

ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА САМОДОВЕРБАТА КАЈ ДЕЦАТА ВО ОСНОВНИТЕ УЧИЛИШТА

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066
GOOD PRACTICES FOR TEACHERS



**Co-funded by
the European Union**



СОДРЖИНА

1. Вовед

- Зошто го напишавме овој прирачник?
- Како да го користите?

2. Што е самодоверба?

- Што е самодоверба и зашто е важна?

3. Добри активности

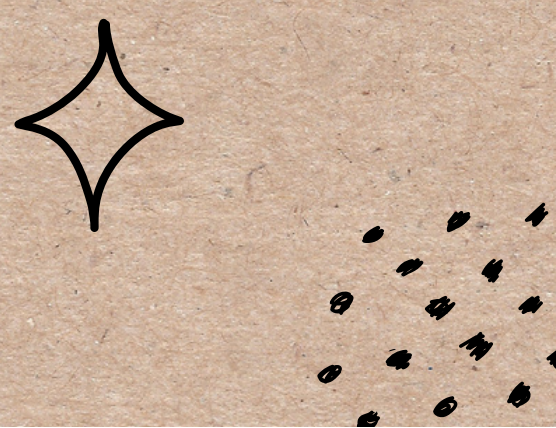
- Дневник за благодарност
 - Дневник за цели
 - „Јас сум „ активност
 - Мапа на емпатија
 - Силните страни во центарот на вниманието
 - Креативно раскажување приказни со теми од културата
 - Учење англиски без стрес
 - Активности во училница за зголемување на самодоверба
 - Ајде да се запознаеме
- 



СОДРЖИНА

- Бура на идеи
- Кутија со спомени
- Благодарност
- Одделението како заедница
- Круг од комплименти
- Слушање со внимание
- Биди љубопитен, истражувај
- Нешто за мене
- План за употреба на јаките страни
- Мал човек
- Ако би бил...
- Ајде да уживаме
- Пантомима емоции
- Доделување комплименти во одделението
- Свесно и разумно движење
- Слични но сепак различни
- Искажување мислења
- Справување со успех и неуспех

4. Заклучок

- Речник
- 



ВОВЕД

Зошто ни е потребен прирачникот?



Зошто го напишавме овој прирачник?

Оваа публикација е направена за проектот Еразмус плус. Зголемување на самодовербата кај децата од основно училиште (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Партнерите кои работеа на неа се : 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“ (Бугарија), Smart Idea (Словенија), ЈУ ОШ Стари Илијаш (Босна и Херцеговина), Јазично училиште Sky (Бугарија), JumpIN Hub (Португалија), Аспира (Словенија), Универзитетот за применети науки Каунас (Литванија), Едукопро (Босна и Херцеговина) и ООУ „Петар Поп Арсов“, Скопје (Северна Македонија).

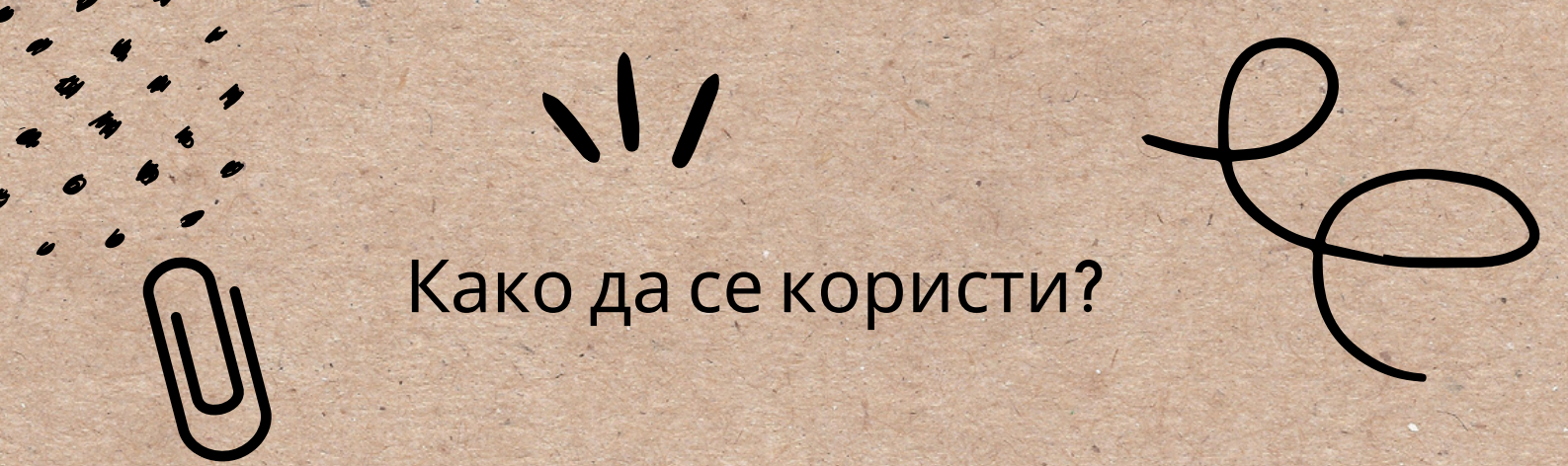
Овој прирачник е клучен дел од нашиот проект Еразмус+, „Зголемување на самодовербата кај учениците од основните училишта“ и ја симболизира нашата заедничка визија за негување на позитивната самодоверба кај децата и нивно насочување и охрабрување да го искористат својот целосен потенцијал.

Според познатиот психолог Алберт Бандура, самодовербата или самоефикасноста игра клучна улога не само во нашата ментална благосостојба, туку и во нашата мотивација и достигнувања. Во контекст на основното образование, самодовербата е директно поврзана со искуствата од учењето на учениците, нивната подготвеност да се соочат со предизвиците и нивната способност да се опорават од неуспехот. Во суштина, детето со развиена самодоверба верува во неговата способност да ги совлада вештините и да ги постигне целите, што доведува до подобар образовен пат и долгорочен успех.

Сепак, важно е да се напомене дека самодовербата не е особина која учениците или ја имаат или ја немаат. Тоа е особина која може да се негува и развива. Во таа насока, се обидовме да собереме докажани методологии, иновативни пристапи и ефективни практики од цела Европската унија, со цел да им обезбедиме на наставниците алатки кои им се потребни за да ја негуваат оваа суштинска особина кај нивните ученици.

Овој прирачник служи како водич за наставниците и воспитувачите, осветлувајќи го патот кон емоционално поддржувачка клима за учење каде децата се охрабруваат да го прифатат неуспехот како отскочна даска кон успехот. Користејќи ги практиките опишани на овие страници, можеме да ги научиме децата на моќта на начинот на размислување за раст, всадувајќи им верување дека нивните способности и интелигенција можат да се развијат преку посветеност и напорна работа.





Како да се користи?



Во овој прирачник се содржани 27 внимателно избрани практики, од кои секоја ги содржи критериумите за ефективност, релевантност, изводливост, иновација, приспособливост и одржливост. Практиките беа избрани со фокус на негување социо-емоционални вештини, поттикнување позитивни односи, поттикнување на преземање ризик, промовирање на саморефлексија и обезбедување средина за поддршка. Овие елементи се темелите на негувањето на самодовербата кај децата, помагајќи им не само во нивниот академски живот, туку и во нивниот личен и иден професионален живот.

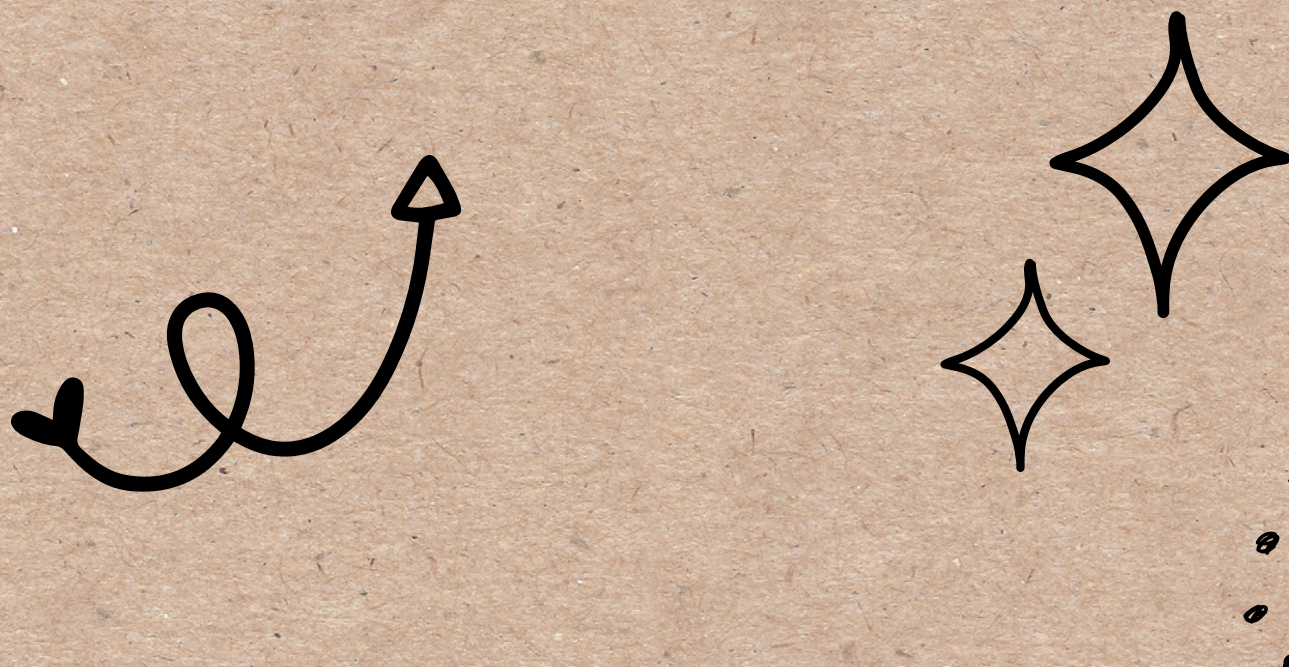
Овој прирачник е повеќе од збирка на добри практики; тоа е доказ за нашата колективна посветеност за поттикнување на сеопфатно, добро заокружено образовно искуство за нашите деца од основно училиште. Се надеваме дека ќе ви обезбеди вредни сознанија, инспирација и практични стратегии кои можете да ги вклопите во основата на вашата секојдневна наставна практика.

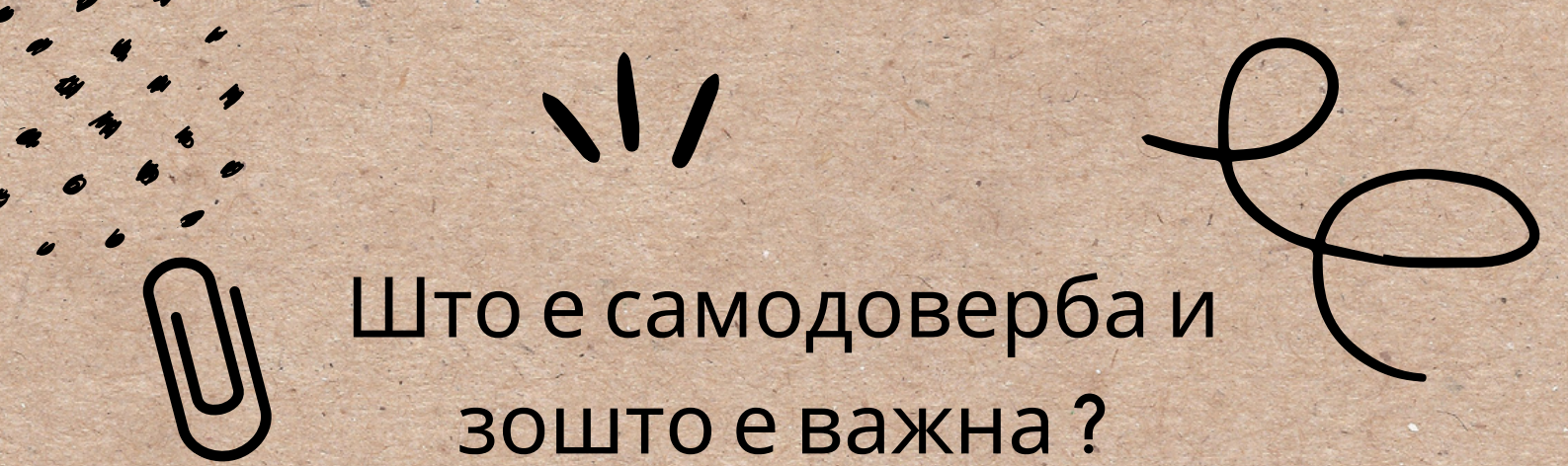




ШТО Е САМОДОВЕРБА?

И зошто е важна ?





Што е самодоверба и зошто е важна ?

Самодовербата е основен квалитет кој игра клучна улога во нашиот личен, академски и професионален живот. Тоа се однесува на верувањето во сопствените способности, вештини и потенцијал за успешно да се движите низ предизвиците и да ги постигнете посакуваните резултати. Истражувањата постојано го нагласуваат значењето на самодовербата во различни домени, вклучувајќи го образованието, менталната благосостојба и достигнувањата.

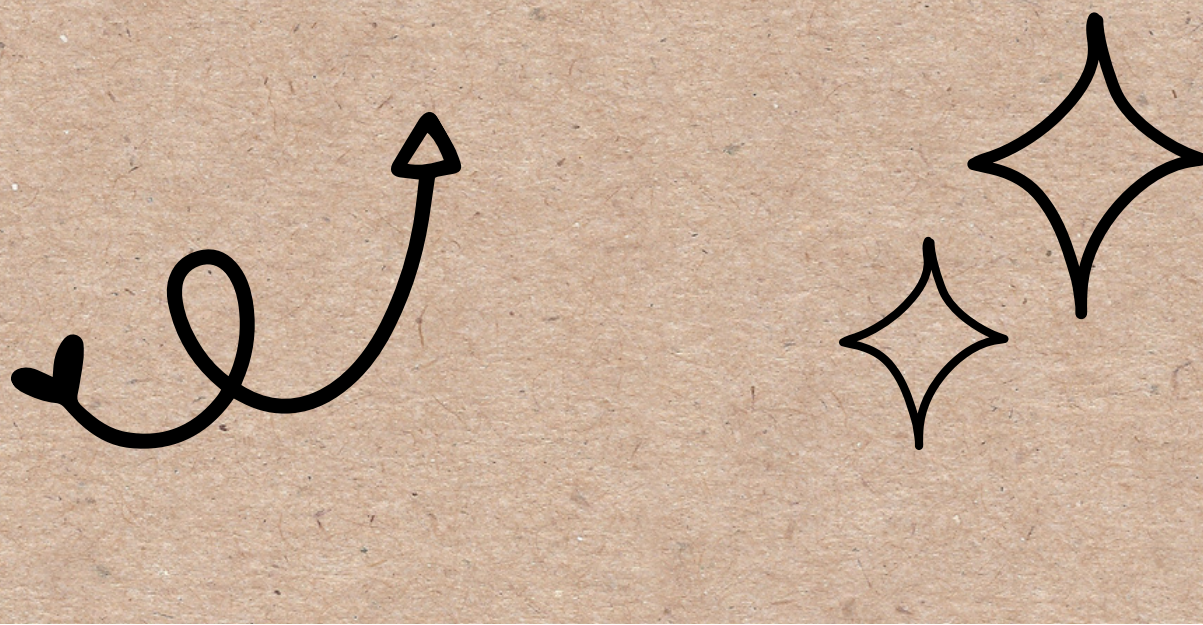
Истражувањата покажаа дека самодовербата позитивно влијае на искуствата во учењето и на академските успеси на учениците. Алберт Бандура, познат психолог, ја нагласи улогата на самодовербата, или самоефикасноста, во мотивирањето на поединците да постават амбициозни цели, да истраат пред препреките и да продолжат по вистинскиот пат. Кога децата веруваат во своите способности, тие имаат поголема веројатност активно да се вклучат во учењето, да преземат предизвици и да задржат позитивен став кон нивното образование.





ДОБРИ ПРАКТИКИ

Како се работи на самодовербата во Европа ?





Добри практики



„ДНЕВНИК НА БЛАГОДАРНОСТ“

Креирано од: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



40 минути



Хартија, молив, ножички

Резиме на практиката

- Постојаното пишување и зборување за благодарност дава повеќе позитивни мисли и чувства, а за возврат поголемо себепочитување.
- Да ги зајакне учениците да бидат благодарни и како да го покажат тоа
- Да се изгради позитивна атмосфера на часот

Активност

- Студентите можат да пишуваат во дневници за благодарност дневно или неделно.
- Обезбедете поттикнувања за пишување, како што се: „Нешто што ме насмеа денес беше _____“, или, „Двајца на кои им бев благодарна денес беа _____ и _____ затоа што _____“.
 - Едноставно замолете ги учениците да наведат три работи за кои се чувствувале благодарни секој ден или недела.
 - Помалите деца можат да цртаат слики за што се благодарни и потоа да разговараат со другарите или групите.
 - Водете дискусии за благодарноста во класот, користејќи ги дневниците за благодарност најмалку 2-3 пати месечно.

Придобивки од практиката

Постојаното пишување и зборување за благодарност дава повеќе позитивни мисли и чувства. А за возврат ја зголемува самодовербата.

Намерното забележување на позитивното кај другите и во светот им помага на децата да го забележат позитивното и во себе.

Охрабрете ги учениците да практикуваат случаен чин на љубезност.



Добри практики



„ДНЕВНИК ЗА НАШАТА ЦЕЛ“

Креирано од: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



40 минути



Хартија . молив . ножички

Резиме на практиката

- Поставувањето и постигнувањето цели е големо поттикнување на самодовербата за децата од сите возрасти.
- Да им помогне на учениците да бидат благодарни и како да го покажат тоа
- Опкружување за градење доверба во класата

Активност

Секој месец, или секој квартал од учебната година. Учениците нека запишат по една остварлива цел во нивниот дневник. Учениците исто така треба да напишат како ќе знаат кога ја постигнале својата цел и кои чекори ќе треба да ги преземат за да стигнат таму. Конечно, запишете ги потенцијалните пречки и план за тоа што ќе направат доколку се појави пречката.

На крајот од секоја недела, учениците нека го забележат својот напредок кон целта. Дали треба да направат некакви корекции на нивниот план? Дали има нешто што ќе направат поинаку следната недела? Како одделение прославете го напредокот кон целите што сте ги забележале.

Секој пат кога ученикот ќе ја достигне својата цел, прославете во одделението. Тоа може да биде нешто едноставно како ученикот да направи круг низ училницата и да се поздрави со сите ученици.

Придобивки од практиката

- Ги ангажира учениците да постигнат нови цели
- Поддршка за учениците како да ги препознаат нивните силни страни и како да ги развијат
- Градење на позитивна атмосфера во одделението



Добри практики



„ЈАС СУМ ... АКТИВНОСТ“

Креирано од: 119 СОУ „Академик Михаил Арнаудов“



40 минути



Хартија . молив. ножички. весници. фотографии

Резиме на практиката

- Оваа активност им помага на учениците да размислуваат за нивниот идентитет и слика за себе.
- Им дава можност да ги препознаат своите позитивни квалитети.
- Вклучете ги сите ученици во соработка
- Создава амбиент за развивање самодоверба во училницата

Активност

Побарајте од учениците да нацртаат слика од себе (или да залепат фотографија) во центарот на лист хартија или постер. Околу сликата учениците треба да напишат улоги што ги дефинираат (на пр. син/ќерка. брат/сестра. ученик. фудбалер. пријател. итн.).

Во поширок круг околу сликата и улогите, учениците пишуваат позитивни особини за да се опишат себеси.

Потоа, учениците споделуваат со партнерот или групата како секоја особина ги претставува. Дополнителна опција е нивните партнери или членови на групата да додадат позитивни квалитети што ги гледаат кај ученикот.

Придобивки од практиката

- Ги ангажира учениците да ги препознаат нивните позитивни квалитети
- Градење на позитивна средина во класот
- Учениците учат како да се дефинираат себеси и другите.



Добри практики



МАПА НА ЕМПАТИЈА

КРЕИРАНО ОД "СМАРТ" ИДЕЈА



Оваа активност може да се заврши на еден или два часови. Со дополнително време посветено на тековно вежбање во текот на целата учебна година.



Големи листови хартија, маркери, листа на сценарија за играње улоги

Резиме на практиката

Мапа на емпатија е практика дизајнирана да им помогне на учениците да развијат емпатија и разбирање кон своите врсници, што доведува до зголемена самодоверба и подобрување на односите во училницата.

Активност

Вовед: Започнете со дискутирање за концептот на емпатија и неговата важност во градењето здрави односи и поддржувачка средина во училницата. Објаснете дека емпатијата е способност да се разберат и споделуваат чувствата на другите.

Креирање мапи за емпатија: Поделете ги учениците во мали групи или парови и на секоја група доделете специфично сценарио или ситуација што може да ја искушат нивните врсници (на пример, чувство на нервоза поради презентација, справување со тешка семејна ситуација итн.). Обезбедете ѝ на секоја група голем лист хартија и маркери. Научете им да нацртаат голем круг во центарот на хартијата, претставувајќи ја личноста што го доживува сценариото. Околу кругот, замолете ги учениците да напишат зборови или фрази што ги опишуваат мислите, чувствата и постапките на личноста поврзани со сценариото.



Играње улоги: секоја група треба да избере еден или два члена за да го одиграат сценариото со улоги, прикажувајќи ги мислите, чувствата и дејствата што ги идентификувале на мапата на емпатија. Охрабрете ги другите членови на групата да поставуваат прашања или да дадат предлози за да го продлабочат разбирањето на искуството на личноста.

Рефлектирање на сценариото и дискусија: По активноста за играње улоги, соберете го одделението за заедничка дискусија и рефлектирање на сценариото. Побарајте од учениците да споделат што научиле од активноста и како тоа им помогнало подобро да ги разберат своите врсници. Охрабрете ги учениците да размислуваат за тоа како практикувањето на емпатија може да ги подобри нивните односи и да придонесе за поподржувачка средина за учење.

Тековна практика: Внесете ги активностите за мапирање на емпатија и играње улоги во наставната програма, обезбедувајќи им на студентите редовни можности да вежбаат и да ги развиваат своите вештини за емпатија во различни контексти.

Следејќи ги овие чекори, учениците ќе имаат можност да стекнат увид во искуствата и емоциите на нивните врсници, поттикнувајќи емпатија, разбирање посилни односи во училиницата.

Придобивки од практиката

Мапата на емпатија им помага на учениците да изградат емпатија и разбирање кон своите врсници, што доведува до подобри односи, зголемена самодоверба и поподржувачка средина за учење.

Предизвици

На некои ученици може да им биде тешко да сочувствуваат со другите или може да се чувствуваат непријатно да учествуваат во активности за играње улоги. За да се справите со овие предизвици, дајте им насоки и охрабрување на учениците во текот на процесот за да создадете безбедна, поддржувачка атмосфера за споделување и дискутирање искуства.



Добри практики



СИЛНИ СТРАНИ ВО ЦЕНТАРОТ НА ВНИМАНИЕТО

Создадено од: "СМАРТ" идеја



Вежбата за почетното поставување и креирање на визуелни презентации може да биде завршена во еден час, со тековни неделни активности во текот на учебната година.



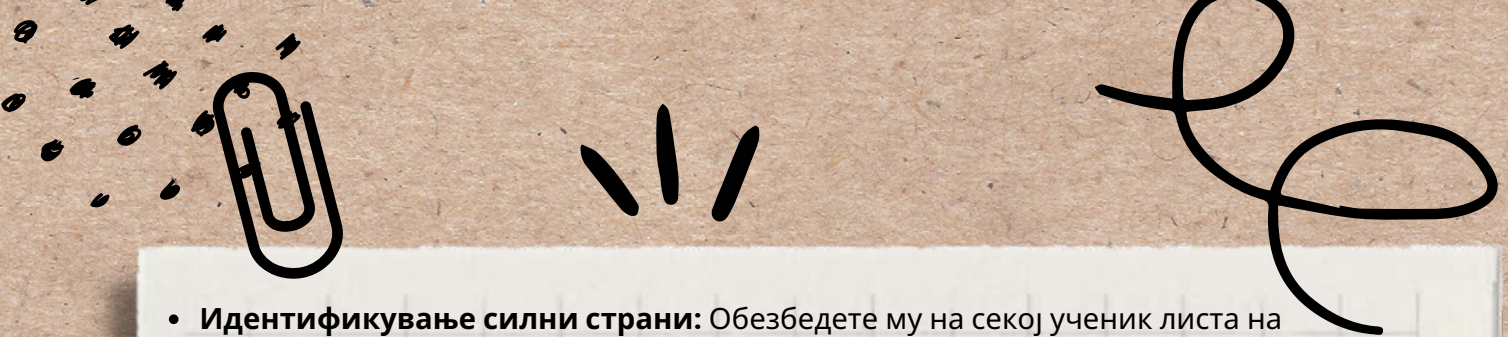
Список на позитивни особини и квалитети, уметнички материјали за создавање визуелни претстави на силните страни, назначен сиденпростор или табла -јаки страни во центарот на вниманието

Резиме на практиката Силни страни во центарот на вниманието е практика која ги охрабрува учениците да ги идентификуваат и слават нивните индивидуални силни страни, градејќи самодоверба и промовирајќи позитивна средина во училницата.

Активност

Оваа поттикнувачка активност е дизајнирана да им помогне на учениците да ги препознаат и да ги прослават нивните уникатни сили и таленти. Оваа практика промовира самодоверба и позитивна атмосфера во училницата преку признавање на индивидуалните способности и достигнувања. Следниве чекори опишуваат како да се спроведе оваа практика во училницата.

Вовед: Започнете со дискусија за важноста на препознавање и вреднување на индивидуалните сили и таленти. Објаснете дека секој ученик има уникатни способности кои придонесуваат за нивниот личен раст и заедницата во училницата.

- 
- **Идентификување силни страни:** Обезбедете му на секој ученик листа на позитивни особини и квалитети, како што се креативност, решителност, љубезност или вештини за решавање проблеми. Побарајте од учениците да идентификуваат три до пет лични предности од списокот и поттикнете ги да размислуваат за тоа како овие силни страни придонеле за нивниот успех и раст.
 - **Создавање визуелни претстави:** Обезбедете им на учениците уметнички материјали и наложете ги да создадат визуелна претстава за нивните избрани силни страни. Ова може да биде цртеж, колаж или кој било друг уметнички медиум што ги покажува нивните таленти и способности. Охрабрете ги учениците да бидат креативни и експресивни во својата работа.
 - **Контролна табла за забележување на силните особини на личноста:** Одредете простор во училницата за сидот или таблата „**Силни страни во центарот на вниманието**“, каде што учениците ќе можат да ги прикажат своите визуелни претстави. Овој простор служи како постојан потсетник за уникатните сили и таленти во заедницата во училницата.
 - **Неделна активност во центарот на вниманието:** Секоја недела, изберете еден или двајца ученици да ја претстават својата визуелна претстава и да ги споделат своите силни страни со одделението. Охрабрете ги соучениците да поставуваат прашања и да понудат позитивни повратни информации. Ротирај ги сите ученици во текот на учебната година, осигурувајќи се дека секој има можност да биде во центарот на вниманието.
 - **Тековна практика:** Охрабрете ги учениците да продолжат да ги идентификуваат и слават своите силни страни во различни активности и дискусии во текот на целата учебна година. Редовното признавање на индивидуалните таленти и способности може да поттикне чувство на самодоверба и да придонесе за позитивна средина во училницата.
 - **Следејќи ги овие чекори,** оваа активност им помага на учениците да ги препознаат и слават нивните уникатни предности, промовирајќи самодоверба, личен раст и позитивна атмосфера во училницата.

Придобивки од практиката

Оваа активност им помага на учениците да ги препознаат и истакнат нивните уникатни квалитети, зајакнување на самодовербата, личниот развој и позитивната атмосфера во училницата.

Предизвици

Некои ученици може да имаат проблем да ги идентификуваат своите силни страни или може да се чувствуваат непријатно да ги споделат со своите соученици. За да одговорите на овие предизвици, дајте им на студентите насоки и охрабрување за да им помогнете да ги препознаат нивните силни страни и да создадат средини каде што индивидуалноста се цени и почитува.



Добри практики



КРЕАТИВНО РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ СО ТЕМИ ОД КУЛТУРАТА
СОЗДАДЕНО ОД: СМАРТ ИДЕЈА



Варира во зависност од бројот на приказни и времето доделено за споделување (на пр. еден ден или една недела)



- Материјали за пишување (хартија, пенкала или дигитални уреди)
- Изборни реквизити или визуелни помагала за презентации за раскажување приказни

Резиме на практиката

Оваа практика им дава можност на студентите да пишуваат и раскажуваат приказни кои вклучуваат елементи од нивното културно потекло, промовирајќи културно ценење и разбирање додека градат самодоверба преку креативно изразување. Тие исто така можат да изберат култура за која сакаат да знаат повеќе и да ја истражат. Можете да посетите музеј каде децата можат да добијат инспирација за културата што најмногу би сакале да ја истражуваат.

Активност

Чекор 1: Воведување на концептот

Објаснете им го концептот на креативно раскажување приказни со културни теми на учениците, нагласувајќи ја важноста на културното вреднување и разбирање. Охрабрете ги учениците да ги истражуваат своите културни средини и да идентификуваат теми, вредности или традиции што би сакале да ги вклучат во приказната.

Чекор 2: Создавање приказна

Обезбедете време и ресурси за учениците да ги напишат своите приказни, поединечно или во мали групи. Понудете насоки и поддршка колку што е потребно за да им помогнете на учениците да развијат привлечни и културно богати приказни.



Чекор 3: Споделување приказна

Организирајте настан за раскажување приказни или одредете часови за учениците да ги споделат своите приказни со своите врсници.

Поттикнете активно слушање, учество и конструктивен фидбек од публиката за време на сесиите за споделување приказни.

Чекор 4: Рефлексија и дискусија

По сесиите за раскажување приказни, олеснете ги дискусиите и размислувањата за искуството, фокусирајќи се на влијанието врз довербата, културното вреднување и разбирањето на учениците.

Придобивки од практиката

Подобрена културна свест, емпатија и разбирање; зголемена самодоверба преку креативно изразување и споделување; развој на раскажување и комуникациски вештини.

Предизвици

Обезбедување инклузивност и почит при споделување приказни; решавање на какви било културни недоразбирања или заблуди што може да се појават.



Добри практики



УЧИМЕ АНГЛИСКИ БЕЗ СТРЕС

Креирано од: ЈУ ОШ Стари Илијаш (Алма Салкетиќ)



Играње улоги: 10 минути

Ајде да пееме заедно: 30 минути



- Ова се активности кои можат да се изведат на секој час по јазик на кој се предава текст, дијалог, драма и песна.
- За активноста игра со улоги, потребен е текст, дијалог или претстава, а маски или некои костими може да се подготват однапред.
- За активноста (Ајде да пееме заедно), потребна ви е песна, ЦД-плеер или компјутер, а како ќе ги поделите учениците во групи зависи од наставникот.

Резиме на задачата

Вознемиреноста при учењето странски јазици е реална појава која погодува многу ученици и ги прави помалку подготвени да учествуваат на часовите, па дури и воопшто да посетуваат часови по странски јазици. Оваа појава е присутна на сите часови по странски јазици и наставниците се соочени со постојан предизвик како да ја зајакнат самодовербата кај учениците за да се чувствуваат добро на часот и да бидат успешни во извршувањето на задачите.

На првиот час од учењето јазик, наставниците треба да постават јасни правила кои секогаш мора да се почитуваат и да реагираат на мали прекршувања на тие правила. Ова се правилата кои ќе создадат пријатна атмосфера за учење и работа и ќе ја подигнат самодовербата кај учениците. Она што е најважно да се нагласи е дека не е дозволено учениците да му се смеат на својот другар ако погреша (а често се случува учениците погрешно да ги изговараат зборовите), туку да го поттикнат да продолжи со топол поглед и палци нагоре. Мора да бидат свесни дека часовите по јазик не се натпревар за да се види кој ќе биде подобар, туку дека со заеднички напори, помагајќи си еден на друг, можат да ја постигнат својата цел - да го научат тој јазик што е можно подобро.



Многу ученици се плашат и се блокираат кога треба да кажат или напишат нешто на странски јазик и имаат чувство дека заборавиле се што знаеле. Тие често се сметаат себеси за недоволно добри за да го кажат своето мислење за некоја тема едноставно затоа што не се сигурни дали ќе знаат да го кажат убаво и правилно. Наставникот треба да ги поддржува таквите ученици и да ги поттикнува да го кажат она што го замислиле, без разлика на грешките. Сите активности на час по странски јазик треба да се испреплетени со овие емпатични и охрабрувачки елементи.

Концептот на часови по англиски јазик е таков што содржи многу активности во кои учениците соработуваат меѓу себе, а на учениците најмногу им се допаѓаат овие активности. Материјалите и учебниците кои учениците секојдневно ги користат на часовите се полни со активности и песни кои бараат играње улоги во дијалози, приказни, драми.

Затоа решив да ги претставам овие две активности кои ги содржат сите веќе споменати цели:

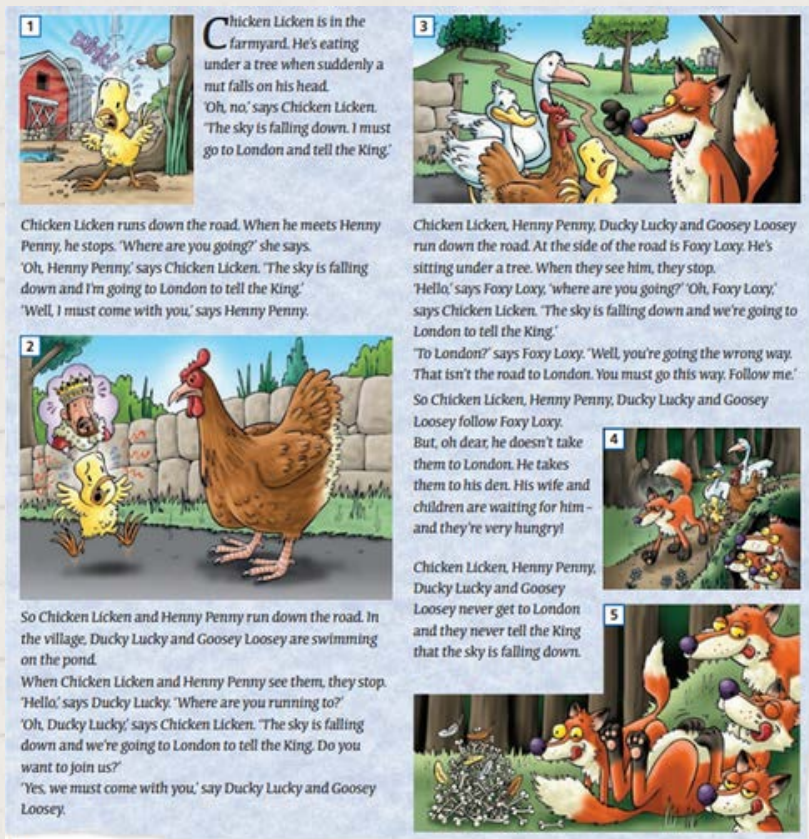
Играње на улога

Ајде да пееме заедно

Активност

Играње на улога

Избрав текст за оваа активност Приказната за пилето Миле од учебник за VI одделение. Ова е приказната што ја работиме на час. Учениците многу го сакаат бидејќи ликовите од приказната имаат смешни имиња, а интересна им е и содржината. Сите сакаат да ја читаат оваа приказна на глас, но најмногу уживаат кога ја играат улогата. Дури и најзасрамените со задоволство учествуваат во актерството. Бидејќи ова е приказна, прво треба да ги поставиме улогите. Нецитираниот текст му е доделен на нараторот, а на другите им се доделуваат улоги врз основа на речениците што ги зборуваат нивните ликови во приказната. Потоа учениците, мали актери, излегуваат пред другите ученици за да го одглумат својот дел додека читаат. За следниот час најчесто прават маски за улогите кои им се дадени, а текстот често го учат напамет, а оваа активност служи како повторување на претходниот час на следниот час. Учениците со задоволство ја менуваат бојата на гласот, сите се чувствуваат важни и подготвени да ја завршат оваа задача.



Приказната е од учебникот Проект 2 (информации во референци)

Ајде да пееме заедно

Наставникот им кажува на учениците да извадат парче хартија од магичната кутија. На секое парче хартија е напишан збор кој припаѓа на една од 4-те категории (денови во неделата, месеци, годишни времиња и редни броеви). Ова се зборовите што учениците ги научија на претходниот час. Потоа, врз основа на зборовите, учениците се групираат во 4 групи (денови во неделата, месеци, годишни времиња и редни броеви). Нивната прва задача е да ја дополнат песната заедно во група со зборовите што недостасуваат. Потоа наставникот ја пушта песната за да ја слушнат и да провери дали правилно ги подредиле зборовите. Ако не, тие имаат шанса да поправат откако ќе слушнат.

После тоа, претставникот на секоја група избира по еден плик во кој е напишана следната задача за групите. Група 1 треба да ја пее песната во хорот како што е во оригиналот. Групата 2 треба да смисли танцова кореографија за песната и да ја заигра. Групата 3 треба да измисли друга мелодија за песната (рап, рок, r'n'b итн.) Групата 4 треба да ја рецитира песната.

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.

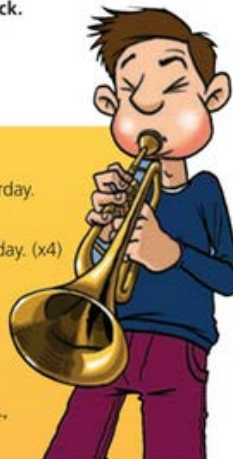
On Mondays, I never go to ¹ _____.
On Tuesdays, I stay at ² _____.
On ³ _____, I never feel inclined.
Work is the last ⁴ _____ on my mind.

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.



Песната е од учебникот Project 2 (информациите во референци)

Учениците едвај чекаат да им дојде редот да покажат како ја подготвиле својата задача. Додека работат на задачата, сите се среќни, мотивирани и без разлика на грешките кои ги прават. А при претставувањето на својата група многу уживаат. На крајот од активността сите заедно пеат и играат на песната.

Придобивки од практиката

Двете практики што ги опишав се многу корисни на часот затоа што, покрај повторувањето на материјалот што сте го опфатиле со децата, им давате шанса на учениците јавно да настапат пред целото одделение, да се нурнат во улогите, да разберат дека можат да го надминат секој предизвик што им се поставува во заедничката работа. Двете активности се одлични за зајакнување на самодовербата кај учениците и развивање љубов кон предметот што го изучуваат.

Предизвици

Часовите во кои работам се инклузивни паралелки во кои се вклучени ученици со потешкотии во учењето. Секогаш мораме да имаме на ум како да ги приспособиме овие активности за учениците со потешкотии да учествуваат подеднакво. Важно е да се знае што ги прави овие ученици среќни, што ги мотивира во работата и што им пречи за да се избегнат можните тешкотии. Доколку овие ученици имаат личен асистент, секогаш можете однапред да се договорите со нив како да го вклучите ученикот во активностите.

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



АКТИВНОСТИ ВО УЧИЛНИЦАТА ЗА ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА САМОДОВЕРБАТА

КРЕИРАНО ОД: ЈУ ОШ СТАРИ ИЛИЈАШ (АИДА ГРАДАШЧЕВИЌ)



Очекувано време за имплементација:

1. Помошник на денот- Кај мене двајца ученици ќе бидат помошници цела недела. Наизменично се менуваат според списокот на ученици во дневникот.
2. Песна - 1 минута да му се одвои на ученикот и максимум 5 минути при рецитирање.
3. Натпревар -Еден училишен час.
4. Моето семејство-Еден училишен час
5. Подадена рака-две до три минути пред тестот за знаење.
6. Дневник на постигнати цели-Еден час за подготовка на страници од дневник - може да се користи час за вежбање за пишување. Мониторинг во текот на целата учебна година.
7. Сантиметрите се важни-Неколку минути за лепење на линијарот и еден училишен час за првичното мерење.
8. Контролна табла за следење на успехот-За создавање билборд потребни се околу 90 минути работа, а следењето и пополнувањето се реализира во текот на целата учебна година.
9. Лидер на патот-Изборот на туристички лидер трае до 2 минути, договорот за запознавање на учениците околу 10 минути, воведот во патувањето околу 15 минути и патувањето обично 4 часа.
10. Изложба-Потребно време за поставување и промена на делата - 10 минути.
11. Размена ученик - наставник-Да се договори што треба да направи ученикот - 10 минути и реализација уште 10 минути за активност.
12. Роденденска прослава-Пеење песна, подарување и фотографирање до 10 минути.
13. Утрински поздрав- Времетраењето на оваа активност зависи од бројот на ученици, не подолго од 5 минути.



Потребен материјал за реализација на овие активности:

1. Помошник на денот

Акредитација која може да се закачи на детската маица, а пред имплементација запознавање на ученикот со должностите помошник.

2. Песна

Песната е копирана повеќе од еднаш.

3. Конкуренција

Материјалот за натпреварот зависи од темата на натпреварот. За читање потребен е препишан текст како мојот, за спортски игри - опрема за реализација на спортска игра и секако награди.

4. Моето семејство

Потребно е само претходно да се договори со родителите на детето како ќе се спроведе вклучувањето на родителите во образовниот процес.

5. А подадена рака

Копирана хартиена рака со пораки. Учениците ги користат двете хартиени раце, кругот и лепилото ставајќи го лепилото само на дланката. Кога дланката е залепена, прстите се подвижни и при користење на раката, децата го имитираат свиткувањето на прстите со виткање на хартијата.

6. Дневник на постигнати цели

Труд подготвен претходно што ќе биде дистрибуиран до учениците да го пополнат.

7. Сантиметрите се важни

Линијар на хартија залепен на сидот. Може да се купи во сите книжарници или да се направи.

8. Контролна табла за следење на успехот

Голема хартија, детски фотографии или само маркер за пишување имиња, боенки кои ќе бидат обоени.

9. Водач на патот

Потребно е само да се определи ученик кој ќе биде водач на патувањето и да му се дадат насоки и материјал кој ќе му помогне да ги запознае другите ученици со потребните информации.

10. Изложба

Потребен е простор во училницата наменет за поставување на ученички творби како магнетна табла и табла од плута на која лесно ќе се поставуваат и менуваат дела.

11. Размена ученик - наставник

Потребно е однапред да се договори со ученикот што треба да прави како заменик наставник и по потреба да се подготват материјалите кои ќе им бидат поделени на учениците.

12. Роденденска прослава

Балони, роденденска песна (пееме, не слушаме на уреди), организација на времето и одредување на датумот кога ќе се слави роденденот.

13. Утрински поздрав

Сликите испечатени во боја така што тие се јасни и залепени некаде во близина на влезот во училницата.

Резиме на практиката

Секоја од наведените практики на различни начини ја зајакнува и подига самодовербата кај учениците. Основците имаат потреба да бидат во центарот на вниманието и на некој начин да се промовираат себеси и своите способности - моите практики се засноваат на тоа - и тоа секогаш му помагало на детето да стекне самодоверба. Во нашата училница, ние наставниците сме тие од кои зависи атмосферата и средината, доколку создадеме пријатна средина преку едноставни вакви активности, нашите ученици никогаш нема да имаат проблеми со самодовербата.

Активност

Помошник на денот

Тоа е активност која се одвива во текот на целата година. Секоја недела по две нови деца се избираат за помошници таа недела. Учениците се менуваат по редослед што се појавуваат во дневникот. Преку оваа активност децата се чувствуваат важни и се трудат вредно, точно, прецизно и уредно да ги извршуваат сите помошнички обврски. За време на овие активности учениците ја носат акредитацијата што може да се види на фотографијата. Со моите ученици забележав дека преку оваа активност растот на самодовербата е „видлив со голо око“. Учениците едвај ја чекаат неделата во која тие се помошници.

Работите што ги извршуваат помагачите се: грижа за гума за табла и чистење на таблата, носење креда и уверување дека имаме доволно креда пред првиот час, тие се првите и последни во редот што влегуваат и излегуваат од училиштето. и ја оддржуваат дисциплината во редот при движење, организираат поаѓања и пристигнувања од спортската сала, носат таблети за часови по информатика и се грижат за нивно правилно враќање на одредени места, ги делат и собираат работните листови со задачи, проверуваат дали задачите се завршени (но не и точноста на задачите)...





Песна

Честопати сум забележала дека моите ученици понекогаш се двоумат, се тажни и плачат на училиште, не веруваат во себе или мислат дека не можат да направат ништо што се очекува од нив. За вакви ситуации смислив песна која учениците треба да ја запаметат за домашната работа. Следниот ден или кога се подготвени го рецитираат гласно пред целото одделение, добиваат громогласен аплауз и ветување дека ќе бидеме тука за нив кога и да им затреба. Песната е кратка, лесна за учење и се римува на босански јазик. Кога околу половина од учениците ќе ја научат оваа песна, многу често се случува и оние кои немале криза на самодоверба веќе да ја знаат. Последниот дел од песната, другите ученици од одделението зборуваат заедно со ист глас и гласно.

Песна:

Понекогаш се случува и ми пречи,
дека ја заборавам насмевката дома.
Мојот учител веднаш го забележува тоа
и знам дека домашната задача ќе биде оваа песна.

И кога сум тажен и ми е тешко,
Кога имам проблем и се ме загрижува,
Знам дека моите пријатели се тука за мене
Да ги направам сите мои црни денови шарени.

Можам да ги сподела сите мои грижи со нив
Ми вратија насмевка на лицето во еден здив
И кога има солзи во моите очи
Повторно ме прават среќен.

Останатите ученици на крајот велат:

Не грижете се и не бидете тажни, сите ние понекогаш плачеме и грешиме,
секогаш кога имате проблем, дојдете со нас заедно да го решиме.

Конкуренција

Во мојата училница многу често организирам разни натпревари во текот на годината. Понекогаш овие натпревари имаат а понекогаш и немаат посебна скриена цел. Кога ќе забележам дека детето има проблем со самовербата, организирам натпревар во активноста во која се истакнува (трчање, скокање, читање, сликање, погодување решение на гатанки, кажување вицови...) Ваков натпревар едноставно има за цел тоа дете да освои едно од првите три места. Последниот вид што го имав беше натпревар во читање. Формирав стручно жири кое им делеше поени на читателите. Во стручното жири секогаш вклучувам ученици кои би биле можна конкуренција за студентот. По првиот круг избравме 6 ученици кои се борат за првите три места. И секако ученикот кој што е главна цел на оваа вежба освојува едно од првите три места. Истакнувањето на позитивните квалитети на учениците или активностите во кои се добри, им помага на децата со ниска самоверба да ја сфатат својата вредност и нивното ниво на самоверба почнува да расте.

Моето семејство

Учениците со ниска самоверба често се срамаат од се што имаат и мислат дека сè што имаат не е вредно. Во вакви случаи, кога имам дете на кое му е нарушена самовербата на овој начин, планирам да вклучам член од неговото семејство во нашата работа во училницата. Некогаш тоа е посета на семејството за нешто (роденден, се занимаваат со некоја работа што ја учиме...), а понекогаш не посетува некој од семејството (професионално унапредување, помош на часови, родителски средби - подготовка на настава материјали...). Забележав дека многу им значи на децата кога ќе нагласиме некои позитивни карактеристики на нивната стандардна средина (семејството) и кога организираме активности во кои семејството на детето ни помогна многу во ситуации кога „не можевме без нив“. Последна ваква ситуација во мојот клас беше посетата на Ветеринарната станица, сопственост на таткото на мојот ученик.



Подадена рака

Учениците многу често пред тестот на знаење имаат проблем да веруваат во себе дека доволно се подготвиле за тестот. За да ја подигнам самодовербата на учениците пред вакви активности, смислив подадена рака.

Имам две различни, едната е за пишување приказни, а другата е за сите останати тестови на знаење. На прстите на рацете има пораки кои го отфрлаат стравот на учениците од пишување и/или ги потсетуваат на она што е важно за време на тестот за знаење. Учениците обажцата ги лепат овие раце на кориците од своите тетратки и секогаш на часот за оценување ги делам трудовите, ги читаат пораките од прстите и почнуваме со работа.



Дневник на постигнати цели

Кога учениците ќе научат самостојно да пишуваат, јас правам дневник. Сите листови во дневникот се исти. Дневникот е во мојата училница. Учениците секогаш можат да го земат дневникот и да го прелистаат. Секој ученик добива лист хартија на кој го пишува своето име, одделение, возраст, последниот подарок што го добил, што најмногу сака да добие како подарок и запишува неколку цели што сака да ги постигне до крајот на часот. Во текот на годината, учениците ги заокружуваат или ги бојат целите што веќе ги постигнале. Мојам и да додадам уште нешто.

Учениците ги гледаат целите што сакаат да ги постигнат и кои ги запишале како ветувања што ми ги дале. Тие напорно се трудат да ги постигнат своите цели што е можно поскоро. Обележување цел по цел кога ќе го постигнат, им расте вербата во себе, самите си изгледаат посposобни и повредни, бидејќи сфаќаат дека можат да ги постигнат целите. Обично комуницирам со родителите со испраќање слика од таа хартија од дневникот кога детето ќе ги постигне сите цели, за да видам дали можат да им го дозволат на учениците она што најмногу го сакаат од хартијата.

Сантиметрите се важни

Сè уште не разбирам зошто ова им е толку важно на децата, но тоа е. Оваа активност е многу обична. Во моето одделение обично имам некаде на ѕидот залепено детски метар за висина и секогаш на почетокот на прво одделение децата се мерат и на броилото ја запишуваме висината на секое дете. За време на паузата помеѓу часовите, децата често се приближуваат до метарот и се мерат. Ги слават стекнатите сантиметри и, што е важно, се „натпреваруваат“ со себе.

Досега не сум имала негативна конотација со оваа активност и ја гледам како одлична алатка која им помага на учениците да растат и во однос на висината и самодовербата.

Контролна табла за следење на успехот

Оваа активност е погодна за ученици од сите одделенија. Во пониските одделенија е пошарено и посоодветно за возраста, а за учениците од постарите мотивите се посериозни. Преку оваа активност учениците многу се трудат да напредуваат, да направат нешто што ќе се забележи, да се подобрат себеси и да добијат награда - боење. Тоа е големо парче хартија на кое има имиња или слики на учениците од класот и боенка со некои ситни предмети кои учениците ќе ги обојат кога ќе покажат одлично знаење, ќе направат нешто многу добро, ќе дадат единствен одговор, и за се друго што наставникот смета дека вреди да се обои. . Наставникот одредува по колку обоени предмети ученикот добива признание. На крајот на учебната година се избира ученикот со најмногу освоени почести во текот на годината. Наставникот може да ја одреди и бојата што ќе се користи за боење, додавајќи дека црната може да се користи и за боење за казна. Ова е постер од мојата училница.



Лидерот на патот

Самодовербата кај учениците најмногу расте и се гради преку активности во кои учениците преземаат иницијатива. Речиси секогаш, кога треба да одиме некаде на патување или на некоја забава, назначувам студент да биде лидер на патувањето. Задачата на тур-лидерот е да подготви краток вовед за сите нас за местото каде што одиме, целта на посетата и потребните работи што треба да ги понесеме со нас. Се разбира, ученикот го подготвува ова со моја помош, а потоа ден пред заминувањето, тој им кажува на сите студенти што мисли дека е важно и им дели хартии (ако е потребно) со список на работи што треба да ги понесе со себе. За време на патувањето, ученикот ја води колоната, организира излетничкото место да се исчисти на крајот, доколку со родителите истражувал некои факти за излетничкото место на интернет, им ги кажува на другите ученици итн. Секое патување друг студент добива шанса да биде лидер.

Изложба

Ова е активност која е неизбежна за сите наставници. Работата се работи во организиран простор каде континуирано ќе се презентираат најдобрите дела од класот. Проектите можат да бидат од која било тема. Учениците треба порано да се информираат дека ова е место за најдобрите дела. Постојано ќе се трудат да даваат се од себе за да биде и нивната изработка таму. Вообичаено, наставниците го организираат така што со ротирање на најдобрите дела, делата на сите ученици се рамномерно застапени во текот на годината. Постапувањето дела на изложба им значи многу на учениците, тие се чувствуваат важни, забележани и задоволни со себе.



Размена ученик - наставник

За секој ученик наставникот е пример и личност која ја идеализира. Децата често сакаат да си играат учител. Забележав дека кога излегувам од училницата ја земаат кредата и пишуваат на таблата и ме имитираат. Се одлучив за оваа активност и досега секогаш беше супер. Неколку дена пред часот организирам активност во која дете ќе бидам јас, а ги подготвувам и му ги давам материјалите на ученикот да одржи дел од часот. Правилно објаснувам што треба да пишува на таблата, што да сподела со останатите ученици и оставам на креативните студенти да работат наместо мене. Во тој момент сум нем набљудувач и помагам ако е потребно.

Роденденска прослава

Веќе подолго време во текот на учебната година практикувам со учениците (ако сакаат) да можат да го прослават роденденот за време на часовите. Целта на ова е да му покажеме на нашиот соученик колку ни е важен, да му посакаме добри желби, заедно да се радуваме и да го направиме тоа дете во центарот на вниманието на сите часови тој ден. Учениците кои го слават тој ден обично носат слатки за своите пријатели. На уживањето во овие активности му нема крај.

Утрински поздрав

Утринската честитка е активност која на многу директен начин им покажува на учениците колку се грижиме за нив и колку сакаме нивниот престој во училницата да биде пријатен. Контактот со наставникот е многу важен за учениците и тие чувствуваат дека се многу важни за нивниот наставник и со тоа се чувствуваат задоволни. Активноста се изведува со ставање на три слики на влезот во училницата на кои се прикажани три активности: фрлање раце - висока петка, прегратка и краток танц. Кога учениците влегуваат во училницата, тие покажуваат на сликата и на тој начин избираат поздрав со наставникот за тоа утро. Вака го започнуваме денот со насмевка.



Придобивки од практиката

Сите практики што ги споменав од мојата претходна работа се покажаа како одлична алатка за подигање на самодовербата кај основците. Целта на овие активности е да се истакне дете кое е во криза на самодоверба и кое моментално ја изгубило вербата во себе. Со вклучување на учениците на овој начин, истакнување на нивните позитивни квалитети, директно вклучување во учењето, создавање ситуации во кои ученикот е помошник, му помага на ученикот да ја види својата вредност.

Предизвици

Досега не сум имала ниту една негативна ситуација со овие практики. Можам само да претпоставам дека предизвикот можеби е тоа што самодовербата на учениците не се подобрува. Сметам дека во такви случаи, ако некому му се случи, ученикот има посериозни проблеми со самодовербата, и потребно е да се вклучат стручни лица кои можат да му помогнат: педагог, психолог, социјален работник...

Ресурси

Практиките се сите од мојата училница. Фотографиите објавени со практиката се фотографии направени во мојата училница со моите ученици и нивните родители се согласуваат дека фотографиите се користат на овој начин.





Добри практики



Ајде да се запознаеме себеси

Креирано од: ЈУ ОШ Стари Илијаш (Сенита Карага-Муслија)



Сите практики се планирани да се реализираат за 45 минути.



Потребни материјали по активност:

обоени хартии (налепници), табла во боја, моливи
хартија и пенкало
кутија, огледало

Резиме на практиката

Самодовербата е верување дека сме способни да размислуваме, учиме, избираме и донесуваме одлуки.

Преку работилници сакаме да ја развиеме и зајакнеме самодовербата кај учениците и да имаме можност да ги препознаат и именуваат нивните способности и таленти и секако да се почитуваат себеси.

Работилницата се реализира на следниот начин:

1. Како да ја изградите сопствената личност (самодоверба)

Прочитајте го текстот (повторете Што е персонификација)

- Изберете лик од приказната кој не би сакале да бидете и објаснете зошто
- Изберете лик од приказната кој би сакале да бидете и објаснете зошто
- Залепете ги вашите одговори на соодветниот панел

• Работилницата трае 45 минути

- Заврши: Разговор за моралот

Дилеми: Што ни ја уништува самодовербата? Како?



2. Откријте кој сте, бидете тоа што сте (самодоверба)

Активноста се реализира на следниов начин:

„Моја лична карта“

Учениците накратко се запознаваат со концептот на слика за себе и областите од кои таа се состои.

Потоа добиваат задача да изработат лична карта и да се претстават со лична карта.

„Лична карта“ може да се копира и да се дистрибуира до учениците.

Во зависност од временската рамка и работната динамика, студентите можат да презентираат една или повеќе области.

3. Да се запознаеме себеси (самодоверба)

Активност: Затворена кутија

Во затворена кутија ставаме огледало во кое секој ученик ќе го гледа посебно, на одредено растојание од другите ученици.

Се вели дека секој ученик ја опишува личноста што ја гледа во рамката користејќи изрази кои се позитивни и потврдни.

На крајот се разговара за активноста.

Активност

Како да изградите сопствена личност (самодоверба)

На почетокот на работилницата наставникот ги запознава учениците со нејзиниот тек и правилата при неговото спроведување.

Читање на приказната:

Носач на вода во Индија имал два големи глинени бокали кои ги носел обесени околу вратот. Едниот бокал беше напукнат, а другиот беше совршен и целосен. Додека совршениот бокал секогаш го носеше целото количество вода, напукнатиот донесе само половина бидејќи водата течеше.

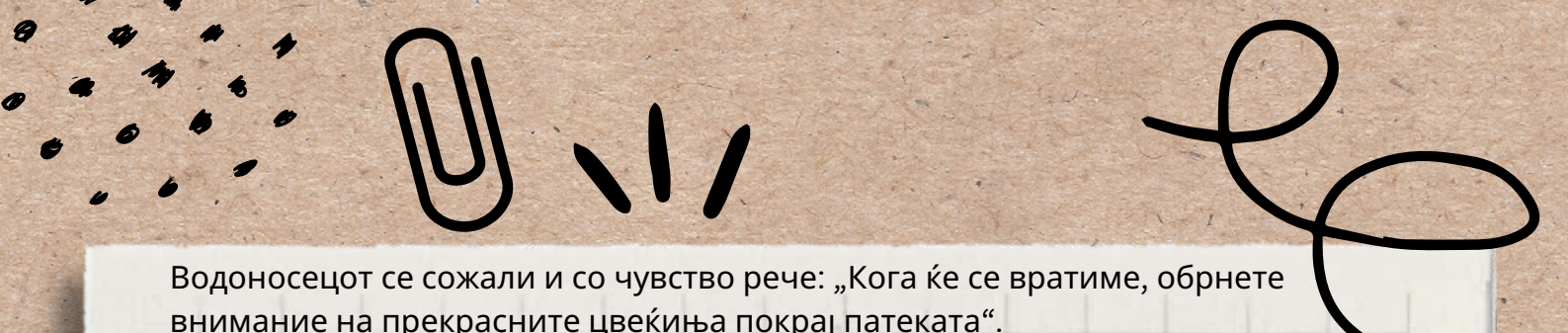
Ова се повторуваше секојдневно. Совршениот бокал се гордееше со својот придонес, а напукнатиот бокал се срамеше од неговиот недостаток.

Еден ден испуканиот бокал разговарал со превозникот.

„Се срамам од себе.

„Зошто?“ прашал водоносецот.

Бокалот продолжи: „Јас носам само половина вода затоа што сум напукнат, па поради мојот недостаток ти повеќе работиш, а не добиваш целосен надомест за твојот труд“.



Водоносецот се сожали и со чувство рече: „Кога ќе се вратиме, обрнете внимание на прекрасните цвеќиња покрај патеката“.

Навистина, додека се качуваа по ридот, стариот испукан бокал забележа на едната страна од патеката прекрасни диви цвеќиња осветлени од сонцето. Носачот на вода му рекол: „Забележа ли дека цвеќињата растат и цветаат само на твојата страна на патеката, а не на страната на совршениот бокал? Тоа е затоа што отсекогаш знаев за твојата мана, па ја искористив на твојата страна од патеката засадив семки од цвеќе и секој ден како што поминувавме тие беа наводнувани од водата што протекуваше од твоите пукнатини. Веќе две години ги берам овие прекрасни цвеќиња и ги користам за украсување на трpezата на мојот господар Без тебе, оваа убавица никогаш немаше да го краси неговиот дом“.

Откако ќе ја прочитаат приказната, учениците добиваат обоени парчиња хартија за да напишат

- Изберете лик од приказната кој:
- не би сакал да бидеш и објасни зошто?

Изберете лик од приказната кој
би сакал да бидеш и објасни зошто?

Залепете ги вашите одговори на соодветната табла.

2. Откријте кој сте, бидете тоа што сте (самодоверба)

„Лична карта“ Учениците накратко се запознаваат со концептот на слика за себе и областите од кои таа се состои. Потоа им се дава задача да ја креираат својата лична мапа и да се запознаат со неа преку следните области на слика за себе: општо јас, физичко јас, романтично јас, училишно јас, социјално јас, комуникациско јас, виртуелно јас и емоционално јас. Кога креираат лична карта, учениците можат да направат свој колаж или цртеж со симболи и текст кој најдобро ќе ги опише нивните области на слика за себе. Исто така, во прилозите може да се најде предлог за „лична карта“ која може да се копира и да се подели на студентите. Имаат од 25 до 30 минути да ја изработат личната карта, по што ќе следи презентација. Во зависност од временската рамка и динамиката на работа, учениците можат да презентираат една или повеќе области, на ниво на класа или во помали групи. Предлог на работниот лист: Мојот физички изглед би го опишал како:

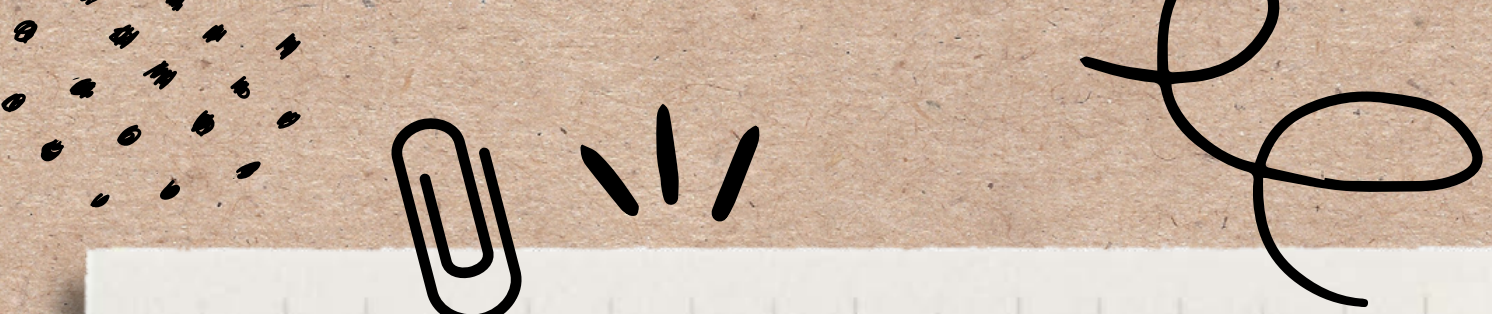
мислам за себе.....

Сметам дека мојот училишен успех

Најважните животни вредности за мене се

Зборувам на социјалните мрежи

Мојот однос кон другите луѓе е...



Ајде да се запознаеме себеси (самодоверба)

За потребите на оваа активност, однапред подгответе затворена кутија со огледало. На почетокот на активноста од учениците се бара да се средат така што секој да има простор за себе. Потоа подготвената кутија се испраќа наоколу. На учениците им велат дека во кутијата има позната личност и дека не смеат да коментираат кој е внатре кога ќе стигне до нив. Ученикот кој ја добива кутијата треба да погледне во кутијата и да ја запознае таа личност со другите, со акцент на позитивниот опис. По описот, другите ученици се обидуваат да погодат за кого станува збор. По вежбата, учениците се поттикнуваат да разговараат за тоа како се претставиле, преку кои карактеристики и улоги и како им било да учествуваат во гореспоменатото.

Придобивки од практиката

Придобивката од овие работилници (практики) е да се поттикнат децата и младите да размислуваат за себе, да ги водат во тој процес и да го поддржат нивниот позитивен развој и да придонесат за развој на самопочитта. Исто така, работилницата придонесува за меѓусебно запознавање и поврзување на учениците, создавање групна кохезија и позитивна средина и подобрување на односите во часот.

Предизвици

При спроведувањето на практиката, учениците можат да изберат или лик или предмет од приказната со кој би сакале да се поистоветат (носач за вода, испукан или совршен бокал, мајстор, цвет). Внимавајте во која колумна учениците ќе стават, на пример, совршениот бокал, дали во графата каде што заклучуваат дека би сакале да бидат како него или не, затоа што го опишуваат како некој без грешки и нема емоции за другите, или мајсторот кој седи, ужива и ги очекува резултатите од туѓиот труд и работа.

При спроведувањето на практиката, учениците би можеле да ги опишат своите карактеристики во негативен контекст, на што треба да се посвети посебно внимание, а водачот на активноста треба да препознае во кој сегмент ученикот смета дека не е доволно достоин за почитување и изразување ставови.

При спроведувањето на практиката, учениците би можеле да ги опишат своите карактеристики во негативен контекст, на што треба да се посвети посебно внимание, а водачот на активноста треба да препознае во кој сегмент ученикот смета дека не е доволно достоин за почитување и изразување ставови.



Добри практики



БУРА НА ИДЕИ

КРЕИРАНО ОД: ЈАЗИЧНО УЧИЛИШТЕ SKY



Севкупно. типична групна сесија за бура на идеи во основно училиште може да потрае приближно 45-60 минути. во зависност од сложеноста на темата и нивото на ангажираност на учениците.



- Идентификувајте ја темата или проблемот и подгответе план за дискусија

Резиме на практиката

Организирањето на групни сесии за бура на идеи во основно училиште може да биде ефективен начин да им се помогне на учениците да изградат доверба во нивните вештини за креативно размислување. Со обезбедување на поддржувачка средина каде што учениците можат отворено и без осудување да ги споделат своите идеи.

Активност

За спроведување на групни сесии за бура на идеи наставниците треба да :

Одберат тема или проблем релевантен за наставната програма или интересите на учениците.

Да се постават основни правила за почитувана комуникација и активно слушање.

Охрабрете ги учениците да ги споделат своите идеи без страв од осудување. потсетувајќи ги дека ниту една идеја не е премногу далечна во фазата на размислувањето.

Олеснете ја дискусијата со поставување прашања од отворен тип, водејќи ги учениците да ги прошират или да ги усовршат своите идеи.

Размислете за користење визуелни помагала, како што се табла или лепливи белешки, за да им помогнете на учениците да ги организираат и визуелизираат своите мисли.

Завршете ја сесијата со сумирање на клучните идеи и дискутирање за следните чекори за спроведување или понатамошно истражување на генерираните решенија.

Придобивки од практиката

Сесиите за бура на идеи го стимулираат креативното размислување охрабрувајќи ги учениците да дојдат до повеќе идеи, дури и ако изгледаат необично или неконвенционални. Ова промовира пристап со отворен ум за решавање на проблеми и генерирање идеи.

За време на овие сесии, студентите вежбаат јасно да ги изразат своите мисли и идеи помагајќи им да ги развијат своите комуникациски и презентациски вештини. Ова пак може да ја зголеми нивната самоверба кога споделуваат идеи во други поставки.

Сесиите за бура на идеи поттикнуваат атмосфера на соработка каде што учениците учат да слушаат и да ги градат идеите на едни со други. Работејќи заедно, тие добиваат поголемо разбирање за различните перспективи, промовирајќи емпатија и тимска работа.

Додека учениците ги оценуваат и усовршуваат своите идеи за време на сесиите за бура на идеи, тие развиваат вештини за критичко размислување, учат да ги идентификуваат силните и слабите страни на различни решенија и концепти.

Знаењето и ценењето на придонесот на секој ученик за време на сесиите за бура на идеи може да им помогне да се чувствуваат ценети и почитувани, што позитивно ќе влијае на нивната самоверба и доверба во нивните идеи.

Предизвици

Учениците можеби нема да сакаат да учествуваат во активноста.





Добри практики



Кутија со спомени

Креирано од: Јазично училиште Sky



Почетното поставување и објаснување на активноста може да потрае приближно од 45 минути до еден час. Тековното собирање на предмети и периодични сесии за размислување може да потрае дополнителни 30-45 минути секој пат кога ќе се спроведат.



Прелиминарната подготовка и потребните материјали за активноста „Креирај кутија со спомени“ вклучуваат:

Обезбедете му на секој ученик голема, цврста кутија или контејнер во која може да се сместат разни предмети како сертификати, фотографии и лични креации. Тоа може да бидат едноставни картонски кутии или пластични садови, во зависност од вашата желба и буџет.

Доколку сакате, понудете им на студентите материјали за персонализирање и украсување на нивните мемориски кутии, како што се обоена хартија, налепници, маркери или боја (по избор). Подгответе листа на примери или предлози за ставки што учениците можат да ги стават во својата кутија со спомени, нагласувајќи ја важноста да се вклучат ставки што претставуваат не само достигнувања туку и напор, напорна работа и личен раст.

Резиме на практиката

Со имплементирање на практиката „Креирај кутија со спомени“, едукаторите им овозможуваат на учениците визуелна и опиплива претстава за нивните достигнувања и раст, поттикнувајќи чувство на постигнување, издржливост и самодоверба. Оваа практика ги поттикнува учениците да ги препознаат и да ги ценат нивните напори, да размислуваат за нивниот личен развој и да изградат позитивна слика за себе.



Активност

Како да се спроведе практиката:

Подгответе материјали: Едукаторот му дава на секој ученик голема кутија или контејнер погоден за складирање на разни предмети, како што се сертификати, слики и лични креации.

Дискутирајте за целта: Воспитувачот разговара за целта на кутијата со спомени со учениците, објаснувајќи дека тоа ќе биде место за складирање на предмети што ги претставуваат нивните достигнувања, напорна работа и личен раст во текот на семестарот или учебната година.

Предложете содржина: Воспитувачот ги охрабрува учениците да вклучат различни предмети во нивната кутија со спомени, не само медали или награди, туку и сертификати или други форми на признание за нивната напорна работа, посветеност или дополнителен напор.

Собирајте предмети: во текот на семестарот или учебната година, студентите додаваат ставки во нивната кутија, како што се училишни проекти, уметнички дела, картички за извештаи или фотографии од специјални настани или искуства.

Прегледајте и размислувајте: Периодично, воспитувачот ги повикува учениците да ја прегледаат содржината на нивната кутија за спомени и да размислуваат за нивните достигнувања, надминатите предизвици и личниот раст. Тие бараат од учениците да размислат што е предизвик, како го надминале и како тоа се споредува со нивните сегашни предизвици.

Придобивки од практиката

Оваа активност нуди неколку придобивки за учениците, вклучително и поттикнување самодоверба, поттикнување на саморефлексија, развој на издржливост, обезбедување опипливи докази за напредок, зајакнување на мотивацијата и поддршка на емоционалната благосостојба. Преку оваа активност, учениците градат доверба во нивните достигнувања, негуваат самосвест и начин на размислување за раст, учат да ја препознаваат нивната издржливост, да ги визуелизираат нивните достигнувања и раст, да се чувствуваат мотивирани да ги извршуваат своите цели и да промовираат севкупна среќа.

Предизвици

Временско ограничување: Постојаното времетраење на активността може да го отежне доделувањето доволно време за учениците да соберат предмети и периодично да ги прегледуваат нивните кутии со спомени.

Ограничувања на просторот: Просторот за кутиите со спомени може да биде проблем во некои училници, особено ако активността се изведува со голема група ученици.



Добри практики



БЛАГОДАРНОСТ

КРЕИРАНО ОД: ЈАЗИЧНО УЧИЛИШТЕ СКАЈ



Времетраењето на вежбите за благодарност може да варира во зависност од конкретната активност и преференциите на наставникот. Запишувањето дневник за благодарност, на пример, може да трае само неколку минути секој ден, додека споделувањето благодарност или пишувањето писма може да бара повеќе време. Општо земено, се препорачува да се одвојат најмалку 10-15 минути дневно за вежби за благодарност за да се овозможи соодветно време за размислување и дискусија. Сепак, наставниците можат да го менуваат времетраењето врз основа на потребите и распоредот на нивната училница. Важно е да се воспостави конзистентна рутина за вежби за благодарност за да им се помогне на учениците да развијат навика редовно да практикуваат благодарност.



Јасни инструкции според одбраната стратегија

Резиме на практиката

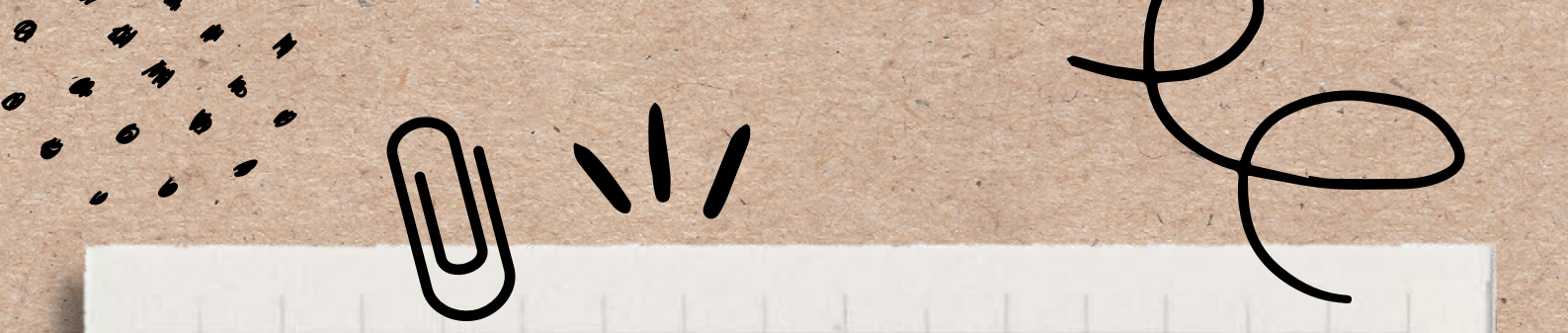
Вежбите за благодарност играат витална улога во поттикнувањето на позитивен начин на размислување и помагајќи им на учениците да ги препознаат нивните силни страни и достигнувања. Со поттикнување на учениците редовно да практикуваат благодарност, воспитувачите можат да промовираат емоционална благосостојба, да го намалат стресот и да го подобрат целокупното ментално здравје. Овие вежби, исто така, можат да им помогнат на учениците да развијат поголема ценење за позитивните аспекти од нивниот живот, на крајот зголемувајќи ја нивната самодоверба и самодоверба.

Активност

За да ги спроведете вежбите за благодарност во училницата, разгледајте ги следните стратегии:

Дневници за благодарност: Обезбедете им на студентите посветени списанија за снимање на работите за кои се благодарни секој ден. Охрабрете ги да запишуваат најмалку три ставки дневно, размислувајќи за нивните искуства и чувства.

Споделување благодарност: Одвојте време за учениците да ја споделат својата благодарност со класот или во мали групи, поттикнувајќи чувство на заедница и охрабрувајќи ја поддршката од врсниците.



Писма за благодарност: Охрабрете ги учениците да пишуваат писма во кои ја изразуваат својата благодарност за некој што позитивно влијаел на нивните животи, како што е член на семејството, пријател или наставник. Оваа вежба им помага на учениците да ја препознаат и да ја ценат поддршката и љубезноста на другите.

Тегла за благодарност: Поставете тегла за благодарност во училницата, каде што учениците можат анонимно да испраќаат белешки за благодарност. Периодично, читајте ги белешките на класот, славејќи ги позитивните аспекти од нивниот живот и заедницата во училницата.

Поттик за благодарност: Обезбедете им на учениците поттикнувања или теми за дискусија што ги поттикнуваат да размислуваат за она за што се благодарни, како што се нивните достигнувања, врски или личен раст.

Внимание и благодарност: Вклучете техники за внимателност, како што се вежби за длабоко дишење или водена медитација, за да им помогнете на учениците да се фокусираат на сегашниот момент и да негуваат благодарност за нивните искуства.

Придобивки од практиката

Вежбите за благодарност можат да им помогнат на учениците да развијат попозитивен и оптимистички поглед на животот. подобрување на нивната емоционална благосостојба. врски и академски успех. Со вклучување на практики на благодарност во рутината во училницата. едукаторите можат да ја поддржат довербата и личниот раст на учениците. што на крајот ќе придонесе за попозитивна и поподдржлива средина за учење.

Предизвици

Отпор или недостаток на интерес: Некои ученици може да се чувствуваат непријатно или незаинтересирано да практикуваат вежби за благодарност, особено ако не се навикнати да размислуваат за нивните емоции или искуства. За да се реши ова, воспитувачите можат постепено да воведуваат вежби за благодарност и јасно да ја објаснат нивната цел и придобивки.



ДОБРИ ПРАКТИКИ



ОДДЕЛЕНИЕТО КАКО ЗАЕДНИЦА

Креирано од: **JumpIN Hub**



Времетраењето на оваа практика може да варира во зависност од избраните активности, но се препорачува да се одвојат најмалку 30 минути неделно за активности за градење заедница.



Времето потребно за оваа практика може да варира во зависност од избраната активност, но се препорачува да се издвојат најмалку 30 минути неделно за активности за градење заедница.

Резиме на практиката

Оваа практика има за цел да создаде позитивна и поддржувачка заедница во училницата преку градење односи меѓу учениците и промовирање на емпатија, почит и тимска работа.

Активност

Чекор 1: "Кршење на мраз" и активности за градење тим

Првиот чекор во градењето на заедница во училница е да се запознаат учениците едни со други и да се охрабрат да работат заедно. Наставниците можат да користат активности за "кршење на мразот" за градење тим со цел да им помогнат на учениците да се запознаат едни со други и да изградат доверба. Примери за такви активности вклучуваат:

„Две вистини и лага“: Секој ученик споделува три изјави за себе, од кои две се вистинити и една лага. Останатите ученици треба да погодат која е лагата.

„Човечки јазол“: Учениците стојат во круг и се држат за рака со две различни луѓе. Тие потоа треба да работат заедно за да се отплеткаат без да си ги пуштат рацете.

Постери „Сè за мене“: Учениците создаваат постери кои ги прикажуваат нивните интереси, хоби и семејни потекла. Тие потоа можат да ги претстават овие постери пред одделението.



Чекор 2: Договори и очекувања во училницата

Откако учениците ќе се запознаат едни со други, наставниците можат да работат со одделението за да создадат збир на договори и очекувања во училницата. Овие договори може да вклучуваат работи како што се:

Почитување на мислењата и идеите на едни со други

Наизменично зборување и слушање

Одржување на училницата уредна и организирана

Да се биде на време и подготвен за час

Чекор 3: Кооперативни активности за учење

Конечно, наставниците можат да вклучат активности за кооперативно учење во нивните лекции за да поттикнат тимска работа и соработка. Овие активности може да вклучуваат:

Групни проекти: Учениците работат заедно во мали групи за да завршат задача или проект.

Дискусии на час: Наставниците можат да водат дискусии во одделението каде што учениците се охрабруваат да ги споделат своите идеи и да ги слушаат другите.

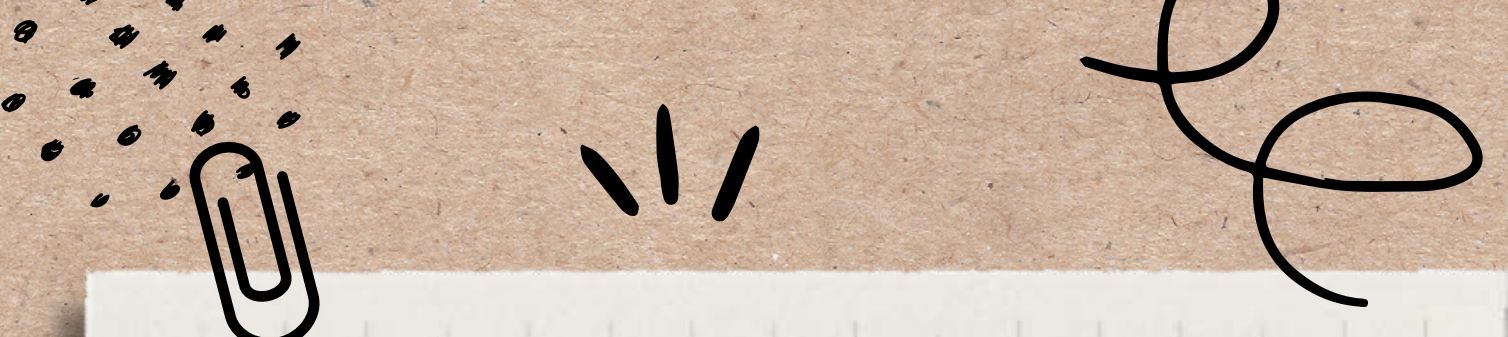
Подучување од врсници: Учениците наизменично предаваат лекција или објаснуваат концепт на остатокот од класот.

Придобивки од практиката

Оваа практика може да им помогне на учениците да се чувствуваат повеќе поврзани со своите врсници и наставници, што може да доведе до зголемен ангажман, мотивација и благосостојба. Исто така, може да ги подобри социјалните и емоционалните вештини на учениците, како што се комуникацијата, емпатијата и почитта.

Предизвици

Еден од главните предизвици при спроведувањето на оваа практика е да се создаде безбедна и инклузивна средина каде што сите ученици се чувствуваат добредојдени и почитувани. Наставниците можат да го решат ова со моделирање на позитивно однесување, интервенирање во конфликти и промовирање отворена комуникација. Исто така, важно е активностите да се прилагодат на потребите и интересите на учениците и да се биде флексибилен и прилагодлив кога е потребно.



Добри практики



КРУГ ОД КОМПЛИМЕНТИ

Креирано од : JumpIN Hub



10-15 минути, во зависност од големината на групата.



Материјал не е потребен

Резиме на практиката

Кругот на комплименти е активност која поттикнува позитивни интеракции меѓу учениците и помага да се изгради заедница за поддршка во училницата. Учениците седат во круг и наизменично му даваат комплименти на лицето што седи од нивна десна страна.

Активност

Наставникот им ја објаснува активноста на учениците и се погрижува тие да ја разберат целта на активноста.

Учениците седат во круг на подот или на столчиња, еден спроти друг.

Наставникот ја започнува активноста со комплименти на лицето што седи десно од нив.

Лицето кое го добило комплиментот потоа му дава комплимент на личноста на своето право, и така натаму додека сите не добијат комплимент.

Учениците се охрабруваат да даваат конкретни комплименти и да се фокусираат на особините на личноста или однесувањето наместо на физичкиот изглед.

Наставникот може да ја води активноста со давање примери на соодветни комплименти и да интервенира доколку се дадени несоодветни коментари.

Активноста може да се повтори повеќе пати во текот на учебната година, при што учениците секој пат даваат комплименти на различни луѓе.

Придобивки од практиката

Оваа активност може да им помогне на учениците да изградат самодоверба, да го подобрат нивото на самодоверба и да создадат позитивна култура во училницата. Исто така, им помага на учениците да ги препознаат и ценат позитивните квалитети кај своите врсници, што може да промовира емпатија и љубезност.

Предизвици

Учениците може да се чувствуваат непријатно или засрамено да даваат комплименти, особено ако не се навикнати да изразуваат позитивни емоции. Наставникот може да помогне да се реши ова со моделирање на позитивно однесување и обезбедување безбедна и поддржувачка средина за активността. Исто така, важно е да се следи активността за да се осигура дека сите коментари се соодветни и почитувани.





Добри практики



Слушање со внимание

Креирано од : JumpIN Hub



Активноста може да се направи за 15-30 минути во зависност од должината на времето доделено за споделување и дискусија.



Материјал не е потребен

Резиме на практиката

Внимателно слушање е активност дизајнирана да ги подобри социо-емоционалните вештини на учениците како што се самосвесност, емпатија и саморегулација. Целта на активноста е да им помогне на учениците да ги развијат своите вештини за слушање, да ги разберат туѓите перспективи и да станат поемпатични кон своите врсници. Со активно слушање и присуство во моментот, учениците можат да ја подобрат нивната севкупна благосостојба и да го зголемат нивото на самодоверба.

Активност

Започнете со воведување на концептот на внимателно слушање на учениците, објаснувајќи што значи тоа и зошто е важно.

Побарајте од учениците да одберат партнер за оваа активност.

Научете еден партнер да сподели лична приказна или искуство додека другиот партнер внимателно слуша.

Слушателот треба да се фокусира на говорникот и да избегнува одвлекување на вниманието како што се гледање во телефонот или размислување за тоа што сака да каже следно.

Откако говорникот ќе заврши со споделувањето, слушателот треба да го сумира она што го слушал и да му го повтори на говорникот за да обезбеди разбирање.

Променете ги улогите и повторете го процесот, дозволувајќи им на двајцата партнери да ги споделат и вежбаат своите вештини за слушање.

Разговарајте за активноста како група, дискутирајќи за тоа како се чувствувавте да ве слушаат внимателно и како се чувствувавте да слушате внимателно.

Придобивки од практиката

Внимателното слушање им помага на учениците да ги развијат своите социјални и емоционални вештини преку подобрување на нивната способност да слушаат, да ги разберат туѓите перспективи и да станат поемпатични кон своите врсници. Исто така, им помага на учениците да станат поприсутни во моментот и го намалува стресот и анксиозноста.

Предизвици

Еден предизвик што може да се појави е тешкотијата да се остане фокусиран додека слушате. За да се справите со овој предизвик, поттикнете ги учениците да дишат длабоко и да се фокусираат на гласот на говорникот за да им помогне да останат присутни во моментот. Друг предизвик може да биде управувањето со времето, па затоа е важно да одвоите доволно време за споделување и дискусија.





Добри практики



БИДИ ЛЪУБОПИТЕН - ИСТРАЖУВАЈ

Креирано од **Aspira Institute**



45 до 60 мин (во зависност од бројот на прашања)



Голема хартија, помали хартии, пенкала и моливи

Резиме на практиката

Практиката на вклучување содржини што ги интересираат учениците во наставната програма е моќен начин да им се помогне на децата да најдат што навистина сакаат да учат и прават и да ги ангажираат повеќе во учењето. Поттикнувањето на децата да бидат љубопитни и да пронајдат значајни хоби што можат да бидат дел од нивните активности после училиште, им помага да станат посигурни во нивните студии.

Целта на оваа практика е да им помогне на децата да развијат позитивна слика за себе и силно чувство за идентитет, помагајќи им да ги препознаат и следат нивните страсти. Со истражување на нивните интереси и развивање на вештини во областите во кои уживаат, децата можат да изградат самодоверба и чувство на компетентност што ќе се пренесе и во други области од нивниот живот.

Меѓутоа, кога зборуваме за воннаставни активности, не знаеме што да додадеме повеќе од „работа“ или да одземеме од слободното време, што е исто така клучно за развојот. Со воведување на децата во „структурираното слободно време“, кое им овозможува да ги истражуваат своите интереси и да се вклучат во различни активности за време на нивната слободна игра, а исто така им овозможува да се развиваат, Рејчел Кортезе, логопатолог и поранешна учителка во Њујорк, вели дека „децата имаат тенденција да работат многу добро кога имаат структура, а активностите во училиште се дел од таа структура“.

Активност

Дефинирајте ја љубопитноста

Кога зборуваме за љубопитност и интереси, нека дефинираат што значи да се биде љубопитен и страстно заинтересиран за нешто. Како се однесува личност која има страстен интерес? Какви работи би кажале? Кои се некои позитивни верувања за нив? Кои се некои негативни верувања за нив?

Дозволете истражување

Љубопитноста е широк поим. Постојат различни степени на љубопитност. Нека вашите ученици размислуваат за тоа како го поминуваат својот ден. Потоа за секоја активност, предмет на изучување итн. нека ја оценат количината на страст што ја имаат за неа. Можете да побарате од нив да наведат активности/хоби што би сакале да ги испробаат.

Поделете ја училницата во групи од 5

Секоја група добива големо парче хартија и материјали за пишување, бои...

Побарајте од секоја група да ја дефинира страста, за тоа дајте им од 5 до 10 минути. Откако секоја група ќе ја прочита својата дефиниција на глас.

Претставете ги групите со следните прашања

Што често барате на Google и истражувате со часови?

Кога одите во библиотеката, во кој оддел прво се пронаоѓате?

Дали одредена тема ве поттикнува само да размислувате за неа?

За што зборувате или правите со часови до степен да изгубите чувство за времето?

Што би направиле дури и ако не добиете награда за тоа?

Што би сакале да правите кога би знаеле дека нема да пропаднете?

Кои подароци ги имате што би сакале да ги ставите на располагање на светот?

Кога е моментот во вашиот живот кога сте се чувствувале најкреативно и највозбудено?

Што ти е неверојатно лесно?

ЗАБЕЛЕШКА: врз основа на релевантноста и времето што го имате, можете да отстраните некои од горенаведените прашања

Дајте ѝ на групата околу 20 до 25 минути да разговара.

Сега замолете ги учениците да запишат на хартијата дали идентификувале меѓу себе во група за која имаат страст... што е тоа?

Сега нека ги поврзат своите откриени страсти со местото каде што можат повеќе да ги истражуваат во секојдневниот живот.

Секоја група нека ги презентира своите наоди.



Придобивки од практиката

Чувство за постигнување: Кога децата ги истражуваат своите интереси, тие поставуваат цели и работат напорно за да ги постигнат. Ова чувство на достигнување може да ја зголеми нивната самодоверба и доверба во нивните способности.

Зајакнување на позитивната самодоверба: додека децата ги истражуваат своите интереси, тие добиваат позитивен фидбек и признание за нивните достигнувања, што може да ја зголеми нивната самодоверба и самодоверба.

Чувство за идентитет: Откривањето и следењето интерес за нешто може да им помогне на децата да развијат чувство за идентитет и цел, што може да биде важно за нивната самодоверба.

Личен развој: Истражувањето на интересите може да биде начин децата да се предизвикаат себеси и да научат нови вештини, што може да ја зголеми нивната доверба во нивната способност да се соочат со нови предизвици и да успеат.

Врсници и релации: Следењето на нивните желби може да им даде на децата можност да се поврзат со врсници со истомисленици, што може да поттикне позитивни односи и да ја зголеми нивната самодоверба.

Предизвици

Имајте на ум дека некои деца можеби навистина немаат некои посебни интереси или не ги развиле. Обидете се да ги охрабрите дека дури и едноставните (глупави) работи што сакаат да ги прават (како броење камења или ставање лепак на прстите) имаат корен во нешто што може да ги доведе до нивната страст, тие само треба да се дружат и истражуваат повеќе од другите деца кои имаат специфични интереси како спорт, уметност и музика.



Добри практики



“НЕШТО ЗА МЕНЕ”

Креирано од : Aspira Institute



20 до 30 min



Преземете го работниот лист во PDF:

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

Резиме на практиката

Целта на работниот лист „**Нешто за мене**“ е да им помогне на децата да ги препознаат сопствените силни страни, позитивни квалитети и достигнувања.

Активност

Тоа е едноставен работен лист со шест реченици и простор за детето да ги пополни празнините.

Something About Me

Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...



Речениците се:

- Моите пријатели мислат дека сум прекрасен затоа што...
- Моите соученици велат дека сум одличен во...
- Се чувствувам многу среќно кога...
- Нешто на што сум навистина горд е...
- Го правам моето семејство среќно кога...
- Една единствена работа за мене е...

Овие реченици се конструирани со јасен и некомплициран јазик што повеќето ученици од основно училиште треба да го разберат. но може да помогне да го разгледате овој работен лист со вашето дете. Охрабрете го вашето дете да размислува за секоја реченица и да не брза.

Завршувањето на оваа активност може да им помогне на децата да ги изградат темелите на автентичната и здрава самодоверба што можат да ја носат со себе до крајот на својот живот.

Придобивки од практиката

Им помага на децата да ги препознаат своите силни страни и достигнувања
Поттикнува саморефлексија и самоизразување
Негува самосвест и самодоверба
Гради основа за здрава самодоверба.

Предизвици

Важно е да ги потсетите децата да ги земат предвид луѓето надвор од нивната непосредна училница и училишна заедница, бидејќи не сите деца може да имаат позитивни односи со своите врсници на училиште. Охрабрете ги децата да размислуваат за пријателите и семејството надвор од училиштето со кои можат да се поврзат и да споделат позитивни искуства. Со проширување на нивната перспектива, децата можат да ја прошират својата социјална мрежа и да изградат значајни односи кои можат да ја поддржат нивната севкупна благосостојба.



Добри практики



ПЛАН ЗА ПРИМЕНА НА ЈАКИТЕ СТРАНИ

Креирано од: **Aspira Institute**



1 седмица



Преземете го работниот лист:

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

Резиме на практиката

Планот за употреба на силните страни е вежба која може да им помогне на децата да ги идентификуваат своите силни страни и да направат планови за почесто да ги користат. Со користење на нивните силни страни, децата можат да ја подигнат својата самоверба, да го подобрат своето расположение и да го намалат стресот. Вежбата вклучува идентификување на силните страни што би сакале повеќе да ги користат и правење план како да ги користат секој ден од неделата. За да започнете, децата можат да размислуваат за активностите што ги прават да се чувствуваат енергично, за нивните цели или што прават кога се најдобро, бидејќи сето тоа може да ги покаже нивните силни страни. Оваа вежба може да биде одличен начин да се вклучи терапијата заснована на силни страни во училиницата и да се промовира позитивно ментално здравје за сите.

Активност

Претставете им го концептот на силни страни на децата/наставниците и објаснете ги придобивките од користењето на нивните силни страни.

Обезбедете му на секое дете копија од работниот лист План за употреба на силните страни.

Побарајте од децата да идентификуваат три до пет силни страни што би сакале да ги користат почесто. Можете да им дадете некои совети како на пример да побарате од нив да размислат за тоа во што се добри или што ги прави среќни.

За секој ден во неделата, замолете ги децата да направат план за користење на една или повеќе од нивните идентификувани силни страни. Тие можат да запишат конкретни активности или активности што можат да ги преземат за да ги искористат своите силни страни.

Охрабрете ги децата редовно да го прегледуваат својот План за употреба на силни страни и да прават прилагодувања по потреба.

Постојано проверувајте со децата за да видите како се справуваат со користењето на нивните силни страни и понудете им поддршка и охрабрување по потреба.

Запомнете да ја одржувате активноста забавна и привлечна за децата и да им дадете многу позитивни повратни информации додека работат на тоа почесто да ги користат своите силни страни.

Придобивки од практиката

Подобрена самосвест: со идентификување на нивните силни страни, децата можат да станат посвесни за себе и да ги разберат нивните уникатни квалитети и способности.

Зголемете ја самодовербата: Користењето на нивните силни страни и гледањето на позитивните резултати може да ја зголеми самодовербата и самодовербата кај децата.

Намален стрес: Со фокусирање на нивните силни страни, децата можат да се чувствуваат повеќе под контрола и помалку под стрес кога се соочуваат со предизвици.

Предизвици

Бидејќи активноста трае една недела, децата може да ја изгубат мотивацијата.

Погрижете се да одвоите време секој ден во неделата за да ги потсетите за активноста и да направите 15-минутно пријавување.





Добри практики



„МАЛ ЧОВЕК“

КРЕИРАНО ОД: "KAUNAS UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES"



45 мин.



Листови хартија, боички, фломастери.

Резиме на практиката

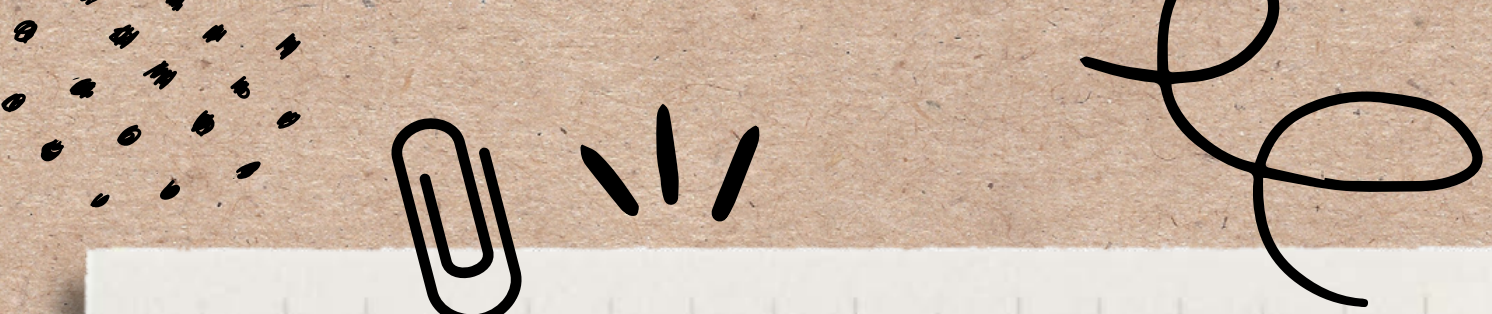
Објективната самоевалуација му овозможува на ученикот да погледне критички на себе, да ги комбинира своите желби со можности, да поставува цели за саморазвој и усовршување, да ги напушти нереалните аспирации. Позитивната самодоверба опишува поволен став кон себе како единствена индивидуа, со свои можности и сопствена иднина. Така, секоја личност е уникатна во комбинацијата на особини на личноста.

Целта на практиката е да се развијат ставовите на учениците за самоприфаќање такви какви што сте.

Активност

Секој ученик добива лист хартија и е поканет да ја заврши задачата според следните фази:

1. Напиши 5 силни и 5 слаби особини на личноста.
2. Нацртајте мало човече на лист хартија и напишете во кој дел од телото се манифестира една или друга карактеристика. На пример, упорноста може да се манифестира во рацете или нозете.
3. На цртежот прецртајте ги со дебели линии карактеристиките што не сакате да ги имате.
4. Напиши, дали човек може да живее без негативни квалитети? Ако не може, тогаш зошто?
5. Размислете и запишете ги негативните страни на силните страни и позитивните аспекти на слабостите.
6. Дискутирајте во парови, како ја завршивте задачата? Што беше интересно, чудно, тешко? Како се чувствувавте за задачата? Што научивте за себе откако ја направивте оваа практика?



Придобивки од практиката

Откако ќе ја завршат задачата, учениците ќе ја разберат важноста на ставовите на почит и љубов кон себе, полесно ќе можат да се прифатат себеси.

Предизвици

Учениците може да имаат потешкотии прецизно да ги идентификуваат сопствените силни и слаби страни или може да немаат самосвест. Исто така, студентите може да се чувствуваат непријатно да ги споделат своите лични мисли и чувства со своите врсници за време на дискусиите. Наставниците треба да создадат безбедна и неосудувачка средина, почитувајќи ја приватноста на учениците.





Добри практики



„АКО БИ БИЛ ... „

НАПРАВЕНО ОД: KAUNAS UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



45 min.



Листови хартија, пенкала.

Резиме на практиката

Самоспознавањето е континуиран, бескраен процес. Личноста се формира и се менува во контекст на животното искуство, поради што е невозможно целосното себеспознавање. Ученикот, кој се познава себеси во различни аспекти, мора да сфати дека квалитетите на неговата личност се истакнуваат на различни начини – ова е само негова слика во овој момент. Со текот на времето се менува, се обновува, стекнува нови квалитети, способности и интереси, кои ја прилагодуваат целата слика на личноста.

Целта на практиката е да обезбеди можност да се размислува за особините на личноста од различни перспективи. Да се развие самосвест кај учениците со разликување на различни особини на личноста.

Активност

Вежбајте фази на изведба:

Често е тешко да се опишете точно, детално, бидејќи зборовите не секогаш ја откриваат суштината. Тогаш метафорите можат да помогнат.

1. Размислете и запишете:

· Да бев книга, ќе бев..... (Кој жанр е книгата? Како се вика? Дебела или тенка? За што се работи во книгата? Нова или прочитана многу пати? Можеби празна тетратка?...)

· Да бев природен пејзаж, ќе бев..... (Можеби величествена планина? Можеби расцутена ливада? Можеби тивко езеро? Можеби брза река? Можеби разбранувано море?...)

Да бев чинија закачена на вратата од канцеларијата, таа ќе рече.....
(„Не вознемирувај“, „Секогаш подготвен да помогнам“, „Секој ден е празник“, „Директор“ итн.)

· Да бев животно, ќе бев..... (Мачка? Тигар? Питон? Мечка? Лисица? Комарец?...)

2. Размисли и запиши за какви човечки особини зборуваат наведените споредби?

3. Во подгрупи од 4, споделете ги идеите што се појавуваат.

4. Групна рефлексija: Како помина задачата? Што беше интересно, тешко? Какви сознанија стекнавте за себе?

Придобивки од практиката

Откако ќе ја завршат задачата, учениците ќе ја разберат важноста на ставовите на почит и љубов кон себе, полесно ќе можат да се прифатат себеси.

Предизвици

Учениците може да имаат потешкотии прецизно да ги идентификуваат сопствените силни и слаби страни или може да немаат самосвест. Исто така, студентите може да се чувствуваат непријатно да ги споделат своите лични мисли и чувства со своите врсници за време на дискусиите. Наставниците треба да создадат безбедна и неосудувачка средина, почитувајќи ја приватноста на учениците.





Добри практики



„АЈДЕ ДА УЖИВАМЕ“

НАПРАВЕНО ОД: KAUNAS UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



45 min.



Материјали не се потребни.

Резиме на практиката

Внатрешниот разговор со самите себе влијае на нашето расположение, физиологија и активност. Важно е да се разбере дека песимистичкото размислување проникнува во сите области на животот:

- Одвраќа од активност;
- Не ви дозволува да искористите шанса:
 - Спречува имплементација на идеи.

Нашите мисли одредуваат како се чувствуваме. Колку повеќе позитивни мисли во нашата глава, толку подобро се чувствуваме, што доведува до уште попозитивни мисли и што прави да се чувствуваме уште подобро.

Целта на практиката е да им овозможи на учениците да станат свесни за влијанието на позитивното размислување врз нивната благосостојба и активности и да развијат способност да ги именуваат силните квалитети на нивната личност.

Активност

Вежбајте фази на изведба:

1. Вежбањето се прави во парови. Ученикот А зборува за неговите/нејзините добри квалитети 90 секунди, објаснува како овие квалитети помагаат да се исполнат очекувањата, ученикот Б внимателно слуша.
2. Ученикот Б дава повратна информација за 30 секунди: зборува за добрите особини на ученикот А кои самиот ги спомнал.
3. Ученикот Б зборува 90 секунди за неговите/нејзините добри квалитети, објаснува како овие квалитети помагаат да се исполнат очекувањата. Ученикот А внимателно слуша.
4. Ученикот А дава повратна информација за 30 секунди: зборува за добрите особини на ученикот Б кои самиот ги спомнал.
5. Разговарајте во парови 30 секунди за тоа како сте ја направиле оваа задача.

6. Повторете ја оваа практика во нови парови.

7. Лична рефлексija по завршувањето на практиката. Запиши ги одговорите на следниве прашања: Што му кажав на мојот пријател за себе? Како се чувствувам кога сум среќен поради моите добри особини? Како овие квалитети ќе ми помогнат да станам она што го посакувам?

8. Споделување во група (оние кои сакаат да зборуваат): како се чувствуваме кога сме задоволни со себе? Како помина со завршувањето на практиката?

Придобивки од практиката

По завршувањето на практиката, студентите ќе го разберат влијанието на позитивното размислување врз нивната благосостојба и активност и ќе можат да ги наведат силните квалитети на нивната личност кои помагаат да се исполнат поставените очекувања.

Предизвици

Практиката вклучува повеќе чекори, вклучувајќи индивидуални размислувања, споделување во парови, лични размислувања и групно споделување.

Управувањето со времето за секој чекор и обезбедувањето дека сите ученици имаат доволно време да учествуваат и да ги споделат своите размислувања и повратни информации во рамките на дадените временски ограничувања, може да биде предизвик. Саморефлексijата и повратните информации за личните квалитети може да бидат емотивно чувствителни за некои ученици. Тоа може да предизвика чувства на ранливост, споредба или сомнеж во себе.

Наставниците треба да бидат свесни за овие емоции и да обезбедат соодветна поддршка и насоки за да им помогнат на учениците ефективно да се движат по своите емоции и размислувања.





Добри практики



ПАНТОМИМА ЕМОЦИИ

КРЕИРАНО ОД: EDUKOPRO



Активноста Пантомима емоции може да потрае од 30 минути до еден час во зависност од бројот на ученици во одделението и бројот на одиграни рунди.



- Картички за емоции (може да ги направи наставникот или да ги преземе онлајн) Емоционални картички.
- <https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Zapiši%20dolje%20različiti%20osjećaji%20emocije,ima%20%20mnogo%20sličnih%20emocija>
- <https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-printable-emotions-cards/>
- за печатење
- Тајмер (по избор) Бела табла или табла (за забележување резултат)

Резиме на практиката

Оваа практика има за цел да негува социо-емоционални вештини помагајќи им на учениците да препознаат и изразат различни емоции на забавен и интерактивен начин.

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

АКТИВНОСТ

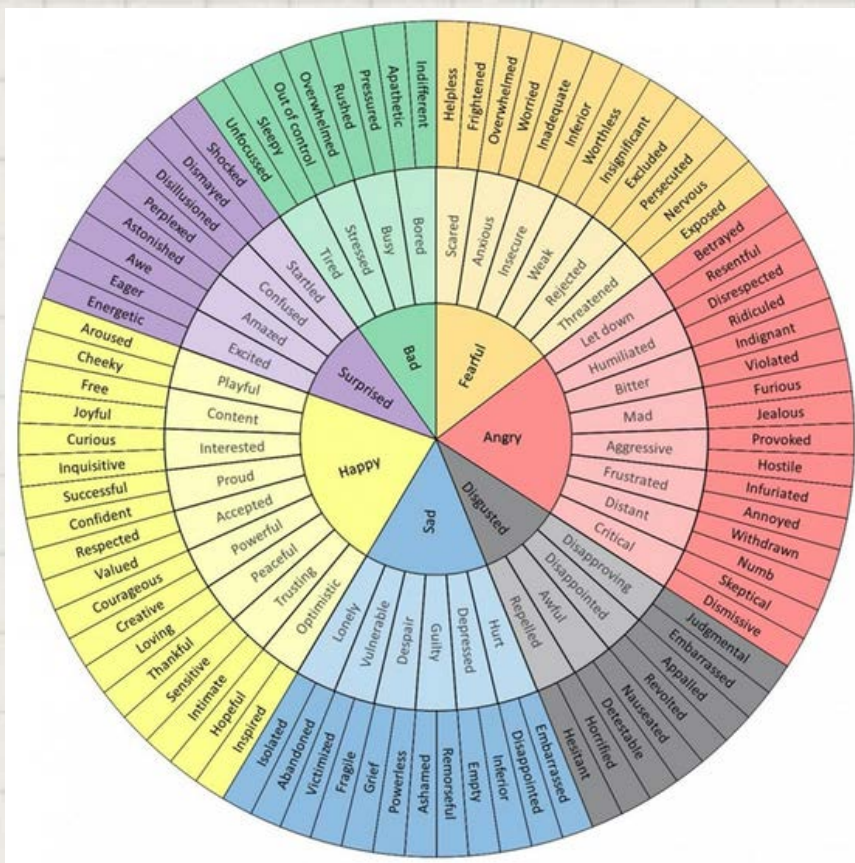
Поделете го одделението во два тима и на секоја група дајте сет картички за емоции. Секој ученик наизменично прикажува емоција без да зборува додека нивниот тим се обидува да погоди каква емоција прикажува. По секој круг, разговарајте за различните прикажани емоции и замолете ги учениците да споделат лични искуства поврзани со тие емоции.

Активност „Пантомима емоции„ е дизајнирана да им помогне на учениците да препознаат и изразат различни емоции на забавен и интерактивен начин. Преку дејствување на други емоции, учениците можат да ги развијат своите социо-емоционални вештини, што може да помогне да се подобри нивната самодоверба и целокупната благосостојба. Активноста е наменета за деца од основно училиште на возраст од 9-14 години и може да се реализира во училница или како дел од програма по завршување на училиштето.

Дајте му на секој тим сет картички за емоции: дајте и на секоја група куп картички со емоции. Овие картички треба да содржат емоции како среќа, лутина, тага, страв, изненадување итн. Картичките може да се испечатат или напишат на индексни картички.

Погодување на емоциите: Останатите членови на тимот мора да размислуваат за емоцијата прикажана во одреден временски рок. Ако правилно ја погодат емоцијата, тимот заработува поен. Сврток потоа преминува на другиот тим, а процесот се повторува.

Ова може да им помогне на учениците да ги поврзат своите чувства со ситуации од реалниот живот и да развијат емпатија кон другите.

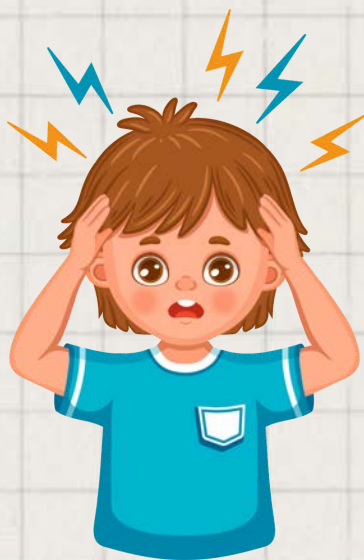


Придобивки од практиката

Оваа практика може да ја подобри емоционалната интелигенција на учениците, да им помогне да ги препознаат и изразат сопствените емоции и да ја зголеми нивната доверба во социјалните ситуации. Активноста „Пантомима емоции“ може да им помогне на учениците да ги развијат своите социјално-емоционални вештини, што може да ја подобри нивната самодоверба и целокупната благосостојба. Исто така, поттикнува тимска работа и соработка и може да биде забавен и привлечен начин за учење за емоциите и нивните изрази.

Предизвици

Некои ученици може да се чувствуваат непријатно да глумат емоции пред своите врсници. Поттикнуваат средина која поддржува и не осудува и обезбедете алтернативни опции за учениците кои не сакаат да учествуваат во глумата.





Добри практики



ДОДЕЛУВАЊЕ НА КОМПЛИМЕНТИ ВО ОДДЕЛЕНИЕТО

Креирано од : Edukopro



Оваа активност може да трае од 5 до 10 минути на почетокот или на крајот на секој час, во зависност од бројот на ученици и бројот на дадени комплименти.



Материјали не се потребни.

Резиме на практиката

Оваа практика има за цел да поттикне позитивни односи и чувство на заедница во училницата преку охрабрување на учениците да ги препознаат и ценат едни со други силните страни и позитивните квалитети.

Некои слични практики:

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

Активност

Учениците наизменично си даваат комплименти на почетокот или на крајот на секој час. Фокусот е на специфичните силни страни или позитивни квалитети, а не на општите изјави како „Добар си“. Наставникот исто така може да моделира, да дава комплименти и да води по потреба.

Активноста за комплименти за час негува позитивни односи и чувство на заедница во училницата со тоа што ги охрабрува учениците да ги препознаат и ценат едни со други силните страни и позитивните квалитети. Учениците можат да изградат поперсонализирана и позначајна врска едни со други со фокусирање на специфични силни страни или позитивни атрибути наместо општи изјави. Активноста е наменета за деца од основно училиште на возраст од 9-14 години и може да се реализира во училница или како дел од програма по завршување на училиштето.

Инструкции:

Започнете или завршувајте го секој час со комплименти: На почетокот или на крајот на секој час, учениците наизменично си даваат комплименти еден на друг. Фокусот е на специфичните силни страни или позитивни квалитети, а не на општите изјави како „Добар си“.



Како да давате комплименти: Наставникот може да покаже како се дава комплимент и со сопствен пример да ги насочува учениците . Ова може да им помогне на учениците да разберат што е добар комплимент и како да го дадат со почит и смисла.

Охрабрете го учеството: Охрабрете ги сите ученици да учествуваат во давањето и примањето комплименти. Ова може да помогне да се изгради чувство на заедница во училиницата и да се промовираат позитивни односи.

Обезбедете повратни информации: По секој комплимент, охрабрете го примачот да му се заблагодари на лицето што го дало и да даде повратна информација. Ова може да им помогне на учениците да разберат како другите ги перцепираат нивните силни страни и позитивни квалитети.

Придобивки од практиката

Некои студенти може да се борат да излезат со конкретни комплименти. Охрабрете ги да се фокусираат на квалитетите или силните страни на кои искрено им се восхитуваат на своите соученици и пружете им поддршка и водство по потреба. Со фокусирање на одредени силни страни и позитивни квалитети, учениците можат да изградат поперсонализирана и позначајна врска едни со други.

Предизвици

Идентификувајте ги сите предизвици што може да се појават при спроведувањето на практиката и дајте предлози како да се решат. Исто така, важно е да се осигурате дека комплиментите се почитувани и соодветни и дека сите ученици се чувствуваат удобно да учествуваат.



Добри практики



СВЕСНО И РАЗУМНО ДВИЖЕЊЕ

КРЕИРАНО ОД: EDUKOPRO



Оваа активност може да потрае од 15 до 30 минути, во зависност од должината на вежбата и времето на размислување.



Јога душеци или друга опрема за вежбање (по избор)

Резиме на практиката

Оваа практика има за цел да промовира самосвест и благосостојба со комбинирање на внимателност и физичка активност.

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

Активност

Наставникот води серија вежби за внимателни движења, како што се јога или истегнување, каде што учениците се охрабруваат да се фокусираат на нивниот здив и физички сензации. Фокусот е да се биде присутен во моментот и да се поврзат умот и телото.

Оваа активност е дизајнирана да промовира самосвест и благосостојба преку комбинирање на внимателност и физичка активност. Со вклучување на вежби за движење со внимание, учениците можат да научат да бидат поприсутни во моментот и да ги поврзат своите умови и тело. Активноста е наменета за деца од основно училиште на возраст од 9-14 години и може да се реализира во училница или како дел од програма по завршување на училиштето.

Инструкции:

Воведување на концептот на внимателност: Започнете со воведување на концептот на внимателност и објаснување на неговите придобивки. Можете да споделите примери за тоа како внимателноста може да помогне во намалувањето на стресот и да ја подобри целокупната благосостојба.



Изберете значајни вежби за движење: Наставникот избира неколку вежби со значајни движења, како што се жога, истегнување или таи чи. Вежбите треба да бидат погодни за сите ученици без разлика на нивната кондиција.

Правете вежби: Наставникот го води часот преку вежби со значајно движење. Тој може да ги поттикне учениците да се фокусираат на нивниот здив и физички движења, да бидат присутни во моментот и да ги поврзат умот и телото.

Размислете за искуството: По вежбите, поттикнете ги учениците да размислуваат за нивното искуство. Можете да поставувате прашања од типот "Како се чувствувавте за време на вежбите?" или "Што забележавте на вашиот здив или тело?"

Придобивки од практиката

Оваа практика може да им помогне на учениците да го намалат стресот и анксиозноста, да ја подобрат нивната самосвест и благосостојба и да промовираат позитивен став и самодоверба. Со комбинирање на свесноста и физичката активност, учениците можат да научат да бидат поприсутни во моментот и да ги поврзат нивните умови и тело

Предизвици

Некои ученици може да се чувствуваат непријатно со одредени движења или пози. Охрабрете ги да го слушаат своето тело и да обезбедат алтернативни опции по потреба. Исто така, важно е да се осигура дека вежбите се инклузивни и дека сите ученици се чувствуваат удобно за да учествуваат.



Добри практики



СЛИЧНИ А СЕПАК РАЗЛИЧНИ

Креирано од: ООУ „Петар Поп Арсов“



40 мин.



МАТЕРИЈАЛИ:

- прибор за пишување.
- работен лист за ученици: Како сме слични, а како различни - 1.
- работен лист за ученици: Како сме слични, а како различни - 2.
- табла и креда

Резиме на практиката

Од студентите се очекува да прифатат дека е важно да се одржи позитивна самодоверба врз основа на јасно самоспознавање

Активност

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

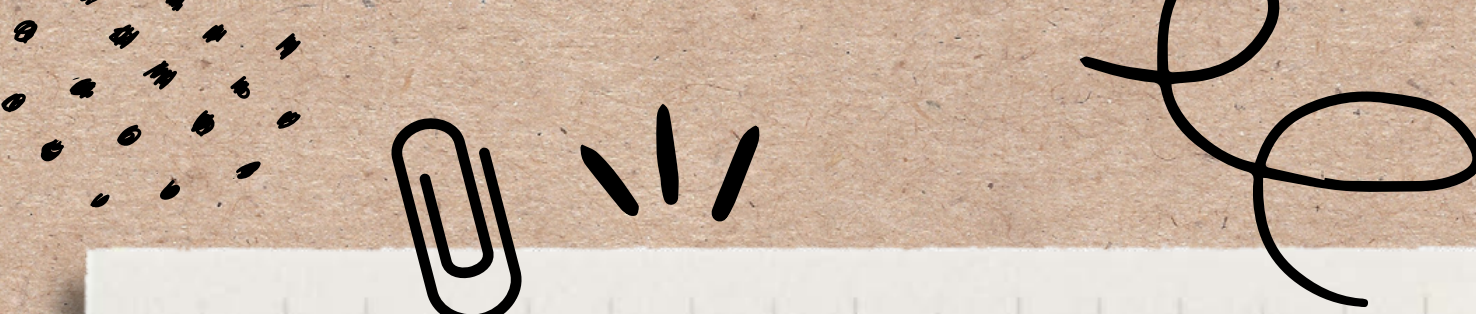
Учениците се поделени во мали групи од по тројца. Доколку не можат на тој начин да се вклучат сите ученици, се формираат групи по двајца (парови).

Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици „Како сме слични, а како различни (1 или 2)“, со задача да го пополнат заедно на следниот начин:

Секој си избира круг и на него го пишува своето име.

Секој си замислува список на работи што сака и/или не сака да ги прави (на пр.: играње фудбал, јадење торта ... не сака да станува рано, да прави домашна работа...).

Преку дискусија со другите во групата, секој ученик треба да открие кои од тие работи се однесуваат само на него (му се допаѓа и/или не сака да ги прави сам), кои работи ги имаат заедничко со секој од другите двајца ученици во групата (и двете сакаат/не сакаат да ги прават) и кои работи се заеднички за сите тројца ученици во групата (ако групата работи во тројца).



Учениците заеднички избираат кои од тие работи ќе ги запишат во круговите. Тие го прават тоа според следниот принцип:

- во најсветлото сиво поле на кругот пишуваат 3 уникатни работи кои важат само за личноста на која му припаѓа кругот (по 5, ако работат во парови),
- во малку потемното сиво поле, кое е заедничко за двајца ученици од групата, тие запишуваат 3 заеднички работи за двајцата (по 5, ако работат во парови),
- во најтемното сиво поле, кое е заедничко за тројцата ученици од групата, запишете 3 заеднички работи за сите три (само кога работите во тројки).

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

По завршувањето на работата во работните листови, учениците седат во круг. Наставникот ги запишува на табла заедничките работи (особено оние што се заеднички за сите тројца во групата), кои ќе ги прочитаат 3–5 волонтери (а најмалку 5 ќе бидат напишани на таблата).

Потоа бара и запишува дел од работите кои се покажале дека важат само за некои од учениците. Заедно утврдуваат дали овие работи се сè уште единствени доколку се вклучат сите ученици од големата група.

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ

Сите ученици треба да се распоредат во линија според однапред договорена карактеристика, на пример по месец и година на раѓање. Во исто време, не им е дозволено да зборуваат. Тие треба да најдат начин да комуницираат за да се распоредат правилно.

Придобивки од практиката

Кога групата е хомогена (се состои од врсници), заедничките интереси можат да се најдат многу лесно.

Работите за кои мислиме дека сме различни затоа што обично се споредуваме со помал круг на врсници, се појавуваат како сличности кога повеќе луѓе се вклучени во споредбата.

Разликите се одраз на индивидуалноста. Да се биде личност со свои специфики е секогаш подобро отколку да се биде копија на другите.

Предизвици

Идентификувајте ги сите предизвици што може да се појават при спроведувањето на практиката и дајте предлози како да се решат.



Добри практики



ИСКАЖУВАЊЕ МИСЛЕЊА

Креирано од: ООУ „Петар Поп Арсов“



80 мин



- прибор за пишување.
- хартија и алатки за цртање.
- лента и лепак.
- ножици.

Резиме на практиката

Секој ученик треба да знае дека изразувањето на неговото мислење е важно во процесот на креативно изразување и самоактуелизација и истото може да се изрази на различни начини. Во демократско опкружување, секој има право да го изрази своето мислење на начин што не ги нарушува правата на другите.

Знаење

- знае формални начини на искажување мислење.

Вештини

- знае да го избере најсоодветниот начин на изразување на своето мислење.

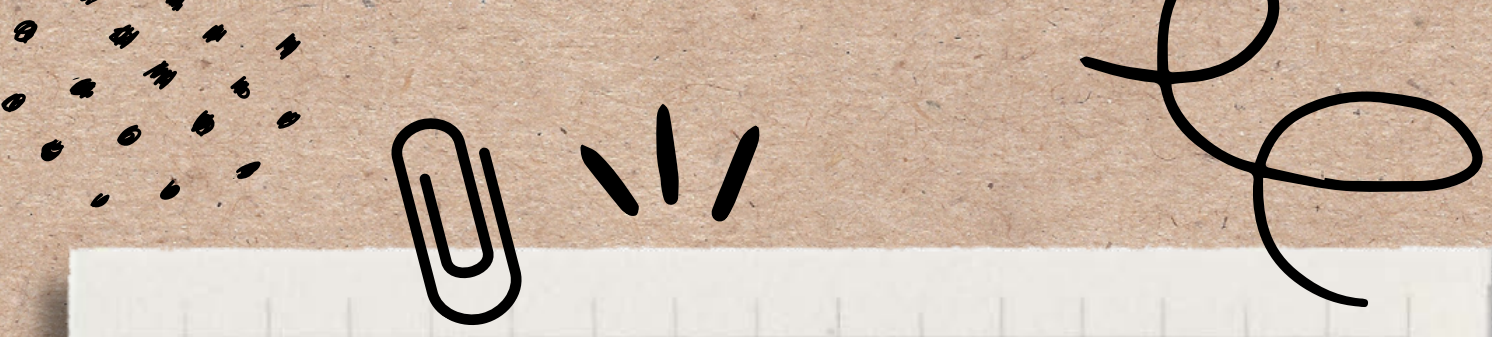
Ставови/вредности

- ја разбрал одговорноста кога го искажува сопственото мислење.

Активност

ВОВЕДНА АКТИВНОСТ

Сите ученици стојат во круг со левата рака испружена и десниот показалец допирајќи ја подадената рака на ученикот десно. На сигналот на наставникот: „Три...два...еден...сега!“, секој треба да се обиде со левата рака да го фати показалецот на оној од левата страна и да се обиде да го спречи да го фати показалецот на десната рака. Играта може да се повторува неколку пати доколку предизвикува смеа и забава кај учениците.



ГЛАВНА ДЕЈНОСТ

Учениците се поделени во четири групи и секоја група треба да подготви претстава на тема „Да ги заштитиме од изумирање белите бубамари со зелени дамки“.

Првата група подготвува ликовна изложба на дадената тема. Втората група доаѓа со песна.

Третата група подготвува демонстрации (со испишани пароли). Четвртата група подготвува презентација на конференција.

Групите имаат половина час да го подготват својот настап. Потоа секоја група го презентира начинот на изразување на своето мислење пред останатите ученици.

ДИСКУСИЈА

1. Како ви се допадна идејата да можете да го изразите вашето мислење?
2. Можете ли да смислите други начини на изразување на мислењето?
3. Како луѓето им кажуваат на другите што мислат за нешто?
4. Зошто секој треба да има слобода да го изрази своето мислење?
5. Дали искажувањето мислење може да биде опасно?
6. Која би била границата на изразување на мислење

Придобивки од практиката

Секое дете има право да го искаже своето мислење за работите што му се важни, без разлика колку возрасните мислат дека се важни или не. Изразувањето на своето мислење е еден од начините на креативно изразување и самоактуелизација. Постојат различни начини на изразување на своето мислење – цртеж, роман, песна, графити, скулптура, слогани, музички спотови, филм, драма, веб-страница... Во демократска средина секој има право да го изрази своето мислење на начин што не ги кршат правата на другите и во тој случај не треба да има причина да се изрази мислењето да биде опасно.

Предизвици

Идентификувајте ги сите предизвици што може да се појават при спроведувањето на практиката и дајте предлози како да се решат.

Извори

<https://plazov.files.wordpress.com/2015/03/priracnik-za-obrazovanie-za-zivotni-vestini-od-vii-do-ix-oddelenie.pdf>



Добри практики



СПРАВУВАЊЕ СО УСПЕХ / НЕУСПЕХ

Креирано од: ООУ „Петар Поп Арсов“



40 мин

МАТЕРИЈАЛИ:



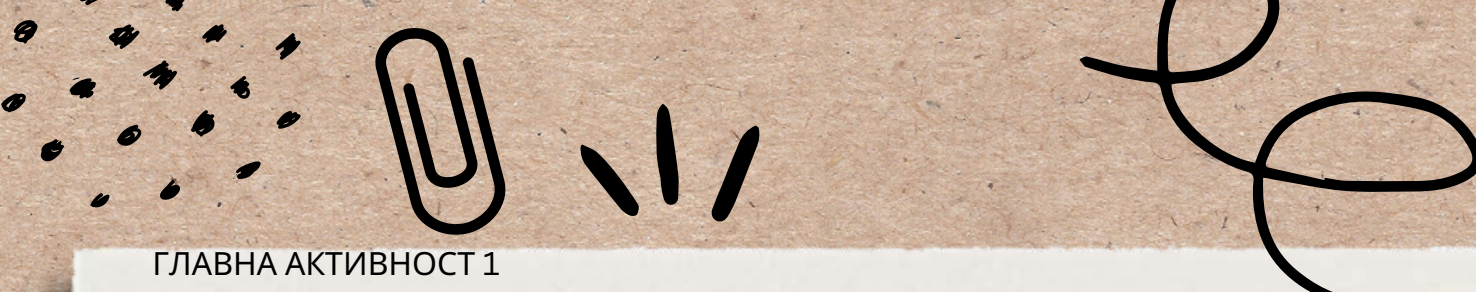
- големи листови хартија.
- прибор за пишување
- селотејп.

Резиме на практиката

И успехот и неуспехот се составен дел од животот на секој човек. Кога постигнуваме успех во некоја активност, тоа не мотивира да продолжиме да се ангажираме. Ја зголемува нашата самодоверба и со тоа ги зголемува нашите шанси за нов успех. Но, понекогаш постигнувањето успех може да не „олабави“, па да престанеме да се трудиме и да доживееме неуспех. Од друга страна, неуспехот ако се прифати како нешто што е дел од секојдневието и ако го анализираме нашето однесување и ситуација и сфатиме каде сме згрешиле, може да ни помогне да ги исправиме грешките и да постигнеме успех во некој од следните обиди.

Активност

Учениците се поделени во две еднакви групи (не повеќе од осум деца во една група). Потоа се поставуваат столчиња во две паралелни линии со седиштата свртени едно кон друго (растојание меѓу линиите - околу 1,5 метар) и треба да има едно столче повеќе отколку што има деца. Потоа сите деца седат на столчињата, а првото столче во секој ред останува празно. Детето што седи до празното столче треба да го земе во раце (без да стане од столот на кое седи) и да му го предаде на тој што седи до него и така натаму, столот треба да се додаде додека не стигне последното дете, кое треба да го спушти до него и да седне на него. Во тој момент сите деца се поместуваат во седиштата по едно место и столот на кој седело првото дете станува празна. Сега таа столица се поминува исто како и првото и продолжува додека детето што тргнало не се врати на првата позиција. Двете групи започнуваат на даден знак и победник е групата која прва ги поместува сите столчиња. Потоа можете да продолжите со останатите студенти.



ГЛАВНА АКТИВНОСТ 1

Учениците се поделени во групи од по четири. Половина од групите треба да напишат асоцијации на зборот успех (на што прво помислуваат кога ќе го слушнат зборот УСПЕХ) на голем лист хартија, а половина од групите треба да напишат асоцијации на зборот неуспех. Потоа една група од оние кои пишувале за успехот и една група од оние кои пишувале за неуспехот го презентираат она што го напишале, а останатите ги комплетираат.

ДИСКУСИЈА 1

Има ли некој во животот кои постојано ги редат успехите или постојано ги редат неуспехите во сите области? Како успехот влијае на нашите следни достигнувања? Дали може да има негативно влијание? Како неуспехот влијае на нашите следни достигнувања?

Дали може да има позитивен ефект?

ГЛАВНА АКТИВНОСТ 2

Учениците, во истите групи, треба да се сетат или да размислат за една ситуација во која успехот има негативен ефект врз последователните постигнувања и една во која неуспехот има позитивно влијание врз нивните последователни достигнувања. Потоа треба да изберат еден и да го подготват и потоа да го одглумат.

Секоја група е наградена со аплауз.

РЕФЛЕКСИЈА

Што правевме? Како се чувствувавме? Што научивме? Како можеме да го искористиме она што сме го научиле во секојдневниот живот?

Како можеме да го искористиме она што сме го научиле во секојдневниот живот?

Придобивки од практиката

Од студентот се очекува да:

- ги знае концептите за надминување на неуспехот во учењето.
- знае како да направи план за надминување на неуспехот во учењето, да се ангажира и веднаш да побара соодветна помош во случај на неуспех во учењето или работата.
- го прифаќа неуспехот како дел/фаза од секојдневната работа и живот. нивоа и благосостојба.

Предизвици

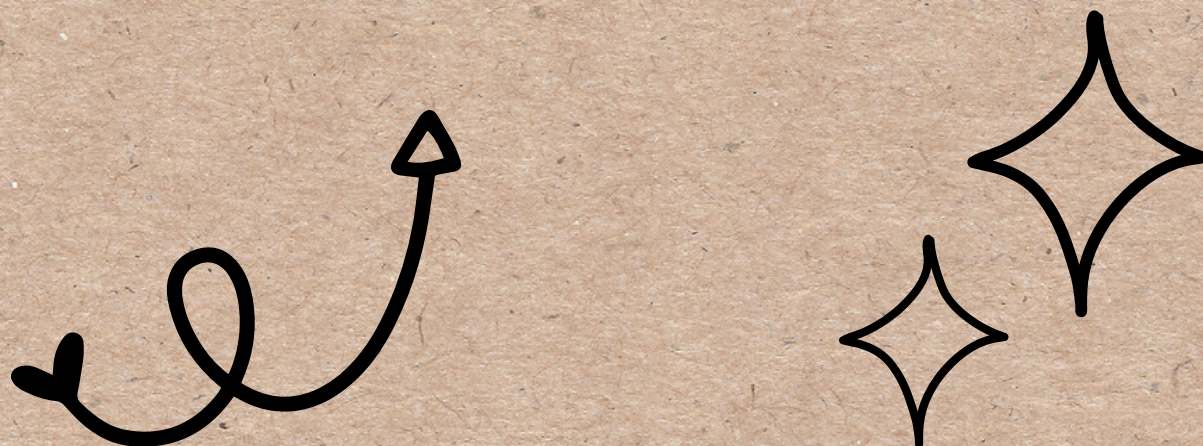
Групите треба да се формираат по случаен избор (користејќи карти за играње, броење по различен редослед итн.) за да се оневозможи секогаш да се имаат исти деца заедно; случајното формирање треба да биде транспарентно и јасно нагласено, за да се елиминира можноста за избор на предност.

Упатствата за работа во групи треба да бидат јасни и добро разбрани од сите



ЗАКЛУЧОК

Што е следно ?





Заклучок

Како што го заклучуваме овој Прирачник за добри практики, тој не го означува крајот, туку нов почеток во нашите напори да ја поттикнеме довербата кај децата од основно училиште. Добрите практики собрани овде даваат непроценливи сознанија за да го водат нашиот пат, но нашето патување кон поттикнување на емоционалната интелигенција и издржливост продолжува.

Нашата следна фаза не носи до критичен спој: создавање влијателна програма за обука на наставници. Врз основа на богатите практики во овој прирачник, ќе развиеме извонредна и практична наставна програма за обука. Оваа наставна програма има за цел да ги опреми наставниците со иновативни, акциони стратегии за да се поттикне растот на довербата кај децата. Таа, исто така, вклучува интерактивно искуство за учење и силна проценка пред и после обуката за да се измери нашата ефикасност.

Содржините и методологиите на обуката ќе бидат достапни на англиски јазик, со што ќе се обезбеди поширок дофат и учество.

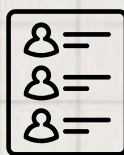
Во духот на овој колективен потфат, ве покануваме да ни се придружите на нашето тековно патување. Бидете во тек со нашиот напредок, споделете ги вашите сознанија и учествувајте во дискусиите со поврзување со нас преку нашата официјална веб-страница на проектот и каналите на социјалните медиуми.

Како заклучок, ја изразуваме нашата длабока благодарност за вашата поддршка. Секој чекор што го правиме кон поттикнување на довербата во нашите деца денес, е чекор напред кон посветла иднина. Ова не е осамена потрага се радуваме и со нетрпение очекуваме да го продолжиме ова патување заедно.



Речник

1. Самоверба: Верување во сопствените способности, вештини и потенцијал за успешно соочување со предизвиците и постигнување посакувани резултати.
2. Самоефикасност: верба на една личност во неговата способност да успее во одредени ситуации или да заврши одредени задачи.
3. Начин на размислување: Верувањето дека интелигенцијата, способностите и талентите можат да се развијат преку напор, вежбање и издржливост.
4. Отпорност: Способност да се опорави од неуспех. Во услови на неуспех и предизвици, одржувајте позитивен став и мотивација.
5. Социо-емоционални вештини: Вештини поврзани со разбирање и управување со емоции, развивање позитивни односи и донесување одговорни одлуки.
6. Емоционална клима за учење: Целокупната емоционална атмосфера и средина во која учењето се случува со карактеристична поддршка, емпатија и охрабрување.
7. Подготвеност за преземање ризици: Подготвеност да излезете од комфорната зона, да прифатите предизвици и да пробате нови апликации или активности.
8. Позитивни односи: Здрави и поддржувачки односи со врсниците, наставниците и другите поединци кои се карактеризираат со доверба, почит и ефективна комуникација.
9. Саморефлексија: Процес на испитување на нечији мисли, чувства и постапки за искусно учење и личен раст.
10. Поддршка: Образовна средина која обезбедува ресурси, охрабрување и помош за учениците. Поттикнување на нивната благосостојба и раст.
11. Академско достигнување: Ниво на постигнување и успех во образовните напори вклучувајќи оценки и резултати од тестови
12. Мотивација: Внатрешниот нагон и ентузијазам што ги наведува поединците да иницираат и одржуваат акции кон нивните цели.
13. Благосостојба: состојба на физичко, ментално и емоционално здравје и среќа.
14. Образовно искуство: Целокупниот процес на учење и растење во образовна средина, кој опфаќа академски, социјален и личен развој.
15. Холистичко образование: Пристап кој го зема предвид целото дете, адресирајќи ги неговите интелектуални, емоционални, социјални и физички потреби.



Контакти:

- 119 SU "Acad. M. Arnaudov"
- Verzhiniya Traykova
- 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
- OOU „Petar Pop Arsov „ - Skopje
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com
- Smart Ideae
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
- Language School Sky
- Maria Stankova
- stankova.edu@gmail.com
- Kaunas University of Applied Sciences
- Lijana Navickienė
- lijana.navickiene@go.kauko.lt

Проектот е создаден од:



**Co-funded by
the European Union**

„Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.