Spolupráca s odborníkmi (psychológ, špeciálny pedagóg, CPP/ŠCPP)

- Odborník prináša **odbornú diagnostiku a odporúčania**.
- Učiteľ ich v praxi uplatňuje a sleduje, čo funguje.
- Odborník sa môže spoliehať na zápisy učiteľa v PIP EDU, ktoré poskytujú **reálnu spätnú väzbu z triedy**.

👉 *Príklad:* Psychológ odporučí dychové cvičenie. Učiteľ zaznamená, že žiak ho využil pred písomkou a zvládol ju lepšie.

8.5 Využívanie PIP EDU ako komunikačného nástroja

- **Spoločný profil žiaka**: všetci (učiteľ, asistent, rodič, odborník) majú rovnaké dáta.
- **Jednoduchosť**: krátke zápisy, grafy a prehľady, ktoré sa dajú rýchlo čítať.
- **Kontinuita**: pri zmene učiteľa alebo triedy profil ostáva a podpora sa nestratí.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

8.6 Praktické techniky komunikácie

Jazyk riešení

- Namiesto „nechce pracovať“ → „pracuje lepšie, keď má úlohu rozdelenú na menšie kroky“.

Metóda 3P (Pochvala – Problém – Podpora)

1. Začni pozitívom: „Dnes odpovedal sebavedomejšie.“
2. Pomenuj problém: „Pri písomke mal úzkosť.“
3. Navrhni podporu: „Navrhujem dať mu viac času a umožniť krátku pauzu.“

Krátke denné okno

- Ak je málo času, stačí 1 postreh denne do PIP EDU – lepšie krátko a pravidelne, než vôbec.

📝 *Reflexia pre učiteľa*

1. Ako momentálne zdieľam informácie o SEL žiakoch s asistentom a rodičom?
2. Používam pri komunikácii jazyk riešení alebo skôr jazyk problémov?
3. Ako by mi PIP EDU uľahčil spoluprácu s odborníkmi?
4. Čo by som mohol/a zmeniť v komunikácii, aby bola pre rodiča povzbudivá a zrozumiteľná?

👉 Úloha: Vyber si jedného žiaka a napíš krátky zápis o jeho SEL kompetencii dvoma spôsobmi – raz „jazykom problému“ a raz „jazykom riešení“. Porovnaj, ako to vyznieva.

Zhrnutie kapitoly 8:

SEL funguje iba vtedy, ak na ňom pracuje celý tím. Učiteľ je koordinátor, ktorý spája pozorovania asistenta, podnety rodiča a odporúčania odborníkov. PIP EDU je nástroj, ktorý tento proces zjednodušuje a robí transparentným.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 9: Odporúčané zdroje a literatúra
Inšpirácie pre učiteľov k SEL, UDL a PIP EDU

9.1 Medzinárodné zdroje k SEL

- **CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.**
  https://casel.org
  – Najuznávanejší rámec SEL, obsahuje 5 kľúčových kompetencií, praktické príručky a nástroje pre školy.
- **Elias, M. J., et al. (2015).** *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators.* ASCD.
  – Klasická publikácia pre učiteľov s návodmi, ako zaradiť SEL do každodennej výučby.
- **OECD (2019).** *OECD Future of Education and Skills 2030: Conceptual Learning Framework – Social and Emotional Skills.*
  – Dokument OECD, ktorý zdôrazňuje význam SEL pre budúcnosť vzdelávania.

9.2 Medzinárodné zdroje k UDL

- **CAST – Universal Design for Learning Guidelines.**
  https://udlguidelines.cast.org
  – Interaktívny rámec, ako vytvárať prostredie prístupné pre všetkých žiakov.
- **Meyer, A., Rose, D. H., & Gordon, D. (2014).** *Universal Design for Learning: Theory and Practice.* CAST.
  – Praktická publikácia k UDL, vysvetľuje princípy a spôsoby ich zavádzania do vyučovania.

9.3 Slovenské zdroje a legislatíva

- **MŠVVaM SR (2020 -2025).** *Podporné opatrenia vo vzdelávaní.* Bratislava.
  – Oficiálne dokumenty ministerstva o podporných opatreniach pre školy.

9.4 Zdroje k PIP EDU

- **Podhájecký, A. A. (2025, 20. august).** *Technická príručka k profilu inkluzívnej podpory (PIP EDU)* [PDF]. Bratislava: PIP.
  Dostupné na: https://pipedu.sk/technicka_prirucka_20250820.pdf
- **PIP EDU – Profil inkluzívnej podpory.**
  http://www.pipedu.sk
  – Oficiálna stránka PIP EDU s materiálmi, príkladmi profilov a metodickými podkladmi.

9.5 Odporúčaná doplnková literatúra pre učiteľov

- **Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009).** *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes.* Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
  – Výskum o tom, ako SEL učiteľa ovplyvňuje klímu v triede.
- **Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000).** *School as a Context of Human Development: Academic, Motivational, and Emotional Aspects of Schooling.* Educational

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Psychologist, 35(2), 77–91.
– Dôležitý zdroj o tom, ako školské prostredie ovplyvňuje motiváciu a emócie žiakov.

Zhrnutie kapitoly 9:

Odborné zázemie aj praktické tipy

Učiteľ má k dispozícii bohatú sieť zdrojov. Kým CASEL a CAST ponúkajú medzinárodné rámce pre SEL a UDL, PIP EDU poskytuje praktický slovenský nástroj. Ich prepojenie vytvára pevný základ pre inkluzívnu a modernú prax na stredných školách.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kapitola 10: Záver

SEL a PIP EDU – cesta k škole, ktorá pripravuje na život

10.1 SEL ako prirodzená súčasť vyučovania

Sociálno-emocionálne učenie (SEL) nie je niečo navyše.
Nie je to ďalší predmet, ani administratívna povinnosť.

👉 Je to **spôsob, ako učiť** – s dôrazom na človeka, jeho emócie, motiváciu a schopnosť budovať vzťahy.

Na strednej škole je to kľúčové, pretože práve tu sa žiaci rozhodujú o svojej budúcnosti a potrebujú zvládať nielen testy a skúšky, ale aj stres, neistotu a sociálne výzvy.

10.2 Úloha učiteľa

Učiteľ strednej školy je viac než odovzdávateľ vedomostí. Je:

- **modelom** – žiaci sa od neho učia, ako reagovať na stres, ako komunikovať, ako byť férovi,
- **facilitátorom** – vytvára prostredie, kde sa každý môže zapojiť,
- **sprievodcom** – pomáha mladým ľuďom pripraviť sa na skutočný život.

10.3 Ako pomáha PIP EDU

PIP EDU nie je ďalší formulár. Je to **praktický nástroj**, ktorý:

- spája učiteľa, asistenta, rodiča a odborníkov,
- umožňuje merať a sledovať SEL kompetencie žiakov,
- pomáha oceňovať nielen výkon, ale aj snahu a posun,
- šetrí čas učiteľovi a prináša kontinuitu podpory žiakovi.

10.4 Posolstvo na záver

Implementácia SEL pomocou PIP EDU znamená, že:

- žiaci sa učia **nielen hlavou, ale aj srdcom**,
- učitelia získavajú **menej stresu a viac nástrojov**,
- školy sa stávajú **priestorom, kde má každý svoje miesto**.

SEL + PIP EDU = férová a moderná stredná škola, ktorá pripravuje mladých ľudí na život, nie len na skúšky.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 1: Pracovné listy pre učiteľov

Pracovný list 1 (k Kapitole 1 – Úvod)

Moje skúsenosti so SEL v triede

1. V ktorých situáciách som si všimol/a, že emócie žiakov ovplyvňujú ich učenie?
   .....
   .....
2. Aké stratégie už spontánne používam (aj bez toho, aby som ich volal/a SEL)?
   .....
   .....
3. Čo by som chcel/a, aby sa v mojej triede zmenilo v oblasti atmosféry alebo vzťahov?
   .....
   .....

Pracovný list 2 (k Kapitole 3 – Úloha učiteľa)

Ako som modelom SEL pre žiakov

- Situácia, keď som ukázal/a zvládanie stresu:
  .....
- Situácia, keď som podporil/a rešpekt alebo empatiu:
  .....
- Ako môžem byť zajtra lepším vzorom v oblasti SEL:
  .....

Pracovný list 3 (k Kapitole 5 – Praktické stratégie)

Mini-aktivity, ktoré chcem vyskúšať

Vyber si 2 mini-aktivity a napíš si, kedy a ako ich použiješ:

- Aktivita č. 1: .....
  Kedy ju použijem: .....
  Ako vyhodnotím reakciu žiakov: .....
- Aktivita č. 2: .....
  Kedy ju použijem: .....
  Ako vyhodnotím reakciu žiakov: .....

Pracovný list 4 (k Kapitole 7 – Reflexia a hodnotenie SEL)

Týždenná reflexia – čo fungovalo, čo nie

- Tento týždeň sa žiakom najviac darilo:
  .....
- Najväčšia výzva bola:
  .....
- Ako som na túto výzvu reagoval/a:
  .....
- Čo by som chcel/a vyskúšať inak budúci týždeň:
  .....

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

📝 *Pracovný list 5 (k Kapitole 8 – Spolupráca a komunikácia)*

Moja komunikácia: jazyk problému vs. jazyk riešení

Vyber jednu situáciu zo svojej triedy a prepíš ju z „jazyka problému“ do „jazyka riešení“.

- Jazyk problému: .....
- Jazyk riešení: .....

👉 Reflexia: Ako sa zmenil tón a ako by na to reagovali rodičia alebo kolegovia?

Zhrnutie prílohy 1:

Tieto pracovné listy podporujú **sebareflexiu učiteľa**, pomáhajú prepájať teóriu s praxou a slúžia ako nástroj na zaznamenanie pokroku pri implementácii SEL v triede.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 2: Sebahodnotiace škály pre žiakov

2.1 Škála nálad (každodenné použitie)

👉 Použiteľné na začiatku alebo konci hodiny, žiak vyberie obrázok alebo číslo, ktoré vystihuje jeho aktuálnu náladu.

Číslo	Symbol	Popis
1	😢	Cítim sa smutne/unavene
2	😐	Som bez nálady, nevnímam dobre
3	🙂	Cítim sa v poriadku
4	😀	Mám dobrú náladu, cítim sa fajn
5	🤩	Som plný energie a teším sa

2.2 Škála stresu (pred skúškou/písomkou)

👉 Žiak označí číslo, ktoré vyjadruje, ako veľmi je nervózny.

Číslo	Popis
1	Úplne pokojný/á
2	Mierne nervózny/á
3	Stredne nervózny/á
4	Veľmi nervózny/á
5	Extrémne nervózny/á, necítim sa schopný/á začať

2.3 SEL sebahodnotiaca škála (raz za mesiac)

👉 Žiaci hodnotia samých seba v 5 kľúčových kompetenciách SEL podľa CASEL.

Kompetencia	Otázka pre žiaka	1	2	3	4	5
Sebauvedomenie	Dokážem pomenovať, ako sa cítim	❌				✅
Sebaregulácia	Viem sa upokojiť, keď som nahnevaný/á alebo nervózny/á	❌				✅
Sociálne zručnosti	Dokážem spolupracovať so spolužiakmi	❌				✅
Vzťahy	Viem si udržať kamarátstva a rešpektovať druhých	❌				✅
Zodpovedné rozhodovanie	Premýšľam nad tým, aké následky majú moje činy	❌				✅

👉 1 = vôbec nie, 5 = úplne áno.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

2.4 Grafické znázornenie v PIP EDU

- Výstupy môžu byť v grafe (napr. radarový graf alebo stĺpcový graf).
- Učiteľ aj žiak vidia, ktoré oblasti sú silné a ktoré potrebujú podporu.
- Dá sa sledovať zmena v čase (napr. porovnanie január – apríl – jún).

📝 *Odporúčanie pre učiteľa:*

- So žiakmi výsledky neporovnávajte, ale **diskutujte s nimi o ich osobnom posune**.
- Pri stretnutí triedy alebo výchovnej skupiny môžete použiť anonymizované dáta pre celú triedu → zistí sa, ktoré oblasti sú pre triedu výzvou.

Zhrnutie prílohy 2:

Sebahodnotiace škály umožňujú žiakom **reflektovať svoje emócie a zručnosti**, učia ich sebauvedomovaniu a dávajú učiteľovi podklady, ako lepšie nastaviť podporu v triede aj v PIP EDU.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 3: Pozorovacie tabuľky pre učiteľa/asistenta

3.1 Denná tabuľka (krátke zápisy)

👉 Cieľ: stručne zachytiť správanie žiaka počas dňa a zaznamenať, čo fungovalo.

Dátum	Situácia / Aktivita	Pozorovanie (čo sa stalo)	Čo pomohlo / fungovalo
12. 9.	Písomka z matematiky	Žiak bol nervózny, prestal pracovať po 10 minútach	Krátka prestávka + podpora slovami
13. 9.	Skupinová práca	Zapojil sa až po pridelení roly zapisovateľa	Jasne určená úloha

3.2 Týždenná tabuľka (hodnotenie SEL kompetencií)

👉 Cieľ: sledovať posun žiaka počas týždňa v kľúčových oblastiach SEL (škála 1–5).

Deň	Zapojenie do hodiny (1–5)	Zvládanie emócií (1–5)	Spolupráca so spolužiakmi (1–5)	Poznámka
Pondelok	3	2	4	Pomohla vizualizácia zadania
Utorok	4	3	3	Mal úzkosť, pomohlo dychové cvičenie
Streda	2	2	2	Konflikt v skupine, potreboval podporu
Štvrtok	4	4	5	Skvelá spolupráca pri projekte
Piatok	5	4	4	Zvládol odpoveď s menšou trémou

3.3 Triedna tabuľka (sumárna reflexia za mesiac)

👉 Cieľ: vidieť trendy v celej triede, nie len u jednotlivca. Dá sa využiť na triednických hodinách.

Kompetencia SEL	Silné stránky triedy	Výzvy / čo zlepšiť	Navrhované aktivity
Sebauvedomenie	Väčšina žiakov vie pomenovať svoje pocity	Niektorí žiaci ich ťažko vyjadrujú pred triedou	Reflexné kartičky / anonymné lístky
Sebaregulácia	Žiaci zvládajú stres pri krátkych úlohách	Ťažkosti pri skúškach a testoch	Dychové cvičenia, pauzy
Sociálne zručnosti	Spolupráca vo dvojiciach funguje dobre	Konflikty v skupinovej práci	Jasné rozdelenie rolí

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Kompetencia SEL	Silné stránky triedy	Výzvy / čo zlepšiť	Navrhované aktivity
Vzťahy	Trieda má silné kamarátstva	Niektorí žiaci sa cítia vyčlenení	Buddy systém
Rozhodovanie	Časť žiakov zvažuje dôsledky	Rýchle, impulzívne reakcie pri konfliktoch	Reflexia „čo by bolo keby“

Odporúčanie pre učiteľa / asistenta

- **Denné tabuľky** používajte pri individuálnej podpore žiaka (stačí pár viet).
- **Týždenné tabuľky** sú vhodné na sledovanie trendov a posunov.
- **Triedna tabuľka** slúži ako spätná väzba pre plánovanie triednických hodín alebo preventívnych aktivít.

Zhrnutie prílohy 3:

Pozorovacie tabuľky pomáhajú učiteľovi a asistentovi **zachytiť fakty, nie dojmy**. Vďaka nim sa SEL stáva viditeľným a merateľným, a v PIP EDU sa tieto dáta môžu využiť pri nastavovaní podpory.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 4: Ukážkové zápisy do PIP EDU

4.1 Pozitívne záznamy

- „Jana dnes zvládla prezentáciu s väčšou istotou. Pomohlo, že mala pripravenú osnovu."
- „Martin sa počas skupinovej práce zapojil viac, keď mu bola pridelená úloha moderátora."
- „Peter zvládol test pokojnejšie ako naposledy. Dýchacie cvičenie pred písaním mu veľmi pomohlo."
- „Amália pri diskusii sama ponúkla riešenie, čo je pre ňu veľký krok dopredu."

4.2 Neutrálne (faktické) záznamy

- „Po 20 minútach písania začal byť nepokojný, potreboval krátku pohybovú prestávku."
- „Pri skupinovej práci sa najskôr nezapojil, no po pridelení konkrétnej roly prispel nápadom."
- „Na začiatku hodiny mal nízku energiu, po krátkej aktivizujúcej aktivite sa sústredil lepšie."

4.3 Záznamy z krízových situácií

- „Pri skúške mal úzkosť, prestal písať. Po rozhovore a prestávke pokračoval a úlohu dokončil."
- „Po konflikte so spolužiakom zvýšil hlas a odišiel z triedy. Po upokojení sa vrátil, pomohla individuálna reflexia."
- „Reagoval hnevom, keď dostal pokarhanie. Po krátkej prestávke zvládol pokračovať v práci."

4.4 Tipy pre zápisy do PIP EDU

- **Buď stručný** – 2–3 vety stačia.
- **Zameraj sa na správanie, nie na osobnosť.**
  - Nie: „Je lenivý."
  - Áno: „Dnes nepracoval na úlohe, začal až po povzbudení."
- **Popíš, čo fungovalo.** Tieto informácie sú najcennejšie pre tím.
- **Používaj jazyk riešení.**
  - Nie: „Nedokáže sa sústrediť."
  - Áno: „Sústredil sa 10 minút, potom mu pomohla krátka prestávka."

4.5 Vzor zápisu do PIP EDU (šablóna)

Dátum: .....
Situácia: (napr. písomka, skupinová práca, prezentácia)
Pozorovanie: .....
Čo fungovalo: .....
Odporúčanie do budúcna: .....

Zhrnutie prílohy 4:
Zápisy do PIP EDU majú byť **krátke, konkrétne a praktické**. Ich cieľom nie je hodnotiť, ale poskytnúť tímu informácie, ktoré pomôžu lepšie nastaviť podporu žiaka.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 5: Karty SEL mini-aktivít

(možno vytlačiť ako samostatné kartičky – predná strana názov + ikona, zadná strana postup)

Karta 1 – „3 nádychy“
Cieľ: upokojenie, sústredenie pred výkonom
Postup:
1. Žiaci sa postavia alebo sadnú pohodlne.
2. Spoločne urobia 3 hlboké nádychy a výdychy.
3. Učiteľ môže dodať: *„Sústredíme sa len na to, že sme tu a teraz.“*

Použitie: pred písomkou, po prestávke, pri nervozite v triede.

Karta 2 – „Exit ticket – moja nálada“
Cieľ: rýchla spätná väzba, podpora sebauvedomenia
Postup:
1. Na konci hodiny žiak napíše na malý lístok jedno slovo, ktoré vystihuje jeho náladu alebo to, čo si berie z hodiny.
2. Lístok odovzdá pri odchode.

Použitie: na konci náročnej hodiny, raz do týždňa ako reflexia.

Karta 3 – „Buddy reflexia“
Cieľ: rozvoj empatie a spolupráce
Postup:
1. Učiteľ vytvorí dvojice.
2. Každý žiak povie partnerovi: *„Čo sa mi dnes podarilo“* alebo *„Čo bolo pre mňa ťažké“*.
3. Po 2 minútach si dvojice vymenia postrehy.

Použitie: po skupinovej práci, na triednickej hodine, pri ukončení projektu.

Karta 4 – „Stupnica energie“
Cieľ: uvedomenie si stavu triedy, podpora komunikácie
Postup:
1. Na tabuľu sa nakreslí číselná škála 1–10.
2. Žiaci priložia magnet alebo kartičku na číslo, ktoré vyjadruje ich energiu.
3. Učiteľ krátko okomentuje – *„Vidím, že väčšina je na 4–5, tak začnime aktivitou na rozprúdenie.“*

Použitie: pred dôležitou aktivitou, na začiatku/konci dňa.

Karta 5 – „Malá pochvala“
Cieľ: podpora sebavedomia a reflexie
Postup:
1. Na konci hodiny každý žiak napíše alebo povie jednu vec, ktorú zvládol.
2. Učiteľ niekoľko zdieľa s triedou (anonymne alebo dobrovoľne).

Použitie: pravidelne, aby si žiaci zvykli všímať vlastný pokrok.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Karta 6 – „Rýchla debata v dvojici“ (pre SŠ)
Cieľ: rozvoj komunikácie a kritického myslenia
Postup:

1. Žiaci sa spoja v dvojiciach.
2. 2 minúty diskutujú o otázke, ktorú dá učiteľ (napr. *„Čo bolo pre mňa dnes najzaujímavejšie?“*).
3. Potom môže 1–2 dvojice zdieľať odpoveď so skupinou.

Použitie: na konci témy, pri učení reflexie a prezentácie.

Zhrnutie prílohy 5:
Kartičky mini-aktivít sú **rýchle a praktické nástroje** – učiteľ ich môže vytiahnuť kedykoľvek, keď potrebuje upokojiť, aktivizovať alebo reflektovať žiakov.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 6: Scenáre SEL situácií

Scenár 1 – Úzkosť pred skúškou
Situácia:
Žiak pred písomkou pôsobí nervózne, potí sa, trasie sa mu ruka, odmieta začať písať.
Odporúčané kroky učiteľa:

1. Normalizuj emóciu: „Je prirodzené byť nervózny, každý z nás to zažíva."
2. Ponúkni krátke upokojenie (3 nádychy, pohár vody, minúta na prípravu).
3. Začni ľahšou otázkou alebo povol malý ťahák, aby sa odblokoval.
4. Oceň odvahu: „Napriek nervozite si to skúsil – to je úspech."

SEL kompetencie: sebauvedomenie, sebaregulácia.
PIP EDU zápis: *„Pred písomkou mal úzkosť, pomohlo dychové cvičenie + viac času."*

Scenár 2 – Konflikt v skupinovej práci
Situácia:
Dvaja žiaci sa pohádajú o rozdelenie úloh, začnú sa obviňovať.
Odporúčané kroky učiteľa:

1. Zastav konflikt: „Stop, teraz sa navzájom vypočujeme."
2. Daj priestor každému vyjadriť, čo potrebuje.
3. Pomôž hľadať riešenie: „Ako si viete rozdeliť úlohy, aby ste boli obaja spokojní?"
4. Po práci krátka reflexia skupiny: „Čo nám pomohlo, aby sme sa dohodli?"

SEL kompetencie: sociálne zručnosti, budovanie vzťahov, zodpovedné rozhodovanie.
PIP EDU zápis: *„Pri skupinovej práci pomohlo jasné rozdelenie rolí."*

Scenár 3 – Uzavretý žiak
Situácia:
Žiak je pasívny, nekomunikuje, odpovedá len jednoslovne.
Odporúčané kroky učiteľa:

1. Rešpektuj jeho potrebu času – nenúť do odpovedí pred triedou.
2. Ponúkni alternatívu: anonymný lístok, online formulár.
3. Vytvor bezpečný priestor: individuálny rozhovor mimo hodiny.
4. Oceň malé kroky: „Ďakujem, že si dnes povedal svoj názor."

SEL kompetencie: sebauvedomenie, vzťahy.
PIP EDU zápis: *„Uprednostňuje písomné vyjadrenie, postupne sa zapája aj ústne."*

Scenár 4 – Trieda bez motivácie
Situácia:
Trieda je unavená, apatia, minimálna reakcia na výučbu.
Odporúčané kroky učiteľa:

1. Krátka energizujúca aktivita (brainstorming, pohyb).
2. Ponúkni voľbu: individuálna vs. skupinová práca.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

3. Prepoj učivo s realitou: „Ako by ste toto využili v bežnom živote?“
4. Oceň každý posun: „Aj to, že ste dokončili prvú úlohu, je krok vpred.“

SEL kompetencie: motivácia, sebaregulácia.
PIP EDU zápis: *„Motivácii pomáha voľba spôsobu práce + prepojenie na prax.“*

Scenár 5 – Výbuch hnevu
Situácia:
Žiak po kritike buchne do lavice a začne kričať.
Odporúčané kroky učiteľa:
1. Zachovaj pokoj, nereaguj krikom.
2. Daj priestor: možnosť odísť na chvíľu z triedy.
3. Pomenuj emóciu: „Vidím, že si nahnevaný.“
4. Po upokojení reflexia: „Čo ti pomôže nabudúce reagovať inak?“

SEL kompetencie: sebaregulácia, zodpovedné rozhodovanie.
PIP EDU zápis: *„Reagoval hnevom, pomohlo umožniť krátky odchod z triedy.“*

Zhrnutie prílohy 6:
Scenáre ukazujú, že SEL nie je teória, ale **praktické reakcie na každodenné situácie**. Učiteľ, ktorý má k dispozícii PIP EDU, vie tieto reakcie cieliť a zaznamenávať tak, aby na ne mohli nadviazať aj asistenti a odborníci.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 7: Dotazník pre triedu (anonymný)

Inštrukcia pre žiakov
„Tento dotazník je anonymný. Odpovedz úprimne – neexistujú správne alebo nesprávne odpovede. Tvoje odpovede nám pomôžu, aby sa trieda cítila lepšie a aby sa ti ľahšie učilo."

Časť A – Ako sa cítim v škole

1. V škole sa cítim bezpečne.
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy
2. V triede mám aspoň jedného spolužiaka, na ktorého sa môžem spoľahnúť.
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy
3. Učiteľ/učiteľka sa ku mne správa s rešpektom.
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy
4. Viem, na koho sa obrátiť, keď mám problém (učiteľ, asistent, rodič, kamarát).
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

Časť B – Ako zvládam emócie a stres

5. Viem pomenovať, ako sa cítim (napr. nervózny, nahnevaný, spokojný).
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy
6. Keď som v strese, poznám spôsoby, ktoré mi pomáhajú (pauza, dych, rozhovor).
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy
7. Dokážem sa sústrediť na prácu aj vtedy, keď mám zlú náladu.
- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

Časť C – Ako spolupracujem s ostatnými

8. Rád/rada pracujem v skupine so spolužiakmi.
- ☐ Áno

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

9. Keď máme konflikt, viem hľadať riešenie namiesto hádky.

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

10. Dokážem pochváliť alebo oceniť spolužiaka, keď sa mu niečo podarí.

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

Časť D – Otvorené otázky

11. Čo mi v triede najviac pomáha cítiť sa dobre?
    .....
12. Čo by som zmenil/a, aby sa mi v škole učilo ľahšie a cítil/a som sa lepšie?
    .....

Hodnotenie dotazníka

- **Učiteľ/školský tím** spracuje výsledky anonymne (percentuálne alebo graficky).
- Výsledky sa využijú v PIP EDU – napr. „Trieda potrebuje podporu v oblasti zvládania stresu“ alebo „Vo vzťahoch panuje neistota, treba posilniť spoluprácu“.
- Výstupy sa môžu zdieľať s triedou (bez menovania) → podporí to pocit spoluúčasti.

Zhrnutie prílohy 7:

Dotazník pre triedu je **zrkadlom klímy a SEL kompetencií**. Umožňuje žiakom vyjadriť sa anonymne a učiteľovi poskytuje cenné podklady pre prácu v triede aj v PIP EDU.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI

Príloha 8: Prehľad kompetencií SEL (CASEL)

Päť kľúčových kompetencií SEL

1️⃣ Sebauvedomenie

👉 *„Poznám sám seba."*

- Viem pomenovať, ako sa cítim.
- Uvedomujem si svoje silné stránky aj slabé miesta.
- Viem, čo ma motivuje a čo ma brzdí.

2️⃣ Sebaregulácia

👉 *„Dokážem zvládať svoje emócie."*

- Viem sa upokojiť, keď som nahnevaný alebo nervózny.
- Dokážem si nastaviť ciele a pracovať na nich.
- Zvládam stres bez toho, aby som ubližoval sebe alebo druhým.

3️⃣ Sociálne zručnosti

👉 *„Viem spolupracovať s ľuďmi okolo seba."*

- Viem počúvať a rešpektovať iných.
- Dokážem komunikovať jasne a férovo.
- Zapájam sa do skupinovej práce a prispievam k spoločnému cieľu.

4️⃣ Budovanie vzťahov

👉 *„Viem si vytvárať a udržiavať priateľstvá."*

- Viem byť oporou pre druhých.
- Budujem dôveru a rešpekt.
- Viem riešiť konflikty tak, aby boli férové.

5️⃣ Zodpovedné rozhodovanie

👉 *„Premýšľam, čo spôsobia moje činy."*

- Zvažujem dôsledky svojich rozhodnutí.
- Rozhodujem sa tak, aby to bolo dobré pre mňa aj pre ostatných.
- Uvedomujem si hodnoty a podľa nich konám.

💡 Ako to využíva PIP EDU?

- V PIP EDU si žiaci môžu **merať a sledovať svoje SEL kompetencie**.
- Učitelia a asistenti majú k dispozícii **prehľadné grafy a záznamy**, ktoré ukazujú silné stránky aj oblasti na podporu.
- Rodičia a odborníci majú jasný obraz o tom, ako sa žiak rozvíja nielen v učení, ale aj v živote.

SEL = učenie hlavou aj srdcom.

Plagát môže visieť v triede alebo v zborovni, aby pripomínal, že sociálno-emocionálne zručnosti sú rovnako dôležité ako vedomosti.

© O. Okálová, 2025
Text prešiel korektúrou AI