

Реф. No: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546



SEED

**Училищно емоционално образование:
Практичният начин учителите да
преподават емоционално образование
„Практически план за обучение на учители“**



Co-funded by
the European Union



Този документ е създаден под лиценз Creative Commons:

Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното (CC BY-NC-SA).

Всички или части от този документ могат да бъдат използвани, копирани и разпространявани, при условие че източникът е цитиран, материалът не се използва с търговска цел и лицензът не се променя.

Всички права запазени.

© Copyright 2023 SEED



Co-funded by
the European Union

Отказ от отговорност

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях.

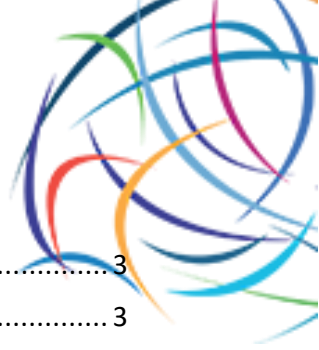
Обща информация

Проект	Училищно емоционално образование: Практичният начин учителите да преподават емоционално образование
№	Ref. No: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546
Работен Проект	WP3: Training Plan for Teachers
Дата	1.10.2025
Вид на документа	План за обучение
Език	Български

Консорциум



Co-funded by
the European Union



Съдържание

Отказ от отговорност	3
Обща информация	3
Консорциум	3
Въведение.....	5
ЦЕЛИ	5
Обучителни сесии.....	6
Предистория и опит на учителите за интегриране на емоционалната интелигентност (EI) в техните класове.....	10
План за обучение.....	12
ПРАКТИЧЕСКА ОРГАНИЗАЦИЯ	14
План за обучение: Емоционална интелигентност за учители в началното образование ..	14
Изводи от пилотирането (Латвия, Литва, Турция).....	14
Препоръки за бъдещо използване	17
Указания за разпространение и фасилитиране.....	19
Заключение.....	19
Фигура 1 SEED Модули на платформата	15
Фигура 2 Меню-списък на модулите.....	16
Фигура 3 Примерна структура на модулите.....	16
Фигура 4 Достъп до дейностите във всеки модул	16
Таблица1 Рамка за компетентности на емоционалната интелигентност.....	6



Въведение

Целта да се гарантира, че учителите изучават и напълно разбират концепциите на емоционалното образование, преди да ги интегрират в своите уроци, е водещ приоритет на консорциума по проект SEED.

Основен инструмент в този процес е Планът за обучение, който предлага ефективно и цялостно обучение. Осигуряването само на инструменти без съпътстващо, целенасочено обучение може да не гарантира успех в ежедневната работа на учителите. Планът за обучение включва участието на обучители на учители и експерти по педагогика и психология.

- ✓ Обучителният план е тясно свързан със следните резултати на проекта:
- ✓ Методологическо ръководство и добри практики
- ✓ Онлайн платформа с ресурси за учители

ЦЕЛИ

- Да се осигури цялостно и функционално обучение на учители относно емоционалната интелигентност (EI) в началното училище.
- Да се подготвят учителите по практичен начин да провеждат дейности, насочени към нуждите на техните ученици.
- Да се гарантира, че съдържанието от Методологическото ръководство е полезно и приложимо на практика.
- Да се осъзнае значението на „скрития учебен план“, който формира емоционални умения чрез ежедневните взаимодействия.
- Да се подпомогнат учителите да развият и усилят своята роля в емоционалното възпитание.

Когато се разглеждат типичните отговорности на един учител, често се поставя акцент върху задачи като планиране на уроци, преподаване в класната стая и оценяване на учебните работи. Въпреки това е важно да се признае съществуването на „скрит учебен план“, който обхваща неизговорените и често непреднамерени уроци, допринасящи за емоционалното образование. Като учител вие вече играете ключова роля в това да насочвате учениците си в





развитието на тези умения. Винаги обаче има място за израстване и усъвършенстване. Този план има за цел да ви подкрепи и да ви научи как да обогатите своята роля, като включите развитието на емоционална компетентност като ключов елемент за подпомагане цялостния напредък на Вашите ученици.

Важно за учениците от началното училище:

- ✓ Критичен етап от развитието
- ✓ Връзка с академичните резултати
- ✓ Поведение и благополучие
- ✓ Социална интеграция

Ползи за учителите и училището:

- ✓ Подобрена учебна среда
- ✓ По-добро емоционално благополучие на учителите
- ✓ Ефективно разрешаване на конфликти

Обучителни сесии

ФОРМАТ

60-минутни уроци включващи теория и практическа дейност.

Две основни части:

- ТЕОРИЯ
- ПРАКТИКА

Структурата следва рамката за компетентности на емоционалната интелигентност.

Таблица 1 Рамка за компетентности на емоционалната интелигентност

ОБЛАСТ	КОМПЕТЕНТНОСТИ	ДЕЙНОСТИ
САМООСЪЗНАВАНЕ	Самопознание	Рисунка „Аз съм...“
		Хронология „Всичко за мен“
	Самоувереност	Мога да заблестя!
		Стена на победите!



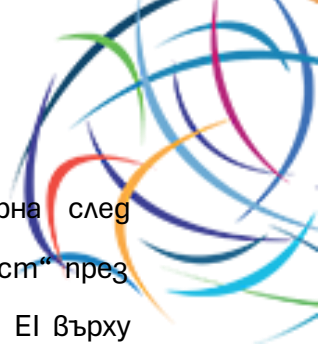


САМОРЕГУЛАЦИЯ	Самоконтрол	Въпросник за контрол на емоциите
		В коя зона съм?
	Адаптивност	Ролеви игри със сценарии за промяна
		Дървото на устойчивостта
СОЦИАЛНА ОСЪЗНАТОСТ	Емпатия	Извличане на потребности от емоции
		Изследване на поведенческите тенденции (букв. "Action Tendencies" — преведено по смисъл)
	Комуникация	Емоционален измерител (емоционален метър)
		Когато „горещите бутони“ са натиснати (т.е. когато нещо ни провокира емоционално)
УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА	Управление на конфликти	Разбивачи на конфликти (Conflict Crushers)
		Помощници за хармония: Голямото предизвикателство по преговаряне (Harmony Helpers: The Great Negotiation Challenge)
	Работа в екип и изграждане на взаимоотношения	Голямото екипно предизвикателство (The Great Team Challenge)
		Строители на мостове: Съвместно конструктивно предизвикателство (Bridge Builders: Collaborative Construction Challenge)

Прилагаме теоретичната концепция на Даниел Големан (1995):



Co-funded by
the European Union



Концепцията за емоционалната интелигентност (EI) става популярна след публикуването на книгата на Даниел Големан „Емоционална интелигентност“ през 1995 г. Той прави множество значими твърдения относно влиянието на EI върху различни аспекти на човешкия живот, включително общото благополучие. Големан (2002) определя петте основни умения, които изграждат концепцията за емоционална интелигентност в своя Модел на емоционалните компетентности. Те включват:

- Самоосъзнаване – разбиране на собствените предпочитания, усещания, състояния и вътрешни ресурси.
- Саморегулация – управление на собствените мисли и емоции.
- Мотивация – способността човек да вдъхновява сам себе си.
- Емпатия – развиване на социална осъзнатост и разпознаване чувствата, притесненията и потребностите на другите.
- Социални умения – изграждане на социални мрежи за подкрепа и управление на взаимоотношенията с другите (Goleman, 1995).

Въз основа на горното създадохме следните десет обучителни сесии:

Сесия 1 – Въведение:

Значение на емоционалното образование в начален етап; *ключови термини, методологии и теории.*

Сесия 2 – Компетентности на емоционалната интелигентност.

Адаптивност – гъвкавост и способност за справяне с промяна и множество изисквания.

Теоретични концепции и практични дейности: *Ролеви игри със сценарии за промяна, Дървото на устойчивостта.*

Сесия 3 – Комуникация

Способността ефективно да се предава и получава информация – *вербално и невербално, като се вземат предвид собствените и чуждите емоции.*

Теоретични концепции и практични дейности: *Емоционален метър, Когато „горещите бутони“ са натиснати.*





Сесия 4 – Управление на конфликти

Способността да се помага на другите да преминават през емоционални или напрегнати ситуации, да се подхожда тактично към несъгласия и да се формулират решения, които всички могат да подкрепят.

Теоретични концепции и практически дейности: *Разбивачи на конфликти, Помощници за хармония: Голямото предизвикателство по преговаряне.*

Сесия 5 – Емпатия

Способността да се възприемат чувствата на другите и да се разбират техните гледни точки.

Теоретични концепции и практически дейности: *Извличане на потребности от емоции, Изследване на поведенчески тенденции.*

Сесия 6 – Самоувереност

Силната вяра в собствената стойност и способности.

Теоретични концепции и практически дейности: *„Мога да блестя“, Стена на успехите.*

Сесия 7 – Самопознание (самоосъзнаване)

Способността да се разпознават и разбират собствените емоции, подтици и влиянието им върху другите.

Теоретични концепции и практически дейности: *Рисунка „Аз съм...“, Хронология „Всичко за мен“.*

Сесия 8 – Саморегулация

Способността да управляваме емоциите по подходящ начин, като осъзнаваме връзката между емоция, мислене и поведение; използваме ефективни стратегии за справяне; и имаме капацитета сами да генерираме позитивни емоции.

Теоретични концепции и практически дейности: *Въпросник за регулиране на емоциите, В коя зона се намирам?*

Сесия 9 – Работа в екип и изграждане на взаимоотношения

Способността да се работи с други хора към обща цел.





Теоретични концепции и практични дейности: *Голямото екипно предизвикателство, Строители на мостове: съвместно конструктивно предизвикателство.*

Сесия 10 – Закриване и оценка на обучението

Саморефлексия, обратна връзка, обобщение на наученото.

Предистория и опит на учителите за интегриране на емоционалната интелигентност (EI) в техните класове

Първоначална подготовка на учителите:

- ✓ Повечето програми за обучение на учители традиционно поставят акцент върху педагогика, предметни знания и управление на класната стая.
- ✓ Емоционалната интелигентност понякога е включена в рамките на „социално и емоционално учене (SEL)“, детска психология или приобщаващо образование, но рядко като самостоятелен модул.
- ✓ Това означава, че много учители навлизат в професията с ограничено формално обучение по концепциите на EI.

Осъзнатост относно емоционалната интелигентност (EI):

Учителите може да са запознати с общи понятия като емпатия, атмосфера в класната стая или емоционална регулация, но често не познават конкретни рамки и модели (напр. петте компонента на Големан, компетенциите на CASEL).

Някои учители интуитивно използват стратегии на EI (напр. успокояващи рутинни дейности, назоваване на емоции), без да осъзнават, че те са част от подход, основан на емоционална интелигентност.


Основни области, в които EI естествено се проявява:

- ✓ Социални науки
- ✓ Предмети като етика, час на класа и социално образование

Как може да се развива емоционалната интелигентност (EI) в началното училище

- ✓ Целенасочени уроци: дейности, игри или ролеви игри, които учат децата да разпознават и назовават емоции.



- 
- ✓ Интегриране в учебните предмети: свързване на разкази, история или групови проекти с разговори за чувства, емпатия и работа в екип.
 - ✓ Неформални методи: изкуства, грама, движение, разказване на истории и кооперативни игри — те правят ученето ангажиращо и естествено.
 - ✓ Подход на цялото училище: интегриране на ЕІ в училищните политики, практиките на учителите и училищната култура, а не като отделен предмет.
 - ✓ Нарастващ акцент: много образователни системи (напр. ключови компетентности на ЕС, „Learning Compass 2030“ на ОИСР) признават социално-емоционалните умения като съществени.
 - ✓ Пилотни проекти: различни проекти, финансирани от ЕС или национално, тестват практически начини за преподаване на ЕІ, като показват обнадеждаващи резултати в началното образование.


Преизвикателства

- ✓ **Липса на обучение:** Много учители не се чувстват достатъчно подготвени със стратегии за преподаване на емоционална регулация или емпатия.
- ✓ **Недостиг на време и натиск от учебната програма:** Интегрирането на ЕІ често се възприема като „допълнително“, а не като част от официалната програма.
- ✓ **Културни различия:** Различните общества имат различни нива на комфорт при обсъждане на емоции в училищна среда.
- ✓ **Лични умения за ЕІ:** Собствената емоционална осъзнатост и регулация на учителите влияят върху това доколко ефективно могат да моделират ЕІ пред учениците.

Каква подкрепа е необходима на учителите

- ✓ **Структурирани ресурси:** Планове за уроци, ръководства за дейности и готови инструменти за ЕІ в класната стая.
- ✓ **Непрекъснато обучение:** Работилници, наставничество и обмен между колеги за укрепване на уменията.



- 
- ✓ **Подкрепа на ниво училище:** Когато директорите и политиките подкрепят EI, на учителите е по-лесно да го интегрират, без да жертват академични цели.
 - ✓ **Възможности за рефлексия:** Пространства за размисъл върху собствените емоционални компетентности и стратегии за справяне със стреса.

Положителни резултати от интегрирането на EI от учителите

- ⇒ Подобрено управление на класа – по-малко конфликти, по-спокойна учебна среда.
- ⇒ По-добри резултати за учениците – както академични, така и социални.
- ⇒ Удовлетвореност на учителите – чувство за по-голяма ефективност и по-ниски нива на стрес.
- ⇒ Въздействие върху общността – по-добър училищен климат, който насърчава доверие сред родители и персонал..

План за обучение

Сесия 1 – Въведение

- **Теория:** Значение на емоционалното образование в началното училище; ключови концепции на емоционалната интелигентност (EI).
- **Практика:** Загряваща дейност (icebreaker) и размисъл върху личния опит на учителите с емоциите в преподаването.

Сесия 2 – Адаптивност

- **Теория:** Гъвкавост, справяне с промени и множество изисквания.
- **Практика:** Ролеви игри със сценарии за промяна; „Дървото на устойчивостта“.

Сесия 3 – Комуникация

- **Теория:** Вербална и невербална комуникация; вземане предвид на емоциите в диалога.
- **Практика:** Емоционален метър; „Когато горещите бутони са натиснати“.

Сесия 4 – Управление на конфликти

- **Теория:** Ориентиране в напрегнати ситуации; конструктивно разрешаване на несъгласия.



- **Практика:** „Разбивачи на конфликти“; „Помощници за хармония: Голямото предизвикателство по преговаряне“.



Сесия 5 – Емпатия

- **Теория:** Разбиране на чувствата и перспективите на другите.
- **Практика:** Извличане на потребности от емоции; Изследване на поведенчески тенденции.

Сесия 6 – Самоувереност

- **Теория:** Изграждане на увереност в собствената стойност и способности.
- **Практика:** „Мога да блестя“; „Стена на успехите“.

Сесия 7 – Самопознание

- **Теория:** Разпознаване и разбиране на собствените емоции и подтици.
- **Практика:** Рисунок „Аз съм...“; Хронология „Всичко за мен“.

Сесия 8 – Саморегулация

- **Теория:** Управление на емоциите, стратегии за справяне, генериране на позитивни емоции.
- **Практика:** Въпросник за регулиране на емоциите; „В коя зона се намирам?“.

Сесия 9 – Работа в екип и изграждане на взаимоотношения

- **Теория:** Сътрудничество към общи цели, доверие и взаимна подкрепа.
- **Практика:** Голямото екипно предизвикателство; „Строители на мостове: съвместно конструктивно предизвикателство“.

Сесия 10 – Заключение и рефлексия

- **Теория:** Преглед на концепциите за ЕІ и тяхното приложение в класната стая.
- **Практика:** Групова рефлексия, самооценка, кръг за обратна връзка.



ПРАКТИЧЕСКА ОРГАНИЗАЦИЯ



План за обучение: Емоционална интелигентност за учители в началното образование

Формат: 10 сесии × 60 минути

Структура: Всяка сесия включва

1. кратък теоретичен елемент и
2. неформална, практическа дейност, която учителите могат да приложат с учениците си.

Целева група: Учители в началното училище (1.–4. клас, с възможност за адаптация за 5.–7. клас)

Изводи от пилотирането (Латвия, Литва, Турция)

Пилотирането на плана за обучение се проведе в рамките на четири месеца в три държави: **Латвия, Литва и Турция.**

Основните заключения са следните:

Най-популярни дейности:

- ✓ „Емоционален термометър“
- ✓ „Мога да блестя“
- ✓ Предизвикателства в екип (строене на кули, игри за доверие)
- ✓ Рефлексия чрез рисунки

Фактори за успех:


- ✓ Дейностите работят добре в разнообразни класове, включително в приобщаващи (инклузивни) класни стаи.
- ✓ Работата в екип остава силно положително впечатление у учениците.

Области за подобрене:

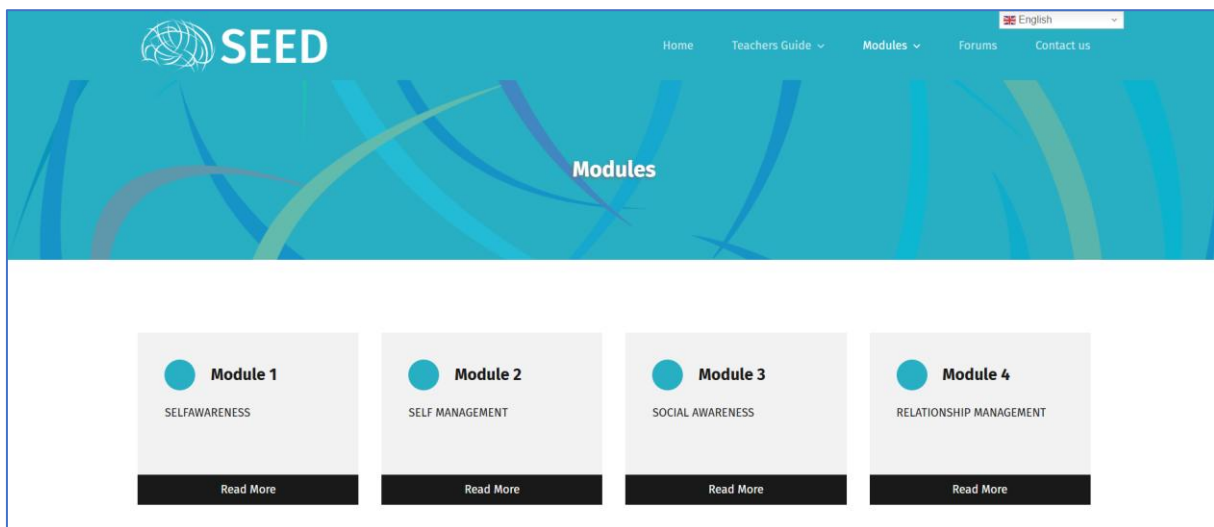
- ✓ Да се предвиди достатъчно време за дискусии и рефлексия.



Co-funded by
the European Union

- 
- ✓ Да се поддържа баланс между индивидуални и групови задачи (интровертните ученици имат нужда от лично време за размисъл).
 - ✓ Внимателно да се планира възрастово подходяща адаптация (особено за ученици от по-малките класове).
 - ✓ Да се осигурят материали за подкрепа на учителите (раздавки, ясни визуални маркери за възрастови групи).
 - ✓ Участието на педагогически съветници/психолози може да подобри качеството, но изисква и учителите в класната стая да бъдат обучени.

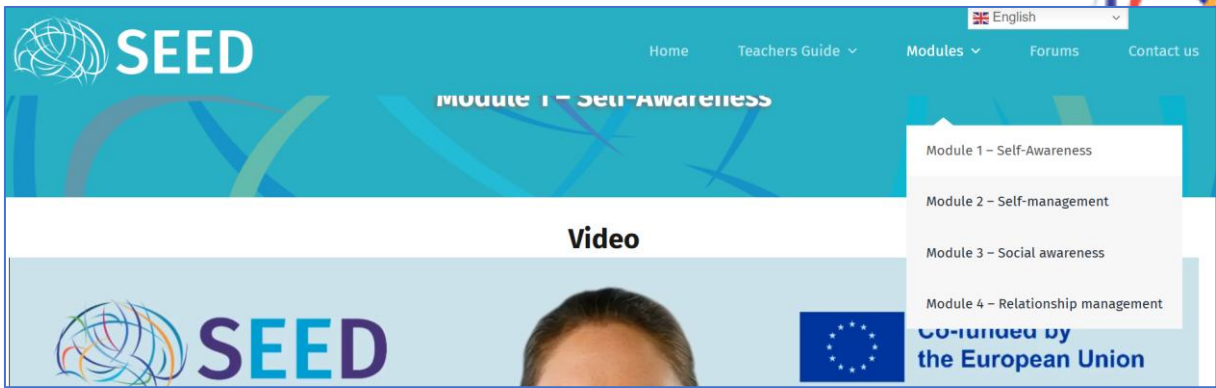
Всички материали и дейности могат да бъдат намерени структурирани в четири модула на платформата: <https://lms.theseedproject.eu/modules/>



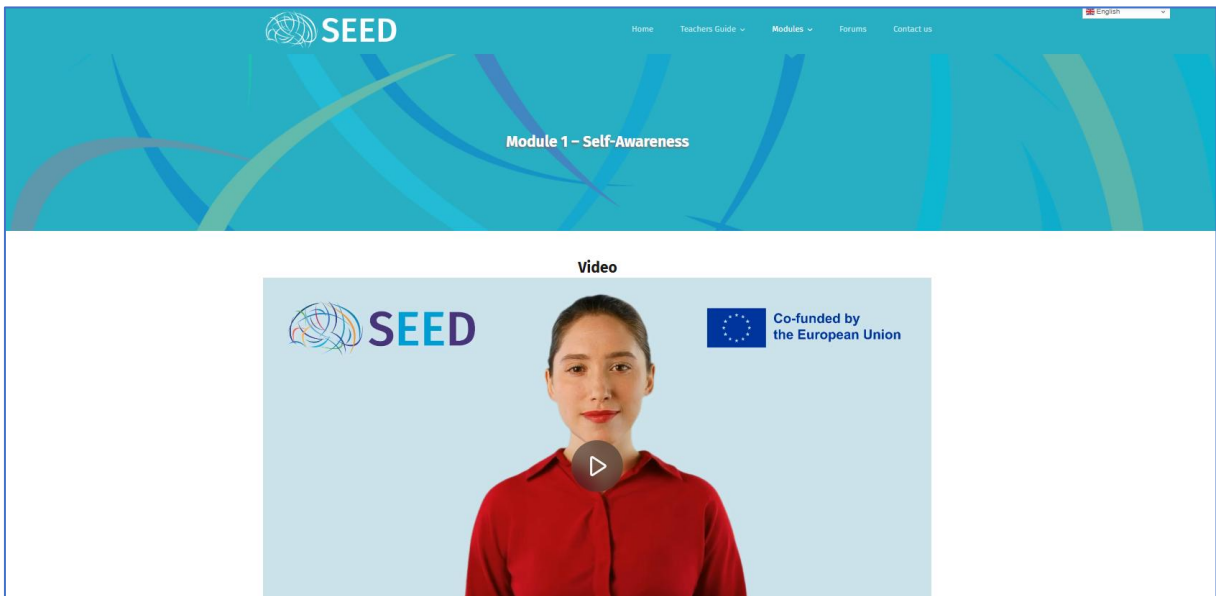
Фигура 1 SEED Модули на платформата

Всеки модул включва въвеждащо видео, ресурси и отделни дейности, които да бъдат прилагани с ясни инструкции, инструменти и структура, представени като „практически наръчник как да се направи“.

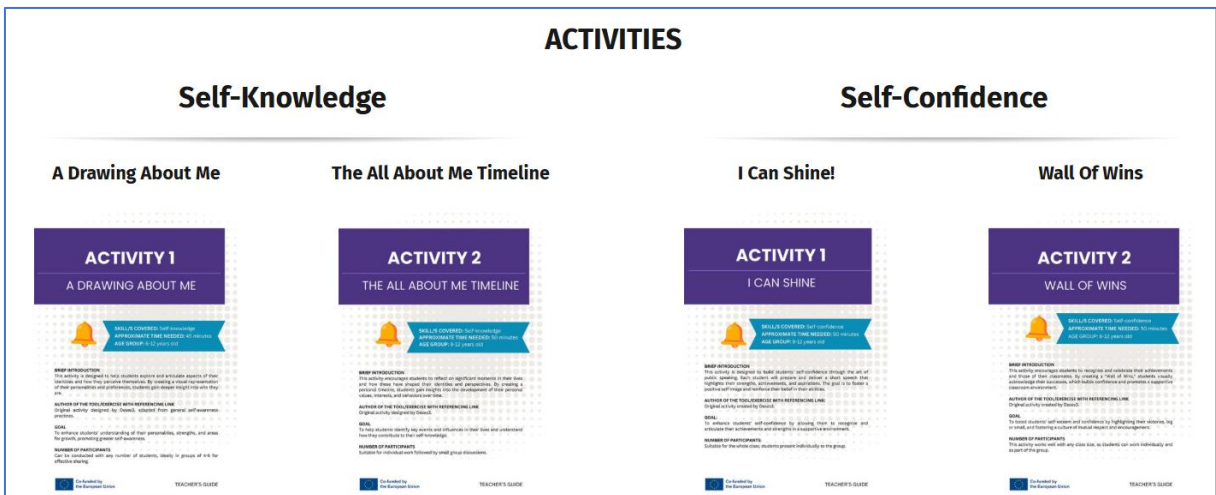




Фигура 2 Меню-списък на модулите



Фигура 3 Примерна структура на модулите



Фигура 4 Достъп до дейностите Във Всеки могол



Co-funded by
the European Union

Препоръки за бъдещо използване



Пилотирането на обучителния план по емоционална интелигентност (EI) в Латвия, Литва и Турция предостави ценна информация за неговото практическо прилагане в различни училищни контексти. Въз основа на тези наблюдения се предлагат следните препоръки за бъдещо използване и по-широко внедряване на плана:

1. Междупредметна и интердисциплинарна интеграция

Пилотирането показва, че EI дейности могат успешно да бъдат вписани в различни учебни предмети — езиково обучение, литература, социални науки, изкуства, етика и математика. Препоръчително е бъдещото прилагане да насърчава тази гъвкавост, като позволява на учителите да адаптират дейностите към своя учебен предмет. Този междупредметен подход нормализира емоционалното образование като част от ежедневното обучение, а не като отделен или спорадичен елемент.

2. Баланс между индивидуални и групови дейности

Груповите дейности — съвместни конструкции, игри за доверие, екипни предизвикателства — бяха особено добре приети и създадоха позитивна атмосфера в класната стая. В същото време индивидуалните дейности (рисуване, емоционални метри, методи „светофар“) бяха ефективни за развиване на самоосъзнаване.

Затова е важно в бъдеще да се поддържа **балансирана комбинация**, за да се отговори на нуждите както на по-екстровертните, така и на по-интровертните ученици.

3. Адаптиране според възрастта

Пилотирането в Литва показва колко важно е дейностите да се съобразяват с възрастта. Учениците от 1.–2. клас се справят най-добре с **индивидуални и подкрепящи дейности**, докато учениците от 3.–4. клас се възползват по-силно от **екипни предизвикателства**. Препоръчва се в бъдеще модулите да включват по-ясни насоки за възрастова адаптация, за да се улесни изборът на подходящи дейности.

4. Осигуряване на практически ресурси за учителите

Учителите оцениха високо наличието на **готови за използване инструменти** като работни листове, визуални указания и ръководства. Тези материали повишават



увереността и подпомагат качествено изпълнение на дейностите, особено в инклузивни класни стаи.



Препоръчва се разпространението на плана да бъде съпътствано от комплект практически ресурси, който улеснява прилагането.

5. Усъвършенстване и подкрепа на учителските умения

Опитът от Турция показва важната роля на училищните психолози и педагогически съветници. Но поради ограничена наличност на такива специалисти е необходимо класните учители също да бъдат обучени да водят EI дейности. Препоръчително е да се предвидят подготвителни обучения, менторска подкрепа и обмен между учители за повишаване на капацитета.

6. Подчертаване на универсалността и споделянето на опит

Пилотирането доказва, че концепциите за EI са **универсални** и работят в различни културни контексти.

Това открива възможности за:

- ✓ обмен между училища
- ✓ адаптиране към местни реалности
- ✓ взаимно обогатяване на практики
- ✓ Международното измерение е силен фактор за устойчивост и качество.

7. Включване на ученическа обратна връзка

В Латвия обратната връзка от учениците предостави ценна информация относно ефективността на дейностите и техните предпочитания. За бъдещо прилагане се препоръчва училищата да интегрират механизми за обратна връзка, като например листове за рефлексия, емоционални метри или класни дискусии. Този постоянен поток от информация ще позволи на учителите да усъвършенстват дейностите и да гарантират, че те са в съответствие с нуждите и интересите на учениците.

8. Редовно прилагане в училищната рутина

Най-устойчиви резултати са наблюдавани в училища, където EI дейностите са интегрирани ежеседмично — в сутрешни срещи, класни часове или отделни предмети. Препоръчва се EI да стане постоянен елемент от училищния живот, а не еднократно събитие.



Указания за разпространение и фасилитиране

За учители или членове на персонала, които желаят да направят следваща стъпка, след като са усвоили съдържанието, този обучителен план може да се използва и като ръководство за фасилитиране сред колеги. Бъдещите фасилитатори се насърчават първо да преминат всички сесии сами, да разсъждават върху личния си опит и да адаптират дейностите към специфичната култура и нужди на своето училище.

При разпространение на програмата се препоръчва да се организират сесии за взаимно учене в малки групи от персонала, като се гарантира, че теоретичните концепции са ясно обяснени, а неформалните дейности се практикуват заедно. Модераторите трябва да създават подкрепяща среда, в която колегите да се чувстват комфортно да споделят собствения си опит, свързан с емоционалната интелигентност, и да използват ресурсите на платформата (видео, раздавки, работни листове) като конкретни помощни материали.

Следвайки този подход, училищата могат да изградят вътрешен капацитет, да насърчат устойчивостта и да интегрират практики за емоционално образование в цялата училищна общност.

Заклучение

Пилотирането показва, че обучителният план за емоционална интелигентност е адаптивен, ангажиращ и ефективен в различни контексти. За бъдещо прилагане акцентът трябва да бъде върху междупредметната интеграция, възрастово подходящата адаптация, осигуряването на практически ресурси и системното му включване в училищните програми и дейности. Чрез комбинирането на тези елементи с международен обмен и непрекъсната обратна връзка, планът за обучение може значително да допринесе за укрепването на емоционалното образование в началните училища в Европа и извън нея.





Co-funded by
the European Union