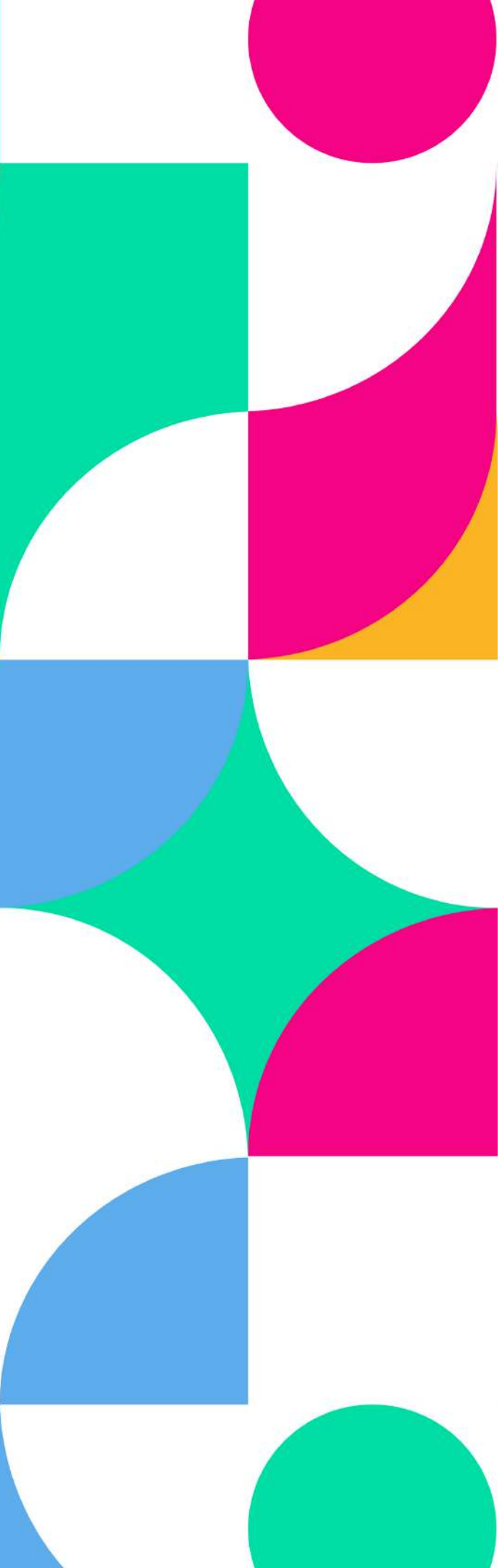




# EMOCIONÁLNÝ KOMPAS



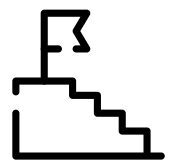
Program pre učiteľov o tom,  
ako u detí zlepšiť duševné  
zdravie, vzťahy v škole  
a schopnosť sústrediť sa.

# Prečo Emocionálny Kompas?



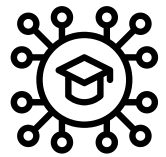
## Kritické následky

Viac ako polovica školákov vo veku do 15 rokov má problémy s emóciami, koncentráciou, či správaním. (HBSC, 2017/18).



## Nepripravenosť detí na budúcnosť

Sociálne a emocionálne zručnosti sú spoločne s digitálnymi zručnosťami najdôležitejšími pre trh práce 21. storočia (McKinsey, 2021).



## Chýbajúci základ pre efektívne učenie

Ak sa dieťa necíti prijato a bezpečne, časti mozgu zodpovedné za učenie sa nezapájajú a potenciál dieťaťa uspieť sa nerozvíja na maximum (Brackett et al. 2011).



## Nespokojnosť detí a učiteľov

Naše deti sú v školách tretie najnešťastnejšie v OECD (PISA, 2012).



# Ako Emocionálny Kompas funguje?



## Webináre

Online webináre zamerané na vlastné prežívanie, prácu s emóciami a prevenciu vyhorenia, prácu s emóciami u detí a vedenie ranných kruhov. Učiteľ/učiteľka si ich pozrie kedykoľvek pred začiatkom školského roka.



## Metodika

Ľahko použiteľná PDF metodika pre každý ročník vytvorená v spolupráci s odborníkmi na základe medzinárodnej dobrej praxe, najnovších výskumov a vlastnej praxe v prostredí slovenských škôl.



## Rodina



Posilnenie budovania zručností v škole prácou na doma formou pracovných listov v 4 jazykoch. Obsahujú otázky, ktorými môžu rodičia tému otvoriť s deťmi a krátku úlohu pre dieťa.

Od septembra 2023  
budujeme zdravú prácu s  
emóciami, láskavé vzťahy a  
duševné zdravie u vyše 2700  
detí.

Do programu je zapojených  
123 učiteľov a učiteliek z  
celého Slovenska.



**Ranný kruh 3: Čo máme iné, to je tiež super!**






**Ciel:** Žiaci a žiačky si uvedomia, čo majú s inými ľuďmi odlišné. Žiaci a žiačky pomenujú, ako vedia svoje odlišnosti využiť ako silné stránky tímu.

**Činnosti:**  

**Budeme potrebovať:** -

**Pred ranným kruhom:** Ako sa teraz mám? Ako sa cítim? Ako sa cítim? S čím idem do triedy?


Ak sa mám dobre, som spokojný/á, mám naplnené potreby:  

Ak sa nemám dobre, nie som spokojný/á, nemám naplnené potreby:     

**Reflexia (13 minút):** S deťmi sa posadíme do kruhu a poprosíme ich, aby sa zamysleli nad svojou najsilnejšou stránkou - niečím, čo im naozaj ide a v čom sú veľmi dobrí. Každý zdieľa svoju odpoveď. Odpovedáme na otázky:

- Máme všetci rovnakú silnú stránku?
- Je podľa vás lepšie, keď...?
- Keby sme boli všetci do...?
- Kedy môže byť vaša...?
- odpovedia všetci, konkrétne využitia...

niečom inom?  
bo by bolo lepšie.  
ak na otázku  
otázkami na





# Čo dokázala práca s “Kompasom” v triedach?



“Vďaka Kompasom sa mi v triede podarilo **začleniť nového žiaka do kolektívu. Začali akceptovať** jeho osobnosť, snažia sa mu pomáhať, nevyklučujú ho z kolektívu. Žiaci spolupracujú spolu ako jeden kolektív, nemajú problém pracovať s kýmkoľvek v skupine.”

“Deti pochopili, že aj napriek vonkajším odlišnostiam sa naše prežívanie až tak nelíši, hnevajú a tešia nás podobné veci. **Zistili, koľko toho majú spoločného.**”

“Aj vďaka ranným kruhom deti **sú ku sebe láskavejšie. Neriešia rozdiely** - všetci sme si rovnocenní a každý prináša do triedneho kolektívu niečo iné, zaujímavé.”

# Čo dokázala práca s “Kompasom” v triedach?



- **91%** učiteliek povedalo, že pomohol ich žiačkam a žiakom **prejaviť láskavosť k druhým**.
- **94%** učiteliek povedalo, že im pomohol cítiť sa príjemnejšie vo svojej triede, zvládať náročné situácie žiakov a žiačok a **zlepšil atmosféru v ich triede**.
- **97%** povedalo, že Kompas pomohol ich žiačkam a žiakom **pomenovať svoje emócie**, čo je základom ich zdravého zvládania.

# Čo program ponúka?

## 2., 3. a 4. ročník

- ✓ na seba nadväzujúce metodiky podľa ročníka pre 2., 3. a 4. ročník
- ✓ časová dotácia 2x 15min. ranný kruh a 1x 45 min. triedna komunita týždenne
- ✓ hotové aktivity pre všetky triedne komunity a ranné kruhy na celý školský rok pre jednotlivé ročníky
- ✓ pracovné listy na doma pre deti a rodičov/opatrovníkov v 4 jazykoch

**+ Práve overujeme a v nasledujúcich školských rokoch doplníme odpilotované metodiky pre 1. ročník a jednotlivé ročníky 2. stupňa.**



# Ako funguje program v rámci školského roka?



**Júl-september:** Učítelia a učiteľky dostanú na emailovú adresu pokyny k registrácii na online portál, kde absolvujú webináre.



**September:** Učítelia a učiteľky na portáli vyplnia úvodné meranie dopadu a stiahnu si PDF metodiku pre svoj ročník.



**Október-jún:** Učítelia a učiteľky pracujú s metodikou vo svojej triede.



**Máj-jún:** učítelia a učiteľky vyplnia na portáli koncoročné meranie dopadu.

# Čo získate zapojením do programu?

- ✓ Okamžité nástroje pre **zlepšenie vzťahov a klímy v triede**.
- ✓ **Hotové aktivity** bez potrebnej prípravy pre prácu s emóciami a posilnenie sociálnych väzieb a vzťahov - **metodika pre každú triedu**.
- ✓ Materiály **pre rodičov a prácu na doma**.
- ✓ **Webináre** pre učiteľov a učiteľky, ktoré im pomôžu **zvládať stres a náročné situácie**.
- ✓ Zručnosti rozvíjané metodikami sú zároveň **súčasťou nového kurikula**.

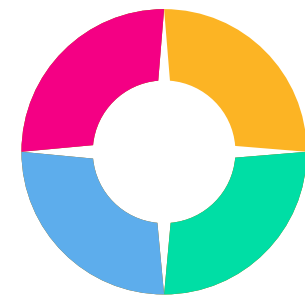
**Zapojenie do programu, metodiky a webináre sú pre učiteľov a učiteľky bezplatné.**



# Čo obnáša zapojenie do programu?

- ✓ Vytvorenie **časového priestoru** pre ranné kruhy a triednu komunitu na 1. stupni.
- ✓ Online **webináre**.
- ✓ **Realizácia aktivít** počas roka.
- ✓ Poskytnutie dát pre **vstupné a výstupné meranie dopadu** (online dotazník založený na observácii triedy, cca 10-15 minút).





**EMOCIONÁLNY  
KOMPAS**

info@emocionalnykompas.sk

+421 948 474 911



Emocionálny Kompas

www.emocionalnykompas.sk

<https://emocionalnykompas.sk/zapojit-sa/>