

Sociálně emocionální doména

5 KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ

Sociální a emocionální učení



Funkční interakce – vztah

dovednost fungovat ve vztahu

Dovednost navazovat a udržovat zdravé a naplňující vztahy na individuální i skupinové úrovni.

Zahrnuje:

komunikační dovednosti, aktivní naslouchání, spolupracující chování, dovednost odolávat nevhodnému sociálnímu tlaku, konstruktivní vyjednávání konfliktů, dovednost vyhledat a nabídnout pomoc v případě potřeby.

Dovednosti	1	2	3	4	5	6	7
komunikační							
aktivní naslouchání							
spolupracující chování							
odolnost							
vyjednávání konfliktů							
žádost o pomoci							
nabízet pomoc							
udržovat vztah							
aktivně vstupovat do kontaktu							

Sebevnímání

Schopnost přesně rozpoznat své emoce a myšlenky a jejich vliv na chování. Jedná se o přesné posouzení silných stránek a limitů. Ukotvuje sebejistitu a životní optimismu.

Dovednosti							
Orientace ve vlastních emocích							
Orientace ve vlastních myšlenkách							
Odhad svých možností							
Odhad svých limitů							
Nadhodnocování svých možností							
Přeceňování svých limitů							

Seberegulace/Sebeřízení

Schopnost regulovat emoce, myšlenky a chování efektivně v různých situacích. Jedná se o zvládání stresu, kontrolu impulzů, motivace sebe sama a dovednost pracovat na osobních a akademických cílech.

Dovednosti							
Zvládání emocí							
Vyhodnocování situace							
Rozhodování přiměřené situaci							
Adekvátnost reakce na stres							
Kontrola impulzivního jednání							
Motivace pro zvládání							
Úsilí při plnění cílů							
Kontinuita nasazení							
Dovednost sebeposilování							

Sociální povědomí

Schopnost vnímat perspektivu druhého v kontextu odlišného prostředí a kultury, umět se do něj vcítit a pochopit společenské a etické normy chování.

Umět a rozpoznat resilienční a podpůrné zdroje rodiny, školy a komunity – vnímání zdrojů opory.

Dovednosti							
Empatie s druhým							
Náhled z perspektivy druhého							
Orientace v normách a pravidlech							
Orientace v rozdílech norem – situační							
Orientace v rozdílech norem – kulturní							
Vnímat zdroje opory							
Získávat zdroje opory - rodina							
Získávat zdroje opory - vrstevníci							
Získávat zdroje opory - jiné							

Odpovědné rozhodování

Odpovědné rozhodování: Dovednost dělat konstruktivní rozhodnutí a chovat se s respektem k etickým a sociálním normám a s vědomím důsledků.

Dovednosti							
Rozhodovat se přiměřeně k situaci							
Rozhodovat se přiměřeně k prostředí							
Rozhodovat se s vyhodnocením rizik							
Rozhodovat se s vyhodnocením zisku							
Rozhodovat s vyhodnocením rizik pro druhého							
Rozhodovat se v souladu s pravidly							
Rozhodovat se s respektem k druhým							