

ПОВИШАВАНЕ
НА
УВЕРЕНОСТТА НА УЧЕНИЦИ
ОТ НАЧАЛЕН ЕТАП

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066
ДОБРИ ПРАКТИКИ ЗА УЧИТЕЛИ



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Увод

- Защо правим това ръководство?
- Как да го използваме?

2. Какво означава увереност?

- Какво е увереност и защо е важно?

3. Добри практики

- Дневник за благодарността
 - Дневник за нашите цели
 - Дейността "Аз съм"
 - Карта на емпатията
 - Силни страни под прожекторите
 - Творческо разказване на истории на културна тематика
 - Да научим английски без стрес
 - Дейности в класната стая за повишаване на увереността
 - Да опознаем себе си
- 



СЪДЪРЖАНИЕ

- Часове за брейнсторминг
- Кутия със спомени
- Благодарност
- Изграждане на общност в класната стая
- Кръг от комплименти
- Активно слушане
- Изследване на страстта
- Нещо за мен
- План за използване на силата
- Малък човек
- Ако бях
- Нека се забавляваме
- Емоционални шаради
- Комплименти от класа
- Разумно движение
- Сходни, но различни
- Изразяване на мнение - Калинки със зелени точки
- Справяне с успеха/неуспеха

4. Заключение

- Речник



ВЪВЕДЕНИЕ

Защо ни е необходимо това ръководство?



Защо правим това ръководство?

Тази публикация е направена за проекта Еразъм+, "Повишаване на увереността у децата в начално училище" (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Партньорите, сътрудничили в работата са: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“ (България), Smart Idea (Словения), JU OŠ Stari Ilijaš (Босна и Херцеговина), Езикова школа Sky (България), JumpIN Hub (Португалия), Aspira (Словения), Каунаски университет за приложни науки (Литва), Edukopro (Босна и Херцеговина) и Основно училище "Петър Поп Арсов" (Северна Македония).

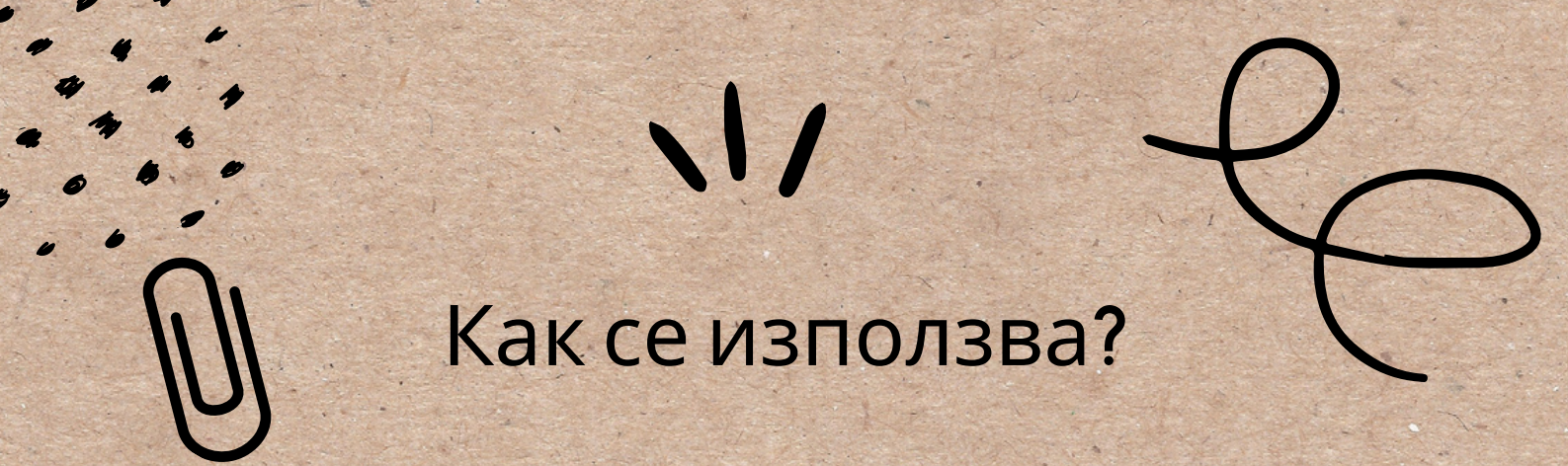
Като ключова част от нашия проект по Еразъм+, „Изграждане на увереност у децата в началното училище“, това ръководство символизира нашата споделена визия за запазване на положителна връзка със себе си у децата и подпомагането им да реализират пълния си потенциал.

Според известния психолог Алберт Бандура, самоувереността или собствената ефикасност играят ключова роля не само за нашето психическо благополучие, но и за нашата мотивация и постижения. В контекста на основното образование самоувереността е пряко свързана с учебния опит на учениците, тяхната готовност да поемат предизвикателства и способността им да се възстановяват от неуспехите. По същество, едно уверено дете вярва в способността си да овладява умения и да постига цели, като по този начин води до положително образователно пътуване и дългосрочен успех.

Важно е обаче да се отбележи, че самоувереността не е черта, която учениците притежават или не. Това е качество, което може да се подхранва и развива. Именно в тази светлина се опитахме да съберем доказани методологии, иновативни подходи и ефективни практики от целия Европейски съюз, за да предоставим на учителите инструментите, необходими за насърчаване на тази основна черта в техните ученици.

Това ръководство служи като ръководство за учители и възпитатели, осветявайки пътя към благоприятен емоционален климат за учене, където децата се насърчават да приемат провала като стъпало към успеха. Като използваме практиките, описани подробно на тези страници, можем да научим децата на силата на мисленето за растеж, давайки им вярата, че техните способности и интелигентност могат да бъдат развити чрез отдаденост и упорит труд.





Как се използва?

В това ръководство се съдържат 27 внимателно подбрани практики, всяка от които включва критериите за ефективност, уместност, осъществимост, иновация, адаптивност и устойчивост. Практиките бяха подбрани с акцент върху култивирането на социално-емоционални умения, насърчаване на положителни взаимоотношения, насърчаване на поемането на риск, насърчаване на саморефлексия и осигуряване на подкрепяща среда. Тези елементи са основополагащи за насърчаване на самочувствието на децата, като им помагат не само в техния академичен живот, но и в техния личен и бъдещ професионален живот.

Това ръководство е повече от компилация от добри практики, това е доказателство за нашия колективен ангажимент за насърчаване на цялостно образователно изживяване за нашите деца от началното училище. Надяваме се, че ви предоставя ценни прозрения, вдъхновение и практически стратегии, които можете да вплетете в тъканта на ежедневната си преподавателска практика.





КАКВО ОЗНАЧАВА УВЕРЕНОСТ?

И защо е важно?



Какво означава увереност и защо е важно?

Увереността е основно качество, което играе решаваща роля в нашия личен, академичен и професионален живот. Отнася се до вярата в собствените способности, умения и потенциал за успешно справяне с предизвикателствата и постигане на желаните резултати. Изследванията последователно подчертават значението на увереността в различни области, включително образование, психическо благополучие и постижения.

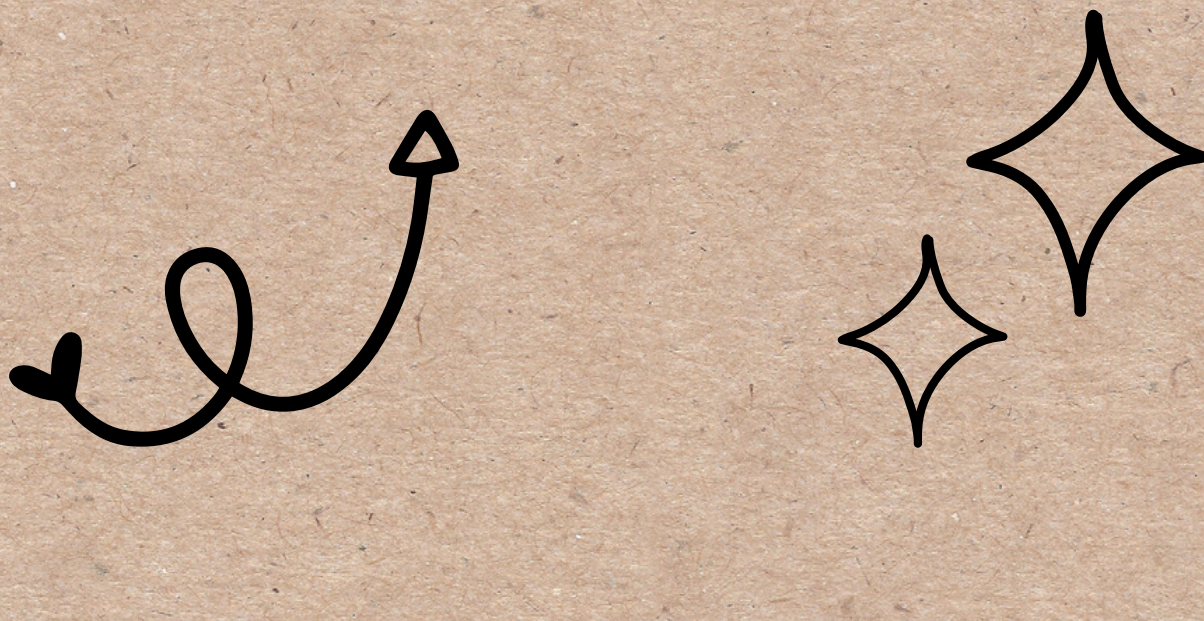
Проучванията показват, че увереността влияе положително на учебния опит и академичното представяне на учениците. Алберт Бандура, известен психолог, подчертава ролята на самоувереността или собствената ефикасност в мотивирането на хората да си поставят амбициозни цели, да устояват пред препятствията и да се възстановяват след провали. Когато децата вярват в способностите си, те са по-склонни да се ангажират активно с ученето, да приемат предизвикателства и да поддържат положително отношение към своето образование.





ДОБРИ ПРАКТИКИ

Как повишават увереността в Европа?





Добри практики



"ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТТА"

Създадено от: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



40 минути



Хартия, моливи, ножици.

Същност на практиката

- Подкрепете учениците в изграждането на тяхното по-високо самочувствие.
- Да насърчим учениците да бъдат по-благодарни и как да го покажат.
- Да изградим положителна среда в класа.

Дейност

Учениците могат да пишат в дневника за благодарност ежедневно или седмично.

- Осигурете подкани за писане, като например „Нещо, което ме накара да се усмихна днес, беше _____“ или „Двама души, за които бях благодарен днес, бяха _____ и _____, защото _____.“
- Помолете учениците да изброят три неща, за които са се чувствали благодарни всеки ден или за седмица.
- По-малките ученици могат да рисуват за какво са благодарни и след това да го обсъдят със съученици или с класа.
- Провеждайте дискусии в целия клас относно благодарността, като използвате дневниците за благодарност поне 2-3 пъти месечно.

Предимства на практиката

- Постоянното писане и говорене за благодарността създава повече положителни мисли и чувства, което на свой ред повишава самочувствието.
- Умишленото забелязване на положителното в другите и в света помага на децата да забележат положителното и в себе си.
- Насърчете учениците да практикуват случаен акт на доброта.



Добри практики



"ДНЕВНИК ЗА НАШИТЕ ЦЕЛИ"

СЪЗДАДЕНО ОТ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



40 минути



Хартия, моливи, ножици.

Същност на практиката

- Поставянето и постигането на цели е основен тласък за повишаване на увереността за ученици от всички възрасти.
- Да насърчим учениците да бъдат по-благодарни и как да го покажат.
- Да изградим положителна среда в класа.

Дейност

- Всеки месец или всяко тримесечие на учебната година учениците трябва да записват една измерима постижима цел в своя дневник. Учениците също трябва да запишат как ще разберат кога са постигнали целта си и какви стъпки ще трябва да предприемат, за да стигнат до нея. Накрая запишете потенциалните препятствия и план за това какво ще направят, ако възникне препятствието.
- В края на всяка седмица накарайте учениците да записват напредъка си към целта. Трябва ли да направят някакви промени в плана си? Има ли нещо, което ще направят различно следващата седмица? Като клас отпразнувайте напредъка към целите, които сте записали.
- Всеки път, когато ученик постигне целта си, организирайте празненство за целия клас. Може да е нещо просто, като например да накарате ученика да обиколи стаята и да даде пет на своите съученици.

Предимства на практиката

- Ангажира учениците да постигат нови цели
- Подпомага учениците в разпознаването на собствените им силни страни и как да ги развиват
- Изграждане на позитивна атмосфера в класа



Добри практики



ДЕЙНОСТТА "АЗ СЪМ"

Създадено от: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



40 минути



ВКЪЩИ

Хартия, моливи, ножици, списания, снимки или картини от

Същност на практиката

- Тази дейност помага на учениците да разсъждават върху своята идентичност и представа за себе си.
- Практиката им дава възможността да разпознаят положителните си качества.
- Ангажира учениците в сътрудничество
- Да се изгради среда в класа, позволяваща за повишаване на увереността

Дейност

- Помолете учениците да нарисуват себе си (или да залепят снимка) в центъра на лист хартия или плакат. Около картината учениците пишат роли, които ги определят (напр. син/дъщеря, брат/сестра, ученик, футболист, приятел и т.н.).
- В по-широк кръг около картината и ролите, учениците записват положителни черти, за да се опишат.
- След това учениците споделят с партньор или с класа как всяка черта ги представя. Допълнителна възможност е техните партньори или съучениците им да добавят положителни качества, които виждат в ученика.

Предимства на практиката

- Ангажира учениците да разпознават положителните си качества
- Изграждане на позитивна среда в класа
- Учениците се учат как да определят себе си и другите.



Добри практики



КАРТА НА ЕМПАТИЯТА

Създадено от: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



Тази дейност може да бъде завършена в един или два учебни часа, като може да се предостави допълнително време през учебната година за текуща практика.



Големи листове хартия, маркери, списък със сценарии за ролева игра

Обобщение на практиката

Карта на емпатията е практика, предназначена да помогне на учениците да развият съпричастност и разбиране към своите връстници, което води до повишено самочувствие и подобрени взаимоотношения в класната стая.

Дейност

Въведение: Започнете с обсъждане на понятието емпатия и нейното значение за изграждането на здрави взаимоотношения и подкрепяща среда в класната стая. Обяснете, че емпатията е способността да разбираме и споделяме чувствата на другите.

Създаване на карти на емпатията: Разделете учениците на малки групи или двойки и задайте на всяка група конкретен сценарий или ситуация, която техните връстници могат да преживеят (напр. чувство на нервност при изнасяне на презентация, справяне с трудна семейна ситуация и т.н.). Осигурете на всяка група голям лист хартия и маркери. Инструктирайте ги да нарисуват голям кръг в центъра на хартията, представляващ лицето, което преживява сценария. Помолете учениците около кръга да напишат думи или фрази, които описват мислите, чувствата и действията на човека, свързани със сценария.



- Ролева игра: Накарайте всяка група да избере един или двама членове, които да изиграят сценария, разигравайки мислите, чувствата и действията, които са идентифицирали на своята карта на емпатията. Насърчете другите членове на групата да задават въпроси или да дават предложения, за да задълбочат разбирането на опита на човека.
- Рефлексия и дискусия: След ролевата игра съберете класа за насочван рефлексия и дискусия. Помолете учениците да споделят какво са научили от дейността и как тя им е помогнала да разберат по-добре връстниците си. Насърчете учениците да мислят за това как практикуването на емпатия може да подобри техните взаимоотношения и да допринесе за по-благоприятна учебна среда.
- Текуща практика: Интегрирайте картографиране на съпричастност и ролеви игри в учебната програма, предоставяйки на учениците редовни възможности да практикуват и развиват своите умения за съпричастност в различни контексти.

Като следват тези стъпки, учениците ще имат възможността да придобият представа за преживяванията и емоциите на своите връстници, като насърчават съпричастност, разбиране и по-силни взаимоотношения в класната стая.

Ползи от практиката

Дейността "Карта на емпатията" помага на учениците да изградят съпричастност и разбиране към своите връстници, което води до по-добри взаимоотношения, повишено самочувствие и по-благоприятна учебна среда.

Предизвикателства

На някои ученици може да им е трудно да съчувстват на другите или да се чувстват неудобно да участват в ролеви дейности. За да се справите с тези предизвикателства, осигурете насоки и насърчение на учениците през целия процес и създайте безопасна, подкрепяща атмосфера за споделяне и обсъждане на опит.



Добри практики



СИЛНИ СТРАНИ ПОД ПРОЖЕКТОРИТЕ

Създадено от: **Smart Idea**



Първоначалната подготовка и визуалните представяния могат да бъдат завършени в един учебен час с текущи седмични дейности през цялата учебна година.



Списък с положителни черти и качества. художествени материали за създаване на визуални представяния на силни страни. определено място за стената или дъската „Прожектор на силните страни“

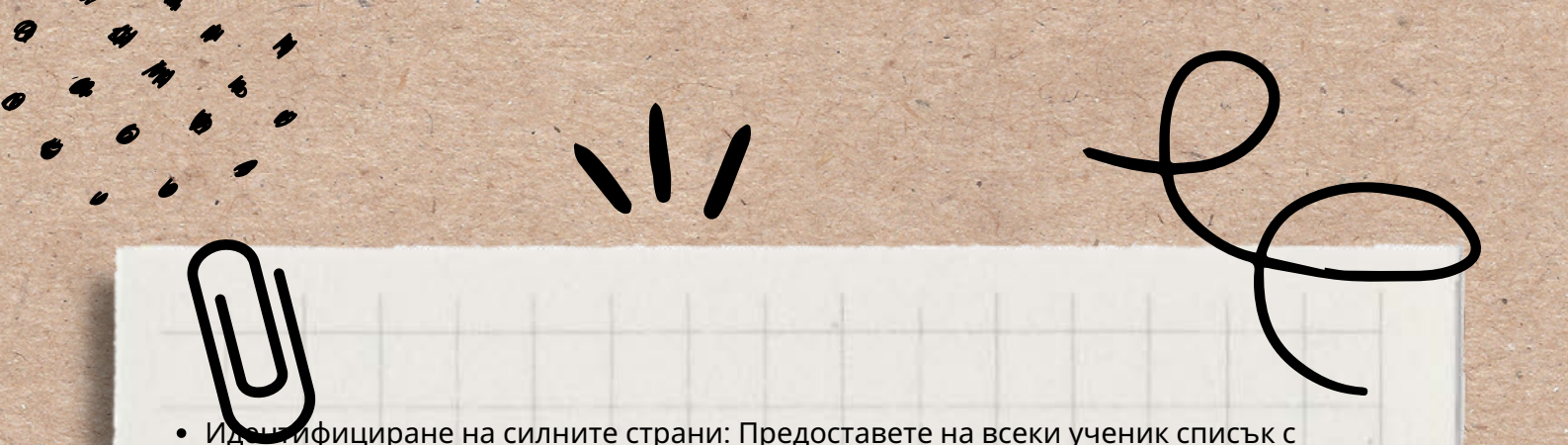
Обобщение на практиката

"Силни страни под прожекторите" е практика, която насърчава учениците да идентифицират и отбелязват своите индивидуални силни страни, като изграждат самочувствие и насърчават положителна среда в класната стая.

Дейност

"Силни страни под прожекторите" е увлекателна дейност, предназначена да помогне на учениците да разпознаят и отпразнуват своите уникални силни страни и таланти. Тази практика насърчава самочувствието и позитивната атмосфера в класната стая чрез признаване на индивидуалните способности и постижения. Следните стъпки очертават как да приложите тази практика в класната стая:

Въведение: Започнете с обсъждане на важността на разпознаването и оценяването на индивидуалните силни страни и таланти. Обяснете, че всеки ученик има уникални способности, които допринасят за личното му израстване и общността в класната стая.

- 
- Идентифициране на силните страни: Предоставете на всеки ученик списък с положителни черти и качества, като креативност, решителност, доброта или умения за решаване на проблеми. Помолете учениците да идентифицират три до пет лични силни страни от списъка и ги насърчете да помислят как тези силни страни са допринесли за техните успехи и растеж.
 - Създаване на визуални представяния: Осигурете на учениците артикули и ги инструктирайте да създадат визуално представяне на избраните от тях силни страни. Това може да бъде рисунка, колаж или всяка друга артистична среда, която демонстрира техните таланти и способности. Насърчавайте учениците да бъдат креативни и изразителни в работата си.
 - Стена или табло за прожектори на силни страни: Определете място в класната стая за стената или таблото „Прожектори на силните страни“, където учениците могат да показват своите визуални представяния. Това пространство служи като постоянно напомняне за уникалните силни страни и таланти в общността на класната стая.
 - Седмична прожекторна дейност: Всяка седмица изберете един или двама ученика, които да представят своето визуално представяне и да споделят силните си страни с класа. Насърчавайте съучениците да задават въпроси и предлагайте положителна обратна връзка. Редувайте всички ученици през учебната година, като гарантирате, че всеки има възможност да бъде в светлината на прожекторите.
 - Текуща практика: Насърчете учениците да продължат да идентифицират и празнуват своите силни страни в различни дейности и дискусии през цялата учебна година. Редовното признаване на индивидуалните таланти и способности може да повиши чувството на самоувереност и да допринесе за положителна среда в класната стая.
 - Следвайки тези стъпки, "Силни страни под прожекторите" помага на учениците да разпознаят и отпразнуват уникалните си силни страни, насърчавайки самочувствието, личното израстване и позитивната атмосфера в класната стая.

Ползи от практиката

"Силни страни под прожекторите" помага на учениците да разпознаят и отпразнуват своите уникални силни страни, насърчавайки самочувствието, личното израстване и позитивната атмосфера в класната стая.

Предизвикателства

Някои ученици може да се затруднят да идентифицират своите силни страни или може да се чувстват неуверени да ги споделят с класа. За да се справите с тези предизвикателства, осигурете насоки и насърчение, за да помогнете на учениците да разпознаят своите силни страни и да създадат подкрепяща среда, която цени и празнува индивидуалността.



Добри практики



ТВОРЧЕСКО РАЗКАЗВАНЕ НА ИСТОРИИ С КУЛТУРНИ ТЕМИ

Създадено от: **Smart Idea**



Варира в зависимост от броя на историите и времето, което е определено за споделяне (напр. един ден или една седмица)



- Материали за писане (хартия, химикалки или дигитални устройства)
- Допълнителни реквизити или визуални средства за презентации с разказване на истории

Обобщение на практиката

Тази практика включва учениците да създават и споделят истории, които включват елементи от техния собствен културен произход, насърчавайки културното оценяване и разбиране, като същевременно изграждат самочувствие чрез творческо изразяване. Те могат също да изберат култура, за която искат да научат повече и да я изследват. Можете да посетите музей, където децата могат да се вдъхновят коя култура биха искали да изследват най-много.

Дейност

Стъпка 1: Представете концепцията

- Обяснете на учениците концепцията за творческо разказване на истории с културни теми, като подчертаете важността на културното оценяване и разбиране.
- Насърчете учениците да изследват собствения си културен произход и да идентифицират теми, ценности или традиции, които биха искали да включат в една история.

Стъпка 2: Създаване на история

- Осигурете време и ресурси за учениците да създават своите истории, индивидуално или в малки групи.
- Предложете насоки и подкрепа, ако е необходимо, за да помогнете на учениците да разработят завладяващи и културно богати истории.



Стъпка 3: Споделяне на история

- Организирайте събитие за разказване на истории или определете време за клас, в което учениците да споделят своите истории с връстниците си.
- Насърчавайте активното слушане, участието и конструктивната обратна връзка от публиката по време на сесиите за споделяне на истории.

Стъпка 4: Размисъл и дискусия

- След сесиите за разказване на истории, улеснете дискусии и размисли върху опита, като се съсредоточите върху въздействието на увереността, културната оценка и разбирането на учениците.

Ползи от практиката

Подобрено културно съзнание, емпатия и разбиране; повишено самочувствие чрез творческо изразяване и споделяне; развитие на умения за разказване на истории и общуване.

Предизвикателства

Осигуряване на приобщаване и уважение по време на споделяне на история; справяне с всякакви културни недоразумения или погрешни схващания, които могат да възникнат.



Добри практики



ДА НАУЧИМ АНГЛИЙСКИ БЕЗ СТРЕС

Създадено от: JU OŠ Stari Ilijaš (Alma Salketić)



Ролева игра: 10 минути
Да пеем заедно: 30 минути

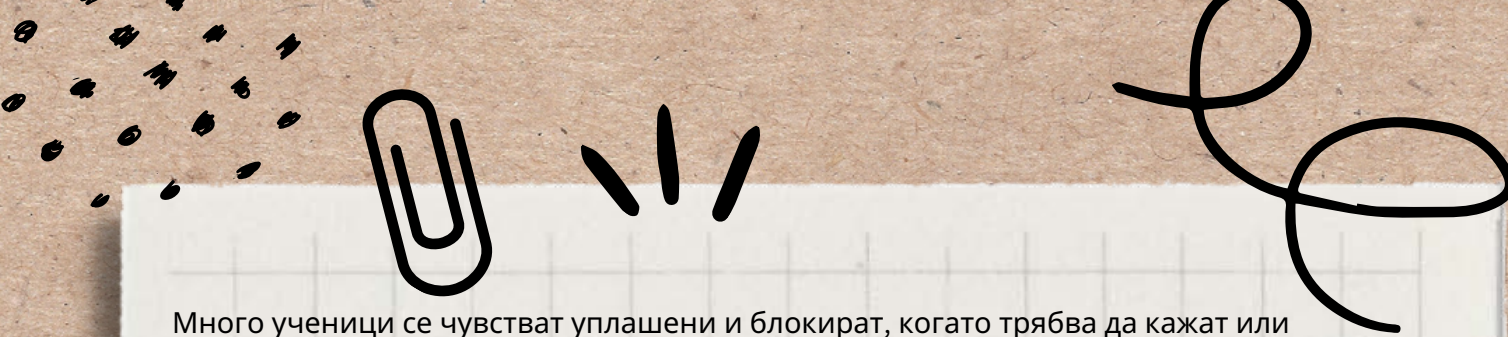


- Това са дейности, които могат да се извършват във всеки час по английски език, в който се преподават текст, диалог, пиеса и песен.
- За дейност "Ролева игра" е необходим текст, диалог или пиеса, а маските или някои костюми могат да бъдат предварително подготвени.
- За дейност "Да пеем заедно" ви трябва песен, CD плейър или компютър, а как ще разделите учениците на групи зависи от учителя.

Обобщение на практиката

Безпокойството при изучаване на чужди езици е реално явление, което засяга много ученици и ги прави по-малко склонни да участват в часовете и дори изобщо да посещават часове по чужд език. Това явление присъства във всички часове по чужди езици и учителите са изправени пред постоянното предизвикателство как да укрепят самочувствието на учениците, така че да се чувстват добре в час и успешно да изпълняват задачите си.

В първия урок на езиковото обучение учителите трябва да поставят ясни правила, които винаги трябва да се спазват и да реагират при незначителни нарушения на тези правила. Това са правилата, които ще създадат приятна атмосфера за учене и работа и ще повишат самочувствието на учениците. Най-важното, което трябва да се подчертае, е, че не е позволено учениците да се смеят на приятеля си, ако сгреши (и често се случва учениците да произнасят думите погрешно), а да го насърчат да продължи с топъл поглед и вдигнат палец. Те трябва да са наясно, че езиковите уроци не са състезание кой ще е по-добър, а че с общи усилия, помагайки си, могат да постигнат целта си – да научат този език възможно най-добре.



Много ученици се чувстват уплашени и блокират, когато трябва да кажат или напишат нещо на чужд език и имат чувството, че са забравили всичко, което са знаели. Често се смятат за недостатъчно добри, за да изразят мнението си по дадена тема, просто защото не са сигурни дали ще знаят как да го кажат хубаво и правилно. Учителят трябва да подкрепя такива ученици и да ги насърчава да казват това, което са си представяли, независимо от грешките. Всички дейности в час по чужд език трябва да бъдат преплетени с тези емпатични и насърчителни елементи.

Концепцията на часовете по английски език е такава, че съдържа много дейности, в които учениците си сътрудничат помежду си и учениците харесват тези дейности най-много. Материалите и учебниците, които учениците използват всеки ден в клас, са пълни с дейности и песни, които изискват ролеви игри в диалози, истории, пиеси.

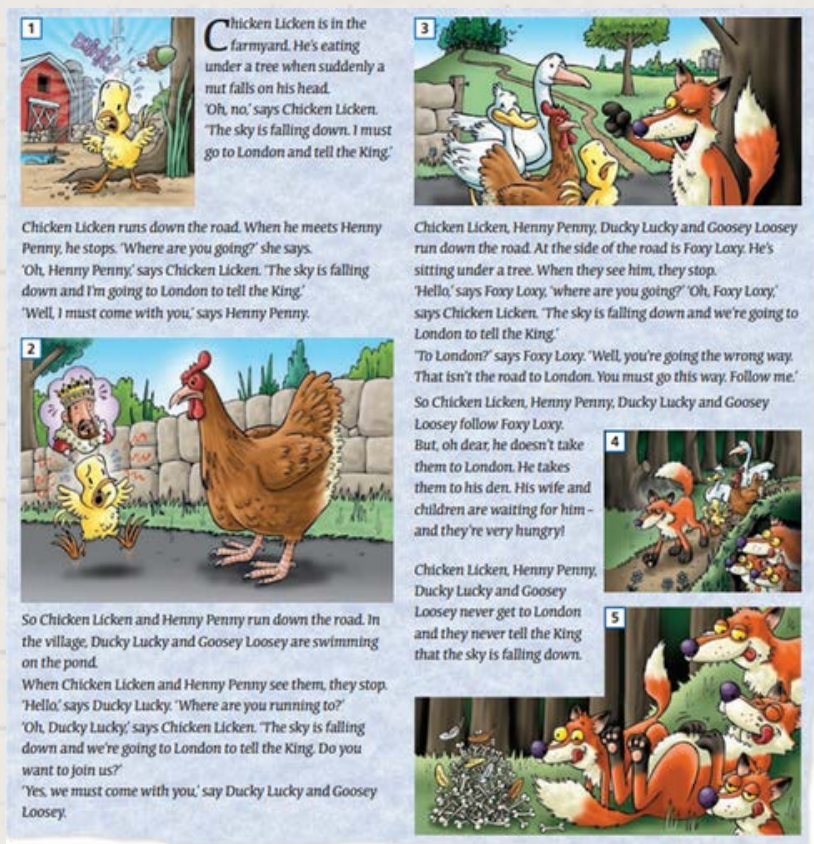
Ето защо реших да представя тези две дейности, които съдържат всички вече споменати цели:

- Ролева игра
- Нека пеем заедно

Дейност

Ролева игра

Избрах текст за тази дейност "The Story of Chicken Licken" от учебника за 6. клас. Това е историята, върху която работим в клас. Учениците много го харесват, защото героите в приказката имат забавни имена, а и съдържанието им е интересно. Всички обичат да четат тази история на глас, но най-много се наслаждават, когато я играят на роли. Дори и най-срамежливите са щастливи да участват в актьорството. Тъй като това е история, първо трябва да определим ролите. Нецитираният текст се възлага на разказвача, а на останалите се дават роли въз основа на изреченията, които техните герои говорят в историята. След това учениците, малките актьори, излизат пред другите ученици, за да изиграят своята роля, докато четат. За следващия урок те обикновено правят маски за ролите, които са им дадени, и често научават текста наизуст, като тази дейност служи като повторение на предишния урок в следващия урок. Учениците с удоволствие променят гласа си, като всички се чувстват важни и готови да се справят с тази задача.



Историята е от учебника Проект 2 (информация в препратките)

"Нека пеем заедно"

Учителят казва на учениците да извадят лист хартия от вълшебната кутия. На всяко листче е написана дума, която принадлежи към една от 4 категории (дни от седмицата, месеци, сезони и редни числа). Това са думите, които учениците научиха в предишния урок. След това въз основа на думите учениците се групират в 4 групи (дни от седмицата, месеци, сезони и числителни). Първата им задача е да допълнят стихотворението заедно в група с липсващите думи. След това учителят им пуска песента, за да я чуят и да проверят дали са подредили правилно думите. Ако не, те имат шанс да го коригират след слушане.

След това представителят на всяка група избира по един плик, в който е написана следващата задача за групите. Група 1 трябва да изпее песента в хор, както е в оригинала. Група 2 трябва да измисли танцова хореография за песента и да я изтанцува. Група 3 трябва да измисли друга мелодия за песента (рап, рок, r'n'b и т.н.) Група 4 трябва да рецитира песента.

Song

1 a Complete the song with these words.
 Saturday work trumpet day holiday
 home Thursday thing Tuesday late
 Wednesdays Fridays

b **1.27** Listen and check.

SEVEN DAYS OF THE WEEK

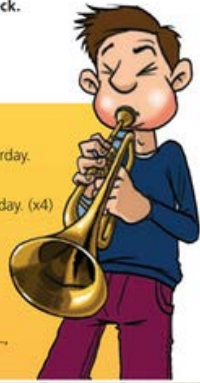
Oh no, no, I never go to work.
 Oh no, no, I never go to work.
 Oh no, no, I never go to work.
 Oh no, no, I never go to work.

On Mondays, I never go to ¹_____.
 On Tuesdays, I stay at ²_____.
 On ³_____, I never feel inclined.
 Work is the last ⁴_____ on my mind.

On Thursdays, it's a ⁵_____!
 And ⁶_____ I detest.

Oh it's much too ⁷_____ on a Saturday.
 And Sunday is the ⁸_____ of rest.
 Oh yes, yes, practise ⁹_____ every day. (x4)

Practise Monday.
 Practise ¹⁰_____.
 Practise Wednesday.
 Practise ¹¹_____.
 And Friday.
 And I practised all night on ¹²_____.
 So on Sundays I played best.



Песента е от учебника Проект 2 (информация в препратки)

Учениците нямат търпение да дойде редът им, за да покажат как са подготвили своята задача. Докато работят по задачата, всички са доволни, мотивирани и независимо от грешките продължават напред, а когато представят своята група, им е много приятно. В края на заниманието всички заедно пеят и танцуват на песента.

Ползи от практиката

И двете практики, които описах, са много полезни в класа, защото освен че повтарят материала, който сте преминали с децата, вие давате възможност на учениците да се представят публично пред целия клас, да се вживеят в ролите, да разберат, че могат да преодолеят всяко предизвикателство, което е поставено пред тях в съвместната работа. И двете дейности са чудесни за повишаване на увереността на учениците и за развиване на любов към предмета, който изучават.

Предизвикателства

Паралелките, в които работят са приобщаващи паралелки, в които се включват ученици със затруднения в обучението. Винаги трябва да имаме предвид как да адаптираме тези дейности, така че учениците със затруднения да участват равностойно. Важно е да се знае какво прави тези ученици щастливи, какво ги мотивира в работата и какво ги притеснява, за да се избегнат евентуални трудности. Ако тези ученици имат личен асистент, винаги можете предварително да се договорите с тях как да включите ученика в дейностите.

Ресурси

<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/confidence-building-activity/>
 Project 2, Student's Book, Fourth Edition, Tom Hutchinson, Oxford University Press, 2016



Добри практики



ДЕЙНОСТИ В КЛАСНАТА СТАЯ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА УВЕРЕНОСТТА
Създадено от: JU OŠ Stari Ilijaš (Aida Gradaščević)



Очаквано време за изпълнение:

1. Помощник на деня- При мен двама ученика ще бъдат помощници цяла седмица. Редуват се според списъка на учениците в дневника.
2. Песен – 1 минута за ученика и максимум 5 минути при рецитиране.
3. Състезание - Един учебен час.
4. Моето семейство-Един учебен час
5. Подаване на ръка - Две до три минути преди теста на знанията.
6. Дневник на постигнатите цели-Един класен час за подготовка на страници за дневник – може да се използва урок за практика по писане. Мониторинг през цялата учебна година.
7. Сантиметрите имат значение-Няколко минути за залепване на метъра и един учебен час за първоначално измерване.
8. Табло за проследяване на успеха – Създаването на билборд изисква около 90 минути работа, като наблюдението и попълването се осъществява през цялата учебна година.
9. Ръководител на пътя - Изборът на водач на обиколката отнема до 2 минути, споразумението за запознаване с учениците около 10 минути, въвеждението в пътуването около 15 минути и пътуването обикновено 4 часа.
10. Излагане – Време за монтаж и смяна на произведенията – 10 минути.
11. Обмен ученик – учител – За съгласуване какво трябва да направи ученикът – 10 минути и реализация още 10 минути.
12. Празнуване на рожден ден-Пеене на песен, раздаване на подаръци и правене на снимки до 10 минути.
13. Сутрешен поздрав - Продължителността на тази дейност зависи от броя на учениците, не повече от 5 минути.



Материали, необходими за реализирането на тези дейности:

1. Помощник на деня

Акредитация, която може да се прикрепя към тениската на детето, а преди изпълнението запознаване на ученика със задълженията на помощник.

2. Песен

Песента е копирана повече от веднъж.

3. Конкуренция

Материалът за състезанието зависи от темата на състезанието. За четене е необходим копиран текст като моя, за спортни игри - оборудване за реализиране на спортна игра и разбира се награди.

4. Моето семейство

Необходимо е само предварително да се договори с родителите на детето как ще се осъществява включването на родителите в образователния процес.

5. Подадена ръка

Копирана хартиена ръка със съобщения. Учениците използват двете хартиени ръце, кръг и лепило, като поставят лепилото само върху дланта. Когато дланта е залепена, пръстите са подвижни и когато използват ръката, децата имитират огъването на пръстите, като огъват хартията.

6. Дневник на постигнатите цели

Документи, подготвени по-рано, които ще бъдат раздадени на учениците за попълване.

7. Сантиметрите имат значение

Метър върху хартия, залепена на стената. Може да се закупи от всички книжарници или да се направи.

8. Табло за проследяване на успеха

Голяма хартия, детски снимки или просто маркер за изписване на имена, книжки за оцветяване, които ще се оцветяват.

9. Лидерът на пътя

Необходимо е само да се определи ученик, който да бъде водач на пътуването и да му се дадат насоки и материали, които да му помогнат да запознае останалите ученици с необходимата информация.

10. Изложба

Необходимо е пространство в класната стая, предназначено за поставяне на ученически творби, като магнитна дъска и коркова дъска, на които лесно ще се поставят и сменят творбите.

11. Обмен ученик - преподавател

Необходимо е предварително да се договори с ученика какво трябва да прави като заместник и при необходимост да се подготвят материалите, които ще бъдат раздадени на учениците.

12. Празнуване на рожден ден

Балони, песен за рожден ден (пеем, не слушаме на устройства), организация на времето и определяне на датата, на която ще се празнува рождения ден.

13. Сутрешен поздрав

Снимки, отпечатани цветно, така че да са ясни и залепени някъде близо до входа на класната стая.

Обобщение

Всяка от посочените практики по различни начини укрепва и повишава самочувствието на учениците. Учениците от начален етап имат нужда да бъдат в центъра на вниманието и да популяризират по някакъв начин себе си и възможностите си - моите практики са базирани на това и това винаги е помагало на детето да придобие самочувствие. В нашата класна стая ние, учителите, сме тези, от които зависи атмосферата и климатът, ако създадем приятна среда чрез прости дейности като тази, нашите ученици никога няма да имат проблеми със самочувствието.

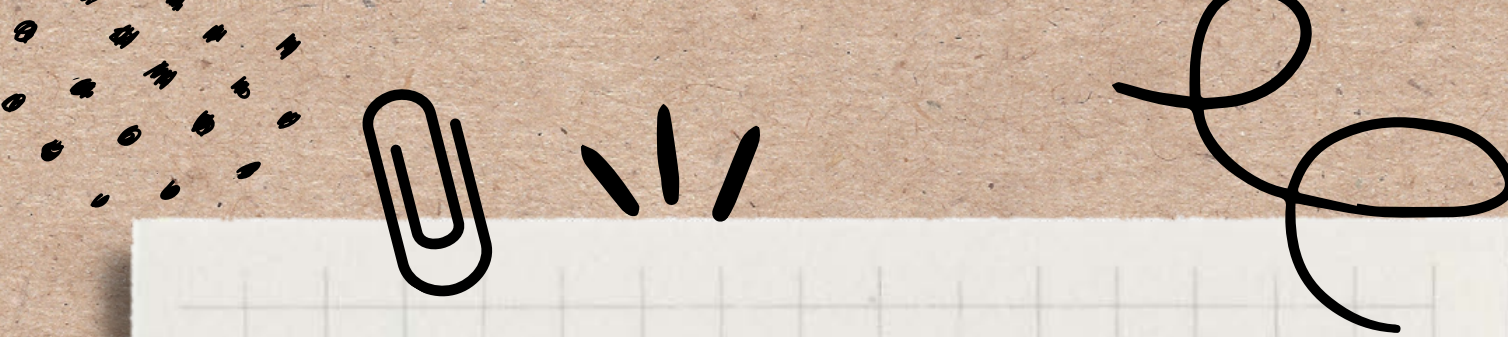
Дейност

Помощник на деня

Това е дейност, която се провежда през цялата година. Всяка седмица се избират две нови деца, които да бъдат помощници през тази седмица. Учениците се редуват в реда, в който се появяват в класната книга. Чрез тази дейност децата се чувстват значими и се стараят да изпълняват всички задължения на помощника старателно, точно, прецизно и спретнато. По време на тези дейности студентите носят акредитацията, която се вижда на снимката. С моите ученици съм забелязал, че чрез тази дейност нарастването на самочувствието е „видимо с невъоръжено око“. Учениците нямат търпение да дойде седмицата, в която те са помощници.

Задачите, които изпълняват помощниците са: да се грижат за гумичката на черната дъска и да почистват дъската, да носят тебешир и да се уверят, че имаме достатъчно тебешир преди първия час, те са първи и последни на опашката за влизане и излизане от училище и поддържат дисциплина в строя при движение, организират тръгвания и пристигания от спортната зала, носят таблети за часовете по информатика и се грижат за правилното им връщане на определените места, раздават и събират работни листове със задачи, проверяват дали задачите са изпълнени (а не точността на задачите)...





Песен

Често съм забелязвала, че моите ученици понякога се колебаят, са тъжни и плачливи в училище, не вярват в себе си или смятат, че не могат да направят нищо, което се очаква от тях. За такива ситуации измислих песен, която учениците трябва да научат наизуст за домашното. На следващия ден или когато са готови, го рецитират на глас пред целия клас, получават бурни аплодисменти и обещание, че ще сме до тях, когато имат нужда от нещо. Песента е кратка, лесна за научаване и се римува на босненски език. Когато около половината от учениците научат тази песен, много често се случва дори тези, които не са имали криза на самочувствието, вече да я знаят. В последната част от песента, другите ученици в класа пеят заедно в един глас и високо.

A song:

Sometimes it happens and it bothers me,
that I forget my smile at home.
My teacher notices it immediately
and I know that the homework will be this song.

And when I'm sad and having a hard time,
When I have a problem and everything worries me,
I know that my friends are there for me
Making all my black days colorful.

I can share all my worries with them
They put a smile back on my face
And when there are tears in my eyes
They make me happy again.

The other students say at the end:

Don't worry and don't be sad, we all cry sometimes and make mistakes,
whenever you have a problem, come with us to solve it together.

Състезание

В класната си стая много често организирам различни състезания през годината. Понякога тези състезания нямат специална скрита цел, а понякога имат. Когато забележа, че детето има проблем със самочувствието, организирам състезание в дейността, в която то е отлично (бягане, скачане, четене, рисуване, отгатване на гатанки, разказване на вицове...) Този вид състезание просто цели това дете да спечели едно от първите три места. Последният вид, който имах, беше състезание по четене. Сформирах експертно жури, което раздаде точки на читателите. В експертното жури винаги включвам ученици, които биха били възможна конкуренция на ученика. След първия кръг избрахме 6 ученици, които се борят за първите три места. И разбира се целевият ученик печели едно от първите три места. Подчертаването на положителните качества на учениците или дейностите, в които са добри, помага на децата с ниско самочувствие да осъзнаят стойността си и нивото на тяхното самочувствие започва да се повишава.

Моето семейство

Учениците с ниско самочувствие често се срамуват от всичко, което имат, и смятат, че всичко, което имат, не е ценно. В случаи като този, когато имам дете, чието самочувствие е нахърнено по този начин, смятам да включа член на семейството му в нашата работа в класната стая. Понякога това е посещение при семейството за нещо (рожден ден, те са ангажирани с някаква работа, за която научаваме...), а понякога ни посещава член на семейството (професионално израстване, помощ в часовете, родителски срещи - подготовка на преподаване материали...). Забелязах, че за децата означава много, когато подчертаваме някои положителни черти на тяхната стандартна среда (семейство) и когато организираме дейности, в които семейството на детето ни е помогнало много в ситуации, в които „не можем без тях“. Последната подобна ситуация в класа ми беше посещение на Ветеринарна станция, собственост на бащата на моя ученик.



Помагаща ръка

Учениците много често преди проверка на знанията имат проблем с вярата в себе си, че са се подготвили достатъчно за проверката. За да повдигна самочувствието на учениците преди подобни дейности, предложих ръка за помощ.

Имам две различни, едната е за писане на истории, а другата е за всички останали проверки на знанията. На пръстите на ръцете има съобщения, които разсейват страха на учениците от писане и/или им напомнят какво е важно по време на проверката на знанията. Учениците двамата залепват тези ръце върху кориците на тетрадките си и винаги по време на часа за оценяване аз раздавам листовете, четем съобщенията от пръстите си и започваме работа.



Дневник на постигнатите цели

Когато учениците се научат да пишат самостоятелно, правя дневник за нас. Всички листове в дневника са еднакви. Дневникът е в шкафа в класната ми стая. Учениците винаги могат да вземат дневника и да го прелистят. Всеки ученик получава лист хартия, на който пише името си, класа, възрастта, последния подарък, който е получил, какво най-много иска да получи като подарък и записва няколко цели, които иска да постигне до края на часа.

През годината учениците ограждат или оцветяват целите, които вече са постигнали. Мога да добавя и още.

Учениците виждат целите, които искат да постигнат и които са записали като обещания към мен. Те се опитват да постигнат целите си възможно най-скоро. Маркирайки цел след цел, когато я постигнат, вярата им в себе си расте, изглеждат по-способни и ценни за себе си, защото осъзнават, че могат да постигнат цели. Обикновено общувам с родителите, като изпращам снимка на този лист от дневника, когато детето постигне всички цели, за да видя дали могат да си позволят на учениците това, което искат най-много от хартията.

Сантиметрите имат значение

Все още не разбирам защо това е толкова важно за децата, но е така. Тази дейност е много обикновена. В моя клас обикновено имам детски ръстомер, залепен някъде на стената и винаги в началото на първи клас се измерват децата и записваме височината на всяко дете на метъра. По време на почивката между часовете децата често се доближават до метъра и се измерват. Те празнуват натрупаните сантиметри и това което е важно, е че се „състезават“ със самите себе си.

Досега не съм имала никакви отрицателни реакции с тази дейност и я виждам като страхотен инструмент, който помага на учениците да растат както по отношение на височина, така и по отношение на самочувствие.

Табло за проследяване на успеха

Тази дейност е подходяща за ученици от всички класове. В по-долните класове е по-цветно и съобразено с възрастта, а при учениците в по-големите класове са по-сериозни. Чрез тази дейност учениците се стараят много да напреднат, да направят нещо, което ще бъде забелязано, да победят себе си и да получат награда - оцветяване. Това е голям лист хартия, на който има имената или снимките на учениците от класа и книжка за оцветяване на някои малки предмети, които учениците ще оцветяват, когато покажат отлични знания, направят нещо много добре, дадат уникален отговор, и за всичко друго, което учителят смята, че си струва да се оцвети. Учителят определя след колко цветни предмета ученикът получава признание. В края на учебната година се избира ученикът с най-много отличени през годината. Учителят може също да посочи цвета, който да се използва за оцветяване, като добави, че черното може да се използва и за оцветяване за наказание. Това е плакат от моята класна стая.



Лидерът на пътя

Самочувствието на учениците расте най-много и се изгражда чрез дейности, в които учениците проявяват инициатива. Почти винаги, когато трябва да отидем някъде на излет или на парти, назначавам ученик да бъде водач на пътуването. Задачата на водача на обиколката е да подготви кратка представа за всички ни за мястото, на което отиваме, целта на посещението и необходимите неща, които трябва да вземем със себе си. Разбира се, ученикът подготвя това с моя помощ и след това в деня преди да замине, той казва на всички ученици какво смята за важно и раздава документи (ако е необходимо) със списък на нещата, които да вземе със себе си. По време на пътуването ученикът води колоната, организира мястото за пикник, което трябва да се почисти накрая, ако е проучил някои факти за мястото за пикник с родителите си в интернет, той ги разказва на другите ученици и т.н. друг ученик получава шанс да бъде лидер.

Изложба

Това е дейност, която е неизбежна за всички учители. Работи се в организирано пространство, където непрекъснато ще се представят най-добрите творби от класа. Рисунките могат да бъдат от всякакви теми. Учениците трябва да бъдат информирани по-рано, че това е мястото за най-доброто. Те постоянно ще се стараят и ще дават всичко от себе си, за да бъде изложена творбата им. Обикновено учителите го организират така, че чрез ротация на най-добрите творби работите на всички ученици да бъдат равномерно представени през годината. Поставянето на творби на изложба означава много за учениците, те се чувстват значими, забелязани и доволни от себе си.



Обмен ученик - учител

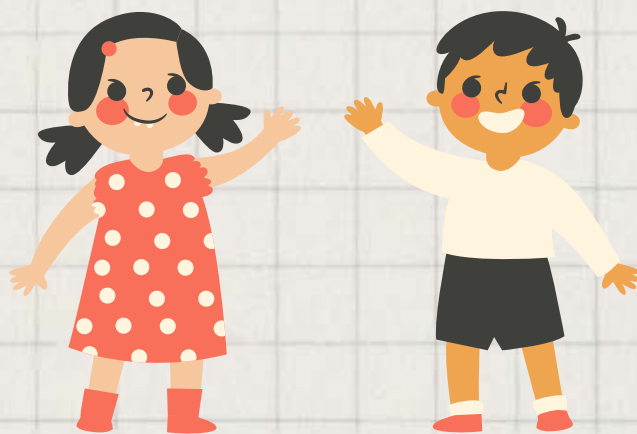
За всеки ученик учителят е модел за подражание и човек, който той идеализира. Децата често обичат да си играят на учител. Забелязах, че когато изляза от класната стая, те взимат тебешира и пишат на дъската и ме имитират. Реших се на това занимание и досега винаги е било страхотно. Няколко дни преди часа организирам занимание, в което дете ще бъде аз, а аз подготвям и давам материалите на ученика, за да преподава част от часа. Обяснявам правилно какво трябва да пише на дъската, какво да споделя с останалите ученици и оставям на креативните ученици да работят вместо мен. В този момент аз съм мълчалив наблюдател и помагам при нужда.

Празнуване на рожден ден

От доста време практикувам през учебната година учениците (ако желаят) да могат да празнуват рождения си ден по време на час. Целта е да покажем на нашия съученик колко е важен за нас, да му пожелаем хубави пожелания, да се порадваме заедно и това дете да бъде център на внимание през всички часове през този ден. Учениците, които празнуват този ден, обикновено носят сладкиши за приятелите си. Удоволствието от тези дейности няма край.

Сутрешен поздрав

Сутрешният поздрав е дейност, която показва на учениците по много директен начин колко много ни е грижа за тях и колко искаме престоят им в класната стая да е приятен. Контактът с учителя е много важен за учениците и те се чувстват много важни за своя учител и по този начин се чувстват удовлетворени. Дейността се осъществява чрез поставяне на три картинки на входа на класната стая, показващи три дейности: хвърляне на ръце - дай пет, прегръдка и кратък танц. Когато учениците влязат в класната стая, те посочват снимката и така избират поздрав с учителя за тази сутрин. Така започваме деня със смях.





Ползи от практиката

Всички практики, които споменах от предишната си работа, се оказаха отлично средство за повишаване на самочувствието на учениците от начален етап. Целта на тези дейности е да се подчертае дете, което е в криза на самочувствието и което моментално е загубило вяра в себе си. Ангажирането на учениците по този начин, подчертаването на техните положителни качества, включването им директно в обучението, създаването на ситуации, в които ученикът е помощник, помага на ученика да види своята стойност.

Предизвикателства

Досега не съм имал нито една негативна ситуация с тези практики. Мога само да предположа, че предизвикателството може да бъде, че самочувствието на учениците не се подобрява. Смятам, че в такива случаи, ако се случи на някого, ученикът има по-сериозни проблеми със самочувствието и е необходимо да се включат професионалисти, които могат да му помогнат: педагог, психолог, социален работник...

Ресурси

Всички практики са от моята класна стая. Снимките, публикувани с практиката, са снимки, направени в моята класна стая с моите ученици и техните родители са съгласни снимките да се използват по този начин.





Добри практики



ДА ОПОЗНАЕМ СЕБЕ СИ

Създадено от: JU OŠ Stari Ilijaš (Senita Karaga-Muslija)



Всички дейности са предвидени да се реализират за 45 минути.



Необходими материали по дейността:

- цветни хартии (стикери), цветна дъска, моливи
- хартия и химикал
- кутия, огледало

Обобщение на практиката

Самоувереността е вярата, че сме способни да мислим, учим, избираме и вземаме решения. Чрез работилниците искаме да развием и укрепим самочувствието на учениците, да имат възможността да разпознаят и назоват своите способности и таланти и разбира се, да уважават себе си.

Работилницата се реализира по следния начин:

Как да изградите своя собствена личност (самочувствие)

Прочетете текста (повторете какво е персонификация)

- Изберете герой от историята, който не бихте искали да бъдете и обяснете защо
- Изберете герой от историята, който бихте искали да бъдете и обяснете защо
- Поставете вашите отговори в съответния панел

Работилницата е с продължителност 45 минути

- Финал: Разговор за морала

Дилеми: Какво разрушава увереността ни? Как?

2. Разберете кой сте, бъдете това, което сте (самоувереност)

Дейността се реализира по следния начин:

"Моята лична карта"

Учениците се запознават накратко с понятието Аз-образ и областите, от които той се състои.

След това те получават задачата да създадат своята лична карта и да се представят с нея.

„Личната карта“ може да се копира и раздава на учениците.

В зависимост от времето и динамиката на работа студентите могат да представят една или няколко направления.

3. Да опознаем себе си (самочувствие)

Дейност: Затворена кутия

Поставяме огледало в затворена кутия, която всеки ученик ще гледа отделно, като е на определено разстояние от другите ученици.

Казва се, че всеки ученик описва човека, когото вижда в кутията, използвайки изрази, които са положителни и утвърдителни.

Накрая се провежда дискусия за дейността.

Дейност

Как да изградите своя собствена личност (самочувствие)

В началото на уъркшопа учителят запознава учениците с неговия ход и правилата при провеждането му.

Четене на историята:

Водоносец в Индия имаше две големи глинени кани, които носеше, окачени на стълб около врата си. Едната кана беше спукана, а другата перфектна и цяла. Докато идеалната кана винаги носеше пълното количество вода, спуканата носеше само половината, защото водата изтичаше.

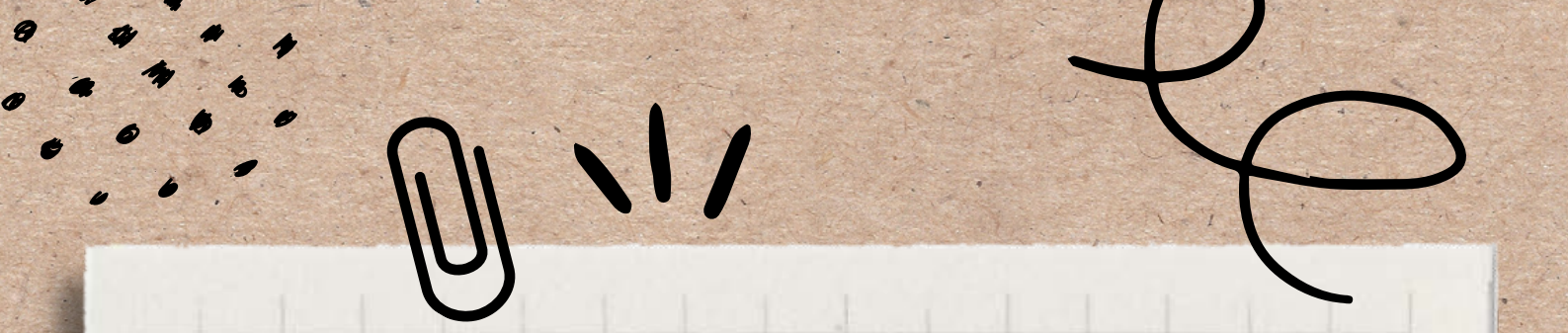
Това се повтаряше ежедневно. Съвършената кана се гордееше с приноса си, а спуканата кана се срамуваше от недостатъка му.

Един ден спуканата кана проговори на превозвача.

— Срамувам се от себе си.

“Защо?” – попита водноносната.

Каната продължи: „Нося само половината вода, защото съм напукан, така че поради липсата ми вие работите повече и не получавате пълна компенсация за усилията си“.



Водоноската се смили и прочувствено каза: „Когато се върнем, обърнете внимание на красивите цветя край пътеката“.

И наистина, докато се изкачвали по хълма, старата спукана кана забелязала от едната страна на пътеката красиви диви цветя, осветени от слънцето. Водоносачът му казал: „Забелязал ли си, че цветята растат и цъфтят само от твоята страна на пътеката, а не от страната на перфектната кана? Това е така, защото винаги съм знаел за твоя недостатък и затова се възползвах от него. Засадох семена на цветя от твоята страна на пътеката и всеки ден, докато минавахме, те се поливаха от водата, която се просмукваше от твоите пукнатини. Вече две години бера тези прекрасни цветя и ги използвам, за да украся масата на моя господар . Без вас тази красота никога нямаше да украси дома му.“

След като прочетат историята, учениците получават цветни листчета, върху които да пишат:

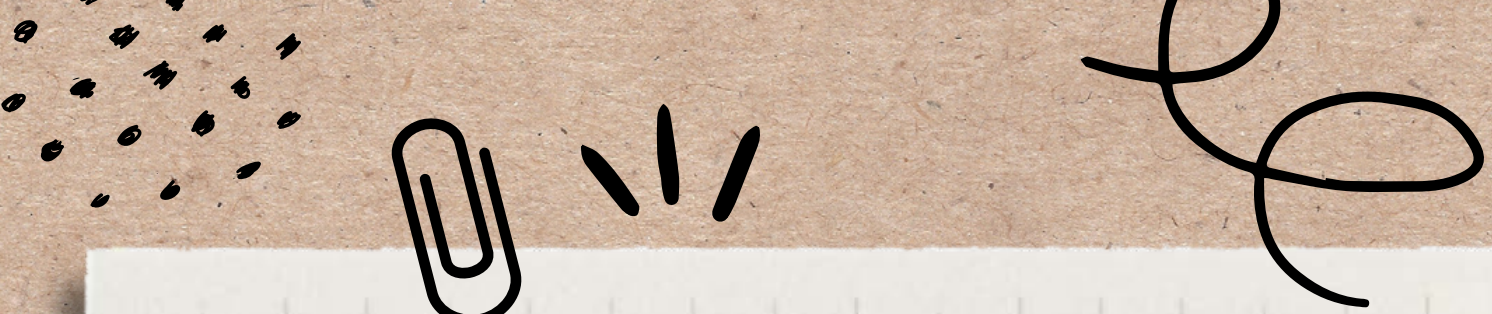
- Изберете герой от историята, който:
не бихте искали да бъдете и обяснете защо?
- Изберете герой от историята, който
бихте искали да бъдете и обяснете защо?
- Залепете отговорите си на съответната дъска.

2. Разберете кой сте, бъдете това, което сте (самоувереност)

„Лична карта“ Учениците се запознават накратко с понятието Аз-образ и областите, от които той се състои. След това им се дава задачата да създадат своя лична карта и да се представят в нея чрез следните области на Аз-образа: общ Аз, физически Аз, романтичен Аз, училищен Аз, социален Аз, комуникационен Аз, виртуален Аз и емоционален Аз. Когато създават лична карта, учениците могат да направят свой собствен колаж или рисунка със символи и текст, които най-добре ще опишат техните области на самооценка. Също така в прикачените файлове е възможно да намерите предложение за „лична карта“, която да бъде копирана и раздадена на учениците. Те разполагат с 25 до 30 минути, за да изработят личната си карта, последвана от презентация. В зависимост от времевата рамка и динамиката на работа, учениците могат да представят една или няколко области, на ниво клас или в по-малки групи.

Предложение за работния лист:

- Бих описал външния си вид като:
- Мисля за себе си.....
- Считам успеха си в училище.....
- Най-важните житейски ценности за мен са.....
- Говоря в социалните мрежи за.....
- Отношението ми към другите хора е...



1. Да опознаем себе си (самочувствие)

За целите на тази дейност предварително подгответе затворена кутия с огледало. В началото на заниманието учениците са помолени да се подредят така, че всеки да има място за себе си. След това подготвената кутия се изпраща наоколо. На учениците се казва, че в кутията има известна личност и че нямат право да коментират кой е вътре, когато кутията стигне до тях. Ученикът, който получава кутията, трябва да погледне в кутията и да представи това лице на останалите, като наблегне на положителното описание. След описанието другите ученици се опитват да познаят кой е. След упражнението учениците се насърчават да обсъдят как са се представили, чрез какви характеристики и роли и как е било за тях да участват в гореспоменатото.

Ползи от практиката

Ползата от тези работилници (практики) е да насърчи децата и младите хора да мислят за себе си, да ги насочи в този процес и да подпомогне тяхното положително развитие, както и да допринесе за развитието на самочувствие. Освен това екипната работа допринася за взаимното опознаване и свързване на учениците, създаване на групова сплотеност и позитивна среда и подобряване на взаимоотношенията в класа.

Предизвикателства

При изпълнение на практиката учениците могат да изберат герой или предмет от историята, с който биха искали да се идентифицират (водоноска, пукната или перфектна кана, майстор, цвете). Обърнете внимание в коя колона учениците ще поставят например перфектната кана, дали в колоната, в която заключават, че биха искали да бъдат като него или не, защото той е описан като човек без грешки и няма емоции към другите, или майсторът, който седи, наслаждава се и очаква резултатите от чуждия труд.

По време на изпълнението на практиката, учениците могат да опишат своите характеристики в негативен контекст, на което трябва да се обърне специално внимание, а ръководителят на дейността трябва да разпознае в кой сегмент ученикът смята, че не е достатъчно достоен за уважение и изразяване на своите изгледи.

По време на изпълнението на практиката студентите могат да опишат своите характеристики в негативен контекст, на което трябва да се обърне специално внимание, а ръководителят на дейността трябва да разпознае в кой сегмент ученикът смята, че не е достатъчно достоен за уважение и изразяване на своите изгледи.



Добри практики



ЧАСОВЕ ЗА БРЕЙНСТОРМИНГ

Създадено от: Езиково училище Sky



Една груповая сесия за мозъчна атака в начално училище може да отнеме приблизително 45-60 минути, в зависимост от сложността на темата и нивата на ангажираност на учениците.



- Идентифицирайте темата или проблема и подгответе план за дискусията

Обобщение на практиката

Организирането на групови сесии за мозъчна атака в начално училище може да бъде ефективен начин да помогнете на учениците да изградят увереност в уменията си за творческо мислене. Чрез осигуряване на подкрепяща среда, в която учениците могат да споделят своите идеи открито и без осъждане

Дейност

За да реализират групови сесии за мозъчна атака, учителите могат:

- Изберете тема или проблем, подходящи за учебната програма или интересите на учениците.
- Поставете основни правила за уважителна комуникация и активно слушане.
- Насърчете учениците да споделят идеите си без страх от осъждане, напомняйки им, че никоя идея не е твърде „там“ по време на фазата на мозъчна атака.
- Улеснявайте дискусията, като задавате отворени въпроси, насочвайки учениците да разширят или усъвършенстват своите идеи.
- Обмислете използването на визуални помощни средства, като бяла дъска или лепящи се бележки, за да помогнете на учениците да организират и визуализират своите мисли.
- Завършете сесията, като обобщите ключовите идеи и обсъдете следващите стъпки за прилагане или по-нататъшно проучване на генерираните решения.

Ползи от практиката

- Сесиите за мозъчна атака стимулират творческото мислене, като насърчават учениците да измислят множество идеи, дори ако изглеждат необичайни или нетрадиционни. Това насърчава непредубеден подход към решаването на проблеми и генерирането на идеи.
- По време на тези сесии учениците се упражняват да изразяват ясно мислите и идеите си, което им помага да развият своите комуникационни и презентационни умения. Това от своя страна може да повиши тяхното самочувствие, когато споделят идеи в други условия.
- Сесиите за мозъчна атака насърчават атмосфера на сътрудничество, в която учениците се учат да слушат и надграждат идеите на другия. Като работят заедно, те получават по-добро разбиране на различни гледни точки, насърчавайки съпричастност и работа в екип.
- Докато учениците оценяват и усъвършенстват идеите си по време на мозъчна атака, те развиват умения за критично мислене, научавайки се да идентифицират силните и слабите страни на различни решения и концепции.
- Познаването и оценяването на приноса на всеки ученик по време на мозъчна атака може да им помогне да се почувстват ценени и уважавани, като повлияе положително на тяхното самочувствие и увереност в техните идеи.

Предизвикателства

- Ако учениците не желаят да участват





Добри практики



КУТИЯ СЪС СПОМЕНИ

Създадено от: Езиково училище Sky



Първоначалната подготовка и обяснението на дейността може да отнеме приблизително 45 минути до един час. Събирането на необходими предмети и периодичните сесии за размисъл може да отнемат допълнителни 30-45 минути всеки път, когато се провеждат.



Предварителната подготовка и необходимите материали за дейността „Създай кутия със спомени“ включват:

- Осигурете на всеки ученик голяма, здрава кутия или контейнер, който може да побере различни предмети като сертификати, снимки и лични творения. Това могат да бъдат обикновени картонени кутии или пластмасови контейнери, в зависимост от вашите предпочитания и бюджет.
- Ако желаете, предложете на учениците материали за персонализиране и декориране на техните кутии за памет, като цветна хартия, стикери, маркери или боя (по избор)
- Подгответе списък с примери или предложения за предмети, които учениците могат да поставят в своята кутия за памет, като подчертаете важността на включването на елементи, които представляват не само постижения, но и усилия, упорит труд и личностно израстване.

Обобщение на практиката

Чрез прилагането на практиката „Създайте кутия със спомени“ преподавателите предоставят на учениците визуално и осезаемо представяне на техните постижения и растеж, като насърчават чувството за постижение, устойчивост и самочувствие. Тази практика насърчава учениците да разпознават и оценяват усилията си, да разсъждават върху личностното си развитие и да изграждат положителна представа за себе си.



Дейност

Как да приложите дейността:

- **Подгответе материали:** Преподавателят предоставя на всеки ученик голяма кутия или контейнер, подходящ за съхранение на различни предмети, като сертификати, снимки и лични творения.
- **Обсъдете целта:** Преподавателят обсъжда целта на кутията за памет с учениците, като обяснява, че тя ще бъде място за съхранение на елементи, представящи техните постижения, упорит труд и личностно израстване през семестъра или учебната година.
- **Предложете съдържание:** Преподавателят насърчава учениците да включат различни предмети в своята кутия за памет, не само медали или награди, но също и сертификати или други форми на признание за тяхната упорита работа, отдаденост или допълнителни усилия.
- **Събиране на предмети:** В течение на семестъра или учебната година учениците добавят елементи към своята кутия за памет, като например училищни проекти, произведения на изкуството, отчетни карти или снимки на специални събития или преживявания.
- **Преглед и размисъл:** Периодично учителят кани учениците да прегледат съдържанието на своята кутия с памет и да обмислят своите постижения, преодолените предизвикателства и личностното израстване. Те молят учениците да обмислят какво е било предизвикателство, как са го преодолели и как се сравнява с настоящите им предизвикателства.

Ползи от практиката

Тази дейност предлага няколко предимства за учениците, включително насърчаване на самочувствие, насърчаване на саморефлексия, развиване на устойчивост, предоставяне на осезаеми доказателства за напредък, повишаване на мотивацията и подкрепа на емоционалното благополучие. Чрез тази дейност учениците изграждат увереност в своите постижения, култивират самосъзнание и мислене за растеж, научават се да разпознават своята устойчивост, визуализират своите постижения и растеж, чувстват се мотивирани да преследват целите си и насърчават цялостното щастие.

Предизвикателства

- **Времеви ограничения:** Текущият характер на дейността може да направи предизвикателство да се отдели достатъчно време за учениците да събират предмети и периодично да преглеждат своите кутии с памет.
- **Ограничения на пространството:** Мястото за съхранение на кутиите с памет може да е проблем в някои класни стаи, особено ако дейността се провежда с голяма група ученици.



Добри практики



БЛАГОДАРНОСТ

Създадено от: Езиково училище Sky



Продължителността на упражненията за благодарност може да варират в зависимост от конкретната дейност и предпочитанията на учителя. Воденето на дневник на благодарността например може да отнеме само няколко минути всеки ден, докато споделянето на благодарност или писането на писма може да изисква повече време. Като цяло се препоръчва да се отделят поне 10-15 минути на ден за упражнения за благодарност, за да се даде възможност за достатъчно време за размисъл и дискусия. Въпреки това, учителите могат да променят продължителността въз основа на нуждите и графика на тяхната класна стая. Важно е да се установи последователна рутина за упражнения за благодарност, за да се помогне на учениците да развият навик редовно да практикуват благодарност.



Ясни инструкции в зависимост от избраната стратегия

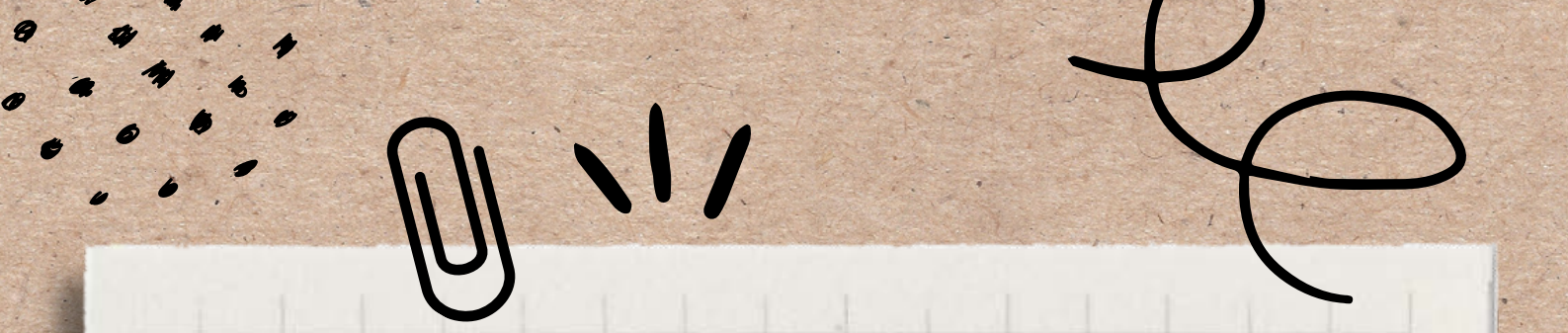
Обобщение на практиката

Упражненията за благодарност играят жизненоважна роля за насърчаване на положително мислене и помагат на учениците да разпознаят своите силни страни и постижения. Като насърчават учениците да практикуват благодарност редовно, преподавателите могат да подкрепят емоционалното благополучие, да намалят стреса и да подобрят цялостното психично здраве. Тези упражнения могат също така да помогнат на учениците да развият по-голяма оценка за положителните аспекти на живота си, като в крайна сметка повишават тяхното самочувствие и увереност.

Дейност

За да приложите упражнения за благодарност в класната стая, помислете за следните стратегии:

- Дневници на благодарността: Осигурете на учениците специални дневници за записване на нещата, за които са благодарни всеки ден. Насърчете ги да записват най-малко три елемента всеки ден, отразявайки своите преживявания и чувства.
- Споделяне на благодарност: Отделете време за учениците да споделят своята благодарност с класа или в малки групи, насърчавайки чувството за общност и насърчавайки подкрепата от връстници.

- 
- Благодарствени писма: Насърчете учениците да пишат писма, изразяващи признателността си към някой, който е повлиял положително на живота им, като член на семейството, приятел или учител. Това упражнение помага на учениците да разпознаят и оценят подкрепата и добротата на другите.
 - Буркан с благодарност: Поставете буркан с благодарност в класната стая, където учениците могат анонимно да изпращат бележки с благодарност. Периодично четете бележките на глас пред класа, като празнувате положителните аспекти от техния живот и общността в класната стая.
 - Подсказки за благодарност: Осигурете на учениците подсказки или теми за дискусия, които ги насърчават да разсъждават върху това, за което са благодарни, като техните постижения, взаимоотношения или лично израстване.
 - Внимателност и благодарност: Включете техники за внимателност, като упражнения за дълбоко дишане или ръководена медитация, за да помогнете на учениците да се съсредоточат върху настоящия момент и да култивират благодарност за своите преживявания.

Ползи от практиката

Упражненията за благодарност могат да помогнат на учениците да развият по-положителен и оптимистичен възглед за живота, подобрявайки тяхното емоционално благополучие, взаимоотношения и академичен успех. Чрез включването на практики на благодарност в рутината в класната стая, преподавателите могат да подкрепят увереността и личностното израстване на учениците, като в крайна сметка допринасят за по-позитивна и подкрепяща учебна среда.

Предизвикателства

Съпротива или липса на интерес: Някои ученици може да се чувстват неудобно или незаинтересовани от практикуването на упражнения за благодарност, особено ако не са свикнали да отразяват своите емоции или преживявания. За да се справят с това, преподавателите могат постепенно да въведат упражнения за благодарност и ясно да обяснят тяхната цел и ползи.



Добри практики



Изграждане на общност в класната стая

Създадено от: **JumpIN Hub**



Продължителността на тази практика може да варира в зависимост от избраните дейности, но се препоръчва да отделяте поне 30 минути седмично за дейности за изграждане на общност.



За тази практика не са необходими материали, но учителите трябва да планират и подготвят дейностите предварително.

Обобщение на практиката

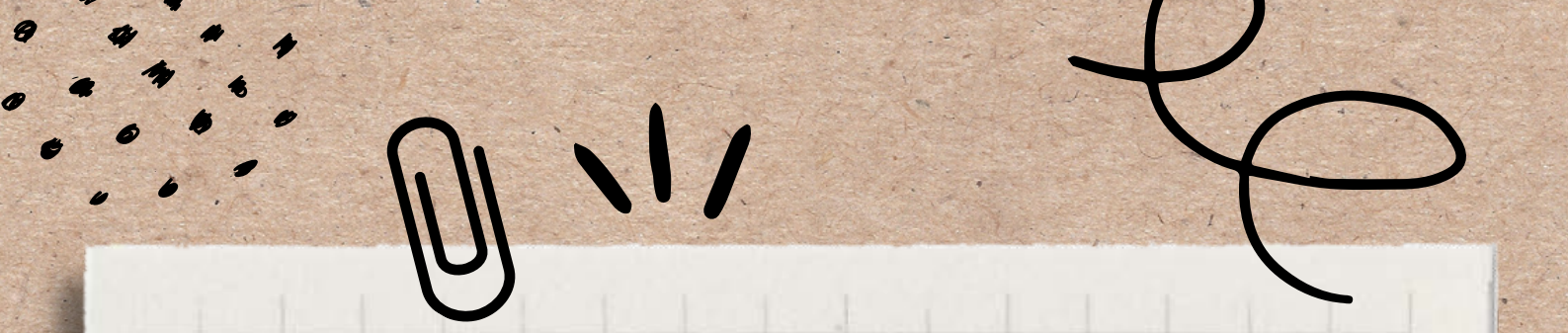
Тази практика има за цел да създаде положителна и подкрепяща общност в класната стая чрез изграждане на взаимоотношения между учениците и насърчаване на съпричастност, уважение и работа в екип.

Дейност

Стъпка 1: Ледоразбивачи и дейности за изграждане на екип

Първата стъпка в изграждането на общност в класната стая е да запознаете учениците един с друг и да ги насърчите да работят заедно. Учителите могат да използват разбивачи на леда и дейности за изграждане на екип, за да помогнат на учениците да се опознаят и да изградят доверие. Примери за такива дейности включват:

- „Две истини и една лъжа“: Всеки ученик споделя три твърдения за себе си, две от които са верни и едно е лъжа. Останалите ученици трябва да познаят коя е лъжата.
- „Човешки възел“: Учениците стоят в кръг и се държат за ръце с двама различни хора. След това те трябва да работят заедно, за да се разплетат, без да пускат ръцете си един на друг.
- Плакати „Всичко за мен“: Учениците създават плакати, които показват техните интереси, хобита и семейни среди. След това те могат да представят тези плакати на класа.



Стъпка 2: Споразумения и очаквания в класната стая

След като учениците се опознаят, учителите могат да работят с класа, за да създадат набор от споразумения и очаквания в класната стая. Тези споразумения могат да включват неща като:

- Уважаване на мненията и идеите на другия
- Редуват се говорене и слушане
- Поддържане на класната стая подредена и организирана
- Пристигане навреме и подготовка за час

Стъпка 3: Кооперативни учебни дейности

И накрая, учителите могат да включат дейности за съвместно обучение в своите уроци, за да насърчат работата в екип и сътрудничеството. Тези дейности могат да включват:

- Групови проекти: Учениците работят заедно в малки групи, за да изпълнят задача или проект.
- Дискусии в клас: Учителите могат да улеснят дискусии в клас, в които учениците се насърчават да споделят своите идеи и да слушат другите.
- Преподаване на връстници: Учениците се редуват да преподават урок или да обясняват концепция на останалата част от класа.

Ползи от практиката

Тази практика може да помогне на учениците да се почувстват по-свързани със своите връстници и учител, което може да доведе до повишена ангажираност, мотивация и благополучие. Може също да подобри социалните и емоционални умения на учениците, като комуникация, съпричастност и уважение.

Предизвикателства

Едно от основните предизвикателства при прилагането на тази практика е да се създаде безопасна и приобщаваща среда, в която всички ученици да се чувстват добре дошли и уважавани. Учителите могат да се справят с това чрез моделиране на положително поведение, намеса в конфликти и насърчаване на открит комуникация. Също така е важно да приспособите дейностите към нуждите и интересите на учениците и да бъдете гъвкави и адаптивни, когато е необходимо.



Добри практики



КРЪГ ОТ КОМПЛИМЕНТИ

Създадено от: **JumpIN Hub**



10-15 минути. в зависимост от големината на групата.



Не са необходими материали.

Обобщение на практиката

Кръгът от комплименти е дейност, която насърчава положителното взаимодействие между учениците и помага за изграждането на подкрепяща общност в класната стая. Учениците седят в кръг и се редуват да правят комплименти на човека, който седи от дясната им страна.

Дейност

1. Учителят обяснява дейността на учениците и гарантира, че разбират целта на дейността.
2. Учениците седят в кръг на пода или на столове, един срещу друг.
3. Учителят започва дейността, като прави комплимент на човека, който седи от дясно.
4. Човекът, който е получил комплимент, след това прави комплимент на човека от дясно и така нататък, докато всички получат комплимент.
5. Учениците се насърчават да дават конкретни комплименти и да се фокусират върху личностните черти или поведение, а не върху външния вид.

Учителят може да ръководи дейността, като предоставя примери за подходящи комплименти и се намесва, ако бъдат направени неподходящи коментари.

Дейността може да се повтори многократно през учебната година, като всеки път учениците правят комплименти на различни хора.

Ползи от практиката

Тази дейност може да помогне на учениците да изградят самочувствие, да подобрят нивата си на увереност и да създадат положителна култура в класната стая. Освен това помага на учениците да разпознаят и оценят положителните качества на своите връстници, което може да насърчи съпричастността и добротата.

Предизвикателства

Учениците може да се чувстват неудобно или смутени да правят комплименти, особено ако не са свикнали да изразяват положителни емоции. Учителят може да помогне за справяне с това, като моделира положително поведение и осигури безопасна и подкрепяща среда за дейността. Също така е важно да наблюдавате дейността, за да сте сигурни, че всички коментари са подходящи и уважителни.





Добри практики



АКТИВНО СЛУШАНЕ

Създадено от: **JumpIN Hub**



Дейността може да се извърши за 15-30 минути в зависимост от продължителността на времето, отделено за споделяне и обсъждане.



Не са необходими материали.

Обобщение на практиката

Съзнателното слушане е дейност, предназначена да подобри социално-емоционалните умения на учениците като самосъзнание, емпатия и саморегулиране. Целта на дейността е да помогне на учениците да развият своите умения за слушане, да разберат гледните точки на другите и да станат по-съпричастни към своите връстници. Като слушат активно и присъстват в момента, учениците могат да подобрят общото си благосъстояние и да повишат нивата си на увереност.

Дейност

1. Започнете, като представите на учениците концепцията за внимателно слушане, като обясните какво означава и защо е важно.
2. Помолете учениците да се сдвоят с партньор.
3. Инструктирайте единия партньор да сподели лична история или опит, докато другият партньор слуша внимателно.
4. Слушателят трябва да се съсредоточи върху говорещия и да избягва разсейването като гледане на телефона си или мислене за това, което иска да каже по-нататък. След като говорещият приключи със споделянето, слушателят трябва да обобщи чутото и да го повтори на говорещия, за да гарантира разбирането. Разменете ролите и повторете процеса, позволявайки на двамата партньори да споделят и практикуват своите умения за слушане.
5. Направете анализ на дейността като група, обсъждайки какво е чувството да бъдете слушани внимателно и какво е чувството да слушате внимателно

Ползи от практиката

Съзнателното слушане помага на учениците да развият своите социални и емоционални умения, като подобряват способността си да слушат, да разбират гледните точки на другите и да станат по-съпричастни към връстниците си. Освен това помага на учениците да присъстват повече в момента и намалява стреса и безпокойството.

Предизвикателства

Едно предизвикателство, което може да възникне, е трудността да останете фокусирани, докато слушате. За да се справите с това предизвикателство, насърчете учениците да дишат дълбоко и да се съсредоточат върху гласа на говорещия, за да останат присъстващи в момента. Друго предизвикателство може да бъде управлението на времето, така че е важно да отделите достатъчно време за споделяне и обсъждане.





Добри практики



ИЗСЛЕДВАНЕ НА СТРАСТТА

Създадено от: Институт *Aspira*



45 до 60 минути (в зависимост от броя на въпросите)



Хартия, по-малки листи, химикалки и моливи

Обобщение на практиката

Практиката за включване на интересите на учениците в учебната програма е мощен начин да помогнете на децата да намерят своята страст и да повишат ангажираността в ученето. Насърчаването на децата да търсят своята страст и да намират значими хобита, които могат да бъдат част от техните извънучилищни дейности, им помага да станат по-уверени в класните стаи. Целта на тази практика е да подпомогне децата да развият положителна представа за себе си и силно чувство за идентичност, като им помогне да идентифицират и преследват своите страсти. Като изследват своите интереси и развиват умения в области, към които са страстни, децата могат да изградят самочувствие и чувство за компетентност, които ще пренесат в други области от живота им. Но когато говорим за извънучилищни дейности, ние не знаем какво да добавим повече „работа“ и да отнемем така нареченото свободно време, което също е от решаващо значение за развитието. Представяйки на децата „структурирано свободно време“, което им позволява да изследват страстите си и да се включат в различни дейности по време на свободната си игра, а също така им позволява да учат и да се развиват. Рейчъл Кортес, логопед и бивш учител в училище в Ню Йорк, казва, че „децата са склонни да се справят наистина добре, когато имат структура и част от тази структура е следучилищният график.“



Дейност

Определете страстта

Когато говорим за страст и интереси, накарайте ги да дефинират какво означава да си страстен и страстно заинтересован от нещо. Как се държи човек, който има страстен интерес? Какви неща биха казали? Какви са някои положителни вярвания за тях? Какви са някои негативни вярвания за тях?

Разрешаване на изследване

Страстта е спектър. Можете да имате различни степени на страст. Накарайте вашите ученици да обмислят как прекарват деня си. След това за всяка дейност, предмет на обучение и т.н. ги накарайте да оценят степента на страст, която изпитват към тях. Можете също така да ги накарате да изброят дейности/хобита, които биха искали да опитат.

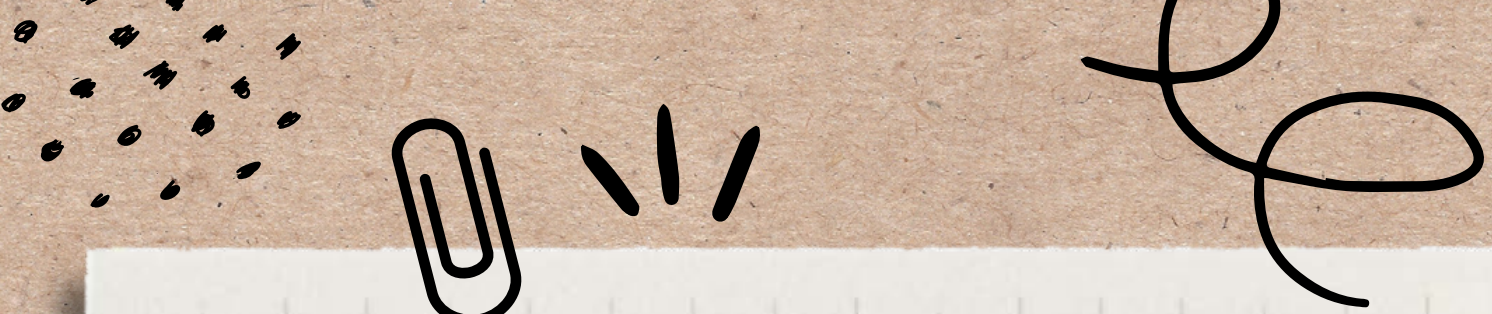
1. Разделете класната стая на групи от по 5 ученика
2. Всяка група получава голямо парче хартия и материали за писане, цветни моливи...
3. Помолете всяка група да дефинира страстта, за това им дайте 5 до 10 минути.
След като накарат всяка група да прочете определението си на глас.
4. Представете на групите следните въпроси

- Какво често търсите в Google и проучвате с часове?
- Когато отидете в библиотеката, в коя секция попадате първо?
- Подбужда ли вниманието ви определена тема само като си помислите за нея?
- За какво се оказвате, че говорите или правите с часове до степен да загубите представа за времето?
- Какво бихте направили, дори и да не получите никаква награда за това?
- Какво бихте искали да направите, ако знаехте, че няма да се провалите?
- Какви подаръци имате, които бихте искали да предоставите на света?
- Кога е период от живота ви, в който сте се чувствали най-креативни и живи?
- Това, което е невероятно лесно за вас

Забележка: въз основа на уместността и времето, с което разполагате, можете да елиминирате някои от горните въпроси.

Давайте на групата около 20 до 25 минути за разговор.

1. Помолете учениците да запишат на листа дали са идентифицирали помежду си в група, към която изпитват страст... какво е това?
2. Накарайте учениците да свържат своите открити страсти с това, където могат да ги изследват повече в ежедневието.
3. Накарайте всяка група да представи своите открития.



Ползи от практиката

1. Чувство за постижение: Когато децата изследват своите страсти, те си поставят цели и работят усилено, за да ги постигнат. Това чувство за постижение може да повиши тяхното самочувствие и увереност в техните способности.
2. Положително подсилване: Докато децата изследват своите страсти, те получават положителна обратна връзка и признание за своите постижения, което може да засили тяхната увереност и самооценка.
3. Чувство за идентичност: Откриването и преследването на страст може да помогне на децата да развият чувство за идентичност и цел, което може да бъде важно за тяхното самочувствие и увереност.
4. Личностно израстване: Изследването на страстите може да бъде начин за децата да предизвикат себе си и да научат нови умения, което може да повиши увереността им в способността им да се изправят пред нови предизвикателства и да успеят.
5. Връзки с връстници: Преследването на страсти може да предостави на децата възможности да се свържат с връстници с подобно мислене, което може да насърчи положителни взаимоотношения и да повиши тяхното самочувствие.

Предизвикателства

Обърнете внимание, че някои деца може наистина да нямат страсти или да не са ги развили. Опитайте се да ги насърчите, че дори глупавите неща, които обичате да правите (като броене на камъни или поставяне на лепило върху пръстите си) имат корен в нещо, което може да ги доведе до тяхната страст. Просто трябва да асоциират и изследват повече от другите деца, които имат специфични интереси като спорт, изкуство и музика.



Добри практики



НЕЩО ЗА МЕН

Създадено от: Институт Aspira



20- 30 минути



Изтеглете pdf работен лист:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/06/Something-About-Me.pdf>

Обобщение на практиката

Целта на работния лист "Нещо за мен" е да помогне на децата да разпознаят собствените си силни страни, положителни качества и постижения.

Дейност

Това е работен лист с шест подкани за изречения и място, където детето да попълни празните места.

Something About Me

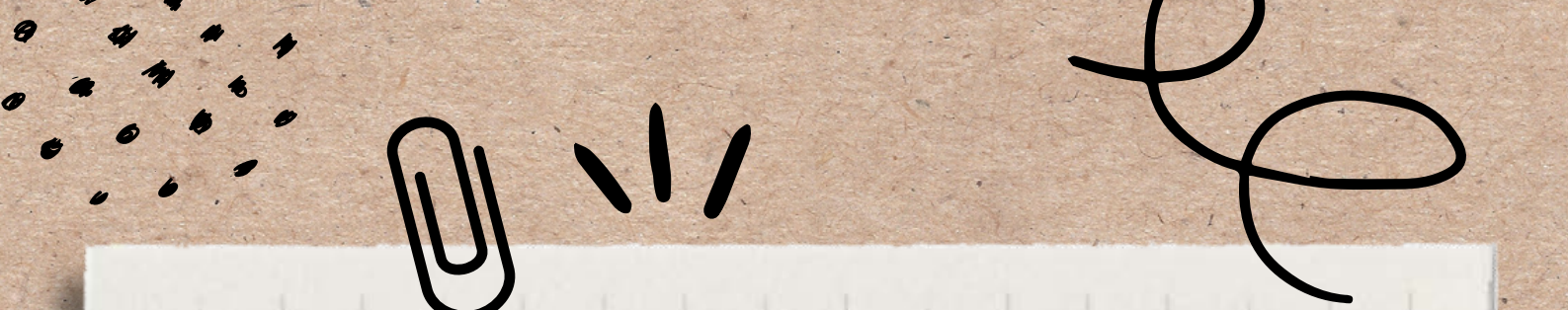
Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...





Подканите за изреченията са:

- Приятелите ми смятат, че съм страхотен, защото...
- Съучениците ми казват, че съм страхотен в...
- Чувствам се много щастлив, когато...
- Нещо, с което наистина се гордея е...
- Правя семейството си щастливо, когато...
- Едно уникално нещо за мен е...

Тези изречения са изградени с ясен и неусложнен език, който повечето ученици в началното училище трябва да разбират, но може да помогне да прегледате този работен лист с детето си. Насърчавайте детето си да мисли за всяко изречение и да не бърза.

Завършването на тази дейност може да помогне на децата да изградят основите на автентично и здраво самочувствие, което могат да носят със себе си до края на живота си.

Ползи от практиката

1. Помага на децата да разпознаят своите силни страни и постижения
2. Насърчава саморефлексията и себеизразяването
3. Насърчава самосъзнанието и самочувствието
4. Изгражда основа за здраво самочувствие.

Предизвикателства

Важно е да напомните на учениците да се съобразяват с хора извън тяхната непосредствена класна стая и училищна общност, тъй като не всички деца може да имат положителни взаимоотношения с връстниците си в училище. Насърчете децата да мислят за приятели и семейство извън училище, с които могат да се свържат и да споделят положителен опит. Чрез разширяване на своята перспектива децата могат да разширят социалната си мрежа и да изградят значими взаимоотношения, които могат да подкрепят цялостното им благополучие.



Добри практики



ПЛАН ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА СИЛАТА

Създадено от: Институт Aspira



1 седмица



Изтеглете работния лист от:

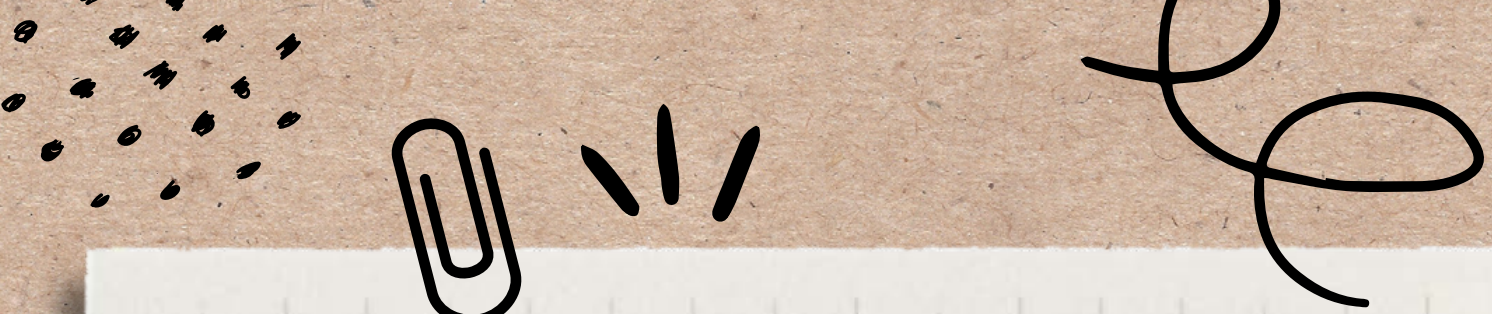
<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-use-plan>

Обобщение на практиката

Планът за използване на силните страни е упражнение, което може да помогне на децата да идентифицират силните си страни и да направят планове да ги използват по-често. Използвайки силните си страни, децата могат да повишат самочувствието си, да подобрят настроението си и да намалят стреса. Упражнението включва идентифициране на силните страни, които биха искали да използват повече, и съставяне на план за това как да ги използват всеки ден от седмицата. За да започнете, децата могат да помислят за дейности, които ги карат да се чувстват заредени с енергия, за своите цели или какво правят, когато са в най-добрия си вид, тъй като всичко това може да покаже силните им страни. Това упражнение може да бъде чудесен начин да включите терапия, базирана на силните страни, в класната стая и да насърчите положителното психично здраве за всички.

Дейност

- Представете концепцията за силните страни на децата/учителите и обяснете ползите от използването на техните силни страни.
- Осигурете на всяко дете копие от работния лист "План за използване на силните страни".
- Помолете децата да идентифицират три до пет силни страни, които биха искали да използват по-често. Можете да им дадете някои указания, като например да ги помолите да помислят в какво са добри или какво ги прави щастливи.
- За всеки ден от седмицата, помолете децата да направят план за използване на една или повече от идентифицираните от тях силни страни. Те могат да запишат конкретни дейности или действия, които могат да предприемат, за да използват силните си страни.

- 
- Насърчавайте децата редовно да преглеждат плана си за използване на силните страни и да правят корекции, ако е необходимо.
 - Свържете се с децата периодично, за да видите как се справят с използването на силните си страни и предлагайте подкрепа и насърчение, ако е необходимо.

Не забравяйте да поддържате дейността забавна и ангажираща за децата и да им предоставяте много положителни отзиви, докато работят върху използването на силните си страни по-често.

Ползи от практиката

1. Подобро самоосъзнаване: Като идентифицират силните си страни, децата могат да станат по-осъзнати и да разберат своите уникални качества и способности.
2. Повишаване на самочувствието: Използването на техните силни страни и виждането на положителните резултати може да повиши самочувствието и увереността на децата.
3. Намален стрес: Като се фокусират върху силните си страни, децата могат да се чувстват по-контролирани и по-малко стресирани, когато са изправени пред предизвикателства.

Предизвикателства

Тъй като дейността отнема една седмица, децата може да загубят мотивация. Уверете се, че отделяте време всеки ден от седмицата, за да им напомняте за дейността и направете 15 минути проверка.





Добри практики



МАЛЪК ЧОВЕК

Създадено от: Каунаски университет за приложни науки



45 минути



Листове хартия, пастели, флумастери.

Обобщение на практиката

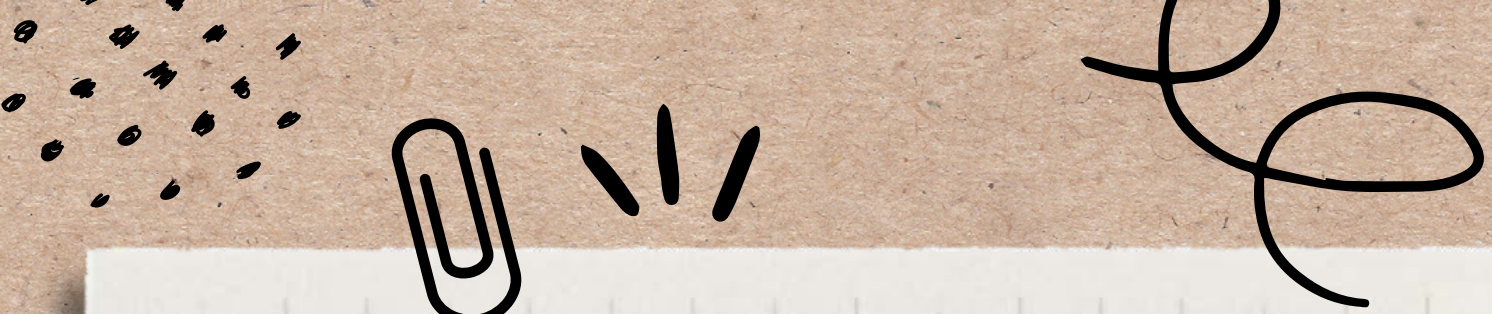
Обективната самооценка позволява на ученика да погледне критично на себе си, да съчетае своите желания с възможности, да си постави цели за саморазвитие и усъвършенстване, да изостави нереалистичните стремежи. Положителната самооценка описва благоприятно отношение към себе си като уникален индивид, към възможностите и бъдещето. Така всеки човек е уникален в своята комбинация от личностни черти.

Целта на практиката е да развие в учениците нагласа за себеприемане такъв, какъвто си, уважение и любов към себе си.

Дейност

На всеки ученик се дава лист хартия и се кани да изпълни задачата според следните етапи:

1. Напишете 5 силни и 5 слаби личностни черти.
2. Начертайте малко човече върху лист хартия и напишете в коя част на тялото се проявява една или друга черта. Например, постоянството може да се прояви в ръцете или краката.
3. В чертежа задраскайте с дебели линии характеристиките, които не желаете да имате.
4. Напишете, може ли човек да живее без отрицателни качества? Ако не може, тогава защо?
5. Помислете и запишете отрицателните страни на силните страни и положителните страни на слабите страни.
6. Обсъдете по двойки как се справихте със задачата? Какво беше интересно, странно, трудно? Как се почувствахте от задачата? Какво научихте за себе си след тази практика?



Ползи от практиката

След като изпълнят задачата, учениците ще разберат значението на отношенията на уважение и любов към себе си, ще могат да приемат себе си по-лесно.

Предизвикателства

Учениците може да изпитват трудности при точното идентифициране на собствените си силни и слаби страни или може да нямат все още изградено самосъзнание. Също така учениците може да се чувстват неудобно да споделят личните си мисли и чувства с връстниците си по време на дискусиите. Учителите трябва да създадат безопасна и неосъждаща среда, зачитаща поверителността на учениците.





Добри практики



АКО БЯХ

Създадено от: Каунаски университет за приложни науки



45 минути



Листове хартия, химикали.

Обобщение на практиката

Самопознанието е непрекъснат, безкраен процес. Личността се формира и променя в контекста на жизнения опит, поради което пълното самопознание е невъзможно. Ученикът, който познава себе си в различни аспекти, трябва да осъзнае, че качествата на неговата личност се изтъкват по различни начини - това е само негова картина в този момент. С течение на времето тя се променя, обновява се, придобива нови качества, способности и интереси, които коригират цялостния облик на личността.

Целта на практиката е да даде възможност да се мисли за чертите на личността от различни гледни точки. Развиване на самосъзнанието на учениците чрез разграничаване на различни личностни черти.

Дейност

Етапи на изпълнение на практиката:

Често е трудно да се опишеш точно, подробно, защото думите не винаги разкриват същността. Тогава метафорите могат да помогнат.

1. Помислете и запишете:

· Ако бях книга, щях да бъда..... (Какъв жанр е книгата? Какво е заглавието? Дебела или тънка? За какво е книгата? Нова или прочетена много пъти? Може би празна тетрадка?...)

· Ако бях естествен пейзаж, щях да бъда..... (Може би величествена планина? Може би цъфтяща поляна? Може би тихо езеро? Може би бърза река? Може би бурно море?...)

Ако бях табела, закачена на вратата на офиса, щеше да пише..... („Не безпокойте“, „Винаги готов да помогне“, „Всеки ден е празник“, „Директор“ и др.)

· Ако бях животно, щях да съм..... (Котка? Тигър? Питон? Мечка? Лисица? Комар?...)

2. Помислете и запишете за какви човешки качества говорят посочените сравнения?

3. В подгрупи по 4 споделяйте възникналите идеи.

4. Групова рефлексия: Как мина задачата? Какво беше интересно, трудно? Какви прозрения придобихте за себе си?

Ползи от практиката

След като изпълнят задачата, учениците ще разберат значението на отношенията на уважение и любов към себе си, ще могат да приемат себе си по-лесно.

Предизвикателства

Учениците може да изпитват трудности при точното идентифициране на собствените си силни и слаби страни или може да нямат самосъзнание. Също така учениците може да се чувстват неудобно да споделят личните си мисли и чувства с връстниците си по време на дискусиите. Учителите трябва да създадат безопасна и неосъждаща среда, зачитаща поверителността на учениците.





Добри практики



НЕКА СЕ ЗАБАВЛЯВАМЕ

Създадено от: Каунаски университет за приложни науки



45 минути



Не са необходими материали.

Обобщение на практиката

Вътрешният разговор със самите нас влияе на нашето настроение, физиология и активност. Важно е да се разбере, че песимистичното мислене прониква във всички области на живота:

- Възпира от активност;
- Не ви позволява да се възползвате от възможност;
- Възпрепятства реализацията на идеите.

Нашите мисли определят как се чувстваме. Колкото повече положителни мисли има в главата ни, толкова по-добре се чувстваме, което води до още по-положителни мисли, което ни кара да се чувстваме още по-добре.

Целта на практиката е да даде възможност на учениците да осъзнаят влиянието на позитивното мислене върху тяхното благосъстояние и дейности и да развият способността да назовават силните качества на своята личност.

Дейност

Етапи на изпълнение на практиката:

1. Практиката се прави по двойки. Ученик А говори за своите добри качества в продължение на 90 секунди, обяснява как тези качества помагат да се изпълнят очакванията. Ученик Б слуша внимателно.
2. Ученик Б дава обратна връзка за 30 секунди: говори за добрите качества на ученик А, който той/тя самият спомена.
3. Ученик Б говори в продължение на 90 секунди за своите добри качества, обяснява как тези качества помагат да се изпълнят очакванията. Ученик А слуша внимателно.
4. Ученик А дава обратна връзка за 30 секунди: говори за добрите качества на ученик Б, които самият той/тя спомена.
5. Говорете по двойки за 30 секунди как сте изпълнили тази задача.

6. Повторете тази практика в нови двойки.

7. Лична рефлексия след завършване на практиката. Запишете отговорите на следните въпроси: Какво казах на моя приятел за себе си? Как се чувствам, когато съм щастлив от добрите си качества? Как тези качества ще ми помогнат да стана това, което желая?

8. Споделяне в група (тези, които искат да говорят): как се чувстваме, когато сме доволни от себе си? Как мина завършването на практиката?

Ползи от практиката

След завършване на практиката студентите ще разберат влиянието на позитивното мислене върху тяхното благосъстояние и активност и ще могат да назоват силните качества на своята личност, които помагат да се изпълнят поставените очаквания.

Предизвикателства

Практиката включва множество стъпки, включително индивидуални размишления, споделяне по двойки, лични размисли и групово споделяне. Управлението на времето за всяка стъпка и гарантирането, че всички ученици имат достатъчно време да участват и да споделят своите мисли и обратна връзка в рамките на дадените времеви ограничения, може да бъде предизвикателство. Самоотражението и обратната връзка относно личните качества могат да бъдат емоционално чувствителни за някои ученици. Може да предизвика чувство на уязвимост, сравнение или съмнение в себе си. Учителите трябва да са наясно с тези емоции и да предоставят подходяща подкрепа и насоки, за да помогнат на учениците да се справят ефективно с емоциите и разсъжденията си.





Добри практики



ЕМОЦИОНАЛНИ ШАРАДИ

Създадено от: **Edukopro**



Дейността може да отнеме между 30 минути до един час в зависимост от броя на учениците в класа и броя на изиграните кръгове.



- Карти с емоции (могат да бъдат направени от учителя или изтеглени онлайн)
Карти с емоции.
- Принтер
- Таймер (по избор)
- Бяла дъска или черна дъска (за водене на резултат)

Обобщение на практиката

Тази практика има за цел да подпомогне социално-емоционални умения, като помага на учениците да разпознават и изразяват различни емоции по забавен и интерактивен начин.

<https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Write%20down%20different%20feelings%2Femotions,there%20are%20many%20similar%20emotions.>

Дейност

Разделете класа на два отбора и дайте на всяка група набор от карти с емоции. Всеки ученик се редува да изиграе емоция, без да говори, докато екипът им се опитва да отгатне каква емоция изобразява. След всеки кръг дискутирайте различните изобразени емоции и помолете учениците да споделят лични преживявания, свързани с тези емоции.

Дейността е предназначена да помогне на учениците да разпознават и изразяват различни емоции по забавен и интерактивен начин. Проявявайки други емоции, учениците могат да развият своите социално-емоционални умения, което може да помогне за подобряване на тяхната увереност и цялостно благосъстояние. Заниманието е предназначено за деца от начален етап на възраст 9-14 години и може да се реализира в класната стая или като част от следучилищна програма.

Инструкции:

Ползи от практиката

Тази практика може да подобри емоционалната интелигентност на учениците, да им помогне да разпознаят и изразят собствените си емоции и да повиши тяхната увереност в социални ситуации. Дейността Emotion Charades може да помогне на учениците да развият своите социално-емоционални умения, което може да подобри тяхната увереност и цялостно благосъстояние. Освен това насърчава работата в екип и сътрудничеството и може да бъде забавен и увлекателен начин да научите за емоциите и техните изрази.

Предизвикателства

Някои ученици може да се чувстват неудобно да разиграват емоции пред своите връстници. Насърчавайте подкрепяща и неосъждаща среда и осигурете алтернативни възможности за учениците, които не искат да участват в актьорската игра. Също така е важно да се гарантира, че емоциите на картите са подходящи за възрастта и културно чувствителни.





Добри практики



КОМПЛИМЕНТИ ОТ КЛАСА

Създадено от: **Edukopro**



Дейността може да отнеме между 5 до 10 минути в началото или в края на всеки клас, в зависимост от броя на учениците и броя на дадените комплименти.



Не са необходими материали.

Обобщение на практиката

Тази практика има за цел да насърчи положителни взаимоотношения и чувство за общност в класната стая, като насърчава учениците да разпознават и оценяват силните страни и положителните качества на другия.

Някои подобни практики: <https://www.upperelementarysnapshots.com/2017/09/how-to-create-positive-classroom-culture.html>

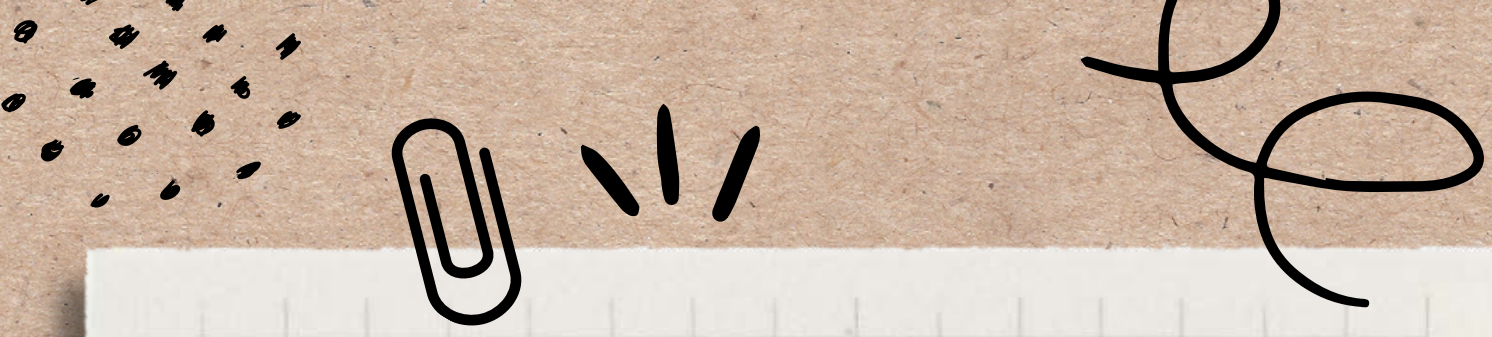
Дейност

Учениците се редуват да си правят комплименти в началото или в края на всеки час. Фокусът е върху конкретни силни страни или положителни качества, а не върху общи изявления като „Ти си добър“. Учителят може също да моделира, да прави комплименти и да напътства, ако е необходимо.

Дейността Class Compliments насърчава положителни взаимоотношения и чувство за общност в класната стая, като насърчава учениците да разпознават и оценяват силните страни и положителните качества на другия. Учениците могат да изградят по-персонализирана и смислена връзка помежду си, като се фокусират върху конкретни силни страни или положителни качества, а не върху общи твърдения. Заниманието е предназначено за деца от начален етап на възраст 9-14 години и може да се реализира в класната стая или като част от следучилищна програма.

Инструкции:

Започнете или завършете всеки час с комплименти: В началото или в края на всеки час учениците се редуват да си правят комплименти един на друг. Фокусът е върху конкретни силни страни или положителни качества, а не върху общи изявления като „Ти си добър“.



Моделиране на правенето на комплименти: Учителят може да моделира правенето на комплименти и да насочва, ако е необходимо. Това може да помогне на учениците да разберат какво прави комплиментът добър и как да го направят с уважение и смислено.

Насърчавайте участието: Насърчавайте всички ученици да участват в даването и получаването на комплименти. Това може да помогне за изграждането на чувство за общност в класната стая и да насърчи положителните взаимоотношения.

Дайте обратна връзка: След всеки комплимент насърчете получателя да благодари на човека, който го е направил, и да предостави обратна връзка. Това може да помогне на учениците да разберат как другите възприемат техните силни страни и положителни качества.

Ползи от практиката

Някои ученици може да се затруднят да измислят конкретни комплименти. Насърчете ги да се съсредоточат върху качествата или силните страни, на които искрено се възхищават в своите съученици, и осигурете подкрепа и насоки, ако е необходимо. Като се фокусират върху конкретни силни страни и положителни качества, учениците могат да изградят по-персонализирана и смислена връзка помежду си.

Предизвикателства

Идентифицирайте всички предизвикателства, които могат да възникнат при прилагането на практиката, и дайте предложения за това как да се справите с тях. Също така е важно да се гарантира, че комплиментите са уважителни и подходящи и че всички ученици се чувстват комфортно да участват.



Добри практики



РАЗУМНО ДВИЖЕНИЕ

Създадено от: **Edukopro**



Дейността може да отнеме между 15 до 30 минути, в зависимост от продължителността на упражнението и времето за размисъл.



Постелки за йога или друго оборудване за упражнения (по избор)

Обобщение на практиката

Тази практика има за цел да насърчи самосъзнанието и благосъстоянието чрез комбиниране на внимание и физическа активност.

Някои подобни практики: <https://earlyimpactlearning.com/mindful-movement-for-kids-14-games-tips/>

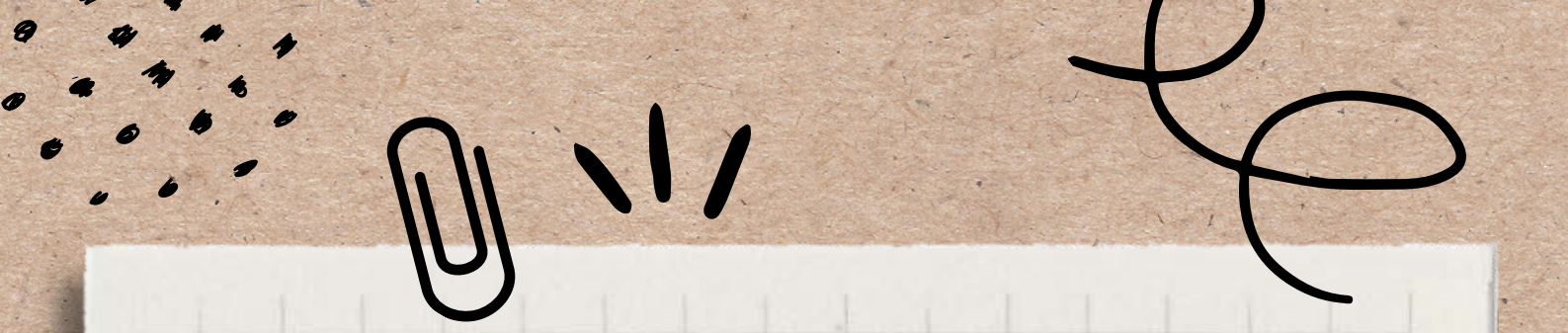
Дейност

Учителят води поредица от упражнения за внимателно движение, като йога или стречинг, където учениците се насърчават да се съсредоточат върху дишането и физическите си усещания. Фокусът е върху присъствието в момента и свързването на ума и тялото.

Дейността е предназначена да насърчава самосъзнанието и благосъстоянието чрез комбиниране на внимание и физическа активност. Като участват в упражнения за съзнателно движение, учениците могат да се научат да бъдат по-присъстващи в момента и да свържат умовете и тялото си. Заниманието е предназначено за деца от начален етап на възраст 9-14 години и може да се реализира в класната стая или като част от следучилищна програма.

Инструкции:

Представете концепцията за внимателност: Започнете с въвеждане на концепцията за внимателност и обяснение на ползите от нея. Можете да споделите примери за това как вниманието може да помогне за намаляване на стреса и подобряване на общото благосъстояние.



Изберете упражнения за съзнателно движение: Учителят избира серия от упражнения за съзнателно движение, като йога, стречинг или тай чи. Упражненията трябва да са достъпни за всички ученици, независимо от нивото им на фитнес.

Ръководете упражненията: Учителят води класа чрез упражнения за съзнателно движение. Те могат да насърчат учениците да се съсредоточат върху дишането и физическите си усещания, да присъстват в момента и да свързват ума и тялото.

Обмислете опита: След упражненията насърчете учениците да разсъждават върху опита си. Можете да задавате въпроси като "Как се чувствахте по време на упражненията?" или "Какво забелязахте в дъха или тялото си?"

Ползи от практиката

Тази практика може да помогне на учениците да намалят стреса и безпокойството, да подобрят самосъзнанието и благосъстоянието си и да насърчат положително отношение и увереност. Чрез комбиниране на вниманието и физическата активност учениците могат да се научат да бъдат по-присъстващи в момента и да свържат умовете и тялото си

Предизвикателства

Някои ученици може да се чувстват неудобно при определени движения или пози. Насърчете ги да слушат тялото си и да осигурят алтернативни възможности, ако е необходимо. Също така е важно да се гарантира, че упражненията са приобщаващи и че всички ученици се чувстват комфортно да участват.



Добри практики



СХОДНИ, НО РАЗЛИЧНИ

Създадено от: Основно училище "Петър Поп Арсов"



40 минути



Необходими материали:

- моливи.
- работен лист за ученици: По какво си приличаме и по какво се различаваме - 1.
- работен лист за ученици: По какво си приличаме и по какво се различаваме - 2.
- черна дъска и тебешир

Обобщение на практиката

От учениците се очаква да приемат, че е важно да поддържат положителна самооценка, основана на ясно себепознание

Деятност

ОСНОВНА ДЕЙНОСТ 1

Учениците се разделят на малки групи от по трима. Ако не могат да бъдат включени всички ученици по този начин, се формират групи от по двама (двойки).

Всяка група получава по един екземпляр от работния лист за ученици „С какво си приличаме и с какво се различаваме (1 или 2)“, със задачата да го попълнят заедно по следния начин:

Всеки избира кръг за себе си и записва името си върху него.

Всеки си представя списък с неща, които харесва и/или не обича да прави (напр.: да играе футбол, да яде торта ... не обича да става рано, да си пише домашните ...).

Чрез дискусия с другите в групата всеки ученик трябва да разбере кои от тези неща се отнасят само за него (харесва и/или не иска да ги прави сам), кои неща са общи с всеки от другите двама ученици в групата (и двамата харесват/не обичат да ги правят) и кои неща са общи за тримата ученици в групата (ако групата работи по тройки).



Учениците заедно избират кое от тези неща ще запишат в кръгчетата. Те го правят по следния принцип:

- в най-светлото сиво поле на кръга пишат 3 уникални неща, които се отнасят само за човека, на когото принадлежи кръгът (по 5, ако работят по двойки),
- в малко по-тъмното сиво поле, което е общо за двама ученици от групата, те записват 3 общи неща и за двамата (по 5, ако работят по двойки),
- в най-тъмното сиво поле, което е общо за тримата ученици от групата, запишете 3 неща, общи за тримата (само при работа по тройки).

ОСНОВНА ДЕЙНОСТ 2

След приключване на работата в работните листове учениците сядат в кръг.

Учителят записва на дъската общите неща (особено тези, които са общи за тримата в групата), които ще бъдат прочетени от 3–5 доброволци (и поне 5 ще бъдат написани на дъската).

След това търси и записва част от нещата, които се оказаха валидни само за някои от учениците. Заедно те установяват дали тези неща все още са уникални, ако са включени всички ученици от голямата група.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ДЕЙНОСТ

Всички ученици се подреждат в редица по предварително съгласуван признак, например по месец и година на раждане. В същото време не им е позволено да говорят. Те трябва да намерят начин да комуникират, за да се разположат правилно.

Ползи от практиката

Когато групата е хомогенна (състои се от връстници), много лесно могат да се намерят общи интереси.

Нещата, в които смятаме, че сме различни, защото обикновено се сравняваме с по-тесен кръг от връстници, се появяват като прилики, когато в сравнението са включени повече хора.

Различията са отражение на индивидуалността. Да си човек със собствена специфика винаги е по-добре от това да си копие на другите.

Предизвикателства

Идентифицирайте всички предизвикателства, които могат да възникнат при прилагането на практиката, и дайте предложения за това как да се справите с тях.



Добри практики



ИЗРАЗЯВАНЕ НА МНЕНИЕ - КАЛИНКИ СЪС ЗЕЛЕНИ ТОЧКИ

Създадено от: Основно училище "Петър Поп Арсов"



80 минути



- моливи.
- хартия и четки за рисуване.
- лента и лепило.
- ножица.

Обобщение на практиката

Всеки ученик трябва да знае, че изразяването на своето мнение е важно в процеса на творческа изява и себeregулация и то може да бъде изразено по различни начини. В една демократична среда всеки има право да изразява мнението си по начин, който не нарушава правата на другите.

знание

- познава формални начини за изразяване на мнение.

Умения

- умее да избира най-подходящия начин за изразяване на своето мнение.

Нагласи/ценности

- разбира отговорността при изразяване на собственото си мнение.

Дейност

ВЪВЕДИТЕЛНА ДЕЙНОСТ

Всички ученици стоят в кръг с протегнатата лява ръка и десния им показалец докосват протегнатата ръка на ученика отдясно. При знак на учителя: „Три...две...едно...сега!“, всеки трябва да се опита да хване с лявата си ръка показалеца на този отляво и да се опита да го попречи да хване показалеца на дясната ръка. Играта може да се повтори няколко пъти, стига да предизвика смях и забавление сред учениците.

ОСНОВНА ДЕЙНОСТ

Учениците са разделени на четири групи и всяка група трябва да подготви представление на тема „Да защитим от изчезване белите калинки със зелени петна“.

Първата група подготвя художествена изложба по зададената тема. Втората група измисля песен.

Третата група подготвя демонстрации (с написани лозунги). Четвъртата група подготвя презентация на конференция.

Групите разполагат с половин час, за да подготвят изпълнението си. След това всяка група представя начина на изразяване на мнението си пред останалите ученици.

ДИСКУСИЯ

1. Как ви хареса идеята да можете да изразите мнението си?
2. Сещате ли се за други начини за изразяване на мнение?
3. Как хората казват на другите какво мислят за нещо?
4. Защо всеки трябва да има свободата да изразява мнението си?
5. Може ли изразяването на мнение да бъде опасно?
6. Каква би била границата на изразяване на мнение?

Ползи от практиката

Всяко дете има право да изрази мнението си за неща, които са важни за него, независимо колко важни го смятат възрастните или не. Изразяването на мнение е един от начините за творческа изява и самореализация. Има различни начини за изразяване на мнение – рисунка, роман, песен, графити, скулптура, лозунги, музикални видеоклипове, филм, драма, уебсайт... В демократична среда всеки има право да изразява мнението си по начин, който не нарушават правата на другите и в този случай не трябва да има причина да се изрази мнението да е опасно.

Предизвикателства

Идентифицирайте всички предизвикателства, които могат да възникнат при прилагането на практиката, и дайте предложения за това как да се справите с тях.



Добри практики



СПРАВЯНЕ С УСПЕХА/ НЕУСПЕХА

Създадено от: Основно училище "Петър Поп Арсов"



40 минути



Материали:

- големи листове хартия.
- моливи.
- ТИКСО.

Обобщение на практиката

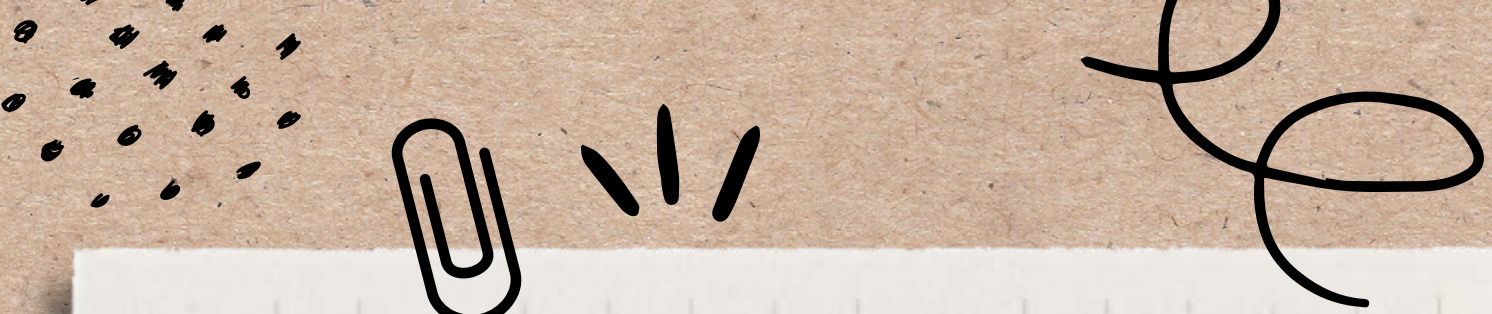
И успехът, и провалът са неразделна част от живота на всеки човек. Когато постигнем успех в дадена дейност, това ни мотивира да продължим да се ангажираме.

Повишава самочувствието ни и по този начин увеличава шансовете ни за нов успех. Но понякога постигането на успех може да ни „разхлаби“, така че можем да спрем да се опитваме толкова много и да преживеем провал. От друга страна, провалът, ако се приеме като нещо, което е част от ежедневието и ако анализираме поведението и ситуацията си и осъзнаем къде сме сбъркали, може да ни помогне да коригираме грешките и да постигнем успех в някой от следващите опити.

Дейност

ВЪВЕДИТЕЛНА ДЕЙНОСТ

Учениците се разделят на две равни групи (не повече от осем деца в една група). След това се поставят столове в две успоредни редове със седалките една срещу друга (разстояние между редовете - около 1,5 метра) като трябва да има един стол повече от децата. След това всички деца сядат на столовете, като първият стол на всеки ред остава празен. Детето, което стои до празния стол, трябва да го вземе в ръце (без да става от стола, на който седи) и да го подаде на седящия до него и така нататък, столът трябва да се добавя, докато достигне последното дете, което той трябва да го спусне до себе си и да седне на него. В този момент всички деца се преместват на едно място в седалките и столът, на който е седяло първото дете, се изпразва. Сега този стол се минава по същия начин като първия и продължава, докато детето, което е започнало, се върне на първата позиция. И двете групи започват при даден знак и победител е групата, която първа премести всички столове. След това можете да продължите с останалите ученици.



ОСНОВНА ДЕЙНОСТ 1

Учениците се разделят на групи от по четирима. Половината от групите трябва да напишат асоциации на думата успех (това, за което първо се сещат, когато чуят думата УСПЕХ) на голям лист хартия, а половината от групите трябва да напишат асоциации на думата провал. След това една група от тези, които са писали за успеха и една група от тези, които са писали за провала, представят написаното от тях, а останалите ги допълват.

ДИСКУСИЯ 1

1. Има ли някой в живота, който непрекъснато реди успехи или постоянно реди провали във всички области?
2. Как успехът влияе върху следващите ни постижения?
3. Може ли да има отрицателно въздействие?
4. Как провалът влияе върху следващите ни постижения?
5. Може ли да има положителен ефект?

ОСНОВНА ДЕЙНОСТ 2

Учениците в едни и същи групи трябва да си спомнят или да помислят за една ситуация, в която успехът е имал отрицателен ефект върху последващите постижения и такава, в която провалът е имал положителен ефект върху последващите им постижения. След това те трябва да изберат един и да го подготвят и след това да го изиграят.

Всяка група се награждава с аплодисменти.

ОТРАЖЕНИЕ

1. Какво правихме?
2. Как се чувствахме? 3. Какво научихме?
4. Как можем да използваме наученото в ежедневието си?

Ползи от практиката

От студента се очаква да:

Знание:

- познава концепциите за преодоляване на неуспеха в ученето.

Умения:

- умее да състави план за преодоляване на неуспех в ученето. да се ангажира и своевременно да потърси подходяща помощ при неуспех в ученето или работата.

Нагласи/ценности:

- приема провала като част/фаза от ежедневната работа и живот. нива и благосъстояние.

Предизвикателства

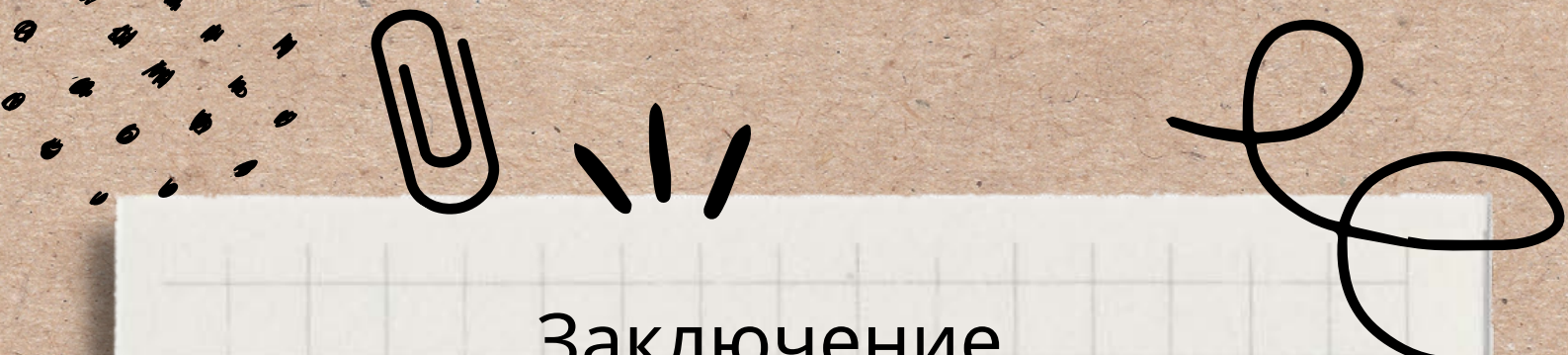
Групите трябва да се формират на случаен принцип (като се използват карти за игра. броене в различен ред и т.н.). за да е невъзможно винаги да има едни и същи деца заедно: произволната формация трябва да бъде прозрачна и ясно подчертана. за да се елиминира възможността за избор на предпочитание.

Инструкциите за работа в групи трябва да са ясни и добре разбираеми от всички



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какво следва?



Заклучение

Когато завършваме този Наръчник за добри практики, това означава не края, а ново начало в нашите усилия да култивираме доверие сред децата в началното училище. Добрите практики, събрани тук, предоставят безценни прозрения за насочване на нашия курс, но въпреки това пътуването към насърчаване на емоционалната интелигентност и устойчивост продължава.

Следващата ни фаза ни отвежда до критична точка: създаване на въздействаща програма за обучение на учители. Въз основа на богатите практики в това ръководство, ние ще разработим завладяваща и практическа учебна програма. Тази учебна програма има за цел да подготви учителите с иновативни, приложими стратегии за насърчаване на растежа на увереността на децата. Той също така включва интерактивно обучение и стабилна оценка преди и след обучение, за да се оцени нашата ефективност.

Съдържанието и методологиите на обучението ще бъдат достъпни на английски език, което ще гарантира по-широк обхват и участие.

В духа на това колективно начинание ви каним да се присъедините към нас в нашето продължаващо пътуване. Бъдете в крак с напредъка ни, споделяйте своите прозрения и участвайте в дискусиите, като се свързвате с нас чрез нашия официален уебсайт на проекта и канали в социалните медии.

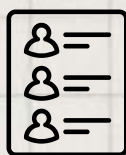
В заключение, ние изразяваме нашата дълбока благодарност за вашата подкрепа. Всяка стъпка, която предприемаме към подхранването на увереността в нашите деца днес, води до по-светло, по-устойчиво утре. Това не е самотно преследване и ние с нетърпение очакваме да продължим това пътуване заедно.



Терминологичен речник



1. Увереност: Вярата в собствените способности, умения и потенциал за успешно справяне с предизвикателствата и постигане на желаните резултати.
2. Самоефективност: вярата на човек в способността му да успее в конкретни ситуации или да изпълни конкретни задачи.
3. Нагласа за растеж: Убеждението, че интелигентността, способностите и талантите могат да бъдат развити чрез усилия, практика и устойчивост.
4. Устойчивост: Способността да се възстановявате от неуспехите, провалите и предизвикателствата и да поддържате положително отношение и мотивация.
5. Социално-емоционални умения: Умения, свързани с разбирането и управлението на емоциите, развиването на положителни взаимоотношения и вземането на отговорни решения.
6. Емоционален климат на учене: Цялостната емоционална атмосфера и среда, в която протича ученето, характеризираща се с подкрепа, съпричастност и насърчение.
7. Поемане на риск: Желание да се излезе от зоната на комфорт, да се поемат предизвикателства и да се изпробват нови подходи или дейности.
8. Положителни взаимоотношения: Здрави и подкрепящи връзки с връстници, учители и възрастни, характеризиращи се с доверие, уважение и ефективна комуникация.
9. Саморефлексия: Процесът на изследване на собствените мисли, чувства и действия за придобиване на прозрения, учене от опита и постигане на личен растеж.
10. Подкрепяща среда: Образователна среда, която предоставя ресурси за насърчаване и помощ на учениците, подкрепяйки тяхното благосъстояние и растеж.
11. Академично представяне: Нивото на постижение и успех в образователните занимания, включително оценки, резултати от тестове и общ напредък.
12. Мотивация: вътрешният стремеж и ентузиазъм, които карат хората да инициират и поддържат действия за постигане на целите си.
13. Благополучие: Състояние на физическо, умствено и емоционално здраве и щастие.
14. Образователен опит: Цялостният процес на учене и растеж в образователна среда, включващ академично, социално и личностно развитие.
15. Холистично образование: Подход, който разглежда цялото дете, обръщайки се към неговите интелектуални, емоционални, социални и физически нужди.



Контакти:

- 119 СУ "Акад. М. Арнаудов"
- Вержиния Трайкова
- vtraykova@119su.bg
- JU OŠ "Stari Ilijaš"
- Alma Salketić
- alma.salketic@gmail.com
-
- ASPIRA
- Vesna Lenić Kreže
- vesna@aspira.si
- OD Edukopro
- Muamer Tinjak
- tmuamer@gmail.com
- ОУ „Петър Поп Арсов „ -Скопие
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com
- Smart Idea
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
- Езиково училище Sky
- Maria Stankova
- stankova.edu@gmail.com
- Каунански университет по приложни изкуства
- Lijana Navickienė
- lijana.navickiene@go.kauko.lt

Проектът е създаден от:



Co-funded by
the European Union

„Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.“

