SEED

Co-funded by the European Union

НОМЕР НА ПРОЕКТ: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546

ПРЕПОДАВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В НАЧАЛНИТЕ УЧИЛИЩА

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

deses3 INDEPCIE E-SCHOOL EDUCATIONAL GROUP DUBYSOS AUKŠTUPIO MOKYKLA

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

Добре дошли в ръководството за учители!

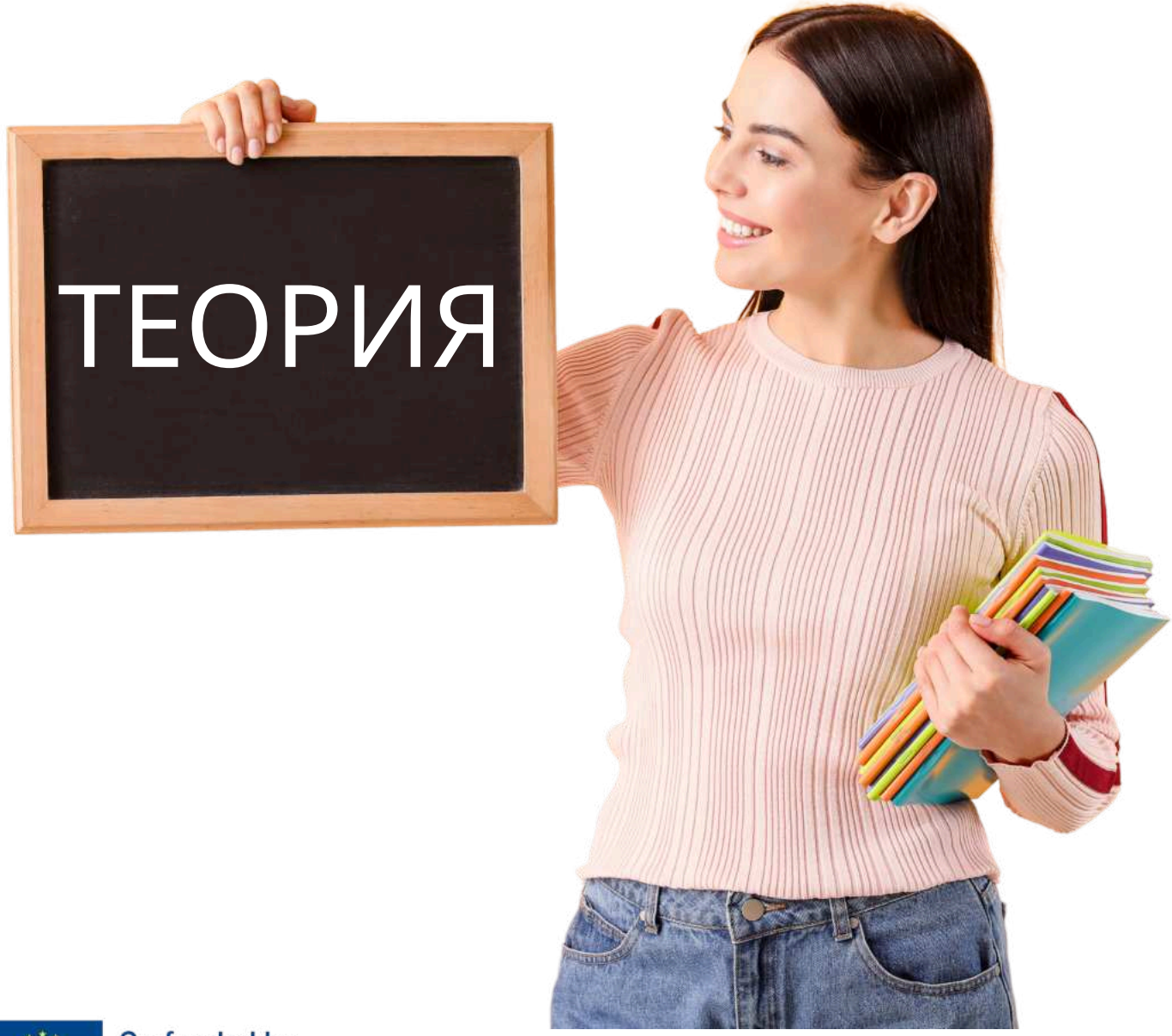
В знак на признание за критичната роля, която преподавателите играят в насърчаването на психичното благополучие на учениците от началното училище, SEED се стреми да предостави на учителите в началното училище най-ефективните ресурси. Чрез комбинация от съвременни методологии и целенасочени дейности, основани на емоционалното образование (ЕО) и емоционалната интелигентност (ЕИ), това ръководство има за цел да даде възможност на учителите да подобрят психическата устойчивост и емоционалната интелигентност на своите ученици. В съответствие с Европейската рамка „LifeComp“, стратегиите, описани тук, предлагат на преподавателите цялостен подход за насърчаване на позитивното емоционално развитие в класните им стаи.

1. Първата част на това ръководство ще се фокусира върху теорията, предоставяйки солидна база от знания за историята на емоционалната интелигентност и емоционалното образование. Ще разгледаме основните теории, подходи и методологии в тази област, за да се задълбочим в темата и да разберем нейното практическо приложение в класната стая.

2. Втората част на ръководството предлага практически примери, които учителите могат да приложат в класните си стаи, за да работят ефективно с емоциите на учениците. Тези дейности осигуряват осезаеми ползи, като подобряват способността на учителите да преподават ефективно емоционално образование.

> ***„Емоционалната интелигентност е езикът на сърцето, който ни позволява да разбираме себе си и другите с доброта, състрадание и емпатия.“***

ПЪРВА ЧАСТ



Co-funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение 05

Исторически контекст 09

Теории, подходи и методологии 12

Невронаучни изследвания 19

Невропедагогически изследвания 24

Избрани компетенции 28

Референции 33

Co-funded by the European Union

ГЛАВА 1

ВЪВЕДЕНИЕ

Co-funded by
the European Union

ВЪВЕДЕНИЕ

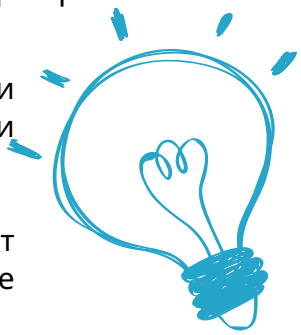
1.1. ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Когато се разглеждат типичните отговорности на учителя, човек често може да се съсредоточи върху задачи като планиране на уроци, провеждане на обучение в класната стая и оценяване на задания. Важно е обаче да се признае съществуването на „скрита учебна програма“, която обхваща неписаните и често непреднамерени уроци, допринасящи за емоционалното образование.

Емоционалното образование е ключов аспект от развитието на детето, но често се подценява в образованието. Децата с недоразвити социално-емоционални умения са склонни да се сблъскват с по-големи трудности от своите връстници, когато се справят с промени, предизвикателства и конфликти.

Като учител, вие вече играете важна роля в насочването на вашите ученици към развиване на тези умения. Винаги обаче има място за растеж и усъвършенстване. Това ръководство има за цел да ви покаже как да подобрите ролята си, като включите развитието на емоционалната компетентност като ключов компонент за насърчаване на цялостното развитие на вашите ученици.

По-долу ще разгледаме историческия контекст на емоционалното образование и еволюцията на емоционалната интелигентност, като ще разгледаме основните теории, методологии и подходи от различни автори. Също така ще акцентираме върху изследванията в областта на невронауката и невропедагогиката, които играят ключова роля за формирането на тези умения и компетенции.



Очертаваме специфичните компетенции, които бяха избрани от консорциума по проекта след провеждане на национални проучвания сред учениците в участващите училища.

Този процес ни позволи да определим кои области се нуждаят от особен акцент, като по този начин гарантирахме, че подходът ни е съобразен с нуждите на учениците.

Създадохме това ръководство, за да подпомогнем пътя ви като учител!

1.2 ЗНАЧЕНИЕ НА ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ В НАЧАЛНОТО ОБРАЗОВА

Ключът към постигането на цялостно личностно развитие е хармонизирането на мислите и емоциите. Образованието служи като основно средство за култивиране на тази хармония, насърчавайки както когнитивния растеж, така и социално-емоционалното развитие.

Предвид настоящите изисквания, е необходимо да се преоформят образователните парадигми, за да се включи емоционалното образование във формалните учебни програми. Ключова цел на образованието трябва да бъде култивирането на емоционално интелигентни ученици, като емоционалната интелигентност се определя като „способността за достъп и генериране на чувства, които улесняват мисленето“ (Mayer & Salovey, 1997, стр. 10).

Емоциите са от основно значение за това как взаимодействаме с околната среда и оформяме преживяванията си. Според Рафаел Бискера в „Емоционално образование и благополучие“, емоциите:

> ***са реакции на информацията, която получаваме при взаимодействията си с околната среда. Интензивността на реакцията зависи от нашите субективни оценки за това как получената информация ще се отрази на нашето благосъстояние. Тези субективни оценки включват предишни знания, убеждения, лични цели, възприятие за провокативна среда и др.***

Това илюстрира динамичната природа на емоциите и тяхното значително влияние върху нашите мисли, решения и действия. В миналото емоциите често са били пренебрегвани, като обществото е гледало предимно на хората като на рационални същества. Училищата и традиционните системи са свързвали интелигентността с високи академични постижения и коефициент на интелигентност (IQ), като са виждали децата като умни, ако са се отличавали в обучението си. Тази ограничена перспектива за интелигентността обаче се е променила, тъй като емоциите сега се признават за ключови за личностното израстване и развитието на уменията.

Традиционното разчитане на високите резултати на IQ като показатели за успех е намаляло, заменено от по-широко разбиране, че социалните, емоционалните и афективните фактори са от решаващо значение за личните и професионалните постижения. Тази промяна подчертава важността на насърчаването на тези умения, признавайки, че учениците учат по-добре, когато са мотивирани, проявяват инициатива и се чувстват уверени.

Както отбелязват Гарсия, Валенсуела и Миранда, „Емоциите са фундаментална част от това кои сме, какво правим и как се отнасяме към другите“ (2012, стр. 9). Освен това, „емоционалната интелигентност обхваща лични и социални умения, които помагат на хората да разбират себе си и да взаимодействат по-добре с другите. Ако култивираме този тип интелигентност и я насърчаваме у децата, ние развиваме всестранно развити човешки същества“ (Гарсия и др., 2012, стр. 8).

От гледна точка на емоционалното образование, ангажирането с целенасочена, систематична и ефективна работа е от съществено значение, а не само със спорадични дейности. Този подход изисква добре организиран, съгласуван и интегриран набор от дейности с обща цел.

Емоционалното образование надхвърля емоционалната интелигентност и включва прозрения от невронауката, позитивната психология, субективното благополучие и потока. Въпреки че е вкоренено в емоционалната интелигентност, то е отворено за интегриране на нови развития и има холистичен подход.

Емоционалното образование трябва да бъде интегрирано в академичната програма на всички етапи от образованието, от ранното детство до зрялата възраст, и трябва да се разпростира върху ученето през целия живот. То служи като форма на неспецифична първична превенция, целяща да сведе до минимум уязвимостта към дисфункции и да предотврати тяхната поява (Bisquerra, 2009a, 2011, 2016).

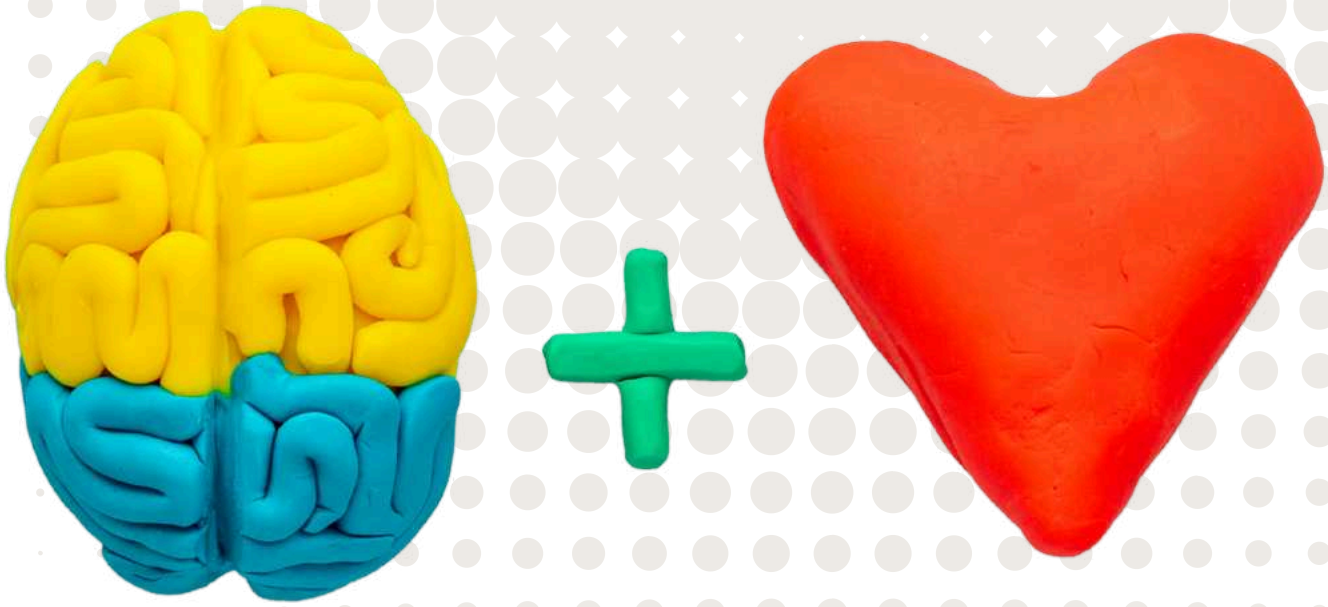
- В резултат на това фокусът трябва да бъде върху развиването на емоционални компетенции, които улесняват личностното израстване и от своя страна щастието. Това дава възможност на децата да придобият уменията, необходими за подобряване на различни аспекти от живота им, включително поведението, мотивацията за учене и самочувствието им.

Поради тези причини, емоционалното образование в началното училище:

- Допринася за цялостното развитие на учениците.
- Култивира самочувствието на децата и им помага да разбират и контролират собствените си емоции.
- Подобрява поведението и взаимодействията на учениците с другите, насърчавайки нагласи на уважение и толерантност.
- Насърчава мотивацията за учене и способността за полагане на усилия, което води до значителни подобрения в академичните постижения.
- Това изгражда устойчивост и подхранва самоконтрола им.

ГЛАВА 2

ИСТОРИЧЕСКИ КОНТЕКСТ



Co-funded by the European Union

ИСТОРИЧЕСКИ КОНТЕКСТ

2.1 ПРОИЗХОД НА ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Емоционалното образование води началото си от различни теории за емоционалната интелигентност и се основава на нарастващата нужда в човешкото общество да се измерва, развива и подобрява емоционалната регулация. Според Санчес, Монтеро и Фуентес (2019) „емоционалното образование“ се появява за първи път в литературата по образователна психология през 1966 г. в Journal of Emotional Education. От 80-те години на миналия век акцентът върху емоционалната интелигентност и насърчаването на емоционалното развитие нарасна значително. Целта на емоционалното образование е да подобри както вътрешноличностните, така и междуличностните емоционални компетенции.

Какво е емоционално образование? Бискера (2000) определя емоционалното образование като: „Образователен процес, непрекъснат и постоянен, целящ да насърчи емоционалното развитие като съществено допълнение към когнитивното развитие, като и двете са ключови компоненти на цялостното развитие на личността. Това включва насърчаване на знания и умения, свързани с емоциите, което позволява на индивидите да се справят по-добре с предизвикателствата, които възникват в ежедневието. В крайна сметка целта е да се подобри личното и социалното благополучие.“

Обсъждането на емоционалното образование изисква ясно разбиране на емоционалната интелигентност и емоционалните компетенции. Тази област се е очертала като образователен подход, който помага на хората да управляват ирационалните мисли, водещи до лошо вземане на решения. Основата на тази компетенция обаче се крие в концепцията за емоционална интелигентност, наред с емоционалните и социално-емоционалните компетенции.

Днес емоционалното образование се разглежда като образователен процес за развиване на емоционална интелигентност и свързани с нея компетенции, позволяващ на хората да контролират по-добре своите емоции и чувства. С това разбиране на произхода и целите на емоционалното образование можем да се задълбочим в емоционалната интелигентност и компетенциите, които тя обхваща.

2.2 ЕВОЛЮЦИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Ранните изследвания върху емоциите и важността на това да се научим да ги разбираме и регулираме, подчертават положителното влияние, което емоционалната интелигентност (ЕИ) може да има в класната стая. От 90-те години на миналия век множество проучвания показват, че емоциите ни имат пряко въздействие върху мисловните ни процеси.

За да проследим еволюцията на емоционалната интелигентност, трябва да се върнем към 1986 г., когато концепцията за множествена интелигентност е въведена от психолога от Харвардския университет Хауърд Гарднър. След това, през 1990 г., Питър Саловей, професор и президент на Йейлския университет, заедно с Джон Майер, професор в Университета на Ню Хемпшир, въвеждат термина „емоционална интелигентност“.

Този термин получава световно признание с публикуването на книгата на Даниел Голман „Емоционална интелигентност“ през 1995 г., която прави концепцията по-популярна. В областта на емоционалната интелигентност, изследователският екип на Саловей и Майер постига значителен напредък в изграждането на научна рамка около концепцията и работи систематично, за да отговори на неизбежните въпроси, които възникват при всеки нов изследователски подход.
През последните години концепцията за емоционална интелигентност (ЕИ) получи признание като важно меко умение в различни сектори, като образованието е един от тях. Според Даниел Голман (1995) емоционалната интелигентност се определя като „способността да разпознаваме собствените си чувства и тези на другите, да се мотивираме и да управляваме ефективно взаимоотношенията си“. ЕИ влияе върху начина, по който възприемаме себе си и околните, и играе важна роля в междуличностните отношения.

Според Фернандес Берокал и Рамос (2002:20), краткото общо определение на емоционалната интелигентност (ЕИ) е „способността да разпознаваме, разбираме и регулираме собствените си емоции и тези на другите“. От тази гледна точка, ЕИ е умение, което включва три процеса:

Възприемане: Съзнателното разпознаване на собствените ни емоции, идентифициране на това, което чувстваме, и способността да го обозначим вербално.

Разбиране: Интегриране на това, което чувстваме, в нашите мисловни процеси и оценяване на сложността на емоционалните промени.
Регулиране: Ефективно насочване и управление както на положителни, така и на отрицателни емоции.

ГЛАВА 3

ТЕОРИИ, ПОДХОДИ И МЕТОДОЛОГИИ

Co-funded by
the European Union

ТЕОРИИ, ПОДХОДИ И МЕТОДОЛОГИИ

3.1. ОСНОВНИ ТЕОРИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Емоционалната интелигентност може да се разбира по различни начини и следователно има различни модели за нейното дефиниране:

Теория на множествената интелигентност от Хауърд Гарднър (1986):
Гарднър предлага теорията за множествените интелигентности, предполагайки, че интелигентността не се ограничава до един-единствен капацитет, а обхваща няколко различни типа. Според Гарднър, човешкият живот изисква разнообразна интелигентност, което означава, че академичният успех не гарантира непременно социални умения или други житейски умения. Осемте интелигентности, които Гарднър идентифицира, са:

Източник: Собствена разработка

Х. Гарднър отбелязва, че всеки човек има различни нива на тези интелигентности и че нито един тип не е по-важен от друг. За да се ориентираме в живота, е необходима комбинация от различни интелигентности. Гарднър оспорва тази перспектива, като предлага своята теория, предполагайки, че образованието трябва да възприеме по-широк подход, за да развие пълния потенциал на учениците.

Гарднър характеризира личната интелигентност по следния начин:
Вътреличностната интелигентност обхваща разбирането на индивида за неговия емоционален пейзаж и умението да използва този образ за себе си за ефективна навигация в живота.

- **Междуличностната интелигентност включва способността за разбиране на другите, техните мотиви и способността за хармонично сътрудничество с тях.**

Майер и Саловей (1990):
Питър Саловей, президент на Йейлския университет, и Джон Майер, професор в Университета на Ню Хемпшир, са сред първите изследователи, които използват термина „емоционална интелигентност“ през 1990 г. Те дефинират ЕИ като способността да възприемаме, изразяваме, разбираме и регулираме емоциите, както у себе си, така и у другите. Те разработват модел с четири клона, за да структурират емоционалната интелигентност:

Източник: Собствена разработка

Моделът на инвентаризацията на емоционалния коефициент Bar-On (EQ-i) (1995):
През 1995 г. Рувен Бар-Он откроява пет некогнитивни измерения на личността, наред с емоционалните умения. Тези измерения, включително интраличностни, междуличностни, адаптивност, управление на стреса и общо настроение, оформят начина, по който индивидите управляват емоциите си и взаимодействат със света. Широко използван в образованието, бизнеса, психологията и консултирането, EQ-i е демонстрирал подобряване на емоционалната интелигентност, благополучието и представянето в различни контексти.
Даниел Голман (1995):
Концепцията за ЕИ стана популярна, когато книгата на Даниел Голман „Емоционална интелигентност“ беше публикувана през 1995 г. Той направи много дълбокомислени твърдения за влиянието на ЕИ върху много аспекти на човешкия живот, включително общото благополучие. Голман (2002) очертава петте основни умения, които съставляват концепцията за емоционална интелигентност, в своя Модел на емоционалните компетенции. Те включват:
Самоосъзнаването включва разбиране на собствените предпочитания, усещания, състояния и вътрешни ресурси.

- Саморегулацията е управление на собствените мисли и емоции
- Мотивацията е способността да вдъхновяваме себе си.
- Емпатията включва развиване на социална осъзнатост и разпознаване на чувствата, тревогите и нуждите на другите.
- Социалните умения включват изграждане на мрежи за социална подкрепа и управление на взаимоотношенията с другите (Goleman, 1995).

3.2 ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОДХОДИ КЪМ ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАН

Емоциите и ученето са неразривно свързани, защото емоционалните ни системи силно влияят на поведението ни и обработката на информация. Като учител, вие можете да подобрите учебния процес и да осигурите уроци с по-голяма значимост и ангажираност за вашите ученици, като умело свързвате емоциите и ученето. Ние можем да помогнем на учениците да реализират пълния си потенциал както в класната стая, така и в емоционалната област, като разбираме и използваме въздействието на емоционалната система върху учебния процес.

Емоционалният образователен подход интегрира емоционалните и социалните компетенции в учебния процес, като подчертава важността на управлението на емоциите, установяването на здравословни взаимоотношения и вземането на отговорни решения. Този подход подобрява когнитивните процеси, подобрява академичните постижения и насърчава самочувствието и устойчивостта.

Социалното и емоционалното учене (СЕЛ) е фундаментален аспект на образованието и личностното развитие. СЕЛ включва процеса, чрез който индивидите, както млади, така и възрастни, придобиват и прилагат необходимите знания, умения и нагласи, за да формират здравословни идентичности, да управляват емоциите си, да постигат лични и колективни цели, да съчувстват на другите, да изграждат и поддържат подкрепящи взаимоотношения и да вземат отговорни и състрадателни решения.

SEL насърчава образователното равенство и високи постижения, като насърчава истински партньорства между училищата, семействата и общностите. Тези партньорства създават учебна среда, характеризираща се с доверие, сътрудничество, строга и подходяща учебна програма и обучение, както и непрекъснато оценяване. SEL помага за справяне с различни неравенства и дава възможност на хората съвместно да създават процъфтяващи училища и да допринасят за безопасни, здрави и справедливи общности.

SEL е основано на модела, създаден от Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), световно признат авторитет в тази област на изследване. Този модел очертава пет ключови области на социалните и емоционалните умения, необходими за насърчаване на доброто психично здраве, всяка от които съдържа различни специфични елементи: самосъзнание, самоуправление, социална осъзнатост, умения за взаимоотношения и отговорно вземане на решения.

Източник: Уебсайт на CASEL

Най-ефективният подход към преподаването на социални и емоционални умения (СЕЛ) е да се фокусираме върху това да помагаме на децата и младите хора да придобиват умения във всяка област постепенно, като изграждаме техните способности и знания през целия им ранен етап на образование и училищни години. Този процес е непрекъснат и обхваща всички нива на образование.
Според Европейската комисия (2022 г.), учебната програма за социално-емоционално образование (SEL) трябва да предлага изобилие от възможности за групова работа и да осигурява безопасна учебна среда, за да се подобри ангажираността на учениците.

Съвместна групова работа: Редовните групови дейности учат учениците на умения за сътрудничество, водене на преговори и лидерство и им помагат да разпознаят силните си страни в групата. Съвместното обучение насърчава чувството за свързаност и културна осведоменост чрез взаимодействие с различни връстници.
За да интегрират социално-емоционалното и емоционално развитие (СЕМ) в учебните предмети, учениците могат да се включат в дейности като игра на карти по време на часовете по математика или използване на социално-емоционалния речник в творческо писане и ролеви игри. Ролевите игри помагат на учениците да развият емпатия и умения за разрешаване на конфликти, като се вглеждат в гледните точки на другите.
Отговорно вземане на решения: Това жизненоважно житейско умение учи учениците да правят конструктивен избор, като същевременно обмислят етичните последици, безопасността, социалните норми и последствията. То насърчава самоконтрола, независимостта и самочувствието. Съвместните дейности за решаване на проблеми подобряват способността на учениците за вземане на решения.
Методът „Кръг на качеството“ може да насочва учениците към информирано вземане на решения чрез идентифициране на проблеми, оценка на ситуации, брейнсторминг на решения, анализ на варианти и обмисляне на последствията, преди да направят избор.
Нагласа за растеж: Насърчаването на нагласата за растеж, както е определена от д-р Карол Дуек, е от решаващо значение за социалното личностно образование (SEL). То помага на учениците да гледат на ученето като на непрекъснат процес. Дейностите за рефлексия и поставяне на цели позволяват на учениците да оценят своите силни и слаби страни, да проследяват напредъка си и да мислят критично за своето развитие.
Упражненията за рефлективно водене на дневник с подкани като „Какво би могъл вашият екип да направи различно следващия път?“ или „Кога за последно проявихте емпатия към съученик?“ са полезни инструменти. Преподаването на поставяне на цели, размисъл върху успехите и признаване на неуспехите помага на учениците да празнуват напредъка, без да се фиксират върху крайния резултат.

3.3 МЕТОДИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

Значението на емоционалното образование не може да бъде подценявано, тъй като то трябва да бъде интегрирано в цялата академична програма и в процеса на учене през целия живот. Това означава, че образователните последици от емоционалното образование могат да се видят както във формална, така и в неформална образователна среда.

Емоционалното образование се постига чрез внимателно разработени образователни и социални интервенционни програми, които се основават на научни, образователни, социални и философски принципи. Това включва внимателно планиране и организиране на програми, които включват фази като анализ на нуждите, формулиране на цели, планиране на дейностите, изпълнение и оценка.

Програмите за емоционално образование се определят като „набор от планирани, целенасочени и систематични дейности, с определено време и пространство, и с висококачествено изпълнение“ (Álvarez González and Bisquerra, 2012, стр. 274).

Екстремера и Фернандес-Берокал (2001) подчертават необходимостта от програми, които не само реагират на кризи, но и имат превантивен и образователен характер. Те препоръчват всеобхватни програми, интегрирани в учебната програма на всички нива на образованието и включващи както семейството, така и социалната среда.

Например, материали и практически предложения за образование в ранна детска възраст могат да бъдат намерени в програми, които включват практически дейности и упражнения, изключително полезни за преподавателите, които се стремят да ги прилагат, като например:

- **RULER: Разработена от Центъра за емоционална интелигентност към Йейл, програмата RULER е специално предназначена да преподава емоционални умения в училищата. RULER означава разпознаване, разбиране, етикетиране, изразяване и регулиране на емоциите, включва обучение на преподаватели, интегриране в учебната програма и инструменти като инструмента за измерване на настроението, които помагат на учениците да идентифицират и управляват емоциите си.**

SCAN ME

- **CASEL (Сътрудничество за академично, социално и емоционално обучение) е основана от Даниел Голман през 1994 г. Целта ѝ е да насърчава висококачествено емоционално обучение в училища, квартали и на щатско ниво.**

SCAN ME

- **Mind Up: програма, която преподава социални и емоционални умения за учене, като комбинира когнитивна невронаука, позитивна психология и обучение за осъзнатост с фокус върху мозъка. Програмата е предназначена за преподаватели и ученици и е подкрепена от научни изследвания.**

SCAN ME

- **GROP: Изследователската група в Университета на Барселона е създадена от Рафаел Бискера. Тази програма представлява съвкупност от дейности върху емоционалните компетенции, организирани в пет блока: емоционална осъзнатост, емоционална регулация, емоционална автономност, социална компетентност и компетенции за живот и благополучие.**

SCAN ME

ГЛАВА 4

НЕВРОНАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Co-funded by
the European Union

НЕВРОНАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

4.1 НЕВРОНАУЧНИ ОСНОВИ НА ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Областта на невронауката, която изследва структурните и функционалните аспекти на нервната система и мозъка, е улеснила по-задълбоченото разбиране на процесите, свързани с ученето (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

Констатациите на невронауките са подобни на тези в други дисциплини, изучаващи човешките емоции. Управлението на емоциите е от решаващо значение за воденето на достоен живот.

Невронауката предлага биологична основа за емоционално образование, допълвайки педагогическите, психологическите и социологическите принципи (Bueno, 2020).

Процесът на учене ангажира както тялото, така и мозъка, който служи като приемник на стимули и е отговорен за обработката, организирането и реагирането на информация. Според неврологичните изследвания, непрекъснатият процес на учене при хората се задвижва от неврогенезата и пластичността на мозъка. През ранните години от живота детските мозъци са силно възприемчиви към формирането на синаптични връзки, което улеснява бързото учене. Адекватната стимулация през този етап е от решаващо значение за установяване на солидни основи за бъдещо учене (Rotger, 2017).

Въпреки че има критични периоди в развитието на мозъка, способността на мозъка за адаптация и възстановяване е забележителна, което позволява придобиването на нови умения на всеки етап от живота. Човешкият мозък е силно пластичен и възприемчив през целия живот, което подчертава важността на поддържането на любопитство и интерес към непрекъснатото учене (Rotger, 2017).

Според Еступиняна Рикардо и др. (2016), мозъкът, единственият орган, способен да преподава и учи сам от себе си, е адаптивен и може да бъде оформен от преподавателите, за да развива различни умения и интелигентност. Той естествено абсорбира и използва различни пътища за учене. Мозъкът се учи чрез модели, използвайки както съзнателни, така и несъзнателни механизми за обработка на информация и генериране на отговори. Преподавателите трябва да възприемат този подход, когато проектират учебни преживявания за учениците.

С по-доброто разбиране на преподавателите за функционирането на мозъка, процесът на обучение става по-ефективен и смислен както за учителите, така и за учениците. Мозъкът учи по различни начини и преподавателите трябва да признаят, че учениците учат чрез визуални, слухови, езикови и логически средства. Учениците могат също да учат: рефлективно, импулсивно, аналитично, глобално, концептуално, перцептивно, физически, емоционално, интраличностно и междуличностно (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

Несъмнено е полезно да се проектират уроци, които са съобразени с различни стилове на учене. Развитието на мозъка се влияе от редица фактори, включително генетика, околна среда, хранене, социално-икономическа и културна среда, семейна динамика, мозъчни травми и предишен учебен опит, всички от които влияят върху учебния процес. Това подчертава важността преподавателите да придобият по-задълбочено разбиране за произхода на своите ученици, за да допринесат ефективно за тяхното образователно пътуване (Estupiñan Ricardo et al., 2016).

4.2. ВЛИЯНИЕ НА НЕВРОНАУКАТА ВЪРХУ ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАН

Невронаучните изследвания са разгледали ключови въпроси за ученето и неговата връзка със специфични мозъчни функции, подпомогнати от усъвършенствани техники за невроизобразяване и специализирани методи за геймификация. Различни аспекти на познанието, като език, четене, развитие на речта и математическо мислене, са фундаментални области на изследване в невронауката, заедно със социалното развитие и връзката му с емоциите. Емоциите, които са от решаващо значение за оцеляването и адаптацията, са повлияни както от генетични фактори, така и от преживявания в околната среда.

Емоционалната невронаука изследва как мозъчната функция е свързана с човешките емоции, като идентифицира шест параметъра, които определят изразителния стил на индивида. Тези параметри, включително зрение, възприятие на тялото, гъвкавост, адаптивност, внимание и социална интуиция, се влияят от мозъчни региони като вентралния стриатум и префронталния кортекс (Gkintoni, Antonopoulou, & Halkiopoulos, 2023).

Според откритията от свързани проучвания, емоциите оказват дълбоко влияние върху паметта и процесите на учене, като хипокампусът играе централна роля в кодирането и съхраняването на емоционална информация.

Емоционалните преживявания оформят формирането на паметта чрез взаимодействия между хипокампуса и амигдалата. Префронталният кортекс, отговорен за висшите когнитивни функции и емоционалната регулация, си сътрудничи с хипокампуса, за да улесни формирането на оптимална дългосрочна памет.

Взаимодействието между емоциите и ученето подчертава значението на отчитането на емоционалните реакции в образователната среда. Емоциите влияят върху когнитивните функции и консолидацията на паметта, като колебанията в настроението влияят върху кодирането и извличането на информация (Gkintoni, Antonopoulou, & Halkiopoulos, 2023).

Разбирането на сложната връзка между емоциите и ученето е от съществено значение за разработването на ефективни образователни интервенции. Чрез признаване на взаимозависимостта на емоциите и ученето, образователните практики могат да бъдат пригодени да подпомагат оптимални резултати от обучението на учениците.

4.3. СЪОТВЕТНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ В НЕВРОНАУКАТА

Невронауката и емоционалното образование са фундаментални дисциплини, които се преплитат, за да разберат как функционират когнитивните и емоционалните процеси при хората.

Невронауката и емоционалното образование придобиха значение поради разбирането на емоциите в ученето и личностното развитие.

Ключови изследвания в тази област включват:
Влиянието на емоциите върху ученето:
Проучването „Ролята на емоциите в обучението“ (2011 г.) от Имордино-Янг и Дамасио установи, че емоциите оказват значително влияние върху мотивацията, вниманието, паметта и консолидирането на знанията.

Емоционална интелигентност в училище:
Зинсмайстер и SEL Collaborative (2007) откриват, че училищните програми за емоционално образование подобряват емоционалните и социалните умения на децата, което води до подобрени академични постижения и психично здраве.

Невронауката като насока за практиката на емоционалното образование:
В труда „Невронаука и емоционално образование: Развитие на разбирането ни за социално и емоционално учене“ (2015) от Goleman & Davidson, авторите разглеждат как невронауката предоставя ценна информация за емоциите и ученето, подпомагайки разработването на успешни образователни подходи за емоционална интелигентност.

Ролята на емпатията в ученето и взаимоотношенията:
Според Айзенберг и Фабес (2010), повишената емпатия при децата води до подобрени социални взаимоотношения и съвместно учене.

Използването на осъзнатост за подобряване на емоционалната регулация:
Проучване на Jha, Koster и Fanning (2014) също така демонстрира, че осъзнатостта може да подобри способността на децата за емоционална регулация, като им помага да разпознават и управляват по-ефективно предизвикателните емоции.

ГЛАВА 5

НЕВРОПЕДАГОГИЧЕСКИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Co-funded by
the European Union

НЕВРОПЕДАГОГИЧЕСКИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

5.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОБХВАТ НА НЕВРОПЕДАГОГИКАТА

Невропедагогиката, както е дефинирана от различни автори, като например Иглесиас Родригес (2009, цитирано от Avendaña et al., 2015, стр. 12), предполага, че „накратко, тя е свързана с учене до пълния ни потенциал, не само в ранните етапи от живота или юношеството, но и в зряла възраст и дори в напреднала възраст, благодарение на характеристиката, известна като „пластичност на мозъка“, което означава, че сега знаем, че човешкият мозък се учи и адаптира непрекъснато.“ (Domínguez S., A. et al, 2022).
Невропедагогиката има своите корени в сливането на различни дисциплини, включително невронаука, психология, педагогика и дидактика, и предлага цялостно разбиране за това как функционира човешкият мозък по време на учебния процес. Тези знания дават възможност на преподавателите да подобрят образователните методи, като признаят мозъка като динамичен и социален орган, силно повлиян от техниките на преподаване (Pascarella & Terenzini, 2005).

Най-важното изследване за преподавателите през 21-ви век е разбирането как работи човешкият мозък. От решаващо значение е да се разработят нови методи за подобряване на обучението и намаляване на натовареността на учителите чрез прилагане на невронауката в образованието и интегриране на тези знания в процеса на преподаване и учене (Mendoza, 2015).

Невропедагогиката обхваща широк спектър от образователни области, включително дизайн на обучението, методи за оценяване, разработване на учебни програми и стратегии за управление на класната стая. Чрез включване на прозрения от невронауката, преподавателите могат да адаптират своите подходи, за да отговорят по-добре на разнообразните учебни потребности на своите ученици, като в крайна сметка подобрят академичните резултати (Sousa, 2017; Jensen, 2008).

Ключов фокус на невропедагогиката е разбирането на индивидуалните различия в предпочитанията за учене, когнитивните силни страни и социално-емоционалните аспекти. Въз основа на тези знания, преподавателите могат да разработят персонализирани стратегии за обучение, които отговарят на уникалните нужди и способности на учениците.

5.2. ПРИЛОЖЕНИЯ НА НЕВРОПЕДАГОГИКАТА В ЕМОЦИОНАЛНОТО ОБРАЗО

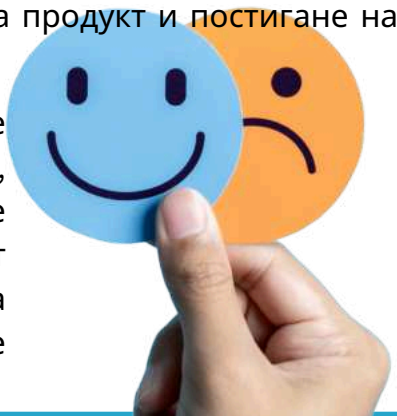
Изследването на Лопес Фонталво, Миер и Перейра Ескобар (2019) върху когнитивната невропедагогика подчертава как правилното използване на училищния климат като стратегия за управление на знанията може да подобри интелектуалния капацитет и разбирането на учениците. То подчертава важността учителите да разбират и прилагат невропедагогическите процеси в училищната среда, развивайки уменията на учениците чрез непрекъсната практика.

Невропедагогиката е фокусирана върху разбирането на личността. Нейната цел е да решава педагогически задачи оптимално и креативно, като използва знания за организацията на висшите психични функции в мозъка. Невропедагогът, или експертът по невропедагогика, е отговорен за провеждането на образователни интервенции за постигане на всеобхватно образование и когнитивно развитие на учениците, като същевременно насърчава социалното развитие и цени културния капитал (Domínguez S., A. et al, 2022).

В тази връзка, приложимостта му в педагогиката и дидактиката гарантира учене, основано на емоции. Terre (2016, цитирано от Domínguez S., A. et al, 2022, p.54): „Емоциите са важни. Трябва да търсим ангажиращ език, усмивки, да каним прегръдки, за да направим училището отново радостно място, такова, което обучава с мисъл за другите, приемайки многообразието. Трябва да имаме класната стая готова, за да могат децата да учат щастливо“ (Terre, O., 2016).

Във всяка област, в която работи специалист по невропедагогика, една от най-важните компетенции, които той трябва да демонстрира, е способността да активира емоционалните реакции в мозъка. Този подход създава по-трайни връзки, позволявайки на обучаващия се да използва по-добре знанията си и подобрявайки способността му да реагира на проблеми в своята среда.

Горният анализ описва подход на преподаване, при който учениците учат по начин, който насърчава тяхното благополучие. Този подход включва намиране на удоволствие от изпълнението на задачи, насърчаване на оптимизъм, отдаване на себе си на създаването на продукт и постигане на цел.



Това води до успех и създава запомнящо се преживяване в мозъка, което води до щастие, сигурност, самочувствие и повишено самочувствие у ученика. В резултат на това се регулират емоциите му, които са повлияни от тази отворена учебна среда, и това може да доведе до избягване или приемане на знания.

5.3. НЕВРОПЕДАГОГИЧЕСКИ СТРАТЕГИИ

Невропедагогиката е ценен инструмент за подобряване на емоционалното образование у учениците. Преподавателите придобиват знания и стратегии, които да помогнат на учениците да развият основни социално-емоционални умения за тяхното благополучие и успех. Според Мендоса (2018), невродидактиката е естествено свързана като дял от невропедагогиката и участва в образователната работа, която невропедагогът трябва да извършва в класната стая. Този подход се основава на десетте принципа на невропедагогиката, очертани в изследванията на Мендоса:

1. Прилагайте методи на преподаване, които улесняват решаването на проблеми, а не безсмисленото им запаметяване.
2. Уверете се, че учениците се чувстват развълнувани и предизвикани от това, което учителят представя.
3. Повтаряйте уроците толкова пъти, колкото е необходимо на всеки ученик, подобно на това как се учите да свирите на цигулка чрез постоянна практика.
4. Правете приятни физически упражнения ежедневно.
5. Пийте вода, за да наситите мозъка с кислород.
6. Яжте плодове по време на закуски.
7. Пейте, танцувайте и играйте с радост и ентусиазъм.
8. Уважавайте индивидуалните ритми и стилове на учене на всеки ученик.
9. Интегрирайте изкуствата в методите на преподаване, включително звук, цвят, движение и думи.
10. Слушайте учениците и бъдете активни с тях

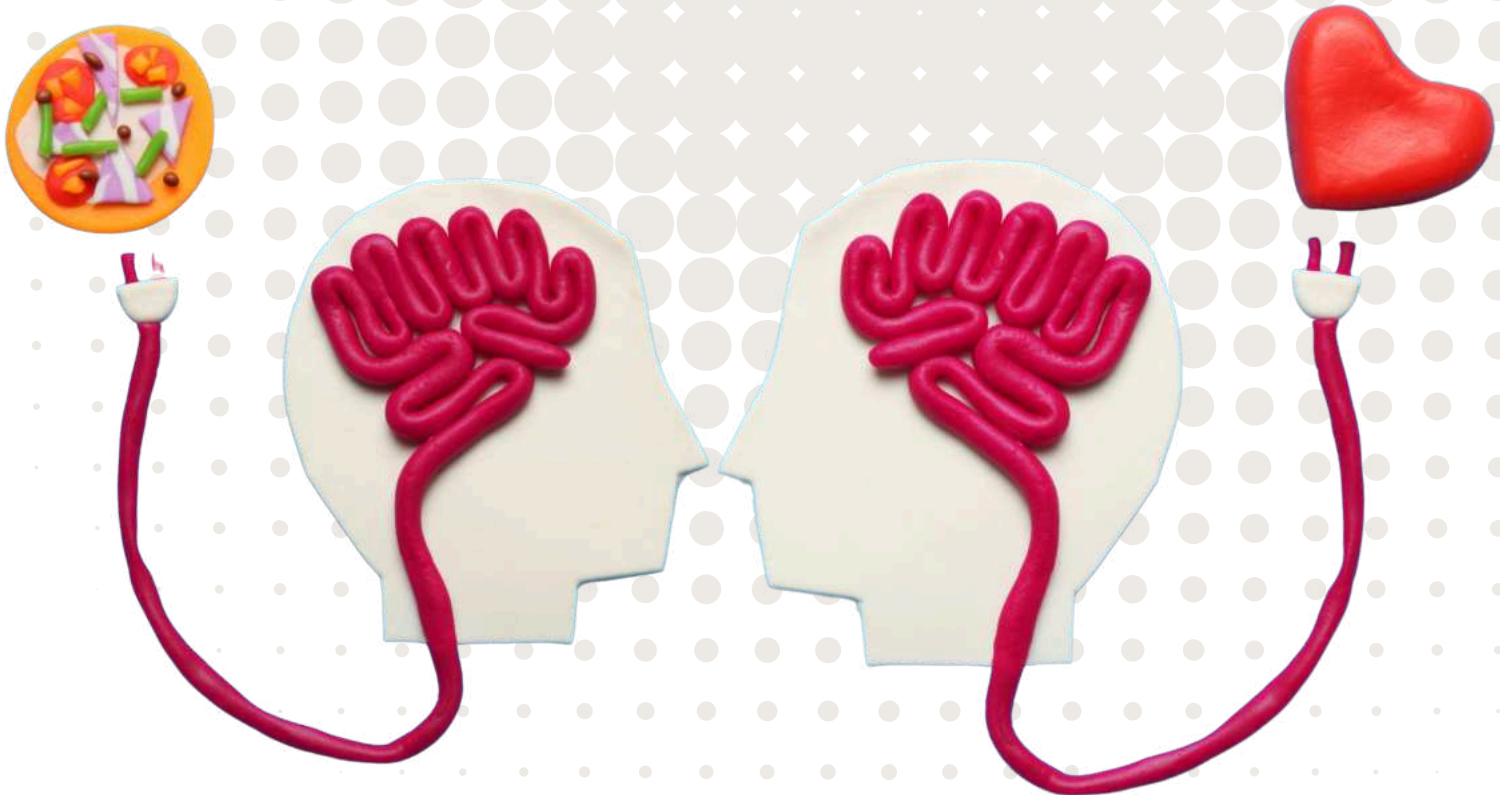
Тези стратегии отразяват практическото приложение на невропедагогическите принципи в подкрепа на социално-емоционалното развитие на учениците и оптимизиране на техните учебни процеси.

Следните аспекти, когато бъдат приложени, са в съответствие с принципите, подкрепяни от невронауката. Невропедагогиката представя няколко фактора, които влияят върху процеса на учене на мозъка (Mendoza, 2015):

Хранителни фактори
Емоционални фактори
Генетични фактори
Биологични фактори
Фактори на околната среда (социално-икономическа и културна среда)
Образователни фактори: директни преживявания, ресурси, материали, музика, изкуство, движение, почивка, циклична обратна връзка и др.

ГЛАВА 6

КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ



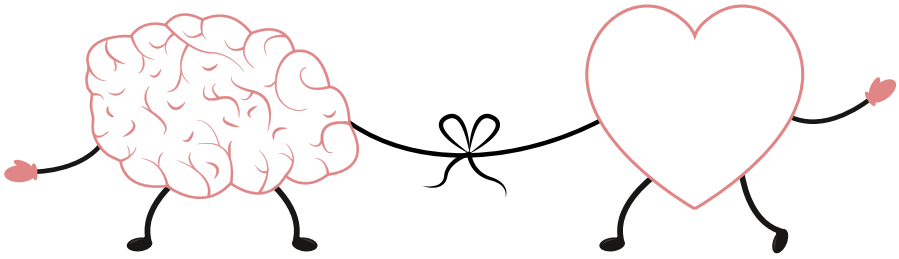
Co-funded by
the European Union

КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

ПРОУЧВАНЕ НА ИЗБРАНИ КОМПЕТЕНЦИИ

Като основополагаща стъпка от проекта SEED беше проведена серия от анкети сред учители и ученици, за да се събере изчерпателна информация за емоционалния пейзаж в началните училища в страните от консорциума. Целта беше да се съберат качествени прозрения чрез опита и мненията на учителите и учениците относно състоянието на емоционалното образование в началното училище.

След задълбочен анализ на събраните данни, бяха открити значителни открития. Тези открития разкриха забележителна липса на съдържание за емоционално образование в училищните програми, съответстваща липса на инициативи за психично здраве и належаща нужда от обучение на учители по емоционална интелигентност.



В светлината на тези констатации, консорциумът идентифицира 8 ключови области, които са от решаващо значение за насърчаване на емоционалното образование сред учениците. Впоследствие е разработено това ръководство за учители, което да се справи с тези 8 идентифицирани ключови области.

Общите области, идентифицирани между преподавателския състав и студентите в страните от консорциума, са от съществено значение за личностното развитие, междуличностните отношения и успеха както в образователната среда, така и в ежедневието.

ПО-ДОЛУ Е ОБЯСНЕНО ЗНАЧЕНИЕТО НА ВСЯКА ОТ ТЕЗИ ОБЛАСТИ, ПРИДРУЖЕНО ОТ ДВА ПРИМЕРА, ИЛЮСТРИРАЩИ КАК КОМПЕТЕНТНОСТТА СЕ ПРОЯВЯВА В ПОВЕДЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИТЕ: ПЪРВИЯТ ПРИМЕР ОТРАЗЯВА КОГА УЧЕНИКЪТ ПРИТЕЖАВА КОМПЕТЕНТНОСТ, А ВТОРИЯТ ПОКАЗВА КОГА НЕ.

АДАПТИВНОСТ

КОМПЕТЕНТНОСТТА ЗА АДАПТИВНОСТ, КАКТО Е ДЕФИНИРАНА ОТ Д. ЦЕЛМАН, ВКЛЮЧВА ГЪВКАВОСТ И СПОСОБНОСТ ЗА СПРАВЯНЕ С ПРОМЕНИТЕ, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО СЕ УПРАВЛЯВАТ МНОЖЕСТВО ИЗИСКВАНИЯ. ТОВА ОЗНАЧАВА СПОСОБНОСТ ЗА АДАПТИРАНЕ КЪМ НОВИ СИТУАЦИИ СЪС СВЕЖИ ИДЕИ ИЛИ ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО СЕ ФОКУСИРАТЕ ВЪРХУ ЦЕЛИТЕ СИ И ЛЕСНО АДАПТИРАТЕ НАЧИНИТЕ ЗА ПОСТИГАНЕТО ИМ. МОЖЕТЕ ДА СЕ СПРАВЯТЕ С НОВИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, ГЪВКАВИ СТЕ И УМЕЛО СЕ АДАПТИРАТЕ КЪМ ВНЕЗАПНИ ПРОМЕНИ. ЧУВСТВАТЕ СЕ КОМФОРТНО С НЕСИГУРНОСТТА, КОЯТО МОЖЕ ДА Е СВЪРЗАНА С ЛИДЕРСТВОТО.

ПРИМЕР 1: КОГАТО УЧИТЕЛЯТ НА ДАНИЕЛ ПРОМЕНЯ ГРУПАТА СИ И ИЗИСКВАНИЯТА НА ПРОЕКТА, ТОЙ БЪРЗО СЕ АДАПТИРА, ОПОЗНАВА НОВИТЕ СИ СЪОТБОРНИЦИ И ПОМАГА НА ГРУПАТА ДА СЕ ПРЕФОКУСИРА ВЪРХУ НОВАТА ЦЕЛ.

ПРИМЕР 2: АНДЖЕЛА ИЗПИТВА ЗАТРУДНЕНИЯ, КОГАТО УЧИТЕЛЯТ Ѝ ВНЕЗАПНО ПРОМЕНЯ ФОКУСА НА КЛАСЕН ПРОЕКТ КЪМ ТЕМА, С КОЯТО НЕ Е ЗАПОЗНАТА. ТЯ СЕ РАЗСТРОЙВА И ИЗРАЗЯВА ПРЕДПОЧИТАНИЕ ДА СЕ ПРИДЪРЖА КЪМ ТОВА, КОЕТО ЗНАЕ. ОТЛАГА ЗАПОЧВАНЕТО НА ПРОЕКТА, КОЕТО ВОДИ ДО ЗАБАВЯНИЯ.

КОМУНИКАЦИЯ

В СФЕРАТА НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ, КОМУНИКАЦИЯТА ИГРАЕ КЛЮЧОВА РОЛЯ В РАЗВИТИЕТО И ИЗРАЗЯВАНЕТО НА СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНИ УМЕНИЯ. ТЯ СЕ ОТНАСЯ ДО СПОСОБНОСТТА ЗА ЕФЕКТИВНО ПРЕДАВАНЕ И ПРИЕМАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ, КАКТО ВЕРБАЛНО, ТАКА И НЕВЕРБАЛНО, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО СЕ ВЗЕМАТ ПРЕДВИД СОБСТВЕНИТЕ ЕМОЦИИ И ТЕЗИ НА ДРУГИТЕ.

ПРИМЕР 1: САМ УЧАСТВА В ДИСКУСИИ В КЛАС, КАТО ЯСНО ОБЯСНЯВА ИДЕИТЕ СИ И СЛУША ДРУГИТЕ. ТОЙ ОБЩУВА ДОБРЕ С ВРЪСТНИЦИТЕ СИ.

ПРИМЕР 2: ЛУСИ СТАВА ТРЕВОЖНА, КОГАТО ГОВОРИ В ЧАС, ДАВАЙКИ КРАТКИ, НЕЯСНИ ОТГОВОРИ. ТЯ ЧЕСТО МЪЛЧИ ПО ВРЕМЕ НА ГРУПОВИ ДЕЙНОСТИ.

УПРАВЛЕНИЕ НА КОНФЛИКТИ

УПРАВЛЕНИЕТО НА КОНФЛИКТИ ВКЛЮЧВА ПОДПОМАГАНЕ НА ДРУГИТЕ ПРИ СПРАВЯНЕ С ЕМОЦИОНАЛНИ ИЛИ НАПРЕГНАТИ СИТУАЦИИ, ТАКТИЧНО СПРАВЯНЕ С РАЗНОГЛАСИЯ И ОПРЕДЕЛЯНЕ НА РЕШЕНИЯ, КОИТО ВСЕКИ МОЖЕ ДА ПОДКРЕПИ. ТЕ ПРИЗНАВАТ ГЛЕДНИТЕ ТОЧКИ НА ВСИЧКИ СТРАНИ, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО ПРЕНАСОЧВАТ ЕНЕРГИЯТА КЪМ СПОДЕЛЕН ИДЕАЛ ИЛИ ПРИЕМЛИВО РЕШЕНИЕ. ТОВА ОБАЧЕ НЕ ОЗНАЧАВА ДА УБЕЖДАВАТЕ ДРУГИТЕ, ЧЕ ВАШЕТО МНЕНИЕ Е ПРАВИЛНОТО. ИМА РАЗЛИКА МЕЖДУ СПЕЧЕЛВАНЕТО И ЕФЕКТИВНОТО УПРАВЛЕНИЕ НА КОНФЛИКТИ.

ПРИМЕР 1: КОГАТО ГРУПАТА ОТ КОЛЕГИ НЕ Е СЪГЛАСНА С ПОДХОДА НА ПРОЕКТА, СОФИЯ ИЗСЛУШВА МНЕНИЯТА НА ВСИЧКИ И ИМ ПОМАГА ДА НАМЕРЯТ РЕШЕНИЕ, КОЕТО ВСИЧКИ МОГАТ ДА ПОДКРЕПЯТ, ПОЗВОЛЯВАЙКИ НА ЕКИПА ДА ПРОДЪЛЖИ НАПРЕД ГЛАДКО.

ПРИМЕР 2: КОГАТО ВЪЗНИКНЕ КОНФЛИКТ, КАРЛОС ЗАЕМА СТРАНА И ИГНОРИРА ГЛЕДНИТЕ ТОЧКИ НА ДРУГИТЕ, КАТО ПО ТОЗИ НАЧИН ВЛОШАВА НЕСЪГЛАСИЕТО И ЗАБАВЯ НАПРЕДЪКА НА ЕКИПА.

ЕМПАТИЯ

КОМПЕТЕНТНОСТТА ЗА ЕМПАТИЯ ОЗНАЧАВА, ЧЕ МОЖЕТЕ ДА ВЪЗПРИЕМАТЕ ЧУВСТВАТА НА ДРУГИТЕ И ДА РАЗБИРАТЕ ТЕХНИТЕ ГЛЕДНИ ТОЧКИ. АКТИВНО СЕ ИНТЕРЕСУВАТЕ ОТ ТЕХНИТЕ ПРИТЕСНЕНИЯ И МОЖЕТЕ ДА ДОЛАВЯТЕ СИГНАЛИ ЗА ТЕХНИТЕ ЕМОЦИИ И МИСЛИ. С ЕМПАТИЯТА МОЖЕТЕ ДА УСЕЩАТЕ НЕИЗКАЗАНИ ЕМОЦИИ И ДА СЛУШАТЕ ВНИМАТЕЛНО, ЗА ДА РАЗБЕРЕТЕ ГЛЕДНАТА ТОЧКА НА ДРУГИЯ ЧОВЕК. ЕМПАТИЯТА НЕ ОЗНАЧАВА ЧЕТЕНЕ НА МИСЛИ, А ПО-СКОРО ДА ЗНАЕТЕ КАК ДА СИ СЪТРУДНИЧИТЕ ПО-ДОБРЕ С ДРУГИТЕ (Д. ЦЕЛМАН, 1995)

ПРИМЕР 1: В ЕКИПНА ДИСКУСИЯ, ЛОРА ЗАБЕЛЯЗВА, ЧЕ ЕДИН ОТ КОЛЕГИТЕ МУ ИЗГЛЕЖДА НАПРЕГНАТ И МЪЛЧИ. ТЯ ГО ПИТА ДАЛИ Е ДОБРЕ, СЛУША ВНИМАТЕЛНО И ГО УСПОКОЯВА, КОЕТО ПОМАГА НА КОЛЕГАТА МУ ДА СЕ ЧУВСТВА ПО-СПОКОЕН И ПО-АНГАЖИРАН В ПРОЕКТА.

ПРИМЕР 2: КОГАТО ВРЪСТНИК ИЗГЛЕЖДА РЕЗЕРВИРАН ПО ВРЕМЕ НА ЕКИПНА ДЕЙНОСТ, МАРИЯ ГО ПРЕНЕБРЕГВА И НЕ ПРОТЯГА РЪКА. ТЯ ПРОПУСКА ВЪЗМОЖНОСТТА ДА РАЗБЕРЕ ГЛЕДНИТЕ ТОЧКИ НА ВРЪСТНИЦИТЕ СИ, КОЕТО ВОДИ ДО ЛИПСА НА ВРЪЗКА, КОЯТО ВЪЗПРЕПЯТСТВА ЕФЕКТИВНОТО СЪТРУДНИЧЕСТВО.

САМОУВЕРЕНОСТ

САМОУВЕРЕНОСТТА Е СИЛНАТА ВЯРА В СОБСТВЕНАТА СТОЙНОСТ И СПОСОБНОСТИ. ТЯ ВКЛЮЧВА УВЕРЕНОСТ В СПОСОБНОСТИТЕ НА ЧОВЕК ДА ИЗПЪЛНЯВА ЗАДАЧИ И ДА ПОСТИГА ЦЕЛИ, САМОЧУВСТВИЕ, ПОЗИТИВНО САМОВЪЗПРИЯТИЕ И СПОСОБНОСТ ДА ИЗРАЗЯВА МНЕНИЕ И ДА СЕ ОТСТОЯВА В СОЦИАЛНИ СИТУАЦИИ. СПОРЕД ЦЕЛМАН, САМОУВЕРЕНОСТТА ПОЗВОЛЯВА НА ХОРАТА ДА ПОДХОЖДАТ КЪМ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА С ПОЗИТИВНА НАГЛАСА И ДА ПРЕДПРИЕМАТ РЕШИТЕЛНИ ДЕЙСТВИЯ, ДОПРИНАСЯЙКИ ЗНАЧИТЕЛНО ЗА ТЯХНАТА ЕМОЦИОНАЛНА И СОЦИАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ.

ПРИМЕР 1: САРА УВЕРЕНО СПОДЕЛЯ ИДЕИТЕ СИ И ОТГОВАРЯ НА ВЪПРОСИ БЕЗ КОЛЕБАНИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИЯ. НЕЙНАТА САМОУВЕРЕНОСТ МОТИВИРА ЕКИПА Ѝ И ТЛАСКА ПРОЕКТА НАПРЕД.

ПРИМЕР 2: КОГАТО Е ПОМОЛЕН ДА СПОДЕЛИ МИСЛИТЕ СИ, ДЖЕЙМС СЕ ЧУВСТВА НЕСИГУРЕН И СЕ ВЪЗДЪРЖА, СТРАХУВАЙКИ СЕ ДА НЕ ДОПУСНЕ ГРЕШКА. НЕОХОТАТА МУ ГО КАРА ДА ПРОПУСНЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ДА СПОДЕЛИ ЦЕННИ ПРОЗРЕНИЯ И ЕКИПЪТ МУ ПРОДЪЛЖАВА НАПРЕД, БЕЗ ДА ВЗЕМЕ ПРЕДВИД МНЕНИЕТО МУ.

САМОПОЗНАНИЕ

ЦЕЛМАН ОПРЕДЕЛЯ САМОПОЗНАНИЕТО ИЛИ САМООСЪЗНАВАНЕТО КАТО СПОСОБНОСТТА ДА РАЗПОЗНАВАМЕ И РАЗБИРАМЕ СОБСТВЕНИТЕ ЕМОЦИИ, СТРЕМЕЖИ И ТЯХНОТО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ДРУГИТЕ. ТО ВКЛЮЧВА ЯСНО РАЗБИРАНЕ НА СОБСТВЕНИТЕ СИЛНИ И СЛАБИ СТРАНИ, ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ. ТОВА САМООСЪЗНАВАНЕ Е ОСНОВАТА НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И Е ОТ РЕШАВАЩО ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЛИЧНОСТНОТО И ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ.

ПРИМЕР 1: САРА ЗАБЕЛЯЗВА, КОГАТО ЗАПОЧВА ДА СЕ ЧУВСТВА РАЗОЧАРОВАНА ПО ВРЕМЕ НА ИЗПИТ ПО МАТЕМАТИКА. КАТО РАЗПОЗНАВА ЕМОЦИИТЕ СИ, ТЯ ПОЕМА ДЪЛБОКО ВЪЗДУХ И СЕ УСПОКОЯВА, КОЕТО Ѝ ПОМАГА ДА СЕ СЪСРЕДОТОЧИ ПО-ДОБРЕ И ДА ЗАВЪРШИ ТЕСТА, БЕЗ ДА СЕ ЧУВСТВА ПРЕТОВАРЕНА.

ПРИМЕР 2: АЛЕКС СЕ РАЗСТРОЙВА, КОГАТО НЕ РАЗБИРА МАТЕМАТИЧЕСКА ЗАДАЧА. ВМЕСТО ДА ОСЪЗНАЕ ЧУВСТВОТО СИ НА НЕУДОВЛЕТВОРЕНОСТ И ДА ПОИСКА ПОМОЩ, ТОЙ СЕ ЗАТВАРЯ И СЕ ОПИТВА ДА Я РЕШИ САМ. НЕСПОСОБНОСТТА МУ ДА УПРАВЛЯВА ЕМОЦИИТЕ СИ ВОДИ ДО ОЩЕ ПО-ЦЕЛЯМ СТРЕС И ТОЙ ПРОПУСКА ДА НАУЧИ РЕШЕНИЕТО С НАПЪТСТВИЯТА НА УЧИТЕЛЯ СИ.

САМОРЕГУЛИРАНЕ

САМОРЕГУЛАЦИЯТА Е СПОСОБНОСТТА ЗА ПРАВИЛНО УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИТЕ, ВКЛЮЧВАЩА ОСЪЗНАВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ЕМОЦИИТЕ, ПОЗНАНИЕТО И ПОВЕДЕНИЕТО; ПРИТЕЖАВАНЕ НА ЕФЕКТИВНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ; И СПОСОБНОСТ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ГЕНЕРИРАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕМОЦИИ, НАРЕД С ДРУГИ АСПЕКТИ.

ПРИМЕР 1: СОФИ СЕ РАЗОЧАРОВА ПО ВРЕМЕ НА ТЕСТ ПО ПРИРОДНИ НАУКИ, КОГАТО Е ИЗПРАВЕНА ПРЕД ТРУДЕН ВЪПРОС. ВЪПРЕКИ ТОВА, ТЯ СИ ПОЕМА ДЪЛБОКО ВЪЗДУХ И ИЗБИРА ДА ЗАПАЗИ СПОКОЙСТВИЕ. ТЯ СЕ ФОКУСИРА ВЪРХУ ДРУГИТЕ ВЪПРОСИ, ОТГОВАРЯЙКИ ИМ УВЕРЕНО, КОЕТО Ѝ ПОЗВОЛЯВА ДА КОНТРОЛИРА ЕМОЦИИТЕ СИ И ДА ЗАВЪРШИ ТЕСТА, БЕЗ ДА СЕ ЧУВСТВА СТРЕСИРАНА.

ПРИМЕР 2: ЛУКАС СЕ ЧУВСТВА РАЗДРАЗНЕН, КОГАТО СЕ ЗАТРУДНЯВА С ТЕСТ ПО ПРИРОДНИ НАУКИ. ВМЕСТО ДА ОСТАНЕ ХЛАДНОКРЪВЕН, ТОЙ ПОЗВОЛЯВА НА ФРУСТРАЦИЯТА ДА ГО КОНТРОЛИРА И ЗАПОЧВА ДА БЪРЗА С ТЕСТА. В РЕЗУЛТАТ НА ТОВА ТОЙ ПРАВИ ГРЕШКИ И ГУБИ ФОКУС, ПРОПУСКАЙКИ ВЪЗМОЖНОСТТА ДА СЕ ПРЕДСТАВИ ПО НАЙ-ДОБРИЯ НАЧИН.

РАБОТА В ЕКИП И ИЗГРАЖДАНЕ НА ВРЪЗКИ

РАБОТАТА В ЕКИП И ИЗГРАЖДАНЕТО НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ Е СПОСОБНОСТТА ДА СЕ РАБОТИ С ДРУГИ ХОРА ЗА ПОСТИГАНЕ НА ОБЩА ЦЕЛ. ТОВА ВКЛЮЧВА АКТИВНО УЧАСТИЕ ЧРЕЗ СПОДЕЛЯНЕ НА ОТГОВОРНОСТИ И НАГРАДИ И ДОПРИНАСЯНЕ ЗА ОБЩИЯ КАПАЦИТЕТ НА ЕКИПА. ЧРЕЗ СЪПРИЧАСТНОСТ И СЪЗДАВАНЕ НА АТМОСФЕРА НА УВАЖЕНИЕ, ПОМОЩ И СЪТРУДНИЧЕСТВО, МОЖЕТЕ ДА НАСЪРЧИТЕ ДРУГИТЕ ДА СЕ АНГАЖИРАТ С УСИЛИЯТА НА ЕКИПА.

ПРИМЕР 1: МАТЕО ОБИЧА ДА СИ СЪТРУДНИЧИ С ВРЪСТНИЦИТЕ СИ ПО ВРЕМЕ НА ГРУПОВИ ПРОЕКТИ. ТОЙ ЦЕНИ ПРИНОСА НА ВСЕКИ, СПОДЕЛЯ РАБОТНОТО НАТОВАРВАНЕ И НАСЪРЧАВА ПОЗИТИВНА, СЪВМЕСТНА СРЕДА, КАТО ГАРАНТИРА, ЧЕ ЕКИПЪТ РАБОТИ ДОБРЕ ЗАЕДНО.

ПРИМЕР 2: ОЛИВИЯ НАМИРА ЗА ТРУДНО ДА РАБОТИ КАТО ЧАСТ ОТ ЕКИП. ТЯ ПРЕДПОЧИТА ДА СЕ СПРАВЯ СЪС ЗАДАЧИТЕ САМА И ЧЕСТО ИГНОРИРА ПРЕДЛОЖЕНИЯТА НА ВРЪСТНИЦИТЕ СИ. ЛИПСАТА НА ЕКИПНА РАБОТА ЗАТРУДНЯВА ГРУПАТА ДА ПОСТИГНЕ ЦЕЛИТЕ СИ.

ПРЕПРАТКИ

- Ариас, Дж., Сото-Карбало, Дж. Г. и Пино Хусто, М. Р. (2022). Емоционална интелигентност и академична мотивация при учениците от началното училище. Психология: размисъл и критика, 35(14). https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0
- Голман, Д. (1996). Емоционална интелигентност. Барселона: Кайрос.
- Valenzuela-Santoyo, A.C., & Portillo-Peñuelas, S.A. (2018). Емоционална интелигентност в началното образование и връзката ѝ с академичните постижения. Образование, 22(3). https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11
- Европейска комисия. (2022). Насърчаване на социалното и емоционалното учене в класната стая. https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/tutorials/encouraging-social-and-emotional-learning-classroom
- Перес, Й. (2022). Произход и еволюция на емоционалното образование. Алтернация – Списание за образование и изследвания, том 4 (6), 35-46.
- Одукоя, Дж. А., Омониджо, Д. О., и Ораетуе, Х. Н. (2020). Преглед на забележителни теории за емоционалната интелигентност. Европейско списание за молекулярна и клинична медицина, 7(2), 3779. https://www.researchgate.net/publication/346343614_REVIEW_OF_NOTABLE_THEORIES_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
- Ровира Т., А., Кастило, Дж. М. и Рая, Р. (2019). Методология в емоционалното образование: Преглед на изследвания, публикувани между 2000 и 2017 г. в международни научни списания. Електронно списание за изследвания в образователната психология, 17(50), 325-348. https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf
- Bisquerra, R, Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (Coords.). (2016 г.). Емоционална интелигентност и благополучие II: Размисли, професионален опит и изследвания. Издания на университета Сан Хорхе.
- Падила Камачо, А. М. и Сандовал Сея, М. Значението на емоционалната интелигентност в началното образование. Списание за стратегическо обучение. Извлечено от https://formacionesstrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57
- Глупавият Рикардо, J., Cherrez Cano, I. M., Intriago Alcivar, G. C. и Варгас Торес, R. J. (2016). Когнитивна невронаука и емоционална интелигентност. Педагогическо управление в контекста на професионалното обучение. Диалнет, том (VII), страници 209-210.

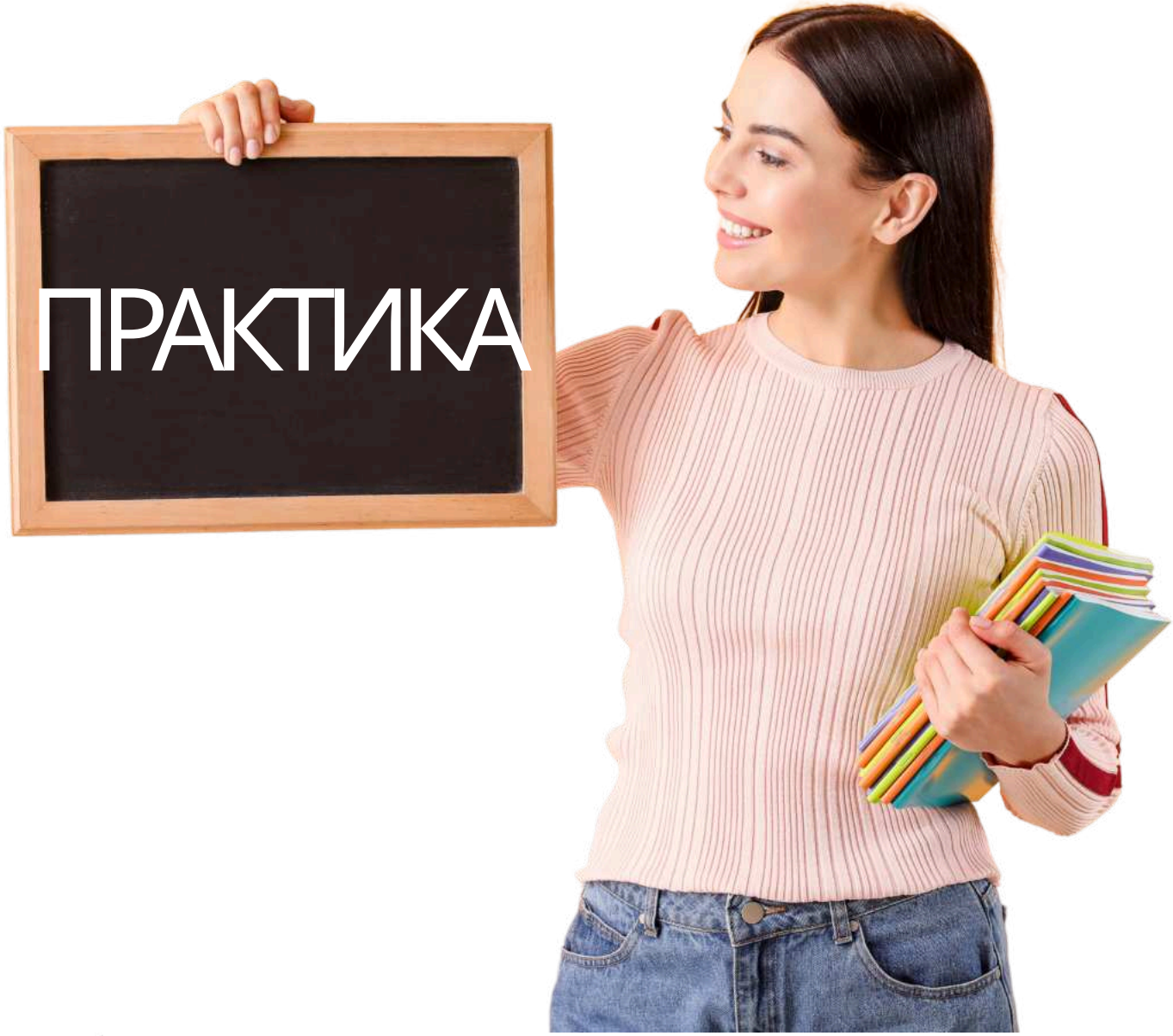
ПРЕПРАТКИ

- Буено, Д. (2021). Невронауката като основа на емоционалното образование. Списание за емоционално образование, 1(1), януари-юни.

Ротгер, М. (2017). Невронаука, неврологично обучение, емоции и учене.

- Гкинтони, Е., Антонопулу, Х. и Халкиопулос, К. (2022). Емоционална невронаука и учене: Общ преглед. Взето от https://www.researchgate.net/publication/366960902_Emotional_Neuroscience_and_Learning_An_Overview
- Паскарела, Е. Т. и Терензини, П. Т. (2005). Как колежът влияе на студентите: Трето десетилетие на изследвания (том 2). Сан Франциско, Калифорния: Джоси-Бас.
- Уотсън, К. и Плат, М. Б. (2008). Ролята на невронауката в образованието: Оптимизиране на ученето и мозъка. Mind, Brain, and Education, 2(3), 111-121.
- Мендоса Караско, Мариела (2015). Как се учим от невронауката? Невропедагогиката и нейното въздействие върху класната стая. Списание на Факултета по педагогически науки, бр. 21 (2015), стр. 20-24. Женски университет „Сакрайд Харт“. Перу. Извлечено от magazines.unife.edu.pe
- Домингес С., А.; Мендоса Х., Г.; & Ортис Х., О. (2022). Влиянието на семейните фактори върху развитието на езиковите умения. 194-213. В Terré C. O., Serrano R., M. & Gamboa R. M. (Comp.). Невропедагогика: приноси към обучението и човешкото развитие. Колумбия, Атлантически университет.

ВТОРА ЧАСТ



Co-funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

Адаптивност 37

Комуникация 46

Управление на конфликти 50

Емпатия 57

Самочувствие 65

Самопознание 70

Саморегулиране 75

Работа в екип и изграждане на взаимоотношения 83

Co-funded by the European Union

ДОМЕЙНИ	КОМПЕТЕНЦИИ	ДЕЙНОСТИ
САМООСЪЗНАВАНЕ	Самопознание	Рисунка за мен
		Хронологията „Всичко за мен“
	Самочувствие	Мога да блестя!
		Стена от победи
САМОУПРАВЛЕНИЕ	Саморегулиране	Въпросник за регулиране на емоциите
		В коя зона се намирам?
	Адаптивност	Ролева игра „Сценарии за промяна“
		Дървото на устойчивостта
СОЦИАЛНА ОСВЕДОМЕНОСТ	Емпатия	Извличане на нужди от емоции
		Изследване на тенденциите в действи
	Комуникация	Измервателят на емоциите
		Когато се натиснат горещи бутони
УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЪЗКИ	Управление на конфликти	Разрушители на конфликти
		Помощници в хармонията: Голямото предизвикателство в преговорите
	Работа в екип и изграждан на взаимоотношения	Голямото предизвикателство за екипа
		Строители на мостове: Предизвикателс за съвместно строителство

АДАПТИВНОСТ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

РОЛЕВА ИГРА „СЦЕНАРИИ ЗА ПРОМЯНА“

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Адаптивност
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50-60 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 8-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Адаптивността е много важна за справяне с промените и предизвикателствата в живота. Тя включва гъвкавост, устойчивост и способност да се адаптираме към нови ситуации или обстоятелства. Ролевите игри предоставят на учениците среда, в която да анализират решения, като размишляват върху миналия си опит и оценяват потенциалните бъдещи резултати, действайки като друг човек и по същество се поставяйки на мястото на някой друг. Информацията, събрана от такова проучване, е по-вероятно да бъде разбрана и използвана, отколкото просто да се дава на учениците информация за избори и последствия и да се иска от тях просто да ги приемат (Lewkowicz, 2007).

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Базирано на дейности, базирано на идеи, почерпени от книгата „Преподаване на емоционална интелигентност: Стратегии и дейности за подпомагане на учениците да правят ефективни избори“ от Адина Блум Левкович (2007).

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да практикуват разпознаване и управление на емоциите си в отговор на промяна, да разработят стратегии за изграждане на адаптивност и да се учат от опита си по подкрепящ и интерактивен начин.

Co-funded by the European Union

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Листове хартия
Бяла дъска в класната стая
Мебели или предмети от класната стая могат да се използват според ролевата игра, както учениците сметнат за подходящо.

ИНСТРУКЦИИ

1. Учителят инициира брейнсторминг на списък с често срещани сценарии за промяна, с които учениците могат да се сблъскат в училище или в личния си живот. Те могат да включват промени в рутината, неочаквани събития, преходи към нови класове или училища или промени във взаимоотношенията.
2. Класът е разделен на малки групи и на всяка група е възложен сценарий за промяна, с който да работи. Предоставя им се известно време да обсъдят и планират кратка ролева игра въз основа на зададения им сценарий. Учениците се насърчават да помислят за емоциите и предизвикателствата, свързани с промяната, и как могат да демонстрират адаптивност в ролевата си игра.
3. Всяка група изпълнява своята ролева игра за класа.
4. След като всички групи са изиграли своите ролеви игри, учителят провежда сесия за рефлексия с целия клас. Той или тя насърчава учениците да споделят своите мисли, прозрения и личен опит, свързани с адаптивността и емоционалната интелигентност. Обсъждат се всички общи теми или стратегии, възникнали от ролевите игри.
5. Класът като цяло обмисля списък със стратегии за изграждане на адаптивност и емоционална интелигентност. Те могат да включват техники като осъзнатост, позитивен диалог със себе си, умения за решаване на проблеми, търсене на подкрепа от другите и поддържане на нагласа за растеж.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Какви емоции изпитаха героите по време на сценария на промяната?
2. Как героите демонстрираха адаптивност в отговор на промяната?
3. Какви стратегии са използвали героите, за да се справят с емоциите си и да се адаптират към новата ситуация?
4. Какво можем да научим от тези ролеви игри за адаптивността и емоционалната интелигентност?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

1. Учителят може да насърчи учениците да помислят как могат да приложат стратегиите, обсъдени по време на упражнението, в собствения си живот и да им помогне да си поставят конкретни цели за практикуване на адаптивност и емоционална интелигентност в бъдеще, както в училище, така и извън него.
2. Трябва да се осигурява постоянна подкрепа и насърчение на учениците, докато работят за развиване на своята адаптивност и умения за емоционална интелигентност. Учителят може периодично да проверява как напредват към постигането на целите си и да предлага допълнителни ресурси или насоки, ако е необходимо.

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (за срамежливи или по-малки ученици)

- Опростете сценариите: Използвайте ясни, разбираеми примери (напр. „започване на ново хоби“ или „приятел се мести“), за да сте сигурни, че всички ученици разбират.
- Работа в малки групи: Разделете учениците на по-малки групи, за да играят ролеви игри, намалявайки тревожността от представянето.
- Визуални помагала: Осигурете снимки или сценарии, за да илюстрирате сценариите и да насочите учениците.
- Предварително обучен речник: Въведете ключови думи за емоции предварително, за да подпомогнете изразяването.
- Писмени или художествени отговори: Позволете на учениците да нарисуват или напишат как може да се чувства даден герой, ако ролевата игра им се струва твърде плашеща.
- Куклена игра: Използвайте кукли или играчки, за да разиграете сценарии, предлагайки по-малко плашещ начин за учениците да изследват емоциите си.
- Емоционални шаради: Накарайте учениците да познаят емоциите, които се проявяват, въз основа на „сценария за промяна“.
- Четене на глас и обсъждане: Прочетете история за промяна и обсъдете как героите управляват чувствата си.
- „Какво бихте направили?“ Оформете в кръг: Представете сценарии и позволете на учениците да споделят устно или с жестове как биха се чувствали или реагирали.
- Термометър за емоции: Учениците оценяват как според тях даден герой може да се чувства по скала, което предизвиква дискусия.

ДЕЙНОСТ 2

ДЪРВОТО НА УСТОЙЧИВОСТТА

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Адаптивност **ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ:** 45-50 минути **ВЪЗРАСТОВА ГРУПА:** 8-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Адаптивността е много важна за справяне с промените и предизвикателствата в живота. Тя включва гъвкавост, устойчивост и способност за адаптиране към нови ситуации или обстоятелства. Практическите дейности могат да помогнат на учениците да развият по-задълбочено разбиране за адаптивността, да изследват различни стратегии за справяне с промените и да укрепят уменията си за емоционална интелигентност при справяне с житейските преходи.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинална дейност, създадена от E-School.

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да видят взаимосвързаността на различните фактори, които допринасят за устойчивостта и адаптивността, да се развие самосъзнание, поставяне на цели, подкрепа от връстници и чувство за овластяване при справяне с предизвикателства и промени.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Бяла дъска или табло за плакати
Изрезки от хартиени листа
Лента или лепяща лента
Листове хартия

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

- **ИНСТРУКЦИИ**

Учителят започва, като обсъжда с учениците понятията устойчивост и адаптивност. Той или тя обяснява, че устойчивостта е способността да се възстановяваш от неуспехи и предизвикателства, докато адаптивността е способността да се приспособяваш и да процъфтяваш в променящи се обстоятелства.

1. На табло или бяла дъска се рисува или разпечатва контур на голямо дърво. То се етикетира като „Дървото на устойчивостта“ и се излага на видно място в класната стая. Учителят обяснява, че като метафора корените на дървото представляват вашата подкрепа (напр. семейство, приятели и др.), стволът - вашите лични силни страни, а клоните - вашите цели за подобрение.

Дискусия със студентите води до обсъждане на различни фактори, които допринасят за устойчивостта и адаптивността. Те могат да включват черти като оптимизъм, постоянство, гъвкавост, умения за решаване на проблеми, социална подкрепа и самосъзнание.

1. На всеки ученик или малка група се определя специфичен фактор за устойчивост или адаптивност, върху който да се съсредоточи. Те са инструктирани да напишат или нарисуват определения си фактор върху изрезка от лист хартия. Насърчават се да включат примери или личен опит, които илюстрират как този фактор допринася за устойчивостта или адаптивността.

Докато учениците завършват изрязването на листа, учителят ги кани да ги прикрепят към ствола или клоните на дървото с помощта на тиксо или лепящо лепило. Докато правят това, учениците се насърчават да споделят накратко защо зададения им фактор е важен за устойчивостта и адаптивността, като дадат примери за лични или училищни житейски ситуации, в които зададеният им фактор би могъл да бъде полезен.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

6. След като дървото на устойчивостта е завършено, се провежда дискусия в клас относно факторите, допринасящи за устойчивостта и адаптивността. Учениците се насърчават да помислят кои фактори вече притежават и кои биха искали да развият допълнително.

7. Всеки ученик се насърчава да създаде личен „План за устойчивост", в който да се очертаят конкретни действия за укрепване на неговата устойчивост и адаптивност. Те се насърчават да си поставят реалистични цели и да определят стратегии за преодоляване на предизвикателствата.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Какви са потенциалните предизвикателства или възможности, свързани с променящите се ситуации?
2. Как биха могли хората да реагират емоционално на промяната?
3. Какви са някои стратегии за ефективно адаптиране и справяне с промените?
4. Как може да се приложи емоционалната интелигентност при справяне с промените?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

1. Учениците могат да бъдат насърчени да споделят своите планове за устойчивост с партньори и да си предоставят обратна връзка и подкрепа, като предлагат допълнителни стратегии или ресурси.

През цялата учебна година Дървото на устойчивостта и плановете на учениците за устойчивост трябва периодично да се преглеждат. Учениците се насърчават да размишляват върху напредъка си, да празнуват успехите си и да преразглеждат плановете си, ако е необходимо.

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (ЗА СРАМЕЖЛИВИ ИЛИ ПО-МАЛКИ УЧЕНИЦИ)

- **Опростете метафората: Използвайте ясен език, за да обясните как дървото представлява тяхната устойчивост (напр. корени = опора, ствол = силни страни, клони = цели).**
- **Използвайте предварително направени шаблони: Предоставете дървовидна структура с обозначени секции, които учениците да попълнят, което намалява сложността.**
- **Добавете визуални опори: Използвайте снимки или символи, с които учениците да представят идеите си (напр. снимка на семейството за подкрепа).**
- **Позволете лично размишление: Дайте на учениците възможност да запазят своето „дърво на устойчивост“ лично, ако споделянето им се струва твърде лично.**
- **Градина на устойчивостта: Заменете метафората за дървото с градина, където учениците идентифицират „семена“ на устойчивост (стратегии за справяне) и „слънчева светлина“ (подкрепа).**
- **Упражнение за разказване на истории: Прочетете история за устойчив герой и помолете учениците да идентифицират неговите „корени“ (подпори) и „клони“ (цели).**
- **Камъни на емоциите: Накарайте учениците да създадат „камъни на устойчивост“, като рисуват или пишат върху камъни, за да символизират своите силни страни или източници на подкрепа.**
- **Дигитален вариант: Използвайте онлайн инструменти или приложения за рисуване, за да могат учениците да създадат дигитално своето дърво.**
- **Ролева игра на устойчивост: Разиграйте сценарии, които изискват устойчивост, последвани от дискусия за това какви елементи на „корените“ и „ствола“ са били използвани.**

КОМУНИКАЦИЯ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

ИЗМЕРВАТЕЛЯТ НА ЕМОЦИИТЕ

УМЕНИЯ: Комуникация
ПРИБЛИЗИТЕЛНО ВРЕМЕ: 40 минути
НЕОБХОДИМО ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 12-13 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Характерно е, че емоционално интелигентният човек притежава богат емоционален речник, което улеснява способността му точно да обозначава емоционалното си преживяване. Той е способен също така да разпознава интензивността на емоциите си и да прави разлика между различни сложни емоционални преживявания. Изследванията показват, че способността за обозначаване на емоционални преживявания с висока степен на специфичност (т.е. да може да обясни различни емоционални преживявания с подробности и точност) е адаптивна.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинално упражнение, създадено от гимназия „Проф. Иван Апостолов“. То е адаптирано от упражнението „Измерител на настроението“ на Натансън и др. (2016) от Лусинда Пул (доктор по психология) и Хюго Албертс (доктор).

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да развият уменията си за разпознаване, етикетиране и комуникация на емоциите си.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се проведе в малки групи, след което да се проведе обща дискусия с класа.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Голямо табло за обяви или стенно пространство в класната стая
Хартия и маркери
Лепящи се бележки или индексни картички

- Инструменти за рисуване
- Хартия

ИНСТРУКЦИИ

Помолете учениците да отделят десет минути, за да изброят чувствата си: нека ги разделят на положителни и отрицателни; помолете ги да помислят за последните си два или три дни. Тази стъпка има за цел да им помогне да се свържат с емоциите си: Отделете малко време, за да се свържете с текущото си емоционално преживяване. Седнете удобно, затворете внимателно очи и се настройте към емоционалния заряд на тялото си. Съсредоточете цялото си внимание върху физическите усещания, които са тук и сега. Възможно е да има чувства на мравучкане, възбуда, гняв или тъга. Позволете си да останете в това състояние за момент и да го наблюдавате.

1. Оценете колко приятна е тази емоция за вас по скалата по-долу (където 1 = много неприятна и 10 = много приятна): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> много неприятна - много приятна
2. Оценете колко висока е вашата енергия в този момент (където 1 = много ниско количество енергия и 10 = много високо количество енергия): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> много ниско количество енергия - много високо количество енергия.
3. Помолете учениците да нарисуват нивата си на енергия и емо скалата от 1 до 10, използвайки ярки цветове за по-силни емо енергийни нива.

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Как изразихте емоциите си?

1. Какъв би бил тонът на гласа/интонацията, когато сте ядосани/щастливи/тъжни/развълнувани?
2. Сега имате възможност да помислите защо се чувствате по начина, по който се чувствате в момента. Използвайте листа хартия, за да го нарисувате.

Тази дейност може да бъде разнообразена, като включва някои сценарии с кратко театрално представление, изразяващо емоции, вместо рисунки.

ДЕЙНОСТ 2

КОГАТО СЕ НАТИСНАТ "ГОРЕЩИ" БУТОНИ

УМЕНИЯ: Комуникация
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-13 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Импулсивното поведение може да се разглежда като противоположно на автономното, саморегулирано поведение, при което ученикът съзнателно прави избори и поема отговорност. Импулсивните, емоционално обусловени действия са в основата на широк спектър от проблеми, включително хранителни затруднения, насилие и пристрастяване. Предвид негативните последици от много импулсивни действия, е важно да се научим как да ги управляваме. Резултатите от изследванията показват, че по-осъзнаването на тенденциите към действие, генерирани от емоционално състояние, може да бъде ефективен начин за намаляване на импулсивните действия и комуникация.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Дейност, създадена от гимназия „Проф. Иван Апостолов". Базирана на инструмента, създаден от д-р Лусинда Пул и д-р Хюго Албертс.

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да идентифицират кои са техните тригери (горещи бутони) – и да се справят ефективно с тях за саморегулация по време на комуникация.

Co-funded by the European Union

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се извърши в екип от 3-4 ученици.
Общата дискусия е в клас.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Хартия
- Химикалки, моливи, пастели
- Голямо табло за обяви или стенно пространство в

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

Стъпка 1. Идентифицирайте горещите бутони

Разделете учениците на по-малки групи от по 3 или 4 души и дайте на всяка малка група лист хартия и химикал. Помолете ги да помислят какво ги дразни в асансьора – тоест какво ги разстройва или дразни. Може би не обичат да бъдат прекъсвани или може би се разстройват, когато се приберат у дома и заварят кухнята в безпорядък. Тези дразнители са техните лични „горещи бутони“. На своя лист хартия помолете един човек от всяка група да запише всички горещи бутони, повдигнати по време на тази дискусия. (Имайте предвид, че не е необходимо да се записва на кого принадлежи всеки горещ бутон).

Следните недовършени изречения могат да бъдат зададени на участниците, за да им помогнат да идентифицират своите горещи точки:

- Ядосва ме, когато...
- Не ми харесва, когато хората...
- Чувствам се обиден, когато...
- Мисля, че е грубо да...
- На работа бих искал хората да...
- Вкъщи мисля, че би било по-добре, ако членовете на семейството...

Стъпка 2. Разберете личните реакции към горещите бутони

Използвайки следните въпроси, за да насочите груповата дискусия, помолете участниците (все още в рамките на по-малките си групи) да споделят какво преживяват, когато е натиснат горещ бутон:

Какво се случва в тялото ви? Усещате ли топлина някъде? Треперене? Потене? Сърцето ви бие ли учестено? Какви емоции обикновено се проявяват? Забелязвате ли гняв? Фрустрация? Раздразнение? Какви мисли ви минават през ума? „Колко безразсъдно!“ „Толкова ми е писнало!“ „Колко грубо.“

Стъпка 3. Изразете реакциите си в комуникацията

Помолете учениците да изразят реакциите си чрез: писане, рисуване, викане, пеене.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Съберете групата сега за останалата част от упражнението. Като цяла група, проучете как хората се справят с напрежението, което им се налага в ежедневието.

Задайте въпроса: „Какво обикновено правите, когато ви е натиснат горещият ви бутон? Как се справяте с това?“ На дъската запишете всяка стратегия за справяне, предложена от групата, независимо дали е полезна или не.

Например, участниците могат да кажат „Тръгвам си, броя до 10...“, „Слагам си слушалките“, „Запазвам мълчание“.

За обсъждане в клас:

Как беше да се направи това упражнение?

- Какво научи?
- Каква стратегия за справяне ви допадна? Опитвали ли сте я преди?
- Какви стъпки можете да предприемете, за да предотвратите появата на „горещи бутони“ за вас и на другите хора?
- Как бихте могли да използвате това, което обсъдихме днес, в живота си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ:

Тази дейност може да бъде разширена и допълнена, за да се преподават „стратегии за справяне“ и как да се справяме с комуникацията чрез саморегулация. По-долу са дадени някои насоки:

Като група обсъдете какво прави тези стратегии полезни в сравнение с по-малко ефективни. (Водещият записва на дъската причините, поради които тези стратегии са ефективни).

Обсъдете по една стратегия за справяне и оценете (от 1 до 10) колко ефективна е тази стратегия за намаляване на реакцията им към натискането на бутона. (Фасилитаторът записва оценката за ефективност (от 10) след всяка стратегия за справяне на дъската).

УПРАВЛЕНИЕ НА КОНФЛИКТИ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

РАЗРУШИТЕЛИ НА КОНФЛИКТИ

УМЕНИЯ: Управление на конфликти ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 40 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-13 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност е предназначена да помогне на учениците да развият умения за конструктивно управление на конфликти. Чрез ролеви игри и групови дискусии, учениците ще се научат да разпознават видовете конфликти, да разбират различните гледни точки и да прилагат стратегии за разрешаване на разногласия по взаимно съгласие.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинална дейност, създадена от СОУ „Проф. Иван Апостолов“.

ЦЕЛ

Да се подобри способността на учениците да управляват конфликти чрез разпознаване на различни видове конфликти, разбиране на различни гледни точки и практикуване на стратегии за разрешаване на конфликти в подкрепяща среда.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Подходящо за целия клас; учениците работят в малки групи и представят пред цялата група.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Карти със сценарии за конфликт (предварително написани сценарии за често срещани конфликти)
Картички или хартия за бележки
Таймер или хронометър
Бяла дъска и маркери

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Въведение в управлението на конфликти:

Започнете, като обсъдите какво представлява конфликтът и защо е важно да се управлява ефективно.

Обяснете различните видове конфликти (напр. междуличностни, групови, вътрешни) и често срещаните причини (напр. недоразумения, различни ценности).

Фаза на подготовка:

Разделете учениците на малки групи от по 3-4 членове.

Дайте на всяка група карта със сценарий на конфликт. Примери за сценарии:

Двама приятели спорят за правило на играта.

Групов проект, в който един от членовете не участва.

Братя и сестри се карат за споделено пространство у дома.

Дайте на групите 10-15 минути, за да обсъдят своя сценарий, да определят вида на конфликта и да обмислят потенциални стратегии за разрешаване.

Ролева игра:

Всяка група се редува да разиграва своя сценарий пред класа.

След всяка ролева игра, класът обсъжда конфликта и какво са наблюдавали, и предлага допълнителни стратегии за разрешаване.

Използвайте таймер, за да сте сигурни, че всяка група има достатъчно време, но спазва графика.

- **ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР**

Водете групова дискусия със следните въпроси:

1. **Какви видове конфликти наблюдавахте в сценариите?**
2. **Какво беше чувството да играеш ролеви игри и да наблюдаваш как други хора се справят с конфликти?**
3. **Какви стратегии бяха ефективни за разрешаване на конфликтите?**
4. **Как можете да приложите тези умения за управление на конфликти в реални ситуации?**

Co-funded by the European Union

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Насърчавайте учениците да бъдат уважителни и подкрепящи по време на ролевите игри и дискусиите.

Напомнете на учениците, че конфликтът е нормална част от живота и че усвояването на ефективното му управление е ценно умение.

Помислете за последваща дейност, в която учениците да разсъждават върху реален конфликт, който са преживели, и как биха могли да използват научените стратегии, за да се справят по-добре с него.

Тази дейност не само помага на учениците да разбират и управляват конфликти, но също така насърчава емпатията и сътрудничеството в безопасна и структурирана среда.

ДЕЙНОСТ 2

ПОМОЩНИЦИ В ХАРМОНИЯТА: ЦЕЛЯМОТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО В ПРЕГОВОРИТЕ

УМЕНИЯ: Управление на конфликти ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 13-14 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност е предназначена да научи учениците на изкуството на преговорите и компромисите при разрешаването на конфликти. Чрез интерактивни игри и упражнения учениците ще се научат как да слушат активно, да разбират различни гледни точки и да намират взаимно приемливи решения на конфликтите.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинална дейност, създадена от СОУ „Проф. Иван Апостолов“.

ЦЕЛ

Да се подобрят уменията на учениците за разрешаване на конфликти чрез практикуване на преговори и компромиси в подкрепяща и забавна среда.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Подходящо за целия клас; учениците работят по двойки или в малки групи.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Карти със сценарии с конфликтни ситуации
Карти за преговори с възможни решения
Таймер или хронометър
Малки награди или жетони (по избор)

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Въведение в преговорите и компромисите:

Започнете с обяснение на понятията преговори и компромис при разрешаване на конфликти.

Обсъдете защо тези умения са важни и как те могат да помогнат за мирното разрешаване на конфликти.

Фаза на подготовка:

Разделете учениците на двойки или малки групи.

Дайте на всяка група карта със сценарий, описващ конфликтна ситуация. Примери:

Двама ученици искат да използват един и същ компютър през свободното си време.

Приятелите не са съгласни каква игра да играят по време на междучасието.

Ученик се чувства изоставен, защото приятелите му правят планове без него.

Упражнение за водене на преговори:

Дайте на всяка група комплект карти за преговори с различни възможни решения на конфликта. Насърчете учениците да измислят допълнителни решения, ако могат.

Дайте на групите 10-15 минути, за да обсъдят сценария и да договорят решение, за което всички страни могат да се споразумеят.

Групите трябва да запишат договореното решение и да са готови да обяснят как са стигнали до него.

Презентация и дискусия:

Всяка група представя своя сценарий и договаря решение пред класа.

След всяка презентация, проведете дискусия със следните въпроси:

Как се чувствахте по време на процеса на преговори?

Какви стратегии ви помогнаха да постигнете компромис?

Имаше ли някакви трудности, с които се сблъскахте по време на преговорите?

Как тези умения за водене на преговори могат да ви помогнат в реални ситуации?

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Завършете дейността с групова дискусия:

1. Какво научихте за преговорите и компромисите?
2. Как разбирането на различните гледни точки може да помогне за разрешаването на конфликти?
3. Какви са някои начини, по които можете да упражнявате тези умения в ежедневието си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

- Насърчавайте учениците да слушат активно и да уважават гледните точки на другия по време на преговорите.
- Напомнете на учениците, че намирането на компромис често означава, че всеки се отказва от нещо, за да постигне справедливо решение.
- Помислете за даване на малки награди или жетони на групи за успешни преговори, за да мотивирате и ангажирате учениците.
- Тази дейност помага на учениците да развият критични умения за разрешаване на конфликти чрез практическа практика и ги насърчава да намират печеливши решения в подкрепяща и структурирана обстановка.

ЕМПАТИЯ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

ИЗВЛИЧАНЕ НА НУЖДИ ОТ ЕМОЦИИТЕ

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Емпатия ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 5 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-14 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Отдавна е известно, че емоциите предават информация на човек. Емоциите предоставят обратна връзка за това дали личните потребности са задоволени или не. Казано по-просто, потребността е нещо, което е необходимо на човек, за да живее здравословен и щастлив живот. Като цяло, негативните емоции показват, че определена потребност не е задоволена. Негативните емоции сигнализират на човек, че е необходимо да се спре и да се обърне внимание на тази потребност. Положителните емоции, от друга страна, сигнализират, че потребностите на човек са задоволени и че дадена дейност трябва да продължи. Разбирането от какво се нуждаят другите хора е ключът към овладяването на емпатията.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Тази дейност е адаптирана от гимназия „Проф. Иван Апостолов“, първоначално създадена от Хуго Албертс (доктор).

ЦЕЛ

Да се идентифицират нуждите на другите ученици, които са задоволени, както е показано чрез преживяване на положителни емоции. Да се идентифицират нуждите на другите, които не са задоволени, както е показано чрез преживяване на отрицателни емоции.

Co-funded by the European Union

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност може да се проведе по двойки и в група за обсъждане на въпросите и дискусията за размисъл.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Шаблони на двете таблици по-долу с две колони за сравнение между нужди и емоции
- Пастели, моливи, химикалки и всякакви други цветни инструменти за писане
- Лепящи се бележки
- Шаблони, както е показано по-долу:

ПОЛОЖИТЕЛЕН ОПИТ	НУЖДА, КОЯТО Е ЗАДОВОЛЕНА

ОТРИЦАТЕЛЕН ОПИТ	НУЖДА, КОЯТО НЕ Е ЗАДОВОЛЕНА

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ Стъпка 1: Изясняване на връзката между емоциите и потребностите Насочете учениците да идентифицират своите емоции:
Емоциите ни казват нещо за нас самите. Те могат да предоставят ценна информация за нашите нужди. Нуждата е нещо, необходимо на човек, за да живее здравословен и щастлив живот (вижте Приложение А за общ преглед на често срещаните нужди).

Негативните емоции ни казват, че определена потребност не е задоволена. Например, човек, който неочаквано не е поканен на вечеря, може да се почувства изключен. Това чувство може да е сигнал, че той или тя се нуждае от свързаност, от нужда да принадлежи.
Положителните емоции, от друга страна, сигнализират, че нашите нужди са задоволени и че дадена дейност трябва да продължи. Например, човек, който може да изпълни сложна задача без помощ от други, може да изпитва гордост. Гордостта сигнализира, че нуждата му от автономност и компетентност е задоволена.

Стъпка 2: Анализ на ежедневните нужди
Помолете учениците да направят списък в двете таблици за нужди и емоции, като анализират деня си/или предходните дни, и ги попитайте:

- Винаги, когато изпитвате емоция, опитайте се да я идентифицирате.
- Чувствате ли радост или облекчение?
- Чувствате ли гняв, объркване, разочарование или просто тъга? Не се притеснявайте да го наречете „правилно“ – следвайте инстинкта си за това, което изпитвате.

- Ако емоцията е положителна, избройте я в първата колона на Таблица 1. Избройте отрицателните емоции в първата колона на Таблица 2. След това попитайте учениците какво им казва емоцията за техните нужди: просто казано: щастливи ли са или не. Помолете ги да изброят нуждата(ите) във втората колона на Таблица 1.

Ако изпитат негативна емоция, кои потребности може да не бъдат задоволени, както е посочено от тази емоция? Избройте потребностите под втората колона на Таблица 2. Помолете учениците да работят по двойки, да обяснят своите потребности и да покажат емоциите си, така че другите ученици да могат да се досетят.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво ви направи най-силно впечатление от това упражнение?

Какво научихте за себе си?

Какво бихте могли да направите с наученото?

Как можете да използвате това упражнение в бъдеще?

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво ви направи най-силно впечатление от това упражнение?

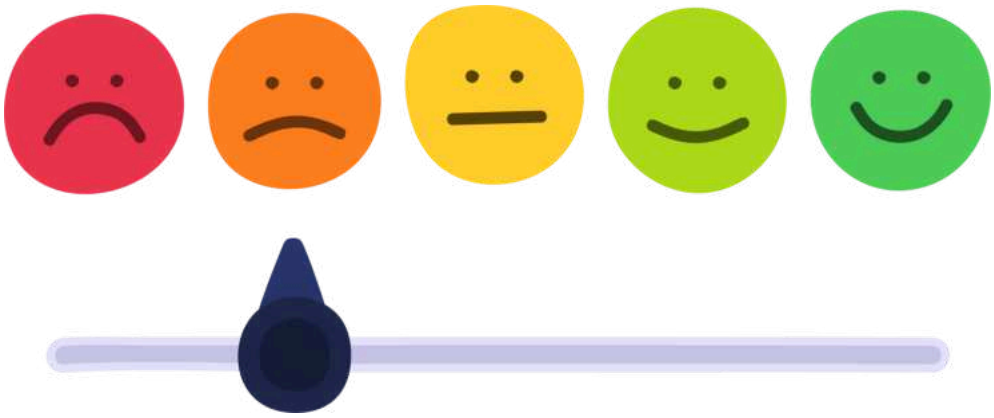
Какво научихте за себе си?

Какво бихте могли да направите с наученото?

Как можете да използвате това упражнение в бъдеще?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Учениците могат да направят това упражнение, като размишляват върху личните си нужди, когато действително изпитват емоции, възможно е също така да размишляват върху минали емоции.



ДЕЙНОСТ 2

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТЕНДЕНЦИИТЕ В ДЕЙСТВИЕТО

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Емпатия
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 40 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 9-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Преживяванията на положителни емоции подтикват хората да изоставят автоматичните (ежедневни) поведенчески сценарии и да следват нови, креативни и често непредвидени пътища на мислене и действие. С други думи, положителните емоции създават повече място за избор и въвеждат склонност към действие, за да се изследват нови възможности. Разпознаването на емоциите и чувствата към тях е умение за емпатия, което учениците трябва да развият възможно най-рано.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Дейност, създадена от гимназия „Проф. Иван Апостолов“. Тя е адаптирана от инструмента, създаден от д-р Хюго Албертс (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) и д-р Лусинда Пул (https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/).

ЦЕЛ

Да се повиши осведомеността за склонностите към действие, които са резултат както от положителни, така и от отрицателни емоции.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност е подходяща за класове от всякакъв размер, тъй като учениците могат да работят както самостоятелно, така и като част от група.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Голямо табло за обяви или стенно пространство в класната стая
Хартия и маркери
Лепящи се бележки или индексни картички

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Част 1: Тенденции към действие, произтичащи от негативни емоции
Това упражнение за визуализация кани учениците да се вслушат в начина, по който реагирате на емоциите. Дайте им следните насоки:

1. За начало, затворете внимателно очи и си спомнете скорошен момент, в който сте преживели трудна емоция... Може би сте били нервни от презентация, пропуснали сте важен краен срок или сте се скарали с приятел... [20 сек]

2. Доколкото е възможно, върнете се в този труден момент. Представете си къде сте... с кого сте, ако има някой... и какво правите... [30 секунди]

3. Представете си точно такива, каквито сте в този труден момент ... [20 сек]

4. Сега обърнете внимание на всички чувства или емоции, свързани с това затруднение... Вземете най-силното чувство или емоция и обърнете внимание къде се намира то в тялото ви... [20 сек]

5. Ако можете, дайте име на това чувство или емоция, например тревожност, стрес, вина, срам... [20 сек]

6. Сега, обърнете внимание какво искате да направите точно сега, в отговор на това чувство или емоция. Не обръщайте внимание на това, което сте правили по онова време, и останете в този въображаем момент. Имате ли желание да действате по определен начин? Имате ли чувство за желание да избягате, да избягате? Или имате желание да останете тук, в тази ситуация? [30 секунди]

7. Сега, оставете този момент да си отиде. Освободете се от трудността и свързаните с нея чувства и емоции и когато сте готови, внимателно отворете

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Част 2: Тенденции към действие, произтичащи от положителни емоции

Това упражнение за визуализация кани учениците да се вслушат в начина, по който реагирате на емоциите. Дайте им следните насоки:

1. Внимателно затворете отново очи и си спомнете скорошен момент, в който сте изпитали положителна емоция ... [20 сек]

2. Доколкото е възможно, върнете се в този приятен момент. Представете си къде сте... с кого сте, ако има някой... и какво правите... [30 секунди]

3. Представете си себе си точно такива, каквито сте в този момент ... [20 сек]

4. Сега обърнете внимание на всички чувства или емоции, свързани с това преживяване. Вземете най-силното чувство или емоция и обърнете внимание къде се намира то в тялото ви... [20 сек]

5. Ако можете, дайте име на това чувство или емоция, например радост, гордост, щастие... [20 сек]

6. Сега, обърнете внимание какво искате да направите точно сега, в отговор на това чувство или емоция. Не обръщайте внимание на това, което сте правили по онова време, и останете в този въображаем момент. Имате ли желание да действате по определен начин? Имате ли чувство за желание да избягате, да избягате? Или имате желание да останете тук, в тази ситуация? [30 секунди]

7. Сега оставете този момент да си отиде... и се върнете в стаята. Когато сте готови, внимателно отворете очи.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Как беше това преживяване за теб? Какво забеляза?
2. Какво искахте да направите в отговор на това положително/ отрицателно преживяване?
3. Каква беше тенденцията на действие? По какво се различаваше това от първия сценарий?

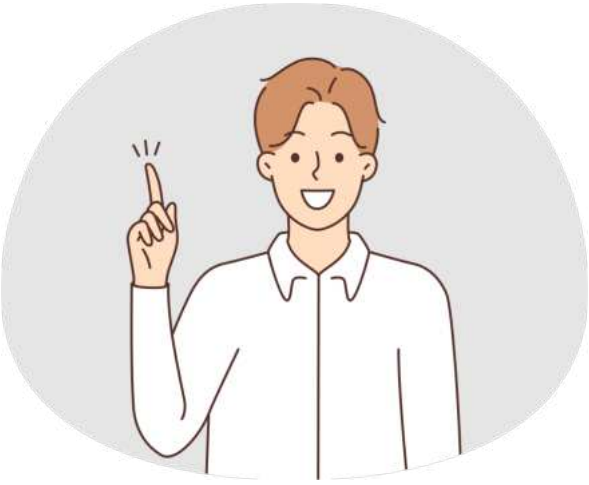
ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Учениците, които изпълняват упражнението за първи път, трябва да си припомнят сценарии, които са само умерено стресиращи (т.е. 5 или 6 от 10 по личната им скала за стрес).

Когато учениците се запознаят с техниката, те могат да изследват по-трудни сценарии.

В случай че вашият ученик се затруднява да си спомни скорошно положително преживяване, отделете време, за да проучите внимателно последните събития, докато той или тя намери нещо, което да използва. Хората с тревожност може да имат проблеми с фокусирането и припомнянето на приятни преживявания, но е малко вероятно да не са преживели нищо положително през последния, да речем, месец.

Този инструмент е особено полезен за ученици, които са склонни да бъдат импулсивни, тъй като насърчава осъзнаването на импулсите, създадени от емоционално преживяване, и създава пространство между преживяването и последващата реакция.



САМОУВЕРЕНОСТ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

МОГА ДА БЛЕСНА

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ РАЗГЛЕЖДАТ: Самоувереност **ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ:** 50 минути **ВЪЗРАСТОВА ГРУПА:** 8-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност е предназначена да изгради самочувствието на учениците чрез изкуството на публичното говорене. Всеки ученик ще подготви и произнесе кратка реч, която подчертава неговите силни страни, постижения и стремежи. Целта е да се насърчи положителен самообраз и да се засили вярата им в собствените способности.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА:

Оригинална дейност, създадена от Deses3.

ЦЕЛ:

Да се повиши самочувствието на учениците, като им се позволи да разпознават и изразяват своите постижения и силни страни в подкрепяща среда.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ:

Подходящо за целия клас; учениците представят индивидуално пред групата.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Таймер или хронометър
- Бележки или хартия за изготвяне на речи
- Микрофон или система от високоговорители (по избор, за по-големи групи)

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

Започнете, като обясните важността на самочувствието и как то може да бъде повишено чрез признаване на нашите успехи и силни страни.

Дайте на всеки ученик картички или лист хартия, за да напише кратка (2-3 минути) реч за своите постижения, силни страни и бъдещи цели.

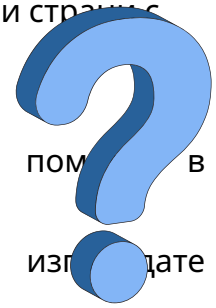
Отделете около 20 минути за подготовка, като насърчите учениците да помислят за моменти, с които са се гордели, умения, които са усвоили, или предизвикателства, които са преодолели.

След като подготовката приключи, създайте подкрепяща и внимателна среда в класната стая за речите. Можете да украсите мястото за говорене, за да го направите специално.

Учениците се редуват да изнасят речите си. Насърчавайте аплодисментите след всяка презентация, за да отбележите приноса на всеки ученик.

Използвайте таймер, за да сте сигурни, че всеки ученик има достатъчно време, но спазва графика.

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:



1. **К**акво беше чувството да споделиш постиженията и силните си страни с
2. класът?
3. Какво научихте за съучениците си по време на техните речи?
4. Как осъзнаването на силните ви страни може да ви помогне в ежедневието и бъдещите ви начинания?
5. Какво можете да направите, за да продължите да изграждате самочувствието си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ:

За да намалите тревожността, можете да позволите на учениците да представят в по-малки групи, вместо пред целия клас.

1. Помислете за включване на визуални помагала или реквизит в бъдещи повторения, за да подобрите говоренето и да подпомогнете изразяването на учениците.
2. Тази дейност може да се повтаря на интервали през учебната година, което позволява на учениците да актуализират своите речи, докато развиват нови умения и постигат нови цели.

ДЕЙНОСТ 2

СТЕНА НА ПОБЕДИТЕ

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Самоувереност.
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 6-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност насърчава учениците да признават и празнуват своите постижения и тези на своите съученици. Чрез създаването на „Стена от победи“ учениците визуално признават успехите си, което изгражда увереност и насърчава подкрепяща среда в класната стая.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинална дейност, създадена от Deses3.

ЦЕЛ

Да се повиши самочувствието и увереността на учениците чрез подчертаване на техните победи, големи или малки, и насърчаване на култура на взаимно уважение и насърчаване.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Тази дейност е подходяща за класове от всякакъв размер, тъй като учениците могат да работят както самостоятелно, така и като част от група.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Голямо табло за обяви или стенно пространство в класната стая
Хартия и маркери
Лепящи се бележки или индексни картички
Лента или щифтове за монтаж

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Представете дейността, като обсъдите важността на признаването и празнуването на личните постижения като начин за изграждане на самочувствие.

Дайте на всеки ученик лепящи се листчета или картончета. Помолете ги да запишат поне три „победи“ или постижения, с които се гордеят. Те могат да бъдат академични, извънкласни, лични подобрения, прояви на доброта или друг положителен принос, за който се чувстват добре.

След като всички са написали своите победи, поканете учениците да излязат и да поставят бележките си на определената „Стена на победите“.

След като всички победи бъдат публикувани, позволете на учениците да се разходят и да прочетат какво са споделили техните съученици. Насърчете ги да напишат подкрепящи коментари или да нарисуват усмихнати лица на лепящите се листчета на своите връстници.

Водете групова дискусия, като позволите на учениците да споделят какво е било чувството им да признаят постиженията си и да видят какво са постигнали съучениците им.

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво беше чувството да видиш постиженията си публикувани на стената?

Какво беше чувството да четеш за победите на съучениците си?

Как можем да продължим да подкрепяме взаимно постиженията си в клас?

Защо е важно да признаваме и празнуваме личните победи?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ:

Тази дейност може да бъде удължена, като „Стената на победите“ се остави за продължителен период, като се добавят още победи, когато учениците постигнат нови.

Помислете за включването на тази дейност в началото на всеки нов срок, за да създадете положителен и подкрепящ тон в класната стая.

САМОПОЗНАНИЕ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

РИСУНКА ЗА МЕН

УМЕНИЯ: Самопознание
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 45 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 6-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ
Тази дейност е предназначена да помогне на учениците да изследват и формулират аспекти на своята идентичност и как възприемат себе си. Чрез създаването на визуално представяне на своите личности и предпочитания, учениците получават по-задълбочена представа за това кои са.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА
Оригинално упражнение, разработено от Deses3, адаптирано от общи практики за самоосъзнаване.

ЦЕЛ
Да се подобри разбирането на учениците за техните личности, силни страни и области за растеж, насърчавайки по-голямо самосъзнание.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ
Може да се провежда с произволен брой ученици, в идеалния случай в групи от 4-6 за ефективно споделяне.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Хартия
Цветни химикалки или моливи
Списания (за изрязване на изображения)

- Ножици и лепило

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Всеки ученик получава лист хартия и достъп до цветни химикалки, моливи, списания, ножици и лепило.

Инструктирайте учениците да помислят какво ги прави уникални, включително техните хобита, интереси, силни страни и мечти.

Учениците ще нарисуват или ще създадат колаж върху хартията си, който представя тези лични качества.

След 30 минути изработване на своите листове, всеки ученик ще представи своя колаж „Рисунка за мен“ пред малката си група, обяснявайки значението на елементите, които е избрал да включи.

Насърчавайте съучениците си да задават въпроси след всяка презентация, за да насърчат разбирането и диалога.

ВЪПРОСИ ЗА ОБСЪЖДАНЕ:

Какво научихте за себе си чрез тази дейност?

Какво беше чувството да споделиш колажа си с други?

Какво научихте за съучениците си по време на тази дейност?

Как по-доброто разбиране на себе си може да ви помогне в училище и във вашите взаимоотношения?

1. **ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ:**

Тази дейност може да бъде адаптирана за различни възрастови групи чрез промяна на сложността на дискусионните въпроси и компонентите на колажа.

Помислете за последваща сесия, в която учениците да разсъждават върху всички промени в самовъзприятието си през учебната година.

ДЕЙНОСТ 2

ХРОНОЛОГИЯТА НА „ВСИЧКО ЗА МЕН“

УМЕНИЯ: Самопознание ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ 50 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 8-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност насърчава учениците да размишляват върху важни моменти от живота си и как те са оформили тяхната идентичност и перспективи. Чрез създаването на лична времева линия, учениците получават представа за развитието на личните си ценности, интереси и поведение във времето.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Оригинално занимание, проектирано от Deses3.

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да идентифицират ключови събития и влияния в живота си и да разберат как те допринасят за самопознанието им.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Подходящо за индивидуална работа, последвана от дискусии в малки групи.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Големи листове хартия или картон за плакати
Маркери или цветни химикалки
Линийки (за рисуване на времеви линии)
Стикери или самозалепващи се листчета

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Осигурете на всеки ученик голям лист хартия или табло за плакати и маркери или цветни химикалки.

Инструктирайте учениците да начертаят хоризонтална линия през средата на листа – това представлява тяхната времева линия.

Помолете учениците да отбележат поне 5-10 важни момента от живота си на времевата линия, използвайки стикери или самозалепващи се листчета. Те могат да включват важни събития като раждането на брат или сестра, започване на училище, преместване на ново място, значимо постижение или всяко лично предизвикателство, което са преодолели.

До всеки стикер или бележка учениците трябва да напишат кратко описание на събитието и защо то е било важно за оформянето на личностното им развитие.

След като завършат своите времеви линии, учениците ще ги споделят в малки групи, обсъждайки какво са научили за себе си и как миналите преживявания са оформили кои са те днес.

1. **ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР**

Кое събитие във вашата времева линия смятате, че е оказало най-голямо влияние върху вас?

Как мислиш, че си се променил/а благодарение на тези събития?

Какви ценности или силни страни са се появили у вас чрез тези преживявания?

Как това разбиране за миналото ви може да повлияе на бъдещите ви решения?

1. **ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ**
2. **Тази дейност може да бъде особено ефективна в началото на учебната година като начин учениците да се представят един на друг и да се запознаят със своя произход.**
3. **Може да се адаптира, за да се фокусира върху бъдещи цели, като учениците добавят бъдещи етапи, които се надяват да постигнат, и стъпки, необходими за постигането на тези цели.**

САМОРЕГУЛИРАНЕ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

ВЪПРОСНИК ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Саморегулация. **ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ:** 45-50 минути. **ВЪЗРАСТОВА ГРУПА:** 9-12 години.

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Саморегулацията се счита за изключително важна, за да могат хората да разпознават емоциите си и да се опитват да ги обърнат или да облекчат лошите ефекти от негативните емоции. Хората обаче могат да крият чувствата си по време на социални взаимодействия, като това изразително потискане може да доведе до намалена комуникация и повишен стрес. Въпросникът за регулиране на емоциите, или ERQ, е най-популярната скала за регулиране на емоциите сред изследователите в областта на психологията, която помага на хората да идентифицират реакциите си към различни ситуации и да могат да ги регулират позитивно.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Базирана на дейност, базирана на най-популярната скала за регулиране на емоциите сред изследователите в областта на психологията, разработена от Gross J.J., & John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_and_Positive_Emotions_EMOTION_REGULATION.pdf

Co-funded by the European Union

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците да идентифицират реакциите си към различни емоционални ситуации и да бъдат способни да ги обърнат, облекчат или регулират положително.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

- Копия от въпросника, които ще бъдат разпространени
- Химикалки или моливи
- Листове хартия.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ:
Копие от въпросника се раздава на учениците и те се молят да го попълнят. Скалата се състои от 10 елемента, оценени по скала от 1 (категорично несъгласен) до 7 (категорично съгласен). Скалата обхваща два аспекта – аспектът „Когнитивна преоценка“ и аспектът „Потискане на експресивността“, и дава отделна оценка за всеки аспект.

Шестте елемента, които съставляват аспекта на когнитивната преоценка, са следните:
Когато искам да изпитвам повече положителни емоции (като радост или забавление), променям за какво мисля;
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции (като тъга или гняв), променям за какво мисля;
Когато съм изправен пред стресова ситуация, се карам да мисля за нея по начин, който ми помага да запазя спокойствие;
Когато искам да изпитвам повече положителни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията;
Контролирам емоциите си, като променям начина, по който мисля за ситуацията, в която се намирам;
Когато искам да изпитвам по-малко негативни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.
Четирите елемента, които съставляват аспекта „Потискане на експресията“, включват:

1. Пазя емоциите си за себе си;
2. Когато изпитвам положителни емоции, внимавам да не ги изразявам;
3. Контролирам емоциите си, като не ги изразявам;
4. Когато изпитвам негативни емоции, се старая да не ги изразявам.

ИНСТРУКЦИИ

Учителят събира и оценява резултатите, като поставя учениците в съответната категория.

Учениците, които са били поставени във аспекта „Когнитивна преоценка“ (Група 1), са помолени да напишат на лист хартия един начин или действие, което предизвиква тяхната положителна реакция във всяка ситуация (например по какъв начин променят начина си на мислене в негативна ситуация).

Учениците, които са били поставени във аспект „Потискане на експресивността“ (Група 2), са помолени да напишат на лист хартия какви емоции пазят за себе си (отрицателни или положителни) и защо.

Учениците от Група 1 са помолени да разпределят своите листове хартия на случаен принцип на учениците от Група 2.

- Учениците от Група 2 са помолени да направят сценарий за това как биха могли да регулират липсата си на изразителност, който са записали на своя лист, според начините, използвани от учениците от Група 1, които са им раздадени. Учениците от Група 1 им помагат в процеса, като предлагат възможни техники.
- След като всички ученици са изпълнили задачите, класът се събира за групова сесия за размисъл. Те са информирани за аспекта, към който се предполага, че принадлежат според отговорите им на въпросника, и се опитват да открият всички модели или тенденции, които се появяват. Те са насърчавани да обсъдят преживяванията си по време на дейността, какво са научили за себе си и емоциите си и кои части от дейността са им били най-полезни.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Забелязахте ли някакви промени в емоционалното си състояние?
2. Някоя от стратегиите, които сте опитали, помогна ли ви да се почувствате по-добре?
3. Мислите ли, че бихте могли да включите тези техники за промяна в ежедневието си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Чрез включването на дейността „Въпросник за регулиране на емоциите“ в класната рутина, учениците могат да развият по-задълбочено разбиране на своите емоции, да научат ефективни стратегии за регулирането им и да култивират емпатия и подкрепа в рамките на класната общност.

Учениците се насърчават да продължат да използват техниките за саморегулиране в ежедневието си, за да подобрят емоционалната си експресивност и благополучие.

След един месец дейността може да се повтори и учителят може да наблюдава евентуална положителна саморегулация у учениците от Група 2 по начина, по който те изразяват и регулират емоциите си.

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (за по-малки

- Опростете въпросите: Използвайте подходящ за възрастта език и визуални елементи, като например усмихнати лица или икони на емоции, за да представите изборите.
- Групови дискусии: Превърнете въпросите в групови подкани, което позволява на учениците да споделят примери и да се учат един от друг.
- По-малко въпроси: Намалете броя на елементите, за да се съсредоточите върху ключови аспекти на саморегулацията, като запазите дейността кратка.
- Интерактивен формат: Използвайте инструменти като палец нагоре/палец надолу или отговори, базирани на движение, за да направите отговорите по-ангажиращи.
- Насочващи обяснения: Прочетете въпросите на глас и ги обяснете с примери, за да подпомогнете разбирането.
- Игра за сортиране на емоции: Предоставете карти със сценарии и помолете учениците да ги сортират по „добри избори“ или „нуждаещи се от подобрение“ за емоционална регулация.
- Ролева игра: Разиграйте сценарии, изискващи саморегулация, и обсъдете стратегии като група.
- Термометър за емоции: Вместо въпросник, учениците оценяват как обикновено се чувстват в различни ситуации, използвайки визуална скала.
- Отразително изкуство: Помолете учениците да нарисуват или създадат колаж, представящ как се справят с емоциите и предизвикателствата.
- Размисъл върху разказ: Прочетете разказ, включващ емоционални предизвикателства, и попитайте учениците как според тях героите са регулирали чувствата си.

ДЕЙНОСТ 2

В КОЯ ЗОНА СЕ НАМИРАМ?

УМЕНИЯ, КОИТО СЕ ОБХВАТАВАТ: Саморегулация
ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 45-50 минути
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 6-12 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност използва познати и лесни за разпознаване пътни знаци, за да помогне на учениците лесно да разпознаят емоциите си, да идентифицират „зоната“, в която се намират, и да помислят как да се придвижат до „зелената зона“ от която и да е от другите зони. Следователно, тя помага на учениците да регулират емоциите си и да засилят положителните си чувства. Лесните за разпознаване символи правят разбирането на зоните просто и интуитивно както за децата, така и за всеки, който иска да разбере емоциите си лесно и забавно.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Базирано на дейност, по идея, предложена в сайта за психология https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation

ЦЕЛ

Да се помогне на учениците лесно и по забавен начин да разпознават емоциите си и да могат да ги обръщат или регулират позитивно.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Всички членове на класа.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

4 големи карти, които определят зоните:
синя за „Зона за почивка“,
зелено за „Стартирай“
жълто за „Бавно“ и червено за „Стоп“.

24 по-малки карти с възможните чувства: 6 сини
(Тъжен, уморен, болен, отегчен, наранен, срамежлив),
6 зелени (спокоен, готов за учене, щастлив, доволен, отпуснат, горд),
6 жълти (глупав или непостоянен, разочарован, хиперактивен, разстроен, сърдит, объркан) и
6 червени (ядосан, ядосан, крещящ, агресивен, извън контрол, ужасен).
18 карти с инструменти/предложения за достигане до зелената зона (Пийте вода; Бройте до 10; Поемайте дълбоко въздух; Напрегнете се и се отпуснете; Правете лицеви опори до стената; Използвайте въртящи се ръце; Рисувайте; Пишете; Говорете с възрастен; Помолете за почивка; Разговор със себе си; Помолете за разходка; Вулканично дишане; Правете разтягания; Слушайте музика; Вдигнете нещо тежко; Помолете за лека закуска; Помислете за спокойно място).
Празни карти, на които децата да напишат още възможни емоции.

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

- От учениците се иска да изберат една карта, която описва емоциите им в момента. Възможно е повече ученици да изберат една и съща карта. Ако няма карта, която да описва точната им емоция, те могат да я напишат и нарисуват на празна карта.
- Учениците са разположени на 4 различни станции според цвета на избраната от тях карта. Зоната за почивка/Синя зона е мястото, където човекът е най-малко енергичен или целенасочен. Старт/Зелената зона (мястото, където искате да бъдете!) е златната среда и представлява положителни емоции и баланс между крайностите. В Бавната/Жълта зона нещата стават малко обезпокоителни. И накрая, Стоп/Червената зона е най-проблематична и има по-голяма нужда от промяна.
- След като детето е определило емоцията си и е разбрало в коя зона се намира, то се помолява да опише емоциите си с изражения на лицето и движения на тялото, а останалите ученици се опитват да определят показаната емоция.
- След идентифицирането на емоциите, има удобен списък с предложения, които да помогнат на учениците да влязат или да останат в „Go/Green Zone“, включително начините, описани в 18-те карти с инструментите/предложенията, споменати по-горе. Учениците избират този, който им подхожда най-добре, и го прилагат на практика.
- След като всички ученици са изпълнили задачите, класът се събира за групова сесия за размисъл. Те се насърчават да обсъдят преживяванията си по време на дейността, какво са научили за себе си и емоциите си, дали предложенията са им помогнали да регулират негативните си емоции и кои части от дейността са им били най-полезни.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

1. Знаеш ли защо се чувстваш по този специален начин?
2. Какво би искал/а да се случи, за да промени начина, по който се чувстваш?
3. Забелязахте ли някакви промени в емоционалното си състояние след дейността?
4. Мислите ли, че бихте могли да включите тези техники за промяна в ежедневието си?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Чрез включването на дейности като „В коя зона се намирам?“ в ежедневието си, учениците могат да развият по-голямо самосъзнание, умения за емоционална регулация и устойчивост, които са основни компоненти на емоционалната интелигентност.

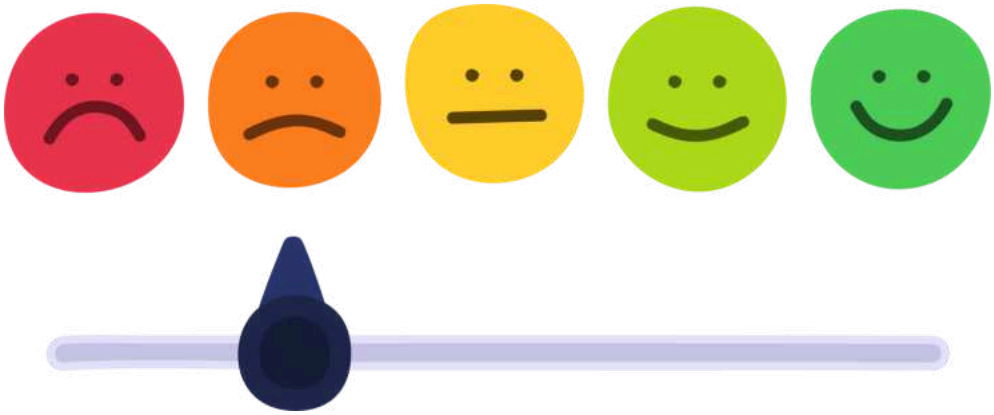
Учениците се насърчават да продължат да използват играта „В коя зона се намирам?“ в ежедневието си, за да могат да идентифицират емоциите си и причините, които ги провокират, и да придобият умението да ги регулират, така че да се чувстват по-добре със себе си и социалната си среда.

Ето някои примери за карти, които могат да се използват в упражнението:

(Източник: https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation)

ПРЕДЛОЖЕНИ АЛТЕРНАТИВИ ИЛИ МОДИФИКАЦИИ (особено за по-малки ученици)

1. Използвайте визуални помагала: Осигурете плакати, диаграми или цветни карти, за да представите визуално всяка зона с подходящи примери и изображения.
2. Опростете езика: Използвайте прости, описателни фрази за всяка зона (напр. „готов/а съм да уча“ за зелено, „малко мърдащ/а“ за жълто).
3. Лично размишление: Позволете на учениците да отбележат своята зона в лична таблица или дневник, вместо да я споделят публично.
4. Интерактивни инструменти: Включете манипулативни пособия като щипки за дрехи в класната стая, където учениците могат дискретно да посочат своята зона.
5. Алтернативи за проверка: Свържете дейността с физически сигнали (напр. палци нагоре за зелено, ръце на хълбоци за жълто), за да ангажирате кинестетичните учащи.
6. Термометър за емоции: Заменете зоните с термометър, където учениците показват своята емоционална „температура“.
7. Зони с животни: Свържете зони с животни (напр. костенурка = синя, гепард = червена) за игрив и лесно разпознаваем обрат.
8. Сценарии за ролеви игри: Представете хипотетични ситуации и помолете учениците да определят зоната, в която може да се намират, и обсъдете стратегии за промяна.
9. Герои от история или видео: Използвайте книга с разкази или видеоклип и накарайте учениците да идентифицират зоните на героите, насърчавайки емпатията и разбирането.



РАБОТА В ЕКИП И ИЗГРАЖДАНЕ НА ВРЪЗКИ

Co-funded by
the European Union

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

ДЕЙНОСТ 1

ЦЕЛЯМОТО ЕКИПНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

УМЕНИЯ: Работа в екип и изграждане на взаимоотношения ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 10-13 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност е предназначена да подобри екипната работа и да изгради силни взаимоотношения между учениците. Чрез забавни и съвместни задачи, учениците ще научат важността на комуникацията, сътрудничеството и доверието в съвместната работа за постигане на обща цел.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Екип от гимназия „Проф. Иван Апостолов“, базиран на теории за екипна работа, емоционална интелигентност и модела на Тъкман за етапи на развитие на екипа.

ЦЕЛ

Да се подобрят уменията на учениците за разрешаване на конфликти чрез практикуване на преговори и компромиси в подкрепяща и забавна среда. Да се насърчи работата в екип и да се укрепят взаимоотношенията чрез ангажиране на учениците в съвместни задачи, които изискват ефективна комуникация и сътрудничество.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Подходящо за целия клас; учениците работят в малки групи.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Различни строителни материали (напр. сламки, тиксо, хартия, канап, строителни блокчета)
Превръзки за очи
Таймер или хронометър
Листове или дневници за размисъл

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ
Въведение в работата в екип:
Започнете, като обсъдите какво означава екипна работа и защо е важна.
Обяснете как добрата комуникация, сътрудничеството и доверието са от съществено значение за успешната екипна работа.
Предизвикателства при изграждането на екип:
Разделете учениците на малки групи от по 4-5 членове.
Обяснете, че ще участват в серия от забавни и предизвикателни дейности, предназначени да тестват и подобрят уменията им за работа в екип.
Позволете на всяка група да измисли име на екипа, за да изгради идентичност на екипа.
Дейност 1: Предизвикателство в изграждането
Осигурете на всяка група строителни материали и ги предизвикайте да построят най-високата свободно стояща кула в рамките на 15 минути.
Насърчете ги да планират, да разпределят роли и да работят заедно, за да изпълнят задачата.
Задача 2: Разходка на доверие
Разделете учениците по двойки в рамките на техните групи.
Завържете очите на един ученик от всяка двойка и създайте проста писта с препятствия.
Зрящият партньор трябва да води партньора със завързани очи през трасето, използвайки само устни инструкции.
След завършване на курса, накарайте партньорите да си разменят ролите.
Задача 3: Човешки възел
Накарайте всяка група да застане в кръг, да протегне ръка и да хване ръцете на двама различни хора, които не са до тях.
Предизвикателството е да се разплете „човешкият възел“, без да се пускат ръце.
Това изисква комуникация, търпение и сътрудничество.
Размисъл и дискусия:
След като завършите предизвикателствата, съберете учениците заедно, за да обсъдят своя опит.

- Листове за размисъл: Предоставете на всеки ученик лист или дневник за размисъл, за да запише своя опит и какво е научил за работата в екип и взаимоотношенията.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

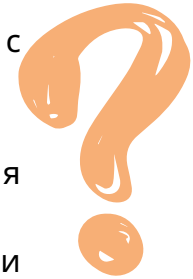
Използвайте следните въпроси за обсъждане:

Какви стратегии използва вашият екип, за да се справи с предизвикателствата?

Как общувахте и си сътрудничихте със съотборниците си?

Коя беше най-трудната част от работата в екип и как я преодолехте?

Как тези дейности ви помогнаха да изградите доверие и взаимоотношения със съучениците си?



ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Насърчавайте учениците да бъдат подкрепящи и позитивни към своите съотборници.

Напомнете на учениците, че правенето на грешки е част от ученето и работата в екип.

Помислете за редовното извършване на тези дейности, за да изграждате и укрепвате непрекъснато уменията си за работа в екип.

Тази дейност не само помага на учениците да разберат стойността на екипната работа, но също така изгражда доверие и укрепва взаимоотношенията чрез забавни и съвместни предизвикателства.

ДЕЙНОСТ 2

СТРОИТЕЛИ НА МОСТОВЕ: ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА СЪВМЕСТНО СТРОИТЕЛСТВО

УМЕНИЯ: Работа в екип и изграждане на взаимоотношения ПРИБЛИЗИТЕЛНО НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ: 50 минути ВЪЗРАСТОВА ГРУПА: 12-14 години

КРАТКО ВЪВЕДЕНИЕ

Тази дейност е предназначена да засили екипната работа и да изгради силни взаимоотношения между учениците чрез съвместно строително предизвикателство. Учениците ще работят заедно, за да проектират и построят мост, използвайки ограничени материали, като се набляга на важността на комуникацията, креативността и сътрудничеството.

АВТОР НА ИНСТРУМЕНТА/УПРАЖНЕНИЕТО С ПРЕПРАТКА

Екип от учители от гимназия „Проф. Иван Апостолов“, базиран на предизвикателството „Спагети кула с маршмелоу“, изобретено от Питър Скилман и популяризирано от Том Вуйек.

ЦЕЛ

Да се подобрят уменията на учениците за работа в екип и изграждане на взаимоотношения чрез ангажирането им в творчески и съвместен строителен проект.

БРОЙ УЧАСТНИЦИ

Подходящо за целия клас; учениците работят в малки групи.

Co-funded by the European Union

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Строителни материали (напр. клечки за сладолед, лепило, канап, картон, тиксо)
Ножици

- Измервателна лента или линийка
- Тежести (напр. малки книги, колички играчки) за тестване на здравината на моста
- Таймер или хронометър

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ

Въведение в дейността:

Започнете, като обсъдите важността на екипната работа и как съвместната работа може да доведе до иновативни решения и по-силни взаимоотношения.

Обяснете предизвикателството: всеки екип ще проектира и построи мост, който може да издържи определено количество тегло, използвайки само предоставените материали.

Формиране на екипи:

Разделете учениците на малки групи от по 4-5 членове.

Насърчете ги да измислят име на екипа и да разпределят роли в него (напр. ръководител на проекта, дизайнер, конструктор, тестер).

Фаза на планиране:

Дайте на всеки екип 10-15 минути, за да обсъдят идеи и скицират дизайна на моста си.

Подчертайте важността на планирането и обсъждането на идеите преди започване на строителството.

Насърчете екипите да вземат предвид фактори като стабилност, баланс и разпределение на теглото в своите проекти.

Фаза на строителство:

Осигурете на всеки екип строителни материали и им предвидете 30-45 минути за строеж.

Напомнете на учениците да общуват и да си сътрудничат ефективно, да споделят задачи и да се подкрепят взаимно.

Фаза на тестване:

След като времето за строителство изтече, съберете всички екипи и техните мостове.

Тествайте всеки мост, като постепенно добавяте тежести, докато мостът издържи максималното тегло или се срути.

Запишете резултатите и обсъдете конструктивните характеристики, които са допринесли за успеха или неуспеха на всеки мост.

Размисъл и дискусия: задаване на въпроси за обобщение

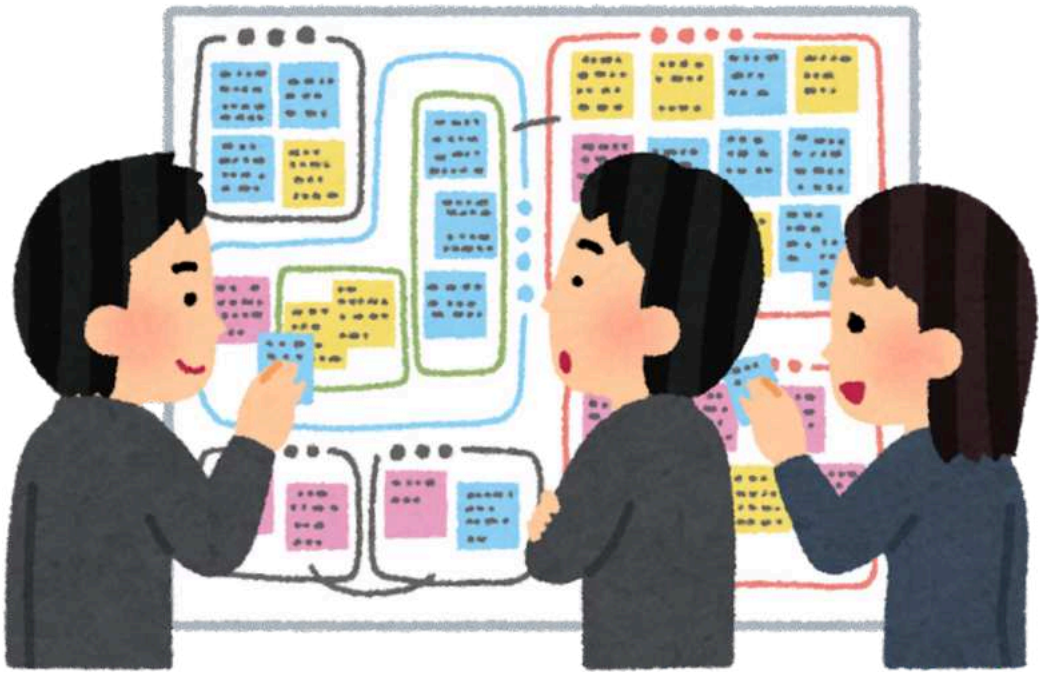
Листове за размисъл: Предоставете на всеки ученик лист или дневник за размисъл, за да запише своя опит и какво е научил за работата в екип и сътрудничеството.

ВЪПРОСИ ЗА ОБЗОР

- Каква беше стратегията на вашия екип за изграждането на моста?
- Как вашият екип комуникира и споделяше отговорностите по време на строителството?
- С какви предизвикателства се сблъскахте и как ги преодолехте?
- Как съвместната работа помогна на екипа ви да успее?
- Какво научихте за работата в екип и изграждането на взаимоотношения от това упражнение?

ДРУГА ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Насърчавайте креативността и иновациите в проектирането на мостове.
Напомнете на учениците, че целта е да работят заедно и да се учат от опита, а не просто да изградят най-здравия мост.
Помислете за повторение на дейността с различни строителни предизвикателства, за да развивате непрекъснато уменията си за работа в екип.
Тази дейност помага на учениците да практикуват екипна работа и да изградят силни взаимоотношения чрез забавен и предизвикателен съвместен проект.



Co-funded by the European Union

РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Адаптивност: Способност за адаптиране и справяне с нови или променящи се ситуации, като същевременно оставаме устойчиви и гъвкави.

Управление на конфликти: Умение за конструктивно разрешаване на конфликти, разпознаване и позитивно справяне с разногласията.

Емоционална автономност: Компетентност за поддържане на емоционална независимост и управление на емоциите без прекомерна зависимост от другите.

Емоционални компетенции: Набор от емоционални умения, които позволяват на хората да управляват емоциите си ефективно.

Емоционално образование (ЕО): Систематичен процес за развиване на емоционални компетенции у учениците.

Емоционална интелигентност (ЕИ): Способност за разпознаване, разбиране, управление и изразяване на емоции, както свои, така и на другите.

Емпатия: Емоционална компетентност, която позволява разбиране и свързване с емоциите на другите.

Нагласа за растеж: Перспектива, която разглежда ученето като непрекъснат процес, фокусирайки се върху развитието чрез усилия и постоянство.

Внимателност: Техника, която насърчава пълното внимание за управление на емоциите, насърчава спокойствието и фокуса в трудни ситуации.

Невронаука: Изучаване на структурните и функционалните аспекти на нервната система и мозъка, осигуряващо биологична основа за емоционално образование.

Невропедагогика: Интегриране на знанията за мозъка в педагогиката за оптимизиране на обучението, основано на принципите на невронауката.

RULER: Програма за емоционални умения, базирана на акронима „Разпознаване, разбиране, етикетиране, изразяване и регулиране на емоциите“.

Самоувереност: Доверието в собствените ценности и способности е от решаващо значение за справяне с предизвикателствата с позитивна перспектива.

Саморегулация: Способност за правилно управление на емоциите, включително стратегии за саморегулация и генериране на положителни емоции.

Социално и емоционално обучение (СЕЛ): Усвояване на социални и емоционални умения, които позволяват на хората да се справят с емоциите си, да си поставят позитивни цели и да изграждат здравословни взаимоотношения.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия.
Тази публикация [съобщение] отразява единствено гледните точки на автора и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация.

Автори

© Май 2024 г. – DESES 3, LEYLA ATAKAN İLKOKULU, MPIRMPAKOS D. & SIA O.E., Частно училище по английски език на проф. Иван Апостолов, Средно училище Vilaka, INDEPCIE SCA, Šiaulių r. Трохите се покриват с памучен тампон.

Тази публикация е осъществена с финансовата подкрепа на Европейската комисия по проект „Еразъм+“ „N° 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546)“

Приписване, споделяне при същото състояние

(CC BY-SA): Вие сте свободни да споделяте - копирате и разпространявате материала във всякакъв носител или формат, както и да адаптирате - ремиксирате, трансформирате и надграждате материала за всякакви цели, дори с търговска цел. Лицензодателят не може да отмени тези свободи, стига да спазвате лицензионните условия съгласно следните условия:

Посочване на авторството – трябва да посочите подходящо авторство, да предоставите линк към лицензa и да посочите дали са направени промени. Можете да го направите по всякакъв разумен начин, но не по начин, който да предполага, че лицензодателят ви одобрява или вашата употреба.
Споделяне на споделеното - Ако ремиксирате, трансформирате или надграждате върху материала, трябва да разпространявате приноса си под същия лиценз като оригинала.
Няма допълнителни ограничения – не можете да прилагате правни условия.