

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

ZNANJE O ČUSTVIH

VPRAŠALNIK ZA UČITELJE/IZOBRAŽEVALCE/MENTORJE: ČUSTVENE KOMPETENCE

S pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice ocenite, v kolikšni meri velja posamezna trditev za vas in izbran odgovor označite z X.

	1. Sploh ne velja	2. Večinoma ne velja	3. Včasih velja	4. Večinoma velja	5. Vedno velja
1. Dobro razpoloženje lahko ohranim, tudi če se mi zgodi kaj slabega.					
2. Skoraj vedno lahko z besedami opišem svoja občutja in čustva.					
3. Tudi kadar so ljudje okrog mene slabo razpoloženi, lahko ohranim dobro razpoloženje.					
4. Iz neugodnih izkušenj se učim, da naj se v bodoče obnašam drugače.					
5. Ko me nekdo pohvali ali nagradi, delam še z več elana.					
6. Če mi nekaj ni všeč, to takoj tudi pokažem.					
7. Če mi je neka oseba všeč, naredim vse, da sem ji tudi jaz všeč.					
8. Če sem dobro razpoložen, me je težko spraviti v slabo voljo.					
9. Če sem dobro razpoložen, vsak problem z lahkoto rešim.					
10. Najbolje se učim in si zapomnim stvari, če sem dobro razpoložen.					

11. Kadar trmasto vztrajam, rešim tudi na prvi pogled nerešljiv problem.					
12. Ko sem z osebo, ki me ceni, pazim kako se obnašam.					
13. Če srečam znanca, takoj ugotovim, kako je razpoložen.					
14. Če vidim, kako se nekdo počuti, ponavadi vem, kaj se mu je zgodilo.					
15. Pri prijatelju vem, kdaj je žalosten in kdaj je razočaran.					
16. Zlahka najdem način, kako priti do osebe, ki mi je všeč.					
17. Lahko opišem čustva, ki jih v določenih trenutkih doživljam.					
18. Hitro opazim spremembo razpoloženja pri svojem prijatelju.					
19. Z lahkoto se spomnim, kako razveseliti prijatelja, h kateremu grem na rojstni dan.					
20. Hitro lahko prepričam prijatelja, da ni razloga za zaskrbljenost.					
21. Svoja čustva lahko dobro izrazim.					
22. Lahko opišem, kako se počutim.					
23. I can see if anyone feels helpless.					
24. Lahko opazim, če se kdo počuti nemočno.					
25. Ponavadi razumem, zakaj se slabo počutim.					
26. Po izrazu na obrazu lahko prepoznam občutja drugih.					
27. Opazim, če nekdo poskuša prikriti svoja resnična občutja.					
28. Opazim, če se nekdo obnaša drugače, kot je razpoložen.					
29. Večino svojih občutij lahko poimenujem.					
30. Večino od svojih občutij lahko prepoznam.					
31. Opazim, če se nekdo počuti krivega.					

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

ZNANJE O ČUSTVIH

VPRAŠALNIK ZA UČITELJE/IZOBRAŽEVALCE/MENTORJE: METODE UPORABLJENE V RAZREDU, DA BI POMAGALI UČENCEM RAZVITI ČUSTVENE KOMPETENCE

S pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice, ocenite, v kolikšni meri velja posamezna trditev za vas in izbran odgovor označite z X.

	1-nikoli	2-zelo redko	3-včasih	4-pogosto	5-zelo pogosto
1. Vzamem si čas, da učenci povedo, kaj se jim je zgodilo doma ali v šoli.					
2. Kadar opažam, da je učenec jezen, se z njim pogovorim o tem, kaj jo je sprožilo in kako jo lahko sam obvladuje.					
3. Pri načrtovanju in izvedbi pouka upoštevam različnost (na primer versko, narodnostno različnost).					
4. Pri načrtovanju in izvedbi pouka upoštevam otrokove posebne potrebe.					
5. V diskusijo ali kakšno drugo aktivnost načrtno vključujem tudi učence, ki so bolj tihi in ostajajo v ozadju.					
6. Ko v razredu pride do konfliktna situacije, z učenci poskušam razrešiti in analizirati nastali konflikt.					
7. Učencem pojasnjam, da vsi učinki njihovega truda niso takoj vidni in so dolgoročni, npr. učenje za življenje, vpis na fakulteto.					
8. Učence spodbujam, da se učijo v parih ali skupinah.					

9. Ko opažam, da so učenci napeti ali utrujeni, z učenci izvedem krajše sprostitvene aktivnosti (npr. globoko dihanje, vizualizacijo).					
10. Ko opažam, da sem zaradi vedenja učencev napet ali utrujen, na sebi uporabim tehniko sproščanja (npr. globoko dihanje).					
11. V primeru, da nekdo krši razredna pravila, ga opozorim na to in mu pojasnim razloga za ustrezno vedenje.					
12. Učence spodbujam k potrpežljivosti do drugih (npr. ko nekdo govori, smo ostali tiho).					
13. V diskusiji učence spodbujam k opisovanju njihovih občutij in čustev, ki jih doživljajo v povezavi z določeno tematiko.					
14. Učencem berem zgodbe in besedila na temo čustev.					
15. Učence spodbujam k risanju glede na njihovo čustveno doživljanje.					
16. Učence spodbujam k pisanju dnevnika.					
17. Učence spodbujam k pisanju avtorskih pesmi.					
18. Učence spodbujam k pantomimi in/ali gri vlog					
19. Učence spodbujam k dobrodelnosti in medsebojni pomoči v razredu.					
20. Z učenci rešujem konflikte v parih ali skupinah.					
21. Učence spodbujam, da ustvarjajo izdelke, v katerih predstavijo samega sebe (npr. kolaž s slikami in fotografijami).					
22. Učence nagrajujem za njihovo primerno vedenje ali upoštevanje dogovorov.					
23. Učence spodbujam k poznavanju olike in bontona.					
24. Učence pohvalim ob njihovih novih dosežkih.					
25. V razredu si vzamem časa za smeh in zabavo.					
26. V razredu spodbujam optimistično naravnost.					

27. Z učenci se pogovarjam o njihovih problemih, ki jih imajo v šoli ali doma.					
28. Do učnih dosežkov učencev imam visoka pričakovanja.					
29. Učence spodbujam k poštenemu in iskrenemu odnosu.					
30. Drugo : (Zapišite še druge metode, s katerimi vi učencem pomagata razvijati čustvene veščine)					