

KURS

Metodyczne wykorzystanie wybranych narzędzi sztucznej inteligencji (AI)

ATOM 8

Emocje (Reflect) – wspieranie dobrostanu
emocjonalnego uczniów

PROWADZĄCA

Agnieszka Halicka
Microsoft Innovative Educator Expert



Wprowadzenie do wspierania dobrostanu emocjonalnego uczniów

Dobrostan emocjonalny uczniów jest kluczowym elementem ich ogólnego rozwoju i sukcesu edukacyjnego. Świadomość emocji, umiejętność ich wyrażania oraz radzenia sobie z nimi wpływają na zdolność koncentracji, motywację do nauki i relacje z rówieśnikami. Nauczyciele odgrywają istotną rolę w tworzeniu środowiska sprzyjającego rozwojowi emocjonalnemu uczniów.

Znaczenie dobrostanu emocjonalnego w edukacji

- **Wpływ na proces uczenia się:** Pozytywny stan emocjonalny sprzyja lepszemu budowaniu wiedzy, kreatywności i zaangażowaniu w proces edukacyjny.
- **Rozwój kompetencji społecznych:** Umiejętność rozpoznawania i zarządzania emocjami ułatwia nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych relacji z innymi.
- **Zapobieganie problemom zdrowotnym:** Wspieranie dobrostanu emocjonalnego może przeciwdziałać występowaniu problemów psychicznych, takich jak stres, lęk czy depresja.

Funkcje narzędzi wspierających dobrostan emocjonalny

Microsoft oferuje narzędzia, które mogą wspierać nauczycieli w monitorowaniu i promowaniu dobrostanu emocjonalnego uczniów.

Emocje (Reflect)

- **Monitorowanie samopoczucia:** Umożliwia regularne sprawdzanie, jak uczniowie oceniają swoje samopoczucie, co pozwala na szybką identyfikację potencjalnych problemów.
- **Rozwijanie słownictwa emocjonalnego:** Pomaga uczniom w identyfikowaniu i nazywaniu swoich emocji, co jest kluczowe dla ich zrozumienia i zarządzania nimi.

- **Budowanie empatii:** Dzięki dzieleniu się swoimi odczuciami uczniowie uczą się rozumieć emocje innych, co sprzyja tworzeniu wspierającej społeczności klasowej.

Metodyczne zastosowanie narzędzi wspierających dobrostan emocjonalny na lekcjach

1. Regularne ewidencjonowanie samopoczucia

- **Codzienny check-in:** Rozpoczynanie lekcji od krótkiego sprawdzenia, jak uczniowie się czują, pozwala nauczycielowi dostosować metody nauczania do nastroju klasy.
- **Analiza trendów:** Regularne monitorowanie samopoczucia uczniów umożliwia identyfikację wzorców i reagowanie na pojawiające się problemy.

2. Edukacja emocjonalna

- **Lekcje poświęcone emocjom:** Wprowadzenie zajęć, na których uczniowie uczą się rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje.
- **Ćwiczenia z empatii:** Zadania, które pomagają uczniom zrozumieć perspektywę innych osób i rozwijać umiejętność współodczuwania.

3. Tworzenie wspierającego środowiska

- **Promowanie otwartej komunikacji:** Zachęcanie uczniów do dzielenia się swoimi uczuciami i doświadczeniami w bezpiecznej i akceptującej atmosferze.
- **Budowanie relacji opartych na zaufaniu:** Nauczyciel jako osoba godna zaufania, do której uczniowie mogą się zwrócić w trudnych chwilach.

4. Techniki radzenia sobie ze stresem

- **Nauka technik relaksacyjnych:** Wprowadzenie ćwiczeń oddechowych, medytacji czy wizualizacji pomagających w redukcji napięcia.
- **Strategie zarządzania emocjami:** Uczniowie uczą się, jak konstruktywnie radzić sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak złość czy frustracja.

Rozwijanie kompetencji z pomocą narzędzi wspierających dobrostan emocjonalny

- **Samoświadomość:** Uczniowie lepiej rozumieją swoje emocje i potrzeby, co sprzyja ich rozwojowi osobistemu.
- **Umiejętności interpersonalne:** Rozwijanie empatii i zdolności komunikacyjnych ułatwia współpracę i budowanie pozytywnych relacji.
- **Zarządzanie stresem:** Nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami przygotowuje uczniów do wyzwań zarówno w życiu szkolnym, jak i poza nim.

Korzyści dla nauczycieli i uczniów

Dla nauczyciela:

- **Lepsze zrozumienie uczniów:** Możliwość monitorowania samopoczucia uczniów pozwala na szybsze reagowanie na ich potrzeby.
- **Tworzenie pozytywnego klimatu w klasie:** Wspieranie dobrostanu emocjonalnego sprzyja budowaniu atmosfery sprzyjającej nauce.

- **Redukcja problemów wychowawczych:** Uczniowie, którzy potrafią zarządzać swoimi emocjami, rzadziej angażują się w zachowania problemowe.

Dla ucznia:

- **Zwiększenie pewności siebie:** Uczniowie, którzy lepiej rozumieją swoje emocje i potrafią nimi zarządzać, są bardziej pewni siebie w różnych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych.
- **Lepsze relacje z rówieśnikami:** Rozwijanie umiejętności interpersonalnych oraz empatii sprzyja budowaniu pozytywnych relacji w grupie.
- **Wsparcie w nauce:** Pozytywny stan emocjonalny wpływa na koncentrację, motywację i zaangażowanie w proces edukacyjny.

Przykłady praktycznych zastosowań Microsoft Reflect na lekcjach

1. Rozpoczęcie dnia z emocjami

- Uczniowie przed rozpoczęciem lekcji wypełniają krótką ankietę samopoczucia w Reflect.
- Nauczyciel analizuje odpowiedzi i dostosowuje ton oraz dynamikę zajęć do nastroju klasy.

2. Projekty grupowe z wykorzystaniem Reflect

- Uczniowie raportują swoje samopoczucie w trakcie realizacji dłuższych projektów, co pozwala nauczycielowi monitorować dynamikę grupy i interweniować w razie potrzeby.

3. Dyskusje o dobrostanie emocjonalnym

- Reflect może posłużyć jako punkt wyjścia do rozmów o samopoczuciu i technikach radzenia sobie z trudnościami.

Podsumowanie

Microsoft Reflect oraz inne narzędzia wspierające dobrostan emocjonalny uczniów oferują nauczycielom innowacyjne sposoby pracy z emocjami w klasie. Dzięki regularnemu monitorowaniu samopoczucia, nauce empatii oraz rozwijaniu kompetencji emocjonalnych, uczniowie stają się bardziej świadomi siebie i przygotowani na wyzwania współczesnego świata.

Efekt dla uczestnika po zapoznaniu się z materiałami:

- Zrozumienie roli dobrostanu emocjonalnego w edukacji.
- Umiejętność efektywnego planowania i realizacji działań wspierających rozwój emocjonalny uczniów.
- Inspiracja do tworzenia zadań rozwijających umiejętności interpersonalne i empatię.

[Kurs na platformie Microsoft Learn](#)

Opracowała i przygotowała Agnieszka Halicka, MIEE