



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



**CPI**  
CENTER RS ZA  
POKLICNO  
IZOBRAŽEVANJE



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

---

# Večstopenjski model čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja – pripomoček SMOČOP

Mag. Simona R. Ožek

Ljubljana, april 2020

## **POVZETEK**

Soočanje z nesprejemljivim vedenjem dijakov v srednješolskem izobraževanju je lahko za učitelje in druge strokovne delavce velik izziv. Za učinkovito spoprijemanje s tovrstnim izzivom lahko uporabimo pripomoček SMOČOP. Uporaba pripomočka SMOČOP nam omogoča učenje sprejemljivejših oblik vedenja. Je večstopenjski model čustvenega opismenjevanja za uravnavanje vedenja, ki učitelja ali drugega strokovnega delavca vodi po korakih, od prepoznavanja in razumevanja dijakovih potreb do sistematičnega učenja novih vedenjskih vzorcev.

## **NAMEN PRIPOMOČKA**

Pri soočanju z nesprejemljivim vedenjem si lahko pomagamo z večstopenjskim modelom čustvenega opismenjevanja (v nadaljevanju SMOČOP). To je pripomoček, ki daje strokovnim delavcem okvir, da lahko v več stopnjah izvajajo čustveno opismenjevanje z namenom, da otroke oziroma mladostnike učijo sprejemljivejših oblik vedenja. Pripomoček uporabimo za delo s posameznikom, ki kaže nesprejemljivo vedenje. Uporabimo ga z namenom, da razumemo posameznikovo funkcioniranje in načrtujemo pedagoške intervencije za uravnavanje vedenja. Pripomoček SMOČOP strokovne delavce vodi po stopnjah in jim kaže pot do cilja, ki so si ga zastavili za uravnavanje vedenja. Pomaga strukturirati učenje, vzdrževati smer in ohranjati osredotočenost. Omogoča spremljanje in preverjanje opravljenega po fazah in vračanje na predhodne faze z namenom ponovnega zastavljanja ciljev in načrtovanje pristopov za pomoč pri učenju novih vedenjskih vzorcev.

Pri uporabi tega pripomočka si lahko pomagamo s priročnikom Vključujoča šola (2017), in sicer s 4. zvezkom Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost (Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc, 2017) in s prispevkom Večstopenjski model čustvenega opismenjevanja za krepitev spodbudnega učnega okolja (R. Ožek, 2020).

Z uporabo tega pripomočka pridobimo:

- Razumevanje posameznikovega razmišljanja, čustvovanja in vedenja,
- Vpogled v posameznikov vrednostni sistem,
- Izhodišče za načrtovanje pedagoških intervencij za uravnavanje vedenja.

### **Opis pripomočka**

Pripomoček je sestavljen iz več zaporednih stopenj, ki si sledijo:

1. Prva stopnja modela SMOČOP – Opredelitev nesprejemljivega vedenja.
2. Druga stopnja modela SMOČOP – Opredelitev procesa ABC.
3. Tretja stopnja modela SMOČOP – Opredelitev povzetka procesa ABC.
4. Četrta stopnja modela SMOČOP – Opredelitev načrta pedagoških intervencij.
5. Peta stopnja modela SMOČOP – Izvajanje, spremljanje in ponovno načrtovanje.

### **Navodila za uporabo pripomočka**

Pripomoček uporabimo, ko se je nesprejemljivo vedenje že končalo in so se posamezniki, ki so bili vključeni v situacijo, umirili, vključno s strokovnim delavcem, ki želi uporabiti pripomoček. Ni pripomoček, ki bi ga uporabili v situaciji, ko se nesprejemljivo vedenje pojavlja, temveč po njegovem pojavu, ko želimo razumeti dogajanje ter načrtovati pedagoške intervencije za uravnavanje vedenja v prihodnje.

Pri uporabi pripomočka sledimo zaporedju posameznih korakov:

## **1. OPIŠEMO/OPREDELIMO VEDENJE, KI JE NESPREJEMLJIVO**

Primer ustreznega opisa vedenja: Mladostnik je z roko udaril sošolca po obrazu ter rekel: »Prasec.«

Na tej točki objektivno, natančno in konkretno opišemo nesprejemljivo vedenje, za katero želimo, da ga posameznik v prihodnje ne uporablja več. Opišemo ga kot zunanji opazovalci, brez interpretacije. V smislu, kaj je nekdo naredil in rekel, kot bi opisovali posnetek vedenja, ki bi ga želeli dobesedno opisati nekemu drugemu.

## 2. DOLOČIMO/OPREDELIMO PROCES ABC

Nesprejemljivo vedenje je rezultat procesa ABC, ki se zgodi pred nesprejemljivim vedenjem, ki je vidno na zunaj in smo ga zgoraj opisali. Če želimo razumeti vedenje in posameznika, ki je vedenje pokazal, ter načrtovati pedagoške intervencije, moramo opredeliti točke A, B in C. Najbolje je, da to opravimo v razgovoru s posameznikom, ki je nesprejemljivo vedenje pokazal. S posameznikom vodimo pogovor, da odkrijemo ABC in sledimo spodnjim pomagalom v obliki vprašanj.

Pri določanju ABC procesa si pomagamo s shemo 1.

Najprej določimo točko A, ki predstavlja dogodek, misel ali situacijo, ki se je zgodila pred nesprejemljivim vedenjem. V pogovoru iščemo odgovore na vprašanje: **Kaj natančno se je zgodilo pred nesprejemljivim vedenjem?**

Nato določimo točko B, kjer v pogovoru iščemo pomen, ki ga je posameznik pripisal točki A, in vrednoto, ki mu je pri tem pomembna. V pogovoru iščemo odgovore na vprašanja: **Kaj si pomislil ob zgornjem dogodku/misli/situaciji? Kaj si ob tem pomislil o sebi in/ali drugih? Kako si to razumel? Kaj je pri tem pomembno zate?**

Nadaljujemo pogovor in določimo točko C, ki predstavlja čustvo. V pogovoru iščemo odgovor na vprašanje: **Katero čustvo si občutil?**

Shema 1: Prikaz procesa ABC

A: Dogodek, misel, situacija

(Kaj natančno se je zgodilo pred nesprejemljivim vedenjem?)

B: Pripisovanje pomena in vrednote

(Kaj si pomislil ob zgornjem dogodku/misli/situaciji? Kaj si ob tem pomislil o sebi in/ali drugih? Kako si to razumel? Kaj je pri tem pomembno zate?)

C: Čustvo

(Katero čustvo si občutil?)

## 3. OPREDELIMO POVZETEK ABC

Ko pridobimo odgovore na vprašanja v prejšnji stopnji, jih strnemo v opis celotnega procesa. Temu rečemo povzetek ABC. Namen povzetka je, da posamezniku, s katerim se pogovarjamo, predstavimo celotno podobo in proces, ki se je izpeljal, preden je pokazal nesprejemljivo vedenje. Po opredelitvi povzetka in predstavitvi posamezniku ima posameznik možnost, da dopolni povzetek in ga dokončno potrdi.

**Povzetek sledi naslednjemu zaporedju: Zgodilo se je/pomislil si na to (A), to si razumel tako (B), in ker je tebi pomembno (B), si občutil (C). Potem si izvedel to (opis nesprejemljivega vedenja). Povzetek zaključimo z vprašanjem: Ali sem dobro razumel/-a, kako je vse skupaj potekalo?**

Primer povzetka:

Opazil si sošolca, ki se ti je smejal (A). Njegov smeh si razumel kot sporočilo, da te ne mara (B). Ker je pomembno zate, da se druži s teboj in si želiš prijatelje (B), si čutil žalost in jezo (C). Potem si ga udaril z roko po obrazu in mu rekel: »Prasec.« A sem prav razumel/-a?

#### 4. OPREDELITEV NAČRTA PEDAGOŠKIH INTERVENCIJ

Ko v pogovoru pridobimo potrditev s strani posameznika, da je povzetek ustrezen, začnemo načrtovati pedagoške intervencije. Pri intervencijah si zastavimo cilj, ki predstavlja sprejemljivo vedenje oziroma vedenje, ki ga želimo v prihodnje spodbuditi pri posamezniku in bo nadomestilo nesprejemljivega.

Primer cilja: Mladostnik bo namesto udarca in kletvice jasno povedal, kaj misli, in udaril z roko v blazino.

Ko imamo končni cilj določen, si moramo zastaviti pot, po kateri bomo prišli do cilja. Pri načrtovanju poti nam pomaga spodnji usmerjevalnik. Preden se odločimo o intervenciji, si moramo postaviti nekaj vprašanj. Odgovori nanje nas pri delu usmerjajo naprej.

##### VPRAŠANJA, NA KATERA SI JE TREBA ODGOVORITI:

- ✓ **Ali je pomen, ki ga je posameznik pripisal, adekvaten?**

**Odgovor: DA**

V tem primeru ohranjamo in spodbujamo obstoječi način pripisovanja pomenov.

**Odgovor: NE**

V tem primeru bomo popravljali, spreminjali pomene, da jih bo posameznik v prihodnje pripisoval ustrežneje.

- ✓ **Ali je posameznik čustvo izrazil na socialno sprejemljiv način?**

**Odgovor: DA**

V tem primeru podkrepimo ustrezno vedenje.

**Odgovor: NE**

V tem primeru si postavimo dodatna vprašanja:

- ✓ **Ali posameznik vedenja, ki smo si ga zastavili za cilj, ne zna, ne zmore ali noče pokazati?**

**Odgovor: NE ZNA**

V tem primeru bomo posameznika načrtno in sistematično učili sprejemljivega vedenja, ki smo si ga zastavili za cilj.

**Odgovor: ZNA, VENDAR NE ZMORE**

V tem primeru bomo posamezniku nudili oporo in podporo, da bo v prihodnje zmozel pokazati sprejemljivo vedenje, ki smo si ga zastavili za cilj.

**Odgovor: NOČE**

V tem primeru bomo izvajali spodbudo in socialni pritisk, da bo posameznik sprejemljivo vedenje, ki smo si ga zastavili, vendarle pokazal. Še bolj pomembno pa je, da je treba poiskati razloge za upor in jih odpraviti.

## 5. IZVAJANJE, SPREMLJANJE TER PONOVO NAČRTOVANJE

Ko je pot za doseg cilja določena, je pred nami načrt, ki ga začnemo izvajati na peti stopnji. Pri izvajanju spremljamo, kako se posameznik odziva na naše intervencije.

Preverjamo in spremljamo:

- ✓ **Kako se posameznik odziva na popraviljanje in spreminjanje pomenov?**
- ✓ **Kako se posameznik odziva na sistematično učenje novih vedenjskih vzorcev?**
- ✓ **Kako se posameznik odziva na oporo in podporo, ki jo nudimo?**
- ✓ **Kako se posameznik odziva na spodbude in/ali socialni pritisk?**
- ✓ **Kako se posameznik odziva na ugotavljanje razlogov za upor in njihovo odpravljanje?**

Pri preverjanju in spremljanju odzivov presojamo, katere stopnje smo ustrezno opravili in katere bi bilo smiselno dopolniti. Če učinka ni zaznati, se je treba vrniti nazaj po stopnjah ter preveriti, katere opredelitve niso bile ustrezne. Neustrezne opredelitve je treba dopolniti, popraviti ali postaviti na novo. Potem se vrnemo na peto stopnjo in ponavljamo postopek, dokler rezultati niso vidni in naša prizadevanja učinkovita. Učinkovitost ugotavljamo s prisotnostjo sprejemljivejših oblik vedenja.

Želim vam uspešno delo.

### Viri

Milivojević, Z. (1999). Emocije. Psihoterapija i razumevanje emocija. Novi Sad: Prometej.

Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S. in Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek. V Z. Kos in A. Nagode (ur.), Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce Vključujoča šola. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Rogič Ožek, S. (2020). Večstopenjski model čustvenega opismenjevanja za krepitev spodbudnega učnega okolja. V S. Slokan, B. Kečanović in V. Logaj. (ur.), Uporabna etika vključujočega, varnega in spodbudnega učnega okolja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.