



Erasmus+



Vodič za inkluziju, upravljanje razredom i nošenje sa stresom

OŠ Stjepana Cvrkovića, Stari Mikanovci
Siječanj, 2024.

Uvod

Ovaj vodič nastao je kao rezultat edukacije osnovnoškolskih djelatnika i rada na Erasmus+ KA1 projektu "Uspjeh je veći jer učimo u sreći" u osnovnoj školi Stjepana Cvrkovića, Stari Mikanovci.

Ovaj vodič namijenjen je nastavnicima, učenicima i roditeljima, a sadrži praktične savjete i iskustva nastavničkog osoblja skupljena na Erasmus+ edukacijama tijekom šk. god. 2022./2023. i 2023./2024.

U ovom vodiču obrađene su 3 glavne teme ovoga projekta:

- **inkluzija**
- **upravljanje razredom/učenik u središtu**
- **stres**

Autori vodiča su nastavnici članovi školskog Erasmus+ tima.

Nadamo se da će vam ovaj vodič prenijeti brojna znanja i spoznaje koje smo stekli tijekom trajanja ovog projekta.

Inkluzija



Inkluzija i inkluzivno obrazovanje prepoznati su i zastupljeni u našim školama kao osnovno pravo svakog učenika, neovisno o tome s kojim se izazovima oni susreću.

Ovaj projekt namijenjen je ne samo učenicima koji zbog zdravstveno-kognitivnih poteškoća imaju rješenje o prilagođenom/individualiziranom kurikulumu, već se također usmjerava na učenike:

- s neprepoznatim teškoćama u učenju
- učenike strance ili učenike migrantskog porijekla
- manjine
- učenike slabijeg socioekonomskog statusa
- učenike sa ADHD-om ili autizmom
- sve one koji se iz nekog razloga osjećaju drugačijima od drugih

Inkluzija ima za cilj, osim usmjerenosti na zadovoljavanje odgojno-obrazovnih potreba svih učenika s poteškoćama na kvalitetan način, postizanje da se svi učenici osjećaju kao ravnopravni članovi razredne, školske i zajednice općenito. Učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama osjetljiva su skupina, među kojima se često javljaju sljedeća ponašanja i problemi:

- zlostavljanje i nasilje
- anksioznost/depresija
- zdravstvene teškoće
- odbijanje pohađanja nastave
- odbijanje pravila, problemi s disciplinom
- odbijanje komunikacije s nastavnicima i ostalim učenicima
- ispadi ljutnje i bijesa
- loš školski uspjeh

Što mogu učiniti učitelji?



'Children learn best when they like their teacher and they think their teacher likes them.'

Gordon Neufeld

- **prihvaćanje**
- **poticanje autonomije i neovisnosti**
- **osiguravanje sredine koja potiče mentalno zdravlje**
- **aktivno slušanje**
- **stvaranje vremena za odmor i opuštanje**
- **učenje o emocijama, posebno negativnim i kako se njima nositi**



ALATI UČITELJA ZA KVALITETNU PROVEDBU INKLUZIJE



* UČENJE OSOBNIH VJEŠTINA *

- Poučiti učenike kako utišati negativni unutrašnji dijalog i zamijeniti ga pozitivnim afirmacijama:
 - - ja imam prijatelje, ja volim druge, ja sam brižna osoba, volim upoznavati nove ljude, timski sam igrač

* PRISTUP UČENIKU *

- • aktivno i konstruktivno slušanje bez prekidanja, empatija
- • fokus na ono što učenik može, a ne na ono što ne može
- • traženje pomoći psihologa, pedagoga, defektologa

* NOŠENJE S EMOCIJAMA - LJUTNJA *

- • izbjegavati "okidače"
- • koristiti humor
- • opuštanje
- • komunikacija

* POSTAVLJANJE CILJEVA *

- • pomoći učenicima postaviti, pratiti i ostvariti ciljeve

* NJEGA DUHA I TIJELA *

- u redovnu nastavu uključiti tjelesnu aktivnost i kretanje
- učiti o pravilnoj prehrani i higijeni
- poticati pozitivne aktivnosti za intelektualno zdravlje
- razvijati i poticati kreativno mišljenje i emocionalno učenje

* PREPUŠTANJE ODGOVORNOSTI *

- za raspolaganje vremenom, energijom, imovinom, novcem, talentima

* UČENJE EMPATIJE *

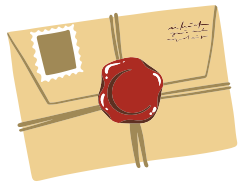
- ponašaj se prema drugima onako kako očekuješ da se ponašaju prema tebi
- kada učenici nauče nositi se sa svojim osjećajima i reakcijama, tada će moći prema drugima biti puni dobrote i poštovanja

* SUOČAVANJE S ISTINOM *

- čak se ni najbolji učenici ne ponašaju lijepo cijelo vrijeme, svi čine pogreške ili ponekad izgube fokus
- SVI MI ČINIMO GREŠKE, ALI MI NISMO NAŠE GREŠKE.

PRAKTIČNE AKTIVNOSTI...

Pismo sebi u budućnosti



rad sa svojim uvjerenjima

- Koristeći slike, riječi, boje ili tehnologiju učenici dizajniraju i izrađuju info-plakat o nekom osobnom uvjerenju kojega se drže cijeli život, nekom uvjerenju koje su stekli u zadnje vrijeme ili o nekom uvjerenju koje preispituju.

Grupni rad - metoda slagalice

Metoda učenja u grupama u kojima su jednako uključeni svi učenici. U svakoj grupi stavimo osobu ABC. C osoba neka bude učenik/ica koja ima poteškoća s učenjem, A grupa neka budu učenici koji imaju najviše sposobnosti. Zatim se skupe svi oni iz A, svi oni iz B i svi oni iz C, te svatko od njih ima za zadatak proučiti neki ulomak. Zatim se svatko vraća u svoju izvornu grupu te prvo A objašnjava B i C što je naučila, zatim B objašnjava te na kraju C. (Za to im ostaviti 3-4 minute). Nakon toga im dati listić s pitanjima koje rješavaju zajedno ABC – pomoću listića vrednovati koliko su učenici usvojili.

pričanje priča

Dobar primjer je priča 'Stone soup' te kasnije razgovor o porukama i pouci te priče.

igra uloga

Uvesti učenike u priču o njihovim vršnjacima koji imaju problem, podijeliti im uloge i pustiti da odglume situaciju improvizacijom.

PRAKTIČNE AKTIVNOSTI...

Slikanje u paru

Jedan učenik dobije sliku (npr kuća), a drugi učenik dobije prazan papir. Zadatak im je da učenik broj 1 daje upute učeniku broj 2 kako da slika (korak po korak). Učenik broj 2 ne smije ispitivati pitanja te mora slušati učenika broj 1, a učenik broj 1 mora razmisliti unaprijed o najboljem mogućem rješenju za njih dvoje. Ova tehnika crtanja u paru uključuje strategiju jednakog simultnog rada između dva učenika, razvija povjerenje i jednakost u radu na zajedničkom projektu.

Moje osobine

Na jedan stol staviti 30 osobina (pozitivnih) te učenicima dati ljepljive papiriće. Njihov je zadatak da za svakog učenika napišu jednu osobinu koja je karakteristična te mu zalijepe na njegov stol. Nakon aktivnosti, svaki učenik odlazi na svoje mjesto i pronalazi papiriće. U ovu su aktivnost uključeni svi učenici, a pomaže pri stvaranju inkluzivnog razreda i poboljšanju slike o sebi.

Metoda 'akvarij s ribicama'

1) metoda u kojoj učenici budu podijeljeni u dvije grupe i dobiju temu za raspravljanje. Sa strane odrediti dva učenika koji promatra svaku grupu. Nakon toga kreće debata, a učenici koji promatraju zabilježavaju istodobno dobre i loše strane grupe. (npr. jesu li svi uključeni u debatu, jesu li slušali druge što govore, jesu li odgovorili na sva bitna pitanja). Kad debata završi svaki učenik kaže što je dobro, a što bi se trebalo popraviti za drugi put. – ovo se može upotrijebiti da jedan učenik promatra grupni rad od 3 učenika i zatim komentira njihov rad, dogovor, uključenost svih itd.

Slika u dijelovima

Papir savijemo na 4 dijela i svatko crta jedan dio, zatim nakon što su 4 osobe crtale dio slike, svaki učenik otvori papir i pokaže crtež. Nakon toga svaki učenik svom crtežu da ime, odnosno izmisli lika te mu odredi zanimanje, hobije, grad iz kojeg dolazi, ime najboljeg prijatelja i slično. Tehnika crtanja daje svakom učeniku prostor da se izrazi, a također i da sudjeluje u zajedničkom radu, odnosno projektu jednakim intezitetom kao i svi drugi učenici.

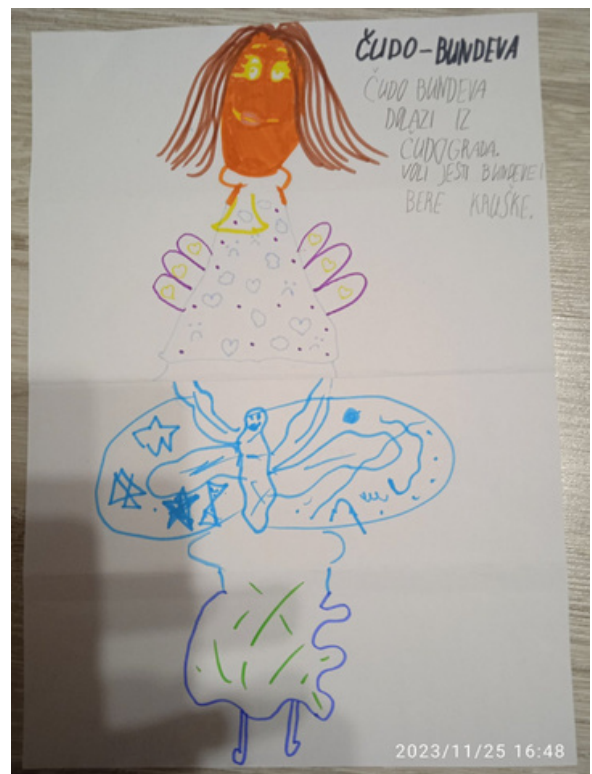
Igra s čašama

U svakoj skupini bude po 4 učenika, napravi se 4 gumice za svakog učenika i njihov zadatak jest stvoriti od čaša nekakav zadani izgled, ali to moraju raditi tako da zajedno koordiniraju i dogovaraju se o pokretima i strategiji. Igra je prilagodljiva za sve uzraste, a služi za uključivanje svakog učenika u aktivnost, pridonosi važnosti svakog pojedinca određenoj skupini.

Aplikacija za inkluziju

Empatico

Aplikacija koja služi za umrežavanje s drugim učiteljima diljem svijeta. Dakle, ulogiramo se u aplikaciju te imamo određene teme koje su već razrađene, odaberemo temu, dogovorimo video sastanak s drugim učiteljem iz nekog dijela svijeta koji se također nalazi na toj aplikaciji. I naši učenici predstavljaju drugim učenicima (putem aplikacije i videopoziva) svoj rad. Sve teme na aplikaciji vezane su za mentalno zdravlje i inkluziju.



Upravljanje razredom



**Učenik u središtu
nastavnog
procesa**

Za razliku od tradicionalnog pristupa nastavi, moderni pristup stavlja učenika u središte nastavnog procesa i daje učiteljima u ruke alate kako da usmjere učenike i pomognu im nositi se s izazovima modernog društva i svijeta tehnologije. Cilj je efikasno upravljanje nastavnim procesom, ali odgovornost za uspjeh daje se u ruke učenika, koji uče kako postavljati, pratiti, ostvarivati i vrednovati svoje obrazovne ciljeve. U upravljanje razredom pripadaju i razne tehnike i aplikacije, koje na zanimljiv i motivirajući način pomažu učitelju graditi strukturu nastave zajedno s učenicima. Teme koje se ovdje prožimaju su: dostupnost informacija na internetu i upravljanje njima, nenasilna komunikacija, motivacija, obrnuta učionica, planiranje rada u skupinama te dobre i loše strane umjetne inteligencije.



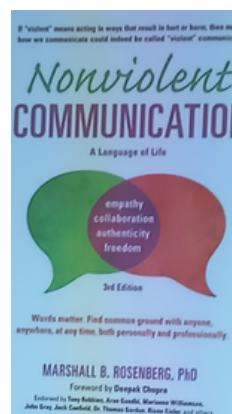
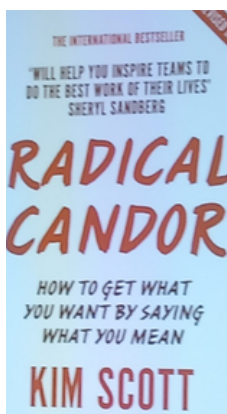
soft skills

Danas su informacije zahvaljujući internetu lako dostupne i nastava se treba okretati od učenja činjenica prema usvajanju onoga što se naziva "soft skills" tj. kritičkom promišljanju, interpretacijskim vještinama, suradnji, razvoju kreativnosti, upravljanju stresom, empatiji, upravljanju vremenom, emocijama, rješavanju problema...



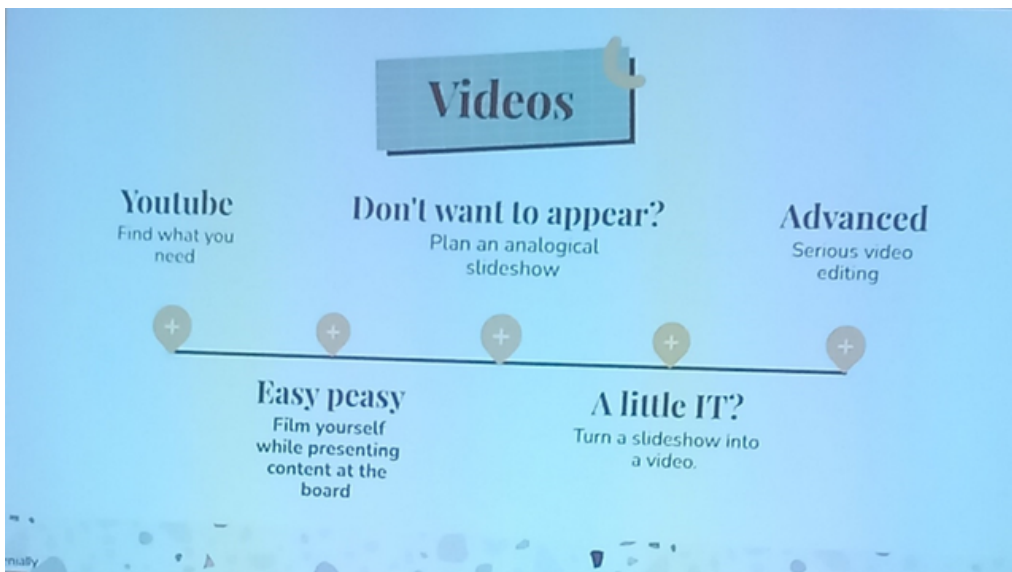
nenasilna komunikacija

Probleme treba rješavati bez da se od toga radi velika stvar. Treba ih iskomunicirati jednostavno i kratko; izložiti drugoj osobi u čemu je problem na način koji je konstruktivan i uz uvažavanje sugovornika. Pri tome ne treba donositi sudove, već se koncentrirati na situaciju. Ukoliko ne komuniciramo o onome što smatramo problematičnim, situacija za nas postaje emotivna i dešavaju se konflikti.



obrnuta učionica

Bazira se na ideji da se sadržaj koji na nastavi treba obraditi objasni u videu. On je učenicima uvijek dostupan i mogu ga pogledati kad god im je to zbog učenja potrebno. Gledanje videa prije sata je domaća zadaća, a u učionici se potom uz prisutnost i podršku nastavnika rade zadatci i praktični dio.



rad u skupini

Prilikom rada u skupini ne treba se osloniti na to da će se poslovi spontano ravnopravno rasporediti na sve članove skupine, već se u startu svakome daju njegovi posebni zadatci za koje je on odgovoran.



timski rad - aktivnost

Korišteni materijal: novinski papir i krep traka.
Zajednički dogovoriti što ćemo i kako izrađivati te od zadanog materijala izraditi zamišljeno. Na kraju, nakon isteka vremena, svaki tim treba prezentirati svoj uradak.

nagrade za učenike

Kako bi trebale izgledati nagrade za učenike? – smiju igrati igru po želji, tjedan dana smijem sjediti s kim želim, biti učiteljicin asistent, ponijeti pozitivnu poruku kući, diploma za naporan rad, ponašanje i sl.

neverbalna komunikacija

Na panou su nacrtani “znakovi” za pojedini signal kojim učenici neverbalno izražavaju potrebu, npr:

- podignuti kažiprst = Mogu li zašiljiti olovku?
- 4 uspravna prsta = Znam odgovor
- 2 uspravna prsta = Imam pitanje



STRESS



Upravljanje stresom

“Uspjeh je veći kad učimo u sreći”

Za izvrstan školski uspjeh važno je da je ozračje u školi ugodno i poticajno, kako za učenike, tako i za nastavnike. Često su škola, obveze, očekivanja, neuspjeh izvor frustracije. Zadatak učitelja u školi može biti i da stvori okruženje u kojem učenici na zdrave načine prepoznaju i izražavaju svoje emocije, da stvori kod učenika navike dobre mentalne higijene i rješavanja konflikta, da pomognu učenicima da se opuste prije ispita te da se također pobrinu za svoje mentalno zdravlje.



Aktivnosti za učenike

Pogodi vrijeme

Učenici zatvore oči te probaju mjeriti vrijeme (30 sekundi). Nakon 30 sekundi otvaraju oči te gledaju u učitelja. Učitelj jpodigne desni dlan kad prođe 30 sekundi. Učenici na taj način svoje misli fokusiraju na sadašnji trenutak, fokusiraju se na brojanje te se opuštaju ne misleći o budućim ili prošlim događajima. Vježba se koristi prije npr pisanja pismenog ispita kako bi se učenici opustili.



Stvaranje pozitivne slike o sebi

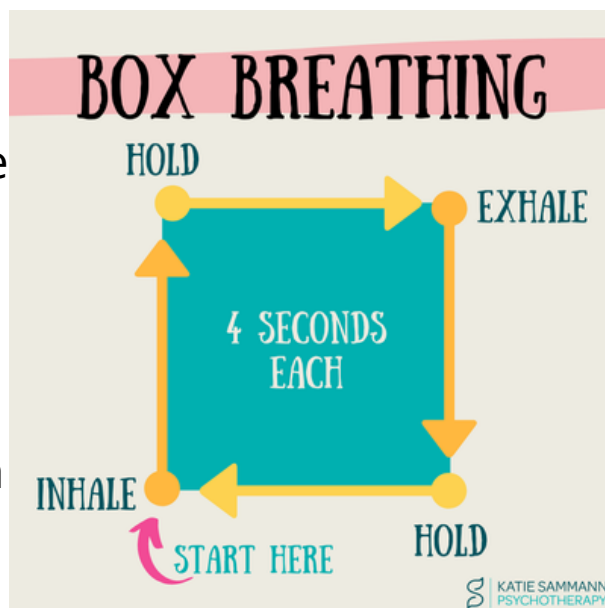
Zamjena stolica - svaki učenik ima jednu stolicu ispred sebe. Kada učitelj kaže sad, učenik se krene šetati i odabire jednog učenika. Nakon što se susretnu, svatko mora reći jednu pozitivnu stvar o drugom. Nakon toga, zamjene stolice. Igra se nastavlja. Aktivnost ima za svrhu međusobno povezivanje učenika, stvaranje pozitivne slike o sebi i drugima što posljedično utječe na bolju atmosferu u razredu kao i na međusobni osjećaj podrške u radu.

Učenik u središtu

Aktivnost se radi u grupama. Učenici su sami odgovorni za obavljanje aktivnosti. 4 grupe učenika raspoređene sun a 4 kraja učionice. U središtu se nalaze kartice na kojima su zapisani neki pojmovi. Svaka grupa ima određenu kategoriju (npr. Ljutna, sreća, iznenađenje, strah). Učenici iz svake grupe odlaze u sredinu učionice, donose jednu karticu u svoju skupinu I raspravljaju pripada li ta kartica njihovoj kategoriji (npr na kartici piše smijeh). Pripada li smijeh kategoriji ljutnja? Ako ne pripada, vraća se nazad I ostavlja karticu u središtu. Potom drugi učenik odlazi po novu karticu. Igra se završava kada tim skupi pet kartica koje su točne za njihovu kategoriju. Ova aktivnost služi učenicima da preuzmu odgovornost za svoj doprinos i rezultate svog truda.

Disanje i meditacija

Koristiti prije ispita s učenicima na način da zatvore oči, duboko udahnu kroz nos (broje do 4), zadrže dah i izdahnu kroz usta (broje do 4). Znanstveno je dokazano da ovakav način disanja uvelike pomaže osobi da se riješi stresa i negativnih misli i da se fokusira na trenutak.



Aktivnost koja reducira stres

Ako učenici rade neku aktivnost koja od njih zahtjeva puno energije, prelaskom na sljedeću aktivnost učenici su i dalje nemirni te rade buku, ne mogu se skoncentrirati na daljni rad. Zbog toga učitelj kaže učenicima da zažmire i stave glavu na ruke koje su odložili na stol (kao da spavaju). Učitelj prolazi kroz razred te nakon nekog vremena kad vidi da su se djeca smirila, dotakne jednog po jednog učenika. Nakon što učitelj dotakne učenika, učenik je spreman podići glavu i krenuti na novu aktivnost.

Aktivnosti za učitelje



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Brinuti se za dovoljno sna, fizičku aktivnost, vrijeme rada, opuštanje, vrijeme za igru, prijatelje...

U učionici

- poticati zajedništvo i suradnju
- samoizražavanje kroz kreativnost
- vježbe disanja
- tražiti učenike za pomoć
- glazba i ugodno ozračje
- pauze za kretanje svakih 30ak minuta
- raditi mentalne pauze

U zbornici

- zelenilo i biljke
- pokazivati zahvalnost
- pano s afirmacijama i pozitivnim mislima