



Повишете увереността на децата от началното училище

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066

Съдържание за обучение на учители



Co-funded by
the European Union



СЪДЪРЖАНИЕ



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ЗА ПРОЕКТА

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ
ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И
САМОУВЕРЕНОСТ?

ЗАЩО ПРАВИМ ТАЗИ
КНИЖКА?

ВЪВЕДЕНИЕ

МОДУЛ 1:

Изграждане на емоционална
интелигентност в учениците

МОДУЛ 2:

Стратегии за насърчаване на
увереността на учениците

МОДУЛ 3:

Създаване на подкрепяща култура в
класната стая



Co-funded by
the European Union



СЪДЪРЖАНИЕ



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

МОДУЛ 4:

Подпомагане на учителите в
укрепването на самочувствието на
учениците



МОДУЛ 5:

Сътрудничество с родителите в подкрепа
на изграждането на увереност



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



ПРЕПРАТКИ



КОНТАКТИ



Co-funded by
the European Union



ЗА ПРОЕКТА

Този проект се фокусира върху идентифицирането на причините за ниското самочувствие на учениците и прилагането на дейности в училищата за премахване на тези фактори. Като укрепваме емоционалната интелигентност, увереността и цялостното благополучие, ние се стремим да предоставим на учениците основни умения, които ще им бъдат от полза през целия им живот. Освен това ще образовваме учителите да подкрепят учениците да се учат от грешките и да преодоляват страха от провал.

Децата в началното училище често се борят с ниско самочувствие, което пречи на способността им да поемат рискове и да се възстановяват след неуспехи. Въз основа на статията „Значението на положителното самочувствие за децата“, липсата на увереност у децата ги кара да се чувстват по-малко сигурни в себе си и своите способности.

Целта на проекта „Повишаване на увереността у децата в начално училище“ е да овласти малките ученици и да подхранва тяхното самочувствие.

Визията на проекта е да създаде положителна връзка със себе си сред децата от началното училище, като им даде възможност да реализират пълния си потенциал и да процъфтяват в живота.

Нашият проект ще събере най-добрите практики от целия Европейски съюз в цялостен наръчник. Това ръководство ще бъде представено по време на сесии за обучение на учители, като ще даде възможност на преподавателите да включат тези практики в своите класни стаи и да подобрят емоционалната интелигентност и увереност на децата. Освен това ще провеждаме семинари за родители, като им предоставяме безценна подкрепа и насоки за насърчаване на емоционалната интелигентност на децата им.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Чрез връзки с връстници и различни дейности за социално-емоционално укрепване ще насърчим положителните действия сред децата.

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

Като ключова част от нашия проект, този документ символизира нашата споделена визия за създаване на положително отношение към себе си в децата и фокусирането им да реализират пълния си потенциал.



Co-funded by
the European Union





КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И САМОУВЕРЕНОСТ?

Емоционалната интелигентност по същество е способността на човек да разпознава, дешифрира, проявява, регулира и използва емоции, за да се свързва и общува с другите по ясни, ценни начини. Важно е не само да можете да контролирате емоциите си и да ги изразявате по зрели, конструктивни начини, но също така е важно да разпознавате, приемате и реагирате на емоциите на другите по здравословен начин. Колкото по-добър е човек в това, толкова по-висока ще бъде неговата емоционална интелигентност или EI.

Идеята за емоционална интелигентност за първи път беше популяризирана от научния журналист Даниел Голман.

Аспектите, които определят емоционалната интелигентност, включват:

- Саморегулация;
- Социални умения;
- Мотивация;
- Самосъзнание;
- Емпатия.

Индикаторите за емоционална интелигентност включват:

- Да можеш да разпознаваш и разбираш какво чувстваш и какво чувстват другите;
- Притежаване на самочувствие и себеприемане;
- Съпричастност към другите;
- Да можеш да управляваш емоциите си в трудни моменти;
- Осъзнаване на собствените силни и слаби страни;
- Грижа и интерес към другите и през какво преминават;
- Способността да се учим от грешките и да ги оставяме да си отидат;
- Поемане на отговорност върху собствените ви недостатъци или грешки;
- Да можеш да прегръщаш промените и преходите в живота и да преминаваш през тях;
- Да бъдеш чувствителен към чувствата на другите.



**„Самоувереността е суперсила.
След като започнеш да вярваш в себе си, магията започва да се случва.“**

Самоувереността е съществен фактор в живота на всеки. Това е ключът към успеха. А що се отнася до децата, то това е един от факторите за техния образователен успех. Затова родителите винаги трябва да се опитват да повишат самочувствието на детето си. И те също трябва да осигурят положителна среда за учене за светлото бъдеще на детето си.

Какво се случва, когато децата имат самочувствие?

Когато децата се чувстват уверени, тогава:

- Те са по-склонни да изпълняват нещата по-добре от децата без или с ниско ниво на увереност.
- Те се представят изключително в обучението си и имат добри оценки.
- Децата се гордеят с направените от тях неща и са готови да опитват нови неща.
- Децата получават желание да се учат от грешките си.
- Те се фокусират повече върху кариерата и житейските цели.
- Те се наслаждават на учебния процес и градят нови мечти всеки ден.
- И най-важното, те уважават тяхната индивидуалност и решения.

Често срещани причини за ниско самочувствие сред децата в началното училище:

СРАВНЕНИЯ С ДРУГИ

Според Indiana University Health децата на възраст между 6 и 11 години започват да се сравняват с другите, което ги прави по-наясно със своите силни и слаби страни. Това кара някои деца да започнат негативно да се сравняват с връстниците си, образувайки саморазрушителен навик, който е трудно да се прекъсне. В резултат на това тези деца непрекъснато се чувстват неадекватни и вярват, че не отговарят на тези около тях.

НАТИСК ЗА ПОСТИГАНЕ

С порастването на децата нашите очаквания за това какво могат да постигнат също се увеличават. Когато са млади, ние се интересуваме повече от това колко усърдно се опитват в нещо, а не от това, което в крайна сметка произвеждат. Не ни интересува, ако те гордо създават картина на нас, която прилича повече на паяк! Стига да са давали всичко от себе си, това е всичко, което има значение.



Но когато децата пораснат, резултатите от техните усилия също започват да имат по-голямо значение. Следователно този натиск за постигане може да накара детето да се тревожи дали ще получи одобрението на родителите си. Често те се съмняват в собствената си способност да постигнат необходимите резултати.

СЛАБИ ПОСТИЖЕНИЯ И ЧУВСТВО ЗА НЕКОМПЕТЕНТНОСТ

Децата, които изпитват трудности в училище и не могат да се справят с връстниците си, може да се борят с ниско самочувствие. Това може да се отнася и за деца, които не са спортни по природа, тъй като техните съученици забелязват слабостите им и правят нелюбезни коментари.

Въпреки че чувството за некомпетентност може да накара децата да се чувстват непълноценни, психологът Ерик Ериксън установи, че това води само до ниско самочувствие в области, които са важни за това дете.

Например, ако едно дете се бори да научи пиано, но мрази уроците по музика, тогава е малко вероятно това да му се отрази много. Ако обаче не са много добри във футбола, но искат да бъдат, тогава това може да удари самочувствието им.

НЕОДОБРИТЕЛНИ ФИГУРИ НА ВЛАСТТА

Докато децата растат, те стават много по-наясно с възприеманото разочарование от възрастните в техния свят. Как обаче това се отразява на тяхното самочувствие зависи от въпросния възрастен и от това как се чувства детето към него.

Изследванията показват, че ако неодобрението идва от учител, към когото детето не зачита много, тогава е малко вероятно това да повлияе на това как се чувстват към себе си. Ако обаче детето смята, че родител или любим баба и дядо са разочаровани от тях, това може да доведе до спираловидно самочувствие.

НЕПОДКРЕПЯВАЩИ РОДИТЕЛИ

Животът понякога може да бъде непосилен за децата и когато нещата станат трудни, те трябва да могат да разчитат на родителите си. Но когато родителите са твърде заети, незаинтересовани или емоционално недостъпни, детето може да се почувства само, маловажно и без подкрепа.

Такива деца може да не са сигурни как да се справят с всички проблеми или предизвикателства, които се изправят пред тях, но смятат, че не могат да се обърнат за помощ към родителите си. Това може да доведе до чувство на несигурност и неспособност да се справят, което може да повлияе значително на тяхното самочувствие.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

В резултат на това тези деца често се чувстват забравени и постиженията им не заслужават внимание. Липсата на подкрепа и внимание от родителите им ги кара да се съмняват в способностите си и да спрат да се опитват.

СЕМЕЙНИ ПРОБЛЕМИ

Семейният конфликт предизвиква океан от негативни емоции, които децата лесно поглъщат и интернализират. Това води до огромна емоционална нестабилност за тези деца и за да влоши нещата, те често вярват, че по някакъв начин са виновни или са част от проблема.

Животът в проблемно семейство може да бъде непосилно за децата. Това ги изпълва със страх и несигурност и води до свиване на самочувствието им.

ТОРМОЗ

Тормозът е болезнен и травматичен и може да има осакатяващ ефект върху емоционалното състояние и самочувствието на детето. Когато насилник ги насочва с безкрайни подли подигравки, те започват да вярват, че тези жестоки коментари са валидни.

Децата, които са обект на тормоз, рядко приемат, че проблемът е в насилника. Вместо това те често формират силно убеждение, че те са проблемът. Те стават силно самокритични и тъй като самочувствието им намалява, те могат да бъдат податливи на проблеми с психичното здраве и депресия.

ЛОШО ЗДРАВЕ

Децата, които страдат от постоянни медицински проблеми като заболяване или увреждане, също могат да бъдат склонни към ниски нива на самочувствие. Психичните заболявания като депресия или тревожни разстройства също са често срещани фактори, които могат да накарат децата да мислят по-малко за себе си.



Co-funded by
the European Union





ЗАЩО ПРАВИМ ТОЗИ ДОКУМЕНТ?

Този документ е един от резултатите от този проект и ще помогне за провеждането на обучение на учители за повишаване на самочувствието на учениците. Учителите от целевата група (учители на ученици на възраст 9-14 години) в момента нямат умения и знания да се справят с възпитаването на емоционалната интелигентност и самочувствието на децата. Те се нуждаят от мотивация, подробни дейности и материали, за да ги прилагат в текущата си учебна програма и да се възползват от простото им изпълнение.

Обучението ще помогне на учителите да насърчат своите ученици да бъдат отговорни за действията си, да се учат от грешките си, да развият свои собствени стилове на учене и да станат емоционално силни. Тук можете да намерите учебно съдържание и дейности, които учителите могат да прилагат в своите училища. Цялото съдържание е адаптирано, така че учителите да могат да го използват незабавно в класната стая. След пилотно обучение на учители и обратна връзка ще подобрим съдържанието и методологията на обучението. Крайният резултат от тази работна програма ще бъде пълна програма за обучение, адаптивна и приложима за всяка страна партньор.

Въз основа на това ще направим обучение на учители, което отговаря на нуждите на първата целева група. Те ще придобият знания и активни умения, за да помогнат на децата да израснат в самочувствие.

Със съдържанието и методологията на обучението на учители, които разработваме в този работен пакет, ние ще помогнем на учителите да придобият умения и знания за насърчаване на самочувствието на учениците. Обучението също ще помогне на учителите да намерят най-добрия начин да работят с родителите на своите ученици, за да подобрят тяхното доверие.

Учителите могат да обогатят работата си с дейностите от Наръчника за добри практики и насоките от този документ в своя клас и ще помогнат на учениците да укрепят своите взаимоотношения с връстници и социално-емоционални умения.

Адаптирани версии на подготвеното учебно съдържание и методология ще бъдат приложени към всяка страна, което ни позволява да достигнем до по-голяма аудитория и да помогнем на повече учители и ученици да се възползват от обучението на учители както на местно, така и на европейско ниво.

Този документ пряко ще помогне за постигането на целта на нашия проект, който е предназначен да повиши самочувствието на децата в началното училище, да ги научи как да растат, наслаждавайки се на живота си без натиска на провал и грешки, да имат положително отношение към себе си и осъзнават, че те струват много във всяко отношение и че могат да предложат на живота и на всеки повече, отколкото могат да си представят.





ВЪВЕДЕНИЕ

Добре дошли в изчерпателния документ със съдържание за обучение на учители, разработен като част от уважавания проект на Еразъм+ „Повишаване на увереността у децата в начално училище“ (номер на проекта: 2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Този документ служи като мощен инструмент в нашата споделена мисия да дадем възможност на преподавателите и да им позволим да насърчават увереността и емоционалната интелигентност у децата в началното училище.

Нашият проект признава жизненоважната роля, която учителите играят за оформянето на съзнанието на младите хора и оказването на влияние върху тяхното емоционално благополучие. Ние вярваме, че като предоставим на учителите ефективни стратегии и методологии, можем да създадем благоприятна и подкрепяща среда, която позволява на учениците да процъфтяват както академично, така и емоционално.

В този документ ще намерите съкровищница от най-добри практики, внимателно подбрани от успешни внедрявания в Европейския съюз. Тези практики са внимателно подбрани, за да се справят с основните причини за ниското самочувствие на учениците и да ви предоставят изчерпателен набор от инструменти за премахване на тези фактори от вашата класна стая.

Съдържанието е в съответствие с нашата споделена визия за насърчаване на положителни взаимоотношения със себе си у децата, като ги насърчаваме да прегърнат своята уникалност и ги вдъхновяваме да достигнат пълния си потенциал. Ние вярваме, че самочувствието и емоционалното благополучие на детето са крайъгълните камъни на неговото лично израстване и академичен успех.

В целия документ ще откриете основани на доказателства подходи, иновативни дейности и практически насоки, предназначени да бъдат лесно включени във вашата преподавателска практика. Нашата цел е да ви предоставим знанията и уменията, необходими за създаване на безопасна и насърчаваща учебна среда, в която учениците се чувстват уверени в поемането на рискове, ученето от грешките и преодоляването на страха от провал.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Освен това този документ насърчава сътрудничеството и партньорското обучение, което ви позволява да взаимодействате с колеги преподаватели и да споделяте своя опит и прозрения. Заедно можем да създадем силна мрежа от овластени учители, които се ангажират да направят трайни промени в живота на своите ученици.

Докато се впускате в това трансформиращо пътуване за овластяване на младите умове, ние изразяваме нашата искрена благодарност за вашия ангажимент да поддържате емоционалното благополучие на децата в начална училищна възраст. Вашата роля на преподавател е незаменима и ние сме уверени, че с ценното съдържание, представено в този документ, ще сте подготвени да оказате положително и трайно въздействие върху живота на вашите ученици.

Нека си хванем ръцете, докато се впускаме в тази мисия за насърчаване, водени от вярата, че всяко дете заслужава възможността да процъфтява и да се развива с непоклатима увереност. Заедно можем да отгледаме поколение от устойчиви, разчитащи на себе си и уверени личности, които ще прегърнат предизвикателствата и възможностите на живота с оптимизъм и смелост.

Чрез 5 модула ще ви покажем стъпките, начините за прилагане на практики, които ще доведат до повишаване на самочувствието на вашите ученици.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

МОДУЛ 1:

Изграждане на емоционална интелигентност в учениците

Този модул има за цел да запознае хората с концепцията за ЕИ, нейното значение за личното и социално развитие и специфичните елементи, които допринасят за емоционалната интелигентност.

Резултати от обучението:

- Разберете концепцията за емоционална интелигентност (EI) и нейното значение за личното и социално развитие. Признайте значението на самосъзнанието за емоционалната интелигентност.
- Разработете стратегии за саморегулиране, проявявайки способността да контролирате и управлявате емоции, импулси и реакции в различни трудни ситуации.
- Проявете социални умения чрез ефективна комуникация, демонстриране на съпричастност чрез активно слушане, изграждане на разбирателство, разрешаване на конфликти, съвместна работа в екип и проявяване на лидерски качества.
- Приложете знанията и разбирането на емоционалната интелигентност в сценарии от реалния живот, както в рамките на образователната среда, така и в личните взаимодействия с другите.

Теми:

- Емоционална интелигентност
- Самоосъзнаване
- Саморегулация
- Мотивация
- Емпатия
- Социални умения



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Емоционална интелигентност

Изграждането на емоционална интелигентност в учениците е решаващ аспект от цялостното им развитие. Емоционалната интелигентност обхваща способността за разпознаване, разбиране, управление и ефективно изразяване на емоциите. Той играе жизненоважна роля в оформянето на личностното израстване, насърчаването на положителни взаимоотношения и допринася за пълноценен и емоционално здрав социален живот. Това е умение, което може да се култивира и усъвършенства с течение на времето, като е от полза за хората в различни аспекти от живота им.

Емоционалната интелигентност (EI) се състои от няколко специфични елемента, които колективно допринасят за способността на индивида да разпознава, разбира, управлява и изразява ефективно емоциите. Тези елементи, както са предложени от Даниел Голман, който популяризира концепцията за EI, включват:

Самоосъзнаване

Това е основата на емоционалната интелигентност. Това включва разпознаване и разбиране на собствените емоции, силни и слаби страни, ценности и влияние върху другите. Самоосъзнатите хора могат точно да преценят как се чувстват и защо, което им помага да вземат по-добри решения и да управляват емоциите си.

Саморегулация

Този елемент се отнася до способността да контролирате и управлявате своите емоции, импулси и реакции. Това включва поддържане на спокойствие в предизвикателни ситуации, адаптивност и поддържане на чувство на спокойствие дори под напрежение.

Мотивация

Мотивацията в емоционалната интелигентност означава наличието на силен стремеж за постигане на лични и професионални цели. Това включва проактивност и устойчивост в лицето на неуспехите и поддържане на положително отношение към постигане на стремежите.



Co-funded by
the European Union





Емпатия

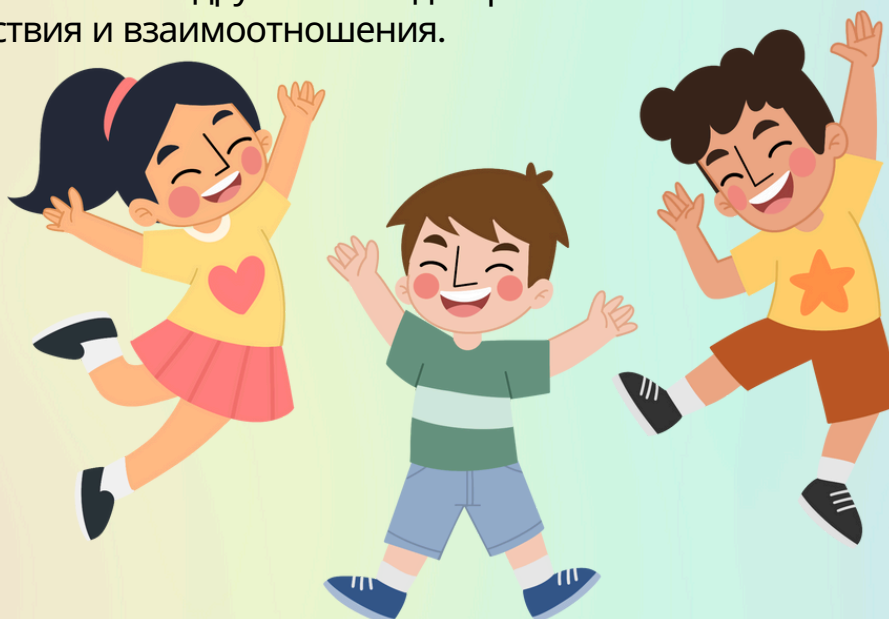
Емпатията е способността да разбираме и споделяме чувствата и гледните точки на другите. Това включва внимателно слушане, неосъждане и способност да се „поставите на мястото на другия“, за да разберете емоционалното му състояние.

Социални умения

Този елемент обхваща набор от междуличностни способности. Това включва ефективна комуникация, изграждане на разбирателство, разрешаване на конфликти, работа в екип и лидерство. Социално квалифицираните хора могат да се ориентират гладко в социални ситуации и да създават положителни взаимоотношения.

Важно е да се отбележи, че тези елементи са взаимно свързани и се допълват. Дефицитът в една област може да повлияе на цялостната емоционална интелигентност.

Този модул включва ангажиращи и целенасочени дейности в рамките на образователната среда за насърчаване на емоционалната интелигентност и социално-емоционалното израстване. Тези дейности имат за цел да подхранват способностите на учениците да разпознават и разбират емоциите си, ефективно да управляват чувствата си, да демонстрират съпричастност към другите и да развиват положителни социални взаимодействия и взаимоотношения.





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Практики от Наръчника на добрите практики:

- Картографиране на емпатията: <https://bit.ly/3ErJPFy>, p. 13
- Внимателно слушане: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 47
- Нещо за мен: <https://bit.ly/3ErJPFy>, p. 52
- Нека се забавляваме: <https://bit.ly/3ErJPFy>, p. 60



Co-funded by
the European Union





Упражнение 1

"КАК СЕ ЧУВСТВАШ ДНЕС?" ПРЕДЛОЖЕНО ОТ ISS



10 минути



Хартия, цветни моливи.

Практикувайте

- Целта на дейността е да насърчи емоционалната интелигентност, като позволи на децата да изразят чувствата си
- За насърчаване на чувство за общност
- Да насърчава съпричастността сред връстниците

Дейност: Тази дейност изисква предварителна подготовка. Първо учителят трябва да обясни на децата. Когато децата влязат в класната стая, дайте на всяко лист хартия и достъп до цветни моливи или маркери.

Помолете всяко дете да нарисова емотикони, представящи как се чувстват. Ако децата са в 1-2 клас, можете да използвате табло за емоции с цветни обяснения на емоциите. Всяко дете трябва да нарисова как се чувства в началото на деня.

След като рисунките са готови, можете да прегледате всяко дете и да видите какво е нарисувало. Емоциите могат да бъдат поставени на определена дъска или специално място в класната стая, ако децата се чувстват комфортно с това.

Ролята на учителя тук: Трябва да прегледате накратко показаните емоции. Обръщайки специално внимание на онези, които може да не се чувстват най-добре.

Групова дискусия (по избор): Учителят може да инициира дискусия, като задава въпроси като:

„Виждам, че някои приятели може да се чувстват малко потиснати днес. Има ли нещо, което бихте искали да спделите?“

„Как можем да помогнем на нашите приятели да се почувстват по-добре?“





Упражнение 1

"КАК СЕ ЧУВСТВАШ ДНЕС?" ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS

Подкрепа от класа: Ако един или повече ученици не се чувстват добре, класът колективно мисли за начини да подкрепи и повдигне настроението на своите връстници. Това може да стане чрез мили думи, споделяне на положителна история, извършване на малка дейност заедно или просто успокояващо потупване по гърба.

Размисъл: В края на деня или след определен период посетете отново емождитата. Попитайте учениците дали чувствата им са се променили и ако да, какво е помогнало за подобряване на настроението им. Това засилва въздействието на колективната подкрепа.

Ползи от практиката:

- Като рисуват емоциите си, децата стават по-приспособени към чувствата си и могат по-добре да ги предадат на другите.
- Децата се научават да разпознават кога техните връстници се борят и разбират значението на подкрепата.
- Класът работи заедно, за да повдигне духа на своите съученици, укрепвайки връзките и създавайки положителна среда в класната стая.

Източник: <https://www.twinkl.bg/resource/t-s-1056-how-do-you-feel-today-emotions-chart>





Упражнение 2

"РАЗИГРАЙТЕ ГО". ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS



30 минути



Без предварителна подготовка

Практикувайте

- Увлекателна и лесна за изпълнение дейност, която не изисква подготовка или материали
- Да развият емпатия чрез разиграване на различни социални ситуации
- За да създадете по-силни връзки с връстници

Дейност За начало накарайте класа да образува кръг и обяснете, че ще участват в ролева игра, фокусирана върху емпатията. Всеки кръг ще включва двама ученици, които разиграват социална ситуация, а останалата част от групата ще наблюдава и оценява представянето им въз основа на това доколко действията им съответстват на емоциите, които трябва да изобразят.

Например, в сценарий, при който един ученик е разстроен от слаб резултат от теста, другият ученик трябва да разпознае тяхната тъга и да предложи насърчителни думи. Емпатичният ученик може да сподели подобен опит и да даде съвет, демонстрирайки своето разбиране за чувствата на другия. След всяка ролева игра използвайте иконата за дискусия, за да сигнализирате, че е време да обсъдите сцената, включените емоции и всички промени в емоциите от началото до края.

За по-малките деца практиката може да се приложи малко по-различно. Можете да покажете на класа различни карти с истории. Можете да дадете на учениците определени роли според историята и те трябва да ги изиграят. Дайте им указания и ги насочете към дейността.





Упражнение 2

"РАЗИГРАЙТЕ ГО". ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS

Въпрос за дискусия:

- Как действията на актьорите съвпаднаха с емоциите, които трябваше да изобразят? Успяха ли да предадат съчувствие ефективно?
- Какво се случи в сцената, което доведе до промяна в емоциите? Как отговорът на емпатичния ученик повлия на чувствата на другия ученик?
- Сещате ли се за случай, когато сте преживели подобна ситуация?

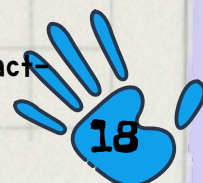
За по-малки деца:

- Какво накара героя да се почувства щастлив (или тъжен, или уплашен) в историята?
- Ако бяхте в историята, как бихте помогнали на героя да се почувства по-добре?
- Какво е чувството, когато някой те разбира и го е грижа за това как се чувстваш?
- Как можем да направим нашата класна стая място, където всеки да се чувства разбран и обгрижван?

Ползи от практиката:

- Децата се учат да разбират по-добре гледната точка на другите;
- Децата се научават да се справят по-добре със стреса, безпокойството и други негативни емоции;
- Децата се учат да взаимодействат по по-хармоничен начин с връстниците си, намалявайки смущенията в класната стая;
- Учениците полагат основите за справяне с възходите и паденията в живота, изграждайки устойчивост и адаптивност.

Източник: <https://everydayspeech.com/blog-posts/no-prep-social-skills-sel-activity/act-it-out-a-role-playing-game-to-teach-empathy-in-the-> класна стая/





Упражнение 3

„КЪТ ЗА УСПОКОЯВАНЕ“. ПРЕДЛОЖЕН ОТ ISS



15 минути



Нещо, което може да накара учениците да се чувстват комфортно

Практикувайте

- Помага на децата да разпознават и управляват емоциите си в безопасна среда
- За изграждане на самоувереност
- Да позволи на децата да поемат отговорност за емоциите си и да решат кога имат нужда от момент за пренастройка
- Помага при поставянето на основата за разбиране на емоциите на другия

„Кът за успокояване“ е чудесно допълнение към всяка начална класна стая или домашна среда. Това е безопасно определено пространство, където децата могат да регулират емоциите си и дават възможност и отдушник за шанса да се успокоят. Всички сме наясно, че децата могат да имат наистина големи емоции, които бързо могат да ескалират в изблик на гняв или срыв.

Как да започнем?

Най-важното е да намерите подходящо място в класната стая. Трябва да е в свободна зона. Препоръчително е да стоите далеч от предната част на класната стая или където е в пряка видимост от много ученици. Тя може да бъде толкова проста като мека постелка и кофа с книги или сложна с чувалчета, възглавници, сензорни играчки и т.н.





Упражнение 3

„КЪТ ЗА УСПОКОЯВАНЕ“. ПРЕДЛОЖЕН ОТ ISS

Задаване на ограничения:

Научете учениците за важността на саморегулирането и им напомнете, че е добре да отделят момент, когато се почувстват претоварени. Определете колко дълго един ученик може да остане в ъгъла, евентуално с помощта на таймер за проследяване. Уверете се, че учениците знаят, че това не е бягство от техните задачи. Те все още са отговорни за всяка пропусната работа.

Кога да се използва?

Разпознавайте индивидуални предупредителни знаци при учениците, които могат да показват дистрес, като стисната челюст, блъскане на книги или отказ да се ангажирате. След като зададете правилата, дайте на учениците свободата да изберат да използват пространството, когато сметнат, че е необходимо.

Ползи от практиката:

- Децата се научават да идентифицират и управляват силни емоции, като намаляват вероятността от импулсивни реакции или изблици;
- Пространството дава възможност на учениците да разсъждават върху своите емоции, насърчавайки по-голямо самосъзнание и разбиране на чувствата си;
- Когато децата видят своите връстници да използват къта за успокояване, това насърчава разбирането и съпричастността;
- Класна стая, в която емоционалните нужди на учениците се разпознават и адресират, обикновено има по-положителна, уважителна и съвместна атмосфера.

Източник: <https://educationtothecore.com/2021/01/creating-a-calming-corner-for-your-primary-classroom/>





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

МОДУЛ 2:

Стратегии за насърчаване на увереността на учениците

Този модул има за цел да запознае учениците с важността на развитието на самочувствието за тяхното академично, социално и личностно развитие и да предостави конкретни стратегии, които могат да бъдат приложени в образователния процес.

Резултати от обучението:

- Разберете значението на насърчаването на увереността на учениците за тяхното академично, социално и лично развитие и признайте, че изграждането на увереност е постепенен процес и различните ученици могат да реагират по различен начин на различни стратегии.
- Развийте търпение и подкрепящо отношение, необходими за създаване на положителна учебна среда, в която учениците се чувстват овластени да поемат рискове и да растат.
- Приложете стратегии, които насърчават мислене за растеж и устойчивост в класната стая, помагайки на учениците да развият положително отношение към ученето, да приемат провала като нормална част от учебния процес и да вярват в своя потенциал за растеж и напредък.
- Насърчавайте ангажираността и саморефлексията на учениците, за да им помогнете да придобият по-дълбоко разбиране за себе си, да почувстват по-голям контрол върху обучението си и да постигнат по-голямо чувство за постижение.



Co-funded by
the European Union





Теми:

- Нагласа и устойчивост в класната стая
- Конструктивна обратна връзка и създаване на безопасна среда за поемане на риск
- Студентска агенция и саморефлексия за изграждане на увереност

Нагласа и устойчивост в класната стая:

Насърчаването на увереността на учениците е от съществено значение за тяхното академично, социално и личностно развитие. Изграждането на увереност е постепенен процес и всеки ученик може да реагира по различен начин на различни стратегии. Учителите трябва да бъдат търпеливи, подкрепящи и насърчаващи положителна учебна среда, в която учениците се чувстват овластени да поемат рискове и да растат.

Целта на насърчаването на мислене за растеж и устойчивост в класната стая е да се помогне на учениците да развият положително отношение към ученето, да приемат провала като нормална част от учебния процес и да вярват в своя потенциал за растеж и напредък. За насърчаване на мислене за растеж и устойчивост в класната стая е желателно да се използват практики, които подчертават важността на процеса на обучение и развитие, вместо да се фокусират единствено върху постигнатите резултати.

Конструктивна обратна връзка и създаване на безопасна среда за поемане на риск:

Учителите трябва да подчертаят, че способностите и интелигентността не са фиксирани, а могат да бъдат развити чрез усилия и учене. Те трябва да насърчават положителното отношение към предизвикателствата, да подкрепят учениците да се учат от грешките, да използват утвърдителен език, да насърчават учениците да си поставят реалистични цели и да насърчават учениците да отразяват сами своите цели и постижения.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Предоставянето на конструктивна обратна връзка и създаването на безопасна среда за поемане на риск позволява на учениците да се чувстват подкрепени и насърчени да опитват нови неща, да се изправят пред предизвикателства и да се учат от грешките си. Това дава възможност на учениците да станат уверени изследователи, готови да поемат нови предизвикателства и да израстват като личности.

Ученическа свобода на избор и саморефлексия за изграждане на увереност:

Насърчаването на ученическата свобода на избор и саморефлексията включва дейности и стратегии, които насърчават учениците да участват активно в ученето, да разсъждават върху своята работа и действия и да разпознават собствените си таланти, силни страни и потенциал. Чрез ангажираност и саморефлексия учениците придобиват по-задълбочено разбиране за себе си, чувстват се в по-голям контрол над обучението си и постигат по-голямо чувство за постижение.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

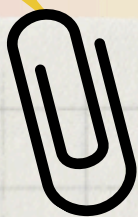
Практики от Наръчника на добрите практики:

- Прожектори на силните страни: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 15
- Справяне с успех/провал: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 73
- Благодарност: <https://bit.ly/3ErJPFy>, п. 41
- Дейност „Аз съм“: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 12



Co-funded by
the European Union





Упражнение 1

„ОБУЧЕНИЕ ОТ ВРЪСТНИЦИ“ ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS



40 минути сесии, няколко сесии



Табло за плакати, маркери

Практикувайте

- Прави обучението активно
- За изграждане на социални умения
- Повишава самочувствието
- Учениците виждат гледните точки един на друг, за да им помогнат да напреднат

Дейност: Когато децата имат възможност да преподават, споделят и работят с връстниците си, те могат да изградят самочувствие и да засилят собственото си разбиране по темата.

Преди да въведете "Обучение от връстници", уверете се, че вашата класна стая е безопасно, изпълнено с уважение пространство, където учениците се чувстват комфортно да споделят, без да се страхуват от присмех или смущение. Установете основни правила за изслушване, не прекъсване и предлагане на конструктивна обратна връзка. Позволете на учениците да избират теми или предмети, за които се чувстват силни, за да преподават или споделят с връстници. Това може да бъде кратка презентация, демонстрация или дори мини урок.

След всяка сесия за партньорско обучение, помолете учениците да споделят нещо положително, което са научили от своя партньор или за сесията. Положителното подсилване повишава увереността. Насърчете учениците да споделят лични истории или преживявания, свързани с разглежданата тема. Това е начин да потвърдите техния опит и да ги накарате да се чувстват уверени в уникалните си перспективи.



Упражнение 1

„ОБУЧЕНИЕ ОТ ВРЪСТНИЦИ“. ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS

Вместо просто да празнувате правилните отговори или изпълнените задачи, празнувайте и усилията, решителността и сътрудничеството. Това може да помогне на учениците да се чувстват уверени в своето пътуване, а не само в резултата.

Закриване:

Завършете дейността с групово дискусия за цялостното преживяване. Обсъдете важността на усилията и сътрудничеството пред съвършенството. Подкрепете, че пътуването на всеки е уникално и еднакво важно.

Ползи от практиката:

- Поемането на преподавателска роля или споделянето на личен опит позволява на учениците да разпознаят своите силни страни, знания и уникални перспективи, като по този начин повишават самочувствието си
- Такива дейности дават на учениците възможност да практикуват говорене, слушане и представяне
- Упражненията за сътрудничество насърчават умения като работа в екип, съпричастност, търпение и разрешаване на конфликти
- Честването на усилията пред резултата насърчава мисленето за растеж

ИЗТОЧНИК: <https://www.viewsonic.com/library/education/how-to-build-a-more-engaged-classroom-with-peer-learning/>





Упражнение 2

„ЗАДАВАНЕ НА ПОСТИЖИМИ ЦЕЛИ“, ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS



15 минути на ден



Флипчарт, цветни маркери, лепящи се бележки

Практикувайте

- Прави обучението активно
- За изграждане на социални умения
- Повишава самочувствието
- Учениците виждат гледните точки един на друг, за да им помогнат да напреднат

Дейност Поставянето на ясни и реалистични цели в началното училище е идеален начин учениците да се научат да вярват в себе си. Това ще им помогне да се справят с по-предизвикателни задачи в училище и живота.

Представянето на поставянето на цели на малки деца изисква креативност, простота и практически подход. Започнете с разказване на увлекателни истории, в които героите тръгват на квестове или приключения, за да постигнат нещо, което дълбоко желаят, помагайки на децата да направят паралели между пътуването в историята и личните цели. Използвайте изкуства и занаяти, за да им позволите да визуализират целите си: например, те биха могли да изработят „дървета на целите“, където всеки клон представлява стъпка към основната им цел или „карти на съкровища“, които чертаят пътя им към определена награда.



Упражнение 2

„ЗАДАВАНЕ НА ПОСТИЖИМИ ЦЕЛИ“. ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS

Учениците в началното училище не са готови да си поставят сложни дългосрочни цели, така че можете да започнете с нещо лесно, което целият клас ще се опита да постигне за един или два дни. След като завършите класните въглища, можете да опитате с индивидуални.

Нека измислят нещо, което искат да постигнат. Насочвайте ги с въпроси като "Какво точно искате да правите? Нека бъдем ясни." Следващата стъпка също е много важна. Те трябва да дефинират "Как ще разберете, че сте го направили?" Помогнете им да поставят реалистични срокове.

Ако децата искат, могат да си нарисуват целите. Визуализацията помага на децата да останат фокусирани.

Тези цели трябва да бъдат разделени на по-малки задачи. Оставете децата да направят свои собствени контролни списъци с малките си задачи. Нека бъдат креативни. Определете време за проверка на напредъка на учениците. Може да бъде веднъж седмично или веднъж месечно, в зависимост от възрастта на децата и нивото на сложност на техните цели.

Празнувайте заедно всеки малък успех, всяка стъпка към целта. Така децата ще се чувстват толкова големи, колкото мечтите им

Ползи от практиката:

- Постигането на поставените цели повишава увереността и самооценката на децата, кара ги да се чувстват компетентни и способни
- Учениците започват да разбират значението на разумното разпределяне на времето, за да постигнат целите си
- Поставянето на цели, особено когато е съчетано с рефлексивни практики, учи децата, че способностите могат да бъдат развити и че усилията водят до растеж

Източник: <https://www.twinkl.bg/blog/goal-setting-for-young-children>





Упражнение 3

„ОСТАВЕТЕ УЧЕНИЦИТЕ ДА УПРАВЛЯВАТ“ ПРЕДЛОЖЕНО ОТ ISS



Един час



Дискусионни жетони или значки, импровизиран микрофон, хартия за диаграми или дигитална дъска за отбелязване на точки на интерес

Практикувайте

- Насърчава самостоятелност и отговорност
- Подобри емпатията
- Улеснявайте конструктивната обратна връзка
- Насърчавайте съвместното учене

Дейност Децата могат да предложат много. Просто да стоите пред класа и да говорите би било неефективно и би ограничило увереността на децата. Нека те отговарят за дискуссионните дейности. Извадете таланта на всеки ученик и насърчете всички да се включат в дейността/дискусията. Самооценката и увереността на учениците ще се повишат, ако им се даде усещане за лидерство и значимост.

Позволете на учениците да предложат теми, които ги интересуват или биха искали да обсъдят. Тези теми могат да варират от техните любими хобита, наскоро прочетена книга, място, което са посетили, или дори идеи как да направят училищната среда по-добра.

Избройте тези теми върху хартията или дигиталната дъска. Направете график за обсъждане на тези теми и дайте време на лидерите да се подготвят. Нека те водят дискусията. Навигирайте в процеса и се намесете, ако е необходимо.





Упражнение 3

„НЕКА УЧЕНИЦИТЕ ДА УПРАВЛЯВАТ“, ПРЕДЛОЖЕНО ОТ LSS

След като всички теми бъдат обсъдени, съберете учениците за сесия за размисъл.

Задавайте въпроси като: „Как се чувствахте да отговаряте?“, „Какво научихте от връстниците си днес?“, „Защо е важно всеки да се редува да бъде лидер?“ Насърчете учениците да предоставят обратна връзка за лидерските стилове на своите връстници и какво оценяват за всяка дискусия.

Предложете знаци на признателност (стикери или малки сертификати) на всеки за участие и поемане на отговорност. Подчертайте, че всеки принос, независимо дали водите или участвате в дискусията се оценява.

Завършете, като подчертаете ключовия урок за деня: когато учениците са отговорни, те не само се учат от обсъжданото съдържание, но и от процеса на водене и управление на група. Това преживяване подхранва тяхното самочувствие, увереност и лидерски умения.

Ползи от практиката:

- Учениците придобиват чувство за отговорност и лидерство;
- Те научават за сложността на управлението на отговорностите в класната стая;
- Сътрудничеството и работата в екип се насърчават, тъй като работят заедно за постигане на общи цели;
- Предоставя възможност на учениците да покажат своите силни страни и страсти.

Източник: https://positivepsychology.com/leadership-activities/?utm_content=cmp-true





МОДУЛ 3:

Създаване на подкрепяща култура в класната стая

Този модул има за цел да представи, че създаването на положителна и приобщаваща учебна среда е основен аспект на ефективното образование и да предостави начини за подпомагане създаването на учебна среда, в която всички ученици се чувстват ценени, уважавани и подкрепяни в своето учебно пътуване.

Резултати от обучението:

- Разберете значението на създаването на положителна и приобщаваща учебна среда за ефективно образование и въздействието върху социалното и емоционалното развитие на учениците, което води до здрава и процъфтяваща учебна общност.
- Разберете как подкрепящата култура в класната стая насърчава чувството за принадлежност и насърчава активното участие, сътрудничество и открита комуникация между ученици, учители и учебната общност.
- Научете ефективни техники за изграждане на връзка и доверие с учениците, установяване на силни и положителни взаимоотношения, основани на взаимно уважение, разбиране и съпричастност.
- Научете как да създавате ясни очаквания и правила, да насърчавате положителното подсилване и да насърчавате сътрудничеството и работата в екип, за да подобрите средата в класната стая.

Теми:

- Насърчаване на чувство за принадлежност и приемане
- Изграждане на връзка и доверие с учениците
- Ефективни техники за създаване на позитивна и приобщаваща среда





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Насърчаване на чувство за принадлежност и приемане:

Околната среда насърчава чувството за принадлежност и насърчава активното участие, сътрудничество и открита комуникация между ученици, учители и други членове на учебната общност. Насърчаването на чувство за принадлежност и приемане е свързано със създаването на приобщаваща и подкрепяща среда, в която всеки индивид се чувства ценен, уважаван и прегръщан такъв, какъвто е. Това е основен аспект за насърчаване на положително социално и емоционално развитие сред учениците и култивиране на здрава и процъфтяваща учебна общност. Когато хората чувстват, че принадлежат и са приети, когато се чувстват сигурни и уважавани, те са по-склонни да се ангажират с учене, да се изразяват уверено и да създават значими връзки с другите. Те ще процъфтяват академично и ще развият любов за цял живот към ученето.

Изграждане на разбирателство и доверие с учениците:

Изграждането на разбирателство и доверие с учениците е решаващ аспект на ефективното преподаване и създаването на положителна учебна среда. Отнася се до процеса на установяване на силна и положителна връзка между учители и техните ученици, основана на взаимно уважение, разбиране и съпричастност. Когато учителите успешно изградят разбирателство и доверие, учениците се чувстват ценени, подкрепени и по-мотивирани да участват в своето обучение и личностно израстване.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Ефективни техники за създаване на положителна и приобщаваща среда:

Създаването на положителна и приобщаваща учебна среда може да бъде постигнато чрез уважение, оценяване на многообразието, положително укрепване, определяне на ясни очаквания и правила, сътрудничество и работа в екип, активно участие на учениците, активно слушане, чрез разпознаване и адресиране на индивидуалните нужди.



Co-funded by
the European Union





Практики от Наръчника на добрите практики:

- Дейности в класната стая за нарастване на увереността:
<https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 23



Упражнение 1

ДЕЙНОСТ „АЗ СЪЩО“. ПРЕДЛОЖЕНА ОТ LSS



10 минути



Хартия, цветни моливи.

Практикувайте

- Целта на дейността е да насърчи взаимоотношенията между съученици въз основа на споделени интереси
- За насърчаване на сътрудничеството и обратната връзка
- За насърчаване на чувството за общност

Дейност: Накарайте учащите да споделят нещо за себе си и какво обичат да правят, като например „Харесвам Minecraft“. Ако други учаци също харесват Minecraft, те се изправят и казват: „Аз също!“ Продължете да каните учениците да споделят нещо и да видите кой друг има същите интереси или факти. След това им дайте време да споделят един с друг. Ако обичат да бърникат, проектират и строят, поканете ги да съставят предложение за това какво биха искали да създадат заедно. Накарайте ги да споделят с друга група за обратна връзка. Тази дейност „И аз също“ може да се използва за всичко, което учениците биха искали да правят заедно.

Дискусия и връзка: След като всички споделят, дайте време на учениците (около 5 минути) да говорят с други, които защитават същите интереси. Това им позволява да обсъждат допълнително и да се свързват чрез споделените си харесвания.





Упражнение 1

ДЕЙНОСТ „АЗ СЪЩО“. ПРЕДЛОЖЕНА ОТ LSS

Вариации

- Дейността „Аз също“ може да бъде разширена, за да включва не само хобита или интереси, но и житейски опит, стремежи, любими книги, филми и т.н.
- За дигитален привкус тази дейност може да бъде адаптирана за онлайн платформи за обучение.

Ползи от практиката:

- Помага на учениците да намерят връстници със споделени интереси.
- Насърчава откритата комуникация и сътрудничество.
- Насърчава чувство за общност в класната стая.
- Позволява конструктивна обратна връзка и партньорска проверка.

Източник: <https://barbarabray.net/2017/08/22/6-activities-to-build-a-positive-classroom-culture/>



Упражнение 2

„ПОЗИТИВЕН ПОЗДРАВ“. ПРЕДЛОЖЕН ОТ LSS



10-15 минути преди часовете



Не е необходима предварителна подготовка или материали

Практикувайте

- Увеличава ангажираността на учениците
- Създава положителни взаимоотношения учител-ученик
- Увеличава чувството за принадлежност

КАКВО Е ПОЗИТИВНИЯТ ПОЗДРАВ НА ВРАТАТА?

Поздравът може да включва положително социално взаимодействие, което може да бъде вербално (например използване на името на ученика) или невербално (например ръкостискане).

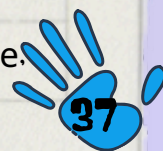
Може да се използва и за напомняне на учениците за поведение, което води до академичен успех, като се набляга върху даването на окуражаващи съобщения на ученици, които са се държали лошо предишния ден.

И накрая, предлагането на положително подкрепление (напр. похвала) на учениците, които са пристигнали навреме, би могло да се надяваме да намали бъдещото закъснение, като ги насърчи отново да идват навреме.

Как да го направим?

Използването на името на ученика персонализира поздрава, което го прави по-ефективен. Пример: „Добро утро, Алекс!“ или „Радвам се да те видя, Сам!“

Невербален поздрав: Усмивка, ръкостискане, дай пет, кимане или дори вдигнат палец може да служи като невербален поздрав. Изберете въз основа на нивото на комфорт на всеки ученик. Правете комплимент на учениците, които показват положително поведение, или им напомняйте за желаното поведение. Например, „Забелязах, че сте донесли всичките си материали днес: Страхотна работа, Джордан!“ или „Надявам се, че си дошла подготвена за днешния вълнуващ урок, Миа!“. Хвалете точни ученици и осигурете положително подкрепление. Например, „Благодаря ти, че дойде навреме, Джейсън. Това е чудесен пример.“





Упражнение 2

„ПОЗИТИВЕН ПОЗДРАВ“ ПРЕДЛОЖЕН ОТ ISS

Последователността е ключова:

Направете това редовна практика, а не само случайна. Колкото по-последователни сте, толкова повече учениците очакват и оценяват поздрава. Подхождайте към проблемите тактично. Ако ученик се е държал лошо предишния ден, използвайте поздрава като възможност за ново начало, а не като порицание. Пример: „Днес е нов ден. Дилън. Нека се възползваме максимално!“. Уверете се, че всеки ученик получава поздрав. Това е от решаващо значение, за да накара всеки ученик да се почувства видян, ценен и важен.

Обърнете внимание на реакциите на учениците към вашите поздравии. Някои ученици може да оценят тихо, едва доловимо кимване, докато други може да се насладят на дай пет или ръкостискане. Коригирайте вашите поздравии въз основа на индивидуалните предпочитания на ученика.

Насърчавайте поздравите на връстниците:

С течение на времето можете да насърчите култура в класната стая, при която учениците поздравяват не само своя учител, но и своите връстници. Това подобрява цялостната положителна атмосфера в класната стая.

Ползи от практиката:

- Веднага щом учениците влязат в класната стая, те се посрещат с позитивност, задавайки тона за целия период
- Учениците се чувстват уважавани и ценени още от самото начало, намалявайки потенциалното разрушително поведение
- Като признавате всеки ученик, вие показвате уважение, което от своя страна насърчава взаимното уважение.

Източник: <https://blog.innerdrive.co.uk/should-teachers-greet-students-at-the-door>





Упражнение 3

„ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА ЧАША“,
ПРЕДЛОЖЕНО ОТ ISS



15 минути



Хартиени чаши, ластици и канап

Практикувайте

- Целта на дейността е да насърчи чувството за принадлежност и сътрудничество
- За подобряване на адаптивността и гъвкавостта
- Да станат по-уверени в своите способности

Дейност: Страхотна съвместна дейност, която учениците ви да завършат във вашата класна стая, е предизвикателството за подреждане на чаша. Това предизвикателство наистина показва на учениците колко важни са комуникацията и сътрудничеството. Това предизвикателство може да бъде завършено към началото на учебната година, а също и когато учениците разместят местата си, за да могат да опознаят и работят с новите си другари по маса.

За да улесните предизвикателството за подреждане на чаши във вашата класна стая, ще ви трябват пластмасови чаши (червените пластмасови работят много добре), ластици и връв. Всеки отбор ще получи шест чаши, ластик и толкова много връвчици, от които се нуждаете, за да може всеки ученик да хване една връвчица. Това предизвикателство може да се направи в групи от четирима ученици. Групирането на ученици в групи от по шест обаче представлява допълнително предизвикателство. Завържете всяко парче връв към ластика и след това накарайте учениците да работят върху подреждането на чашите в пирамида, като използват само връвчетата.





Упражнение 3

"STACKING CUP CHALLENGE". ПРЕДЛОЖЕН ОТ LSS

Ползи от практиката:

- Дейността е структурирана по начин, който изисква от учениците да работят заедно за постигане на целта. Той затвърждава идеята, че колективните усилия често дават най-добри резултати;
- Предизвикателството не може да бъде изпълнено успешно без доверие на членовете на екипа;
- Успешното завършване на предизвикателството дава на учениците усещане за постижение, повишавайки увереността им в техните способности и в съвместните начинания;
- Всеки ученик играе съществена роля в предизвикателството, подчертавайки идеята, че приносът на всеки е ценен.

Източник: <https://secondaryenglishcoffeeshop.blogspot.com/2022/09/creating-a-positive-class-culture.html>



МОДУЛ 4:

Подпомагане на учителите в укрепването на самочувствието на учениците

Цел: Целта на този модул е да предостави на преподавателите ефективни стратегии и ресурси за подпомагане на учениците да развият самочувствие, като в крайна сметка създават положителна и подхранваща среда в класната стая.

Резултати/Цели от обучението: До края на този модул участниците трябва да могат да:

1. Разберете решаващата роля, която учителите играят за насърчаване на самочувствието на учениците.
2. Разпознават въздействието на благоприятната среда в класната стая върху самочувствието и общото благосъстояние на учениците.
3. Научете практически стратегии и дейности, които да прилагате в класната стая, за да насърчите самочувствието на учениците.

Теми/Теми: Този модул обхваща следните ключови теми:

1. Ролята на учителя за насърчаване на самочувствието
2. Създаване на благоприятна среда в класната стая
3. Практически стратегии за насърчаване на самочувствието на учениците

Съдържание:

Тема 1: Ролята на учителя за насърчаване на самочувствието

- Значението на взаимоотношенията учител-ученик
- Изграждане на доверие и разбирателство
- Ролята на положителното подсилване



Тема 2: Създаване на благоприятна среда в класната стая

- Честване на разнообразието и приобщаването
- Насърчаване на активното участие
- Ангажиране на учениците чрез групови дейности

Тема 3: Практически стратегии за насърчаване на самочувствието на учениците

- Предоставяне на конструктивна обратна връзка
- Разпознаване и справяне със съмнението в себе си
- Насърчаване на себеизразяването и креативността

Всяка тема ще включва практически примери, казуси и упражнения, които да помогнат на участниците да прилагат тези концепции в своите класни стаи.

Препратки:

Практики от Наръчника на добрите практики: Съзнателно движение: <https://bit.ly/3ErJPFy>, p. 67



Упражнение 1

"ПИЦА ЗА САМОЧУВСТВИЕ"

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



40 минути



Хартия, моливи, ножици.

Практикувайте

- Дейността е фокусирана върху самочувствието и самооценката. Включва различни аспекти на детето, за да даде по-точно представяне и самооценка на самоличността.
- Да насърчи учениците да подкрепят повече своите съученици и как да го покажат.
- Да изградим позитивна среда в класа и да помогнем на по-тревожните и притеснителни деца да намерят положителни качества в себе си и да ги изкажат уверено пред съучениците си

Дейност

За тази дейност започвам, като първо питам дали децата харесват пица и след това какви гарнитури поставят върху пицата си. Не забравяйте да поясните, че правите мнима пица, така че детето да бъде разочаровано накрая!

Позволете на детето първо да нарисова пицата. Обикновено го правя върху хартиена чиния.

Изрежете гарнитури с помощта на строителна хартия. Накарайте детето да напише сила, момент на гордост или талант върху всяка гарнитура.

Залепете гарнитурите върху пицата (те трябва да залепнат за мократа боя). В зависимост от възрастта на детето, обяснете разликата между силни страни и таланти. Например, талант би бил „добър в рисуването“, докато основната сила е „креативност“.





Упражнение 1

"ПИЦА ЗА САМОЧУВСТВИЕ"

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

Силните страни са толкова важни за децата да ги идентифицират, защото те са вътрешни и могат да бъдат приложени към различни обстоятелства и ситуации. Примери за силни страни на характера могат да включват лидерство, любов към ученето, доброта, справедливост, честност, хумор, креативност и щедрост. Талантите могат да идват и да си отиват, но силните страни винаги присъстват. Например, дете, което претърпява нараняване на ръката, може да не може да рисува, но все още е креативно. Често децата (и възрастните) правят грешката да свързват идентичността си със своите таланти (които могат да бъдат мимолетни, временни и често се занимават с конкуренция или сравнение с другите).

Ако децата имат проблеми с мисленето за силни страни, може да им прочета примери за силни страни и да ги помоля да кажат кои звучат най-много като тях. Мога да дам моите наблюдения върху силните страни, които също ми напомнят за тях.

Ползи от практиката:

Ползата от тази практика е да насърчава децата и младите хора да мислят самостоятелно, да ги насочва в този процес и да подпомага положителното им развитие, както и да допринася за развитието на самочувствието. В допълнение, работата в екип допринася за това учениците да се опознаят и да се свържат помежду си, създавайки групова сплотеност и положителна среда и подобрявайки взаимоотношенията в класната стая.



Упражнение 2

"КУЛАТА НА САМОЧУВСТВИЕТО" СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ
"АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



Изработката на необходимите материали за практиката отнема 1 учебен час. След това могат да се ползват 1 или 2 учебни часа седмично по преценка на преподавателя.



Хартия, моливи, ножици.

Практикувайте

- Дейността е фокусирана върху самочувствието и самооценката. Включва различни аспекти на детето, за да даде по-точно представяне и самооценка на самоличността.
- Да насърчи учениците да подкрепят повече своите съученици и как да го покажат.
- Да изградим позитивна среда в класа и да помогнем на по-тревожните и притеснителни деца да намерят положителни качества в себе си и да ги изкажат уверено пред съучениците си

Дейност: Първо, учениците трябва да направят свои собствени карти с различни цветове и въпроси. Въпросите могат да включват въпроси от различни области, а учителят може да насочва учениците към определени теми. Въпросите могат да се състоят от поредица от въпроси, свързващи лични, емоционални и социални сили на всеки играч. След като картите са направени, преминаваме към правилата на играта. Играчите се редуват с карти с въпроси, тъй като едновременно си сътрудничат, за да планират и построят здрава кула.



Практика2

"КУЛАТА НА САМОЧУВСТВИЕТО"

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

В играта има три вида карти:

- Сини карти за подобряване на личностното развитие (напр. В какво съм добър? Коя е любимата ми история?)
- Червени картони за укрепване на емоционалната интелигентност (напр. Какво ме кара да се чувствам обнадяден? Кога се чувствам търпелив?)
- Жълти картони за повишаване на социалните умения (напр. Какво бих искал да науча от другите? Нещо добро, което направих за приятел беше)

Ползи от практиката

- Започна страхотен разговор, който предоставя възможности на учителя да говори за емоциите в забавна и свободна от стрес среда
- Насърчава позитивното мислене в класа
- Развива набор от важни умения, като например:
 - идентифициране на положителни черти умения за разговор
 - управление на разочарованието сътрудничество



Упражнение 3

„УЧЕНИЧЕСКА ГРАДИНКА НА СИЛНИТЕ СТРАНИ“
СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Изработката на необходимите материали за практиката отнема 1 учебен час. След това могат да се ползват 1 или 2 учебни часа седмично по преценка на преподавателя.



Хартия, моливи, ножици.

В този урок учениците ще създадат цвете на своите силни страни, което подчертава техните положителни черти. Всички ученици ще добавят своето цвете със силни страни към обща градина на класа. Това ще подпомогне учениците да видят колективните способности на целия клас.

Създавайки цвете на силните страни на ученика:

- Обмислете техните индивидуални силни страни
- Помислете за време, когато са използвали сила
- Помислете какви положителни последици са настъпили, когато са използвали тази сила. И като добавят своето цвете към „градината на общността“, учениците ще оценят как индивидуалните характеристики допринасят за по-голямата общност в класната стая.



Упражнение 3

„УЧЕНИЧЕСКА ГРАДИНКА НА СИЛНИТЕ СТРАНИ“

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Подготовка: Ако ще използвате този урок лично, трябва да разпечатате лист за всеки ученик и да предоставите химикал или молив. Има черно-бяла версия на работния лист, ако искате учениците също да оцветят цветето, или можете да използвате предварително оцветената версия на работния лист. Забележка: ще трябва да предоставите само една страница с цветя на ученик. Ако искате да използвате версията на [Google Slides](#) на този урок, дублирайте слайдовете с цветя, така че да има достатъчно за всеки ученик и трябва да попълните едно цвете, което да използвате като пример. Споделете връзка към слайдовете с вашите ученици.

Дейност: Кажете на вашите ученици: „Всеки от нас има различни силни страни: неща, в които сме наистина добри, и нашите лични силни страни могат да направят нещата по-добри за хората около нас. И тук, в нашата класна стая, всеки от вас има силни страни, които правят класната стая по-добро място. Днес ще помислим за нашите силни страни и ще ги напишем на цвете.“

Покажете примерно цвете „Ние ще направим заедно „Ученическа градина на силните страни“. Точно както едно цвете може да израсне от луковица, която посадите в земята, добрите неща могат да произлязат от вашите силни страни и от начина, по който ги използвате. Например,

- „Аз съм добър в [развеселяването на хората].“ Покажете къде сте написали това в крушката.
- „Едно време използвах тази сила, когато [правех глупави физиономии на сестра ми, когато беше болна].“ Покажете къде сте написали това в листа.
- „Когато използвах силата си, [тя се засмя и се почувства по-добре].“

Покажете къде сте написали това в листа.



Практика3

„УЧЕНИЧЕСКА ГРАДИНКА НА СИЛНИТЕ СТРАНИ“

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Ето няколко допълнителни идеи за силни страни: добър приятел, добър слушател, има положително отношение, услужлив, старее се много, когато научава нови неща, учтив, слуша напътствия, уважава другите хора и техните идеи, добър в спазването на рутините и т.н. Създаване на цвете за силните страни на ученика „Сега всеки от вас ще направи цвете, показващо една от вашите силни страни.“ Помолете учениците да изберат работен лист с цветя или да ги раздадат и ако учениците ще оцветяват работните си листове, раздайте маркери или пастели.

Помолете учениците да попълнят работния лист, като започнат от основата на своето цвете и вървят нагоре към върха. Накарайте учениците да напишат:

1. Името им
 2. Собствена сила
 3. Време, когато са използвали тази сила
 4. Какво се случи, когато използваха тази сила
- Комбиниране на отделни цветя, за да се създаде градина в класната стая Първо, накарайте учениците да поставят цветята си на стената, за да създадат „градина в класната стая“. Ако използвате Google Презентации, отделните цветя вече трябва да са включени. След това, като група, накарайте учениците да се „разходят“ из градината и да разгледат отделните цветя. След няколко минути накарайте учениците да се върнат по местата си. И накрая, помолете учениците да споделят какво са научили за силните страни на своите съученици.

В заключение ви препоръчваме да обсъдите как всички тези индивидуални различия създават много по-силна група.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Практика3

„УЧЕНИЧЕСКА ГРАДИНКА НА СИЛНИТЕ СТРАНИ“

СЪЗДАДЕНА ОТ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Ползи от практиката:

Ползата от тази практика е да насърчава децата и младите хора да мислят самостоятелно, да ги насочва в този процес и да подпомага положителното им развитие, както и да допринася за развитието на самочувствието. В допълнение, работата в екип допринася за това учениците да се опознаят и да се свържат помежду си, създавайки групова сплотеност и положителна среда и подобрявайки взаимоотношенията в класната стая.



Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 5:

Сътрудничество с родителите в подкрепа на изграждането на увереност

Цел:

Целта на този модул е да предостави на преподавателите знания и стратегии за засилване на участието на родителите в подкрепа на емоционалната интелигентност и увереност на учениците. Той подчертава жизненоважната роля, която родителите играят за емоционалното развитие и цялостното благосъстояние на децата си.

Теми/теми:

Този модул разглежда следните ключови теми:

Тема 1: Ролята на родителя в подхранването на емоционална интелигентност и увереност

- Разбиране на емоционалната връзка родител-дете
- Изграждане на самочувствие и устойчивост у децата
- Насърчаване на емпатия и емоционално изразяване

Тема 2: Ефективна комуникация с родителите

- Създаване на отворени и прозрачни канали за комуникация
- Стратегии за продуктивни срещи родител-учител
- Включване на родителите във вземането на решения и училищните събития





Теми/теми:

Този модул разглежда следните ключови теми:

Тема 3: Овластяване на родителите с ресурси и знания

- Семинари за емоционална интелигентност за родители
- Семинари за родители: Изграждане на самочувствие и устойчивост
- Библиотеки с ресурси и онлайн платформи
- Информационни материали и ръководства
- Интерактивни семинари за родители и ролеви игри
- Уеб семинари и онлайн ресурси
- Насърчаване на общност и подкрепа сред родителите

Тема 4: Дейности за свързване между родители и деца

- Насърчаване на откритата комуникация в семейството
- Споделяне на емоции и практикуване на осъзнатост заедно
- Внедряване на техники за емоционална интелигентност в семейната рутина
- Изграждане на стратегии за справяне и устойчивост като семейна единица



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Съдържание:

Тема 1: Ролята на родителя в подхранването на емоционална интелигентност и увереност

В този раздел ще се задълбочим в критичната роля, която родителите играят за насърчаване на емоционалната интелигентност и самочувствието на децата си. Ще проучим практически стратегии и дейности, които родителите могат да включат в ежедневните си взаимодействия с децата си.

Тема 2: Ефективна комуникация с родителите

Ефективната комуникация е в основата на успешното участие на родителите. Тази тема ще предостави насоки за това как преподавателите могат да установят отворени, прозрачни и съвместни отношения с родителите, включително съвети за продуктивни родителско-учителски конференции и процеси на вземане на решения.

Тема 3: Овластяване на родителите с ресурси и знания

Този раздел ще обсъди различни начини за овластяване на родителите с ресурси и знания. Той обхваща организиране на работни срещи и семинари за родители, създаване на библиотеки с ресурси, разпространение на информационни брошури и ръководства и предлагане на онлайн ресурси и уебинари.

Тема 4: Дейности за свързване между родители и деца

Насърчаването на дейности за свързване между родител и дете, които повишават емоционалната интелигентност и самочувствието, е от решаващо значение. Ще проучим дейности, които насърчават отворената комуникация, споделянето емоционални преживявания, практиките за внимателност и интегрирането на стратегии за справяне в семейния живот.



Co-funded by
the European Union



Резултати от обучението/Цели:

До края на този модул:

- Признайте дълбокото влияние, което родителите имат върху емоционалното развитие, самочувствието и общото благосъстояние на децата си.
- Разберете значението на участието на родителите в подхранването на увереността и емоционалната интелигентност у децата.
- Научете ефективни стратегии за установяване на прозрачна и съвместна комуникация с родителите, за да съгласувате усилията в подкрепа на емоционалното развитие на учениците.
- Развийте практически умения за активно ангажиране на родителите като партньори в образованието и емоционалното благополучие на техните деца.
- Оценете предимствата на единна система за подкрепа, която се простира отвъд класната стая, като включва родителите в холистичен подход към развитието на учениците.
- Придобийте знанията и инструментите, за да дадете възможност на родителите с ресурси, насърчавайки емоционалната интелигентност и самочувствието след учебните часове.
- Разберете значението на предлагането на дейности за свързване между родител и дете, които насърчават емоционалната интелигентност и самоувереността чрез открита комуникация, споделени емоции и практики на внимание.





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Упражнение 1

„НАУЧНОФАНТАСТИЧНИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ: „ГАЛАКТИЧЕСКИ ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ: ТЪРСЕНЕТО НА ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“
СЪЗДАТЕЛ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Семинарът може да се проведе в 2 часа в класната стая.



Хартия, моливи, ножици.

Родителите могат да създават въображаеми сценарии от научна фантастика, развиващи се в космоса или в бъдещето. Детето може да играе ролята на астронавт, извънземно или изобретател, а родителят може да бъде техен съприключенец, докато изследват футуристични светове и решават предизвикателства. Научнофантастичните приключения могат да бъдат вълнуващ и въображаем начин да ангажирате децата в ученето, като същевременно насърчавате креативността и уменията за решаване на проблеми.

Настройка на дейността: В далечното бъдеще човечеството се е превърнало в междוזвездна цивилизация и вашето дете играе ролята на млад космически изследовател. Можете да бъдете техния надежден AI на космически кораб или друг изследовател.

Сюжет: Вашето дете получава мистериозен сигнал от дълбокия космос, наемкващ за съществуването на отдавна изчезнала планета, за която се твърди, че съдържа древна технология, способна да спаси галактиката от надвиснала заплаха. За да разкриете тайните на тази изгубена планета, вашето дете и неговият екипаж (вие) се впускат в епично пътешествие из космоса.



Co-funded by
the European Union





упражнение 1

„НАУЧНОФАНТАСТИЧНИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ: „ГАЛАКТИЧЕСКИ
ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ: ТЪРСЕНЕТО НА ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“
СЪЗДАТЕЛ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Основни предизвикателства и дейности:

Навигация: Вашето дете трябва да навигира през астероидни полета, гравитационни аномалии и извънземни мъглявини. Използвайте карта (реална или начертана), за да планирате маршрута си и да изчислите потреблението на гориво.

Срещи с извънземни: По пътя детето ви среща различни извънземни видове. Те могат да използват комуникативни умения, за да установят мирни отношения или да разрешат проблеми с тези извънземни същества.

Разрешаване на проблеми: Вашето дете е изправено пред предизвикателства като неизправно оборудване, недостиг на храна или дешифриране на загадъчни извънземни езици. Те трябва да мислят критично, за да намерят решения и да съберат основни ресурси.

Изследване: При достигане на изгубената планета детето ви изследва мистериозната ѝ повърхност, разкривайки древни артефакти, скрити капани и извънземни реликви. Всяко откритие ги води по-близо до най-голямата тайна на планетата.

Пъзели и гатанки: Включете пъзели и гатанки в сюжета, за да насърчите логическото мислене и креативността. Те могат да се използват за отключване на тайни или преодоляване на препятствия на изгубената планета.

Технологично взаимодействие: Вашето дете взаимодейства с футуристична технология на своя космически кораб и изгубената планета. Те научават за усъвършенствани джаджи, роботика и извънземни устройства, подобрявайки разбирането си за технологиите.



Упражнение 1

„НАУЧНОФАНТАСТИЧНИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ: „ГАЛАКТИЧЕСКИ ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ: ТЪРСЕНЕТО НА ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“
СЪЗДАТЕЛ: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Морални дилеми: Въведете морални дилеми, които изискват етично вземане на решения. Тези дилеми могат да възникнат, когато се занимавате с други космически цивилизации или правите избор относно използването на напреднали технологии.

Работа в екип: Подчертайте важността на работата в екип, докато вашето дете си сътрудничи с техния екип (вие), за да решава проблеми, да взема решения и да постига целите на своята мисия.

Развитие на разказа: Насърчете детето си да допринесе за историята, като добави свои собствени обрати, герои или развитие на сюжета. Това им помага да упражняват своите умения за разказване на истории и креативност.

Размишлявайте и обсъждайте: След всяка сесия или крайъгълен камък в приключението, отделете време, за да обсъдите какво е научило вашето дете, изборите, които е направило, и как може да приложи тези уроци в ситуации от реалния живот.

Ползи от практиката

- Изграждане на увереност: Децата придобиват увереност, когато участват успешно в семинари и споделят своите идеи и опит с другите. Тази увереност може да се разпростре върху цялостното им академично представяне.
- Връзката родител-дете: Съвместното участие в семинари укрепва връзката между родители и деца. Предоставя възможност за споделени преживявания и качествено време заедно.



Упражнение 2

"ИСТОРИИ ЗА ОВЛАСТЯВАНЕ"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



Семинарът може да се проведе в 2 часа в класната стая.



Хартия, моливи, ножици.

Дейност: Родителите трябва да създадат или прочетат истории, в които героите се сблъскват с предизвикателства, съмнения и страхове, но в крайна сметка намират вътрешната си сила и увереност, за да ги преодолеят. Обсъдете историите след това, за да ги свържете със собствения опит на детето.

Историите за овластяване могат да бъдат мощен инструмент за изграждане на самочувствие и увереност у децата. В тази ролева игра децата могат активно да участват в историите, като правят избор за героите и изживяват пътуването към овластяване от първа ръка. Ето ръководство стъпка по стъпка за това как да създадете ролева игра за история за овластяване за деца:

Стъпка 1: Изберете тема Изберете тема, която насърчава овластяването и самочувствието. Някои теми, които трябва да разгледате, са преодоляването на предизвикателствата, намирането на собствения глас, прегръщането на уникалността или постигането на лични цели.

Стъпка 2: Създаване на герои Проектирайте герои, които представят личностите, стремежите или предизвикателствата на децата. Всяко дете може или да избере, или да му бъде назначен герой, който да играе през цялата история.



Упражнение 2

"ИСТОРИИ ЗА ОВЛАСТЯВАНЕ"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

Стъпка 3: Очертайте историята: Очертайте сюжетна линия, която включва героите, изправени пред предизвикателства и постепенно изграждащи увереност и самочувствие. Не забравяйте да включите моменти на личностно израстване, себеоткриване и овластяване.

Стъпка 4: Задайте сцената Определете настройката за вашата история. Може да е училище, вълшебна гора, далечна планета или всяко друго въображаемо място, което отговаря на избраната от вас тема.

Стъпка 5: Ролеви игри Сега е време децата да влязат в обувките на своите герои и да разиграят историята. Ето как можете да улесните ролевата игра:

- Родителят трябва да прочете на глас въведението на историята, настройката на сцената и описанието на героите.
- Насърчете децата да се потопят в ролите си и да помислят как биха се чувствали и реагирали героите им в различни ситуации.
- Докато историята се развива, представете предизвикателства или препятствия, които героите трябва да преодолеят. Насърчете децата да обмислят решения и да вземат решения за своите герои.
- Подчертайте моменти на овластяване и растеж на самочувствието в историята. Например, герой може да говори в групово дискусия, да се противопостави на насилник или да постигне лична цел.



Упражнение 2

"ИСТОРИИ ЗА ОВЛАСТЯВАНЕ"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

Задавайте отворени въпроси, за да подтикнете дискусии и размисли върху преживяванията на героите. Например, "Как се почувствахте, когато вашият герой се изправи пред страха си?" или "Какво научи вашият герой от това предизвикателство?"
Насърчавайте децата да импровизират и да добавят свои собствени обрати към историята, което им позволява да допринесат за разказа.

Стъпка 6: Размислете и обсъдете След като ролевата игра приключи, съберете децата за дискусия относно историята и преживяванията на техните герои. Използвайте това време за:

- Помолете всяко дете да сподели своите мисли и чувства относно пътуването на героя си.
- Обсъдете темата за овластяването и как тя се свързва с техния опит в реалния живот.
- Разгледайте поуките и изводите от историята. Какво научиха за увереността, самочувствието и справянето с предизвикателства?
- Насърчете децата да свържат историята със собствения си живот. Попитайте ги как могат да приложат уроците



Упражнение 2

"ИСТОРИИ ЗА ОВЛАСТЯВАНЕ"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

Стъпка 7: Повторете и разширете Можете да продължите ролевата игра с история за овластяване с различни теми и сюжетни линии, за да се обърнете към различни аспекти на самочувствието и личностното израстване. С течение на времето децата могат да развият по-задълбочено разбиране за овластяването и да придобият увереност в себе си и своите способности.

Ползи от практиката:

- Подобро учене: Семинарите често включват практически дейности, групови дискусии и интерактивни учебни преживявания, които могат да подобрят разбирането на академичните концепции от детето и да направят ученето забавно.
- Изграждане на увереност: Децата придобиват увереност, когато участват успешно в семинари и споделят своите идеи и опит с другите. Тази увереност може да се разпростре върху цялостното им академично представяне.
- Връзката родител-дете: Съвместното участие в семинари укрепва връзката между родители и деца. Предоставя възможност за споделени преживявания и качествено време заедно.



Упражнение 3

"СЦЕНАРИИ ЗА ПРИЯТЕЛСТВО"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



Семинарът може да се проведе в 2 часа в класната стая.



Хартия, моливи, ножици.

Дейност

1. Обяснете сценариите: Представете списък със сценарии или ситуации за приятелство, които децата и родителят ще разиграят. Можете да създадете свои собствени сценарии или да използвате следните примери:

- Приятел иска да се присъедини към вашата игра, но вие вече играете с някой друг.
- Вашият приятел е взел назаем любимата ви книга, но все още не я е върнал.
- Вашият приятел се чувства тъжен и има нужда от някого, с когото да поговори.
- Вие и вашият приятел имате разногласия коя игра да играете.
- Вашият приятел се подиграва на някой друг и това ви кара да се чувствате неудобно.
- Вашият приятел се мести в ново училище и искате да останете приятели.

2. Ролева игра: Изберете един сценарий и помолете две деца с техните родители доброволно да изиграят ситуацията. Те трябва да използват своята креативност и въображение, за да отговорят така, както смятат, че биха направили в реалния живот. Насърчавайте ги да изразяват своите мисли и чувства.



Упражнение 3

"СЦЕНАРИИ ЗА ПРИЯТЕЛСТВО"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

3. Дискусия: След ролевата игра, улеснете дискусия с групата:

- Попитайте публиката как според тях героите са се справили със ситуацията.
- Поканете актьорите да споделят своя опит по време на ролевата игра.
- Обсъдете различни начини за справяне със сценария и потенциалните последствия от всеки подход.
- Насърчете групата да предложи по-добри комуникационни стратегии или начини за разрешаване на конфликти.

4. Редувайте ролите: Продължете с още сценарии, като редувате децата, които участват във всяка ролева игра. Уверете се, че различните деца получават шанс да изиграят различни сценарии.

5. Обмислете: В края на заниманието съберете децата в кръг и ги помолете да обмислят какво са научили за приятелството и комуникацията. Насърчете ги да споделят всякакви прозрения, които са получили по време на ролевата игра.

6. Обобщете и приложете: Обобщете ключовите изводи от дейността, като важността на изслушването, изразяването на чувства и намирането на компромиси в приятелството. Насърчете децата да прилагат наученото в своите приятелства в реалния живот.

Тази ролева игра не само помага на децата да упражняват важни социални умения, но също така насърчава съпричастността и разбирането на гледните точки на другите в различни сценарии на приятелство. Това е ценен инструмент за обучение на децата как да се ориентират в сложните взаимоотношения и да изграждат здрави, положителни приятелства.



Упражнение 3

"СЦЕНАРИИ ЗА ПРИЯТЕЛСТВО"

СЪЗДАДЕН ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

Ползи от практиката:

- Положително ролеви модел: Когато децата видят родителите си да участват активно в семинари и оценяват образованието, това дава положителен пример и засилва значението на ученето.
- Семейна ангажираност: Семинарите, включващи родители, създават възможности за семейна ангажираност в образованието. Това може да доведе до подкрепяща и мотивираща домашна среда.
- Подобрена връзка родител-учител: Семинарите спомагат за изграждането на положителни взаимоотношения между учители и родители. Когато учителите видят родителите активно ангажирани в образованието на детето си, това може да доведе до по-продуктивни и подкрепящи партньорства.
- По-добро разбиране на нуждите на учениците: Учителите могат да получат представа за домашната среда на своите ученици, участието на родителите и стиловете на учене чрез взаимодействия по време на семинари. Това разбиране може да информира техните стратегии за преподаване.



Упражнение 4

"ТВОРЧЕСКО РАЗКАЗВАНЕ"

СЪЗДАДЕНО ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"



Семинарът може да се проведе в 2 часа в класната стая.



Хартия, моливи, подкани за разказване на истории (напр. снимки, предмети или писмени подкани).

Дейност

- Съберете групата: Направете връстници децата с техните родители.
- Изберете начална точка: Изберете подкана за разказване на истории, за да започнете историята. Това може да е картина, обект или написано изречение. Фасилитаторът може да подготви тези подкани предварително.
- Започнете историята: Родителят започва историята с едно изречение или фрагмент от изречение, свързани с избраната подкана. Например, ако подканата е снимка на дракон, фасилитаторът може да започне с: „Имало едно време, в далечна земя, приятелски настроен дракон на име Спарки живееше в омагьосаната гора.“
- Предайте историята: След това историята се предава на детето отляво на фасилитатора. Това дете трябва да продължи историята, като добави едно или две изречения, за да доразвие започнатото от фасилитатора. Например, „Спарки обичаше да изследва магическата гора и всеки ден откриваше нови тайни, скрити сред вековните дървета.“



Упражнение 4

"ТВОРЧЕСКО РАЗКАЗВАНЕ"

СЪЗДАДЕНО ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

- Продължете ротацията: Продължете да предавате историята по часовниковата стрелка около кръга, като всяко дете добавя едно или две изречения, за да продължи разказа. Насърчавайте ги да използват своята креативност и въображение, за да представят герои, конфликти и сюжетни обрати.
- Задайте правила и насоки: За да поддържате сплотена история, можете да зададете някои правила или насоки, като например:
 - Всяко дете трябва да добави нещо положително към историята (без отрицателни или вредни елементи).
 - Насърчавайте описателния език, за да нарисувате ярка картина на света на историята.
 - Уверете се, че всеки принос надгражда предишния, развивайки сюжета.
- Разрешаване на конфликти: Ако историята стигне до точка, в която има конфликт или дилема, помолете детето, което в момента допринася, да го разреши в своето изречение. Например, ако герой е в опасност, детето може да опише как избяга или да намери решение.
- Размислете и обсъдете: След като завършите съвместната история, съберете децата за дискусия:
 - Помолете ги да споделят любимите си части от историята и защо.
 - Обсъдете всички предизвикателства, които са срещнали по време на процеса на разказване на истории.
 - Насърчете ги да помислят как са работили заедно като екип, за да създадат историята.



Упражнение 4

"ТВОРЧЕСКО РАЗКАЗВАНЕ"

СЪЗДАДЕНО ОТ: 119 СОУ "АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ"

- Повторете или създайте варианти: Можете да повторите тази дейност с различни подкани или теми, което позволява на децата да изследват различни сценарии за разказване на истории. Можете също така да въведете обрати като добавяне на конкретни герои или настройки към историята.

Ползи от практиката

- Семейна ангажираност: Семинарите, включващи родители, създават възможности за семейна ангажираност в образованието. Това може да доведе до подкрепяща и мотивираща домашна среда.
- Положително ролеви модел: Когато децата видят родителите си да участват активно в семинари и оценяват образованието, това дава положителен пример и засилва значението на ученето.
- Изграждане на увереност: Децата придобиват увереност, когато участват успешно в семинари и споделят своите идеи и опит с другите. Тази увереност може да се разпростре върху цялостното им академично представяне.
- Подобрени взаимоотношения родител-учител: Семинарите спомагат за изграждането на положителни взаимоотношения между учители и родители. Когато учителите видят родителите активно ангажирани в образованието на детето си, това може да доведе до по-продуктивни и подкрепящи партньорства.
- Подобрена комуникация: Семинарите създават възможности за учителите да общуват както с родителите, така и с учениците по начин на сътрудничество и конструктивен начин. Това може да доведе до подобрена комуникация през цялата учебна година.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В този документ ние предприехме трансформиращо пътуване към изграждане на самочувствие у учениците. Всеки модул ни предостави ценни съвети, основани на доказателства практики и практически дейности, които дават възможност на нашите ученици да израснат в уверени, издръжливи и емоционално интелигентни личности.

Модул 1 положи основата на нашето изследване, като се фокусира върху значението на емоционалната интелигентност в личното и социално развитие. Чрез разбирането на ключовите елементи на емоционалната интелигентност – самосъзнание, саморегулиране, мотивация, емпатия и социални умения – ние получихме основните инструменти за поддържане на емоционално благополучие и поддържане на положителни взаимоотношения между нашите ученици.

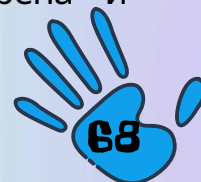
Чрез следващия модул обяснихме как да внушим на нашите ученици вярата, че предизвикателствата са възможности за растеж и че провалите са стъпала към успеха. Чрез предоставяне на конструктивна обратна връзка и създаване на безопасна среда за поемане на риск ще се насърчи култура на смелост и решителност, където увереността процъфтява в разгара на трудностите.

В модул 3 се подчертава значението на развитието на самочувствието в класната стая. Като ценим многообразието, задаваме ясни очаквания и насърчаваме сътрудничеството, говорихме за приобщаваща учебна среда, в която всеки ученик се чувства ценен, уважаван и овластен. Чрез ефективна комуникация между учители и родители може да се разработи единна система за подкрепа, която се простира отвъд класната стая, обогатявайки емоционалното развитие и цялостното благосъстояние на учениците.

В Модул 4 подчертахме жизненоважната роля на учителите и родителите в подкрепата на емоционалната интелигентност и изграждането на самочувствие. Снабдени с ценни ресурси и знания, нашите преподаватели ще усъвършенстват уменията си, за да вдъхновяват учениците и извън учебните часове. В сътрудничество с родителите те ще създадат безупречно партньорство, насърчавайки последователна подкрепа и растеж в социално-емоционалното развитие на учениците.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

И накрая, в Модул 5, отпразнувахме силата на сътрудничеството с родителите. Чрез участие в работни срещи, семинари и общности за съвместно обучение ще бъде изградена силна връзка между дома и училището, насърчавайки среда, в която емоционалната интелигентност процъфтява. Чрез интерактивни сесии и рефлексивни упражнения родителите ще бъдат овластени да повлияят положително на емоционалното развитие на детето си, разширявайки кръга на подкрепа.

Докато приключваме това овластяващо пътуване, нека признаем дълбокото въздействие, което имаме като преподаватели, родители и членове на общността. Подхранвайки самочувствието и емоционалната интелигентност, ние култивираме устойчиви умове, които ще прегърнат предизвикателствата на живота с благодат и решителност. Нашите ученици са не само оборудвани със знанията и уменията, за да успеят академично, но също така притежават емоционалната сила, за да процъфтяват в един динамичен и непрекъснато променящ се свят.

Нека заедно да продължим да насърчаваме култура на състрадание, устойчивост и овластяване, където нашите ученици процъфтяват като уверени, емпатични и емоционално интелигентни личности. Докато предаваме знания и напътствия, ние също така им внушаваме вярата, че са способни да постигнат величие и да направят положителна промяна в света.

С този колективен ангажимент ние сеем семената на едно по-светло и по-хармонично бъдеще – такова, в което разчитащи на себе си индивиди се събират, за да създадат общество, основано на съпричастност, разбиране и непоклатима вяра в силата на човешкия дух.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ПРЕПРАТКИ

Книги:

- „Ръководство за добри практики“, Е+проект Grow Confidence in Primary School children
- „Укрепете самочувствието си“ Bet Koks, JRJ, 2019 г
- „Как да развием самочувствие“ от Leil Lowndes, Young People's Book, 2014 г.
- "Шестте стълба на самочувствието" Натаниел Бранден, Бантам, 1995 г.
- „Пропастта в увереността: Ръководство за преодоляване на страха и съмнението в себе си“ Ръс Харис, тромпетист, 2011 г.
- „The Self-confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem“ Барбара Маркуей, Althea Press, 2018

Уеб страници:

- <https://ezyschooling.com/parenting/expert/the-importance-of-self-confidence-in-a-childs-life>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>
- <https://www.verywellfamily.com/causes-of-low-self-esteem-in-kids-3288009>
- <https://www.as-they-grow.com/18-signs-of-low-self-esteem-in-a-child-and-how-to-help>
- <https://www.danielgoleman.info/>
- <https://www.psychologytoday.com/>
- <https://greatergood.berkeley.edu/>
- <https://hbr.org/>
- <https://www.mindtools.com/>



Co-funded by
the European Union



КОНТАКТИ



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

119 СУ "Акад. М. Арнаудов"
Вержиния Трайкова
vtraykova@119su.bg

Smart Idea
Игор Разборник
igor.razbornik@gmail.com

Прогимназия "Стари Илияш"
Алма Салкетич
alma.salketic@gmail.com

JUMPIN HUB
Диана Гонсалвес
jumpinhub@gmail.com

ASPIRA
Весна Ленич Креже
vesna@aspira.si

Езикова школа Скай
Мария Станкова
stankova.edu@gmail.com

OT Edukopro
Муамер Тиняк
tmuamer@gmail.com

Каунаски университет за приложни
науки Lijana Navickienė
liana.navickiene@go.kauko.lt

ООУ "Петър Поп Арсов" -
Скопие
Биляна Ромевски
bromevski@yahoo.com



Co-funded by
the European Union



Проект, създаден от:



Co-funded by
the European Union

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