



Зголемување на самодовербата кај децата од основно училиште

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066

Содржина за обука на
наставници



Co-funded by
the European Union



СОДРЖИНА



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ЗА ПРОЕКТОТ

ШТО СЕ ЕМОЦИОНАЛНА
ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И САМОДОВЕРБА?

Текстот на вашиот став

ЗОШТО ГО НАПРАВИМЕ ОВОЈ
ПРИРАЧНИК?

ВОВЕД

МОДУЛ 1:

Градење на емоционална
интелигенција кај учениците

МОДУЛ 2:

Стратегии за поттикнување на
доверба кај учениците

МОДУЛ 3:

Создавање култура за поддршка во
училницата



Co-funded by
the European Union



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

СОДРЖИНА

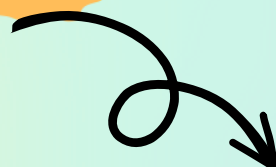
МОДУЛ 4:

Поддршка на наставниците во
зајакнувањето на самодовербата кај
учениците



МОДУЛ 5:

Соработка со родители за поддршка
на градењето доверба



ЗАКЛУЧОК



РЕФЕРЕНЦИ



КОНТАКТИ



Co-funded by
the European Union



ЗА ПРОЕКТОТ

Овој проект се фокусира на идентификување на причините за ниската самодоверба кај учениците и спроведување активности во училиштата со цел за елиминирање на овие фактори. Со зајакнување на емоционалната интелигенција, самодовербата и целокупната благосостојба, имаме за цел да им обезбедиме на учениците основни вештини кои ќе им користат во текот на нивниот живот. Дополнително, ќе ги едуцираме наставниците да ги поддржуваат учениците да учат од грешките и да го надминат стравот од неуспех.

Децата од основно училиште често се борат со ниска самодоверба, што ја попречува нивната способност да преземаат ризици и да ги надминат неуспесите. Врз основа на написот „Важноста на позитивната самодоверба за децата“, недостатокот на доверба кај децата ги прави да се чувствуваат помалку сигурни во себе и во своите способности.

Целта на проектот „Зголемување на самодовербата кај децата од основно училиште“ е да ги зајакне младите ученици и да ја негува нивната самодоверба.

Визијата на проектот е да се негува позитивен однос со себе кај децата од основно училиште, овозможувајќи им да го остварат својот целосен потенцијал и да напредуваат во животот.

Нашиот проект ќе ги собере најдобрите практики од цела Европската унија во сеопфатен прирачник. Овој прирачник ќе биде презентираан за време на сесиите за обука на наставниците, со што ќе ги поттикне воспитувачите да ги вклучат овие практики во нивните училници и да ја подобрат емоционалната интелигенција и самодовербата на децата. Дополнително, ќе спроведеме работилници за родителите, обезбедувајќи им непроценлива поддршка и насоки за негување на емоционалната интелигенција на нивните деца.



Преку врснички релации и разни активности за социо-емоционално зајакнување, ќе поттикнеме позитивни акции кај децата.

Оваа публикација е направена за проектот Еразмус+ Зголемете ја довербата кај децата од основно училиште (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Партнерите кои соработуваа 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 основното училиште Петар Поп Арсов (Северна Македонија).

Како клучен дел од нашиот проект, овој документ ја симболизира нашата заедничка визија за негување на позитивен однос кон себе кај децата и нивно зајакнување во процесот на остварување на својот целосен потенцијал.



ШТО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И САМОДОВЕРБА?

Емоционалната интелигенција во суштина е нечија способност да распознава, дешифрира, прикажува, регулира и користи емоции за да се поврзе и да комуницира со другите на јасен, и разбирлив начин. Не само што е важно да можете да ги контролирате вашите емоции и да ги изразувате на зрел, конструктивен начин, туку исто така е од суштинско значење да ги препознаете, преведете и реагирате на емоциите на другите на здрав начин. Колку подобро човекот го прави ова, толку поголема ќе биде неговата емоционална интелигенција или ЕИ.

Поимот емоционална интелигенција прв го популаризира научниот новинар Даниел Големан.

Аспектите кои ја одредуваат емоционалната интелигенција вклучуваат:

- Саморегулација;
- Социјални вештини;
- Мотивација;
- Самосвест;
- Емпатијата.

Индикаторите за емоционална интелигенција вклучуваат:

Да се биде способен да препознае и разбере што чувствува, а што чувствуваат другите;

- Имајќи самодоверба и самоприфаќање;
- Имајќи емпатија кон другите;
- Способност да управувате со вашите емоции во тешки моменти;
- Свесност за сопствените силни и слаби страни;
- Грижа и интерес за другите и низ што минуваат;
- Способност да се учи од грешките и да се пуштат;
- Преземање сопственост на сопствените недостатоци или грешки;
- Да се биде способен да ги прифати промените и транзициите во животот и да тече со нив;
- Да се биде чувствителен на чувствата на другите.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

„Самодовербата е суперсила. Штом ќе почнете да верувате во себе, магијата почнува да се случува“.

Самодовербата е суштински фактор во сечиј животот. Тоа е клучот за успехот. А кога станува збор за децата, тогаш тоа е еден од факторите за нивниот образовен успех. Така, родителите секогаш треба да се трудат да ја подобрат самодовербата на своето дете. И тие исто така треба да обезбедат позитивна средина за учење за светлата иднина на нивното дете.

Што се случува кога децата имаат самодоверба?

Кога децата се чувствуваат сигурни, тогаш:

- Тие се со поголема веројатност да ги извршуваат работите подобро од децата кои немаат или имаат ниско ниво на самодоверба.
- Тие се извонредни во студиите и постигнуваат добри оценки.
- Децата се чувствуваат горди на работите што ги прават и се подготвени да испробуваат нови работи.
- Децата добиваат подготвеност да учат од своите грешки.
- Тие повеќе се фокусираат на кариерата и животните цели.
- Тие уживаат во процесот на учење и градат нови соништа секој ден.
- И што е најважно, тие ја почитуваат нивната индивидуалност и одлуки.

Вообичаени причини за ниска самодоверба кај децата од основно училиште:

СПОРЕДУВАЊА СО ДРУГИТЕ

Според здравството на Универзитетот во Индијана, децата на возраст меѓу 6 и 11 години почнуваат да се споредуваат со другите, правејќи ги посвесни за нивните силни и слаби страни. Ова ги наведува некои деца да почнат негативно да се споредуваат со своите врсници, формирајќи самоуништувачка навика која тешко се прекинува. Како резултат на тоа, овие деца постојано се чувствуваат несоодветни и веруваат дека не се совпаѓаат со оние околу нив.

ПРИТИСОК ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ

Како што децата растат, нашите очекувања за тоа што можат да постигнат, исто така, имаат тенденција да се зголемуваат. Кога се млади, повеќе се грижиме за тоа колку напорно се трудат во нешто, а не за тоа што на крајот произведуваат. Не ни е грижа дали со гордост создаваат слика од нас што повеќе личи на пајак! Сè додека се трудеа се од себе, тоа е сè што е важно.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Но, како што децата стареат, резултатите од нивните напори почнуваат да се повеќе важни. Следствено, овој притисок за постигнување може да го наведе детето да се грижи дали ќе добие одобрение од родителите. Често, тие се сомневаат во сопствената способност да ги дадат бараните резултати.

СЛАБО ПОСТИГНУВАЊЕ И ЧУВСТВО НА НЕСПОСОБНОСТ

Децата кои се мачат во образовниот процес на училиште и не можат да бидат во чекор со своите врсници се случува да се борат со ниска самодоверба. Ова може да важи и за децата кои не се природно спортски бидејќи нивните соученици ги забележуваат нивните слабости и даваат нељубезни коментари.

Иако чувството на неспособност може да ги натера децата да се чувствуваат инфериорно, психологот Ерик Ериксон откри дека тоа води до ниска самодоверба во областите што се важни за тоа дете.

На пример, ако детето се мачи да научи пијано, но мрази часови по музика, тогаш веројатно нема да влијае многу на него. Меѓутоа, ако тие не се многу добри во фудбалот, но сакаат да бидат, тогаш ова може да им ја наруши самодовербата.

НЕОДОБРУВАЊЕ НА ФИГУРИТЕ НА ОРГАНИТЕ

Како што растат децата, тие стануваат многу посвесни за вооченото разочарување на возрасните во нивниот свет. Сепак, како тоа ќе влијае на нивната самодоверба зависи од возрасниот за кој станува збор и како детето се чувствува за нив.

Истражувањата покажуваат дека ако неодобрувањето доаѓа од наставник за кој детето има малку почит, тогаш веројатно нема да влијае на тоа како тие се чувствуваат за себе. Меѓутоа, ако детето мисли дека родителот или саканиот баба и дедо се разочарани од нив, тогаш тоа може да ја зголеми нивната самодоверба.

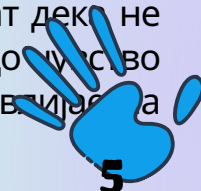
НЕПОДРЖНИ РОДИТЕЛИ

Животот понекогаш може да биде огромен за децата, а кога работите стануваат тешки, тие треба да можат да се потпрат на своите родители. Но, кога родителите се премногу зафатени, незаинтересирани или емотивно недостапни, детето може да се чувствува само, неважно и без поддршка.

Таквите деца можеби не се сигурни како да се справат со какви било проблеми или предизвици што ќе им се најдат на патот, но сметаат дека не можат да се обратат кај родителите за помош. Ова може да доведе до чувство на несигурност и неможност да се справат, што може масовно да влијае на нивната самодоверба.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Како резултат на тоа, овие деца често се чувствуваат заборавени и дека нивните достигнувања не вредат да се забележат. Недостатокот на поддршка и внимание на нивните родители ги наведува да се сомневаат во своите способности и да престанат да се обидуваат.

СЕМЕЈНИ ПРОБЛЕМИ

Семејниот конфликт предизвикува океан од негативни емоции кои децата лесно ги апсорбираат и интернализираат. Ова води до огромна емоционална нестабилност за овие деца, а за да бидат работите уште полоши, тие често веруваат дека некако се виновни или дел од проблемот.

Животот во проблематично семејство може да биде огромно за децата. Тоа ги исполнува со страв, и несигурност и предизвикува намалување на нивната самодоверба.

МАЛТРЕТИРАЊЕ

Силеџиството е болно и трауматично и може да има разорно влијание врз емоционалната благосостојба и самодовербата на детето. Кога насилникот ги напаѓа со бескрајни злобни исмејувања, тие почнуваат да веруваат дека овие сурови коментари се валидни.

Децата кои се малтретирани ретко прифаќаат дека проблемот лежи во насилникот. Наместо тоа, тие често формираат силно верување дека тие се проблемот. Тие стануваат многу самокритични, а како што се намалува нивната самодоверба, тие можат да бидат подложни на проблеми со менталното здравје и депресија.

СЛАБО ЗДРАВЈЕ

Децата кои страдаат од тековни медицински проблеми како што се болест или инвалидитет, исто така, може да бидат склони кон слабо ниво на самодоверба. Менталните болести како депресија или анксиозни растројства се исто така вообичаени фактори кои можат да ги натераат децата помалку да размислуваат за себе.



Co-funded by
the European Union



ЗОШТО ГО ПРАВИМЕ ОВОЈ ПРИРАЧНИК ?

Овој документ е еден од резултатите на овој проект и ќе помогне во спроведувањето на обуката на наставниците за подигање на самодовербата кај учениците. Наставниците од целната група (наставници на ученици на возраст од 9-14 години) моментално немаат вештини и знаења за да се справат со негувањето на емоционалната интелигенција и самодовербата кај децата. Ним им треба мотивација, детални активности и материјали за да ги применат во нивната тековна наставна програма и да имаат корист од нивната едноставна имплементација.

Обуката ќе им помогне на наставниците да ги поттикнат своите ученици да бидат одговорни за своите постапки, да учат од своите грешки, да развијат сопствени стилови на учење и да станат емоционално силни. Овде можете да најдете наставни содржини и активности кои наставниците можат да ги реализираат во нивните училишта. Целата содржина е прилагодена така што наставниците можат веднаш да ја користат во училницата. По пилот обуката на наставниците и повратните информации, ќе ја подобриме содржината и методологијата на обуката. Конечниот резултат од ова WP ќе биде комплетна програма за обука приспособлива и применлива за секоја земја-партнер.

Врз основа на ова, ќе направиме обука на наставници што ги задоволува потребите на првата целна група. Тие ќе стекнат знаења и активни вештини за да им помогнат на децата да растат во самодовербата.

Со содржината и методологијата на обука на наставниците, кои ги развиваме во овој работен пакет, ќе им помогнеме на наставниците да стекнат вештини и знаења за да ја поттикнат самодовербата кај учениците. Обуката исто така ќе им помогне на наставниците да го најдат најдобриот начин да работат со родителите на нивните ученици за да ја подобрат нивната самодоверба.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Наставниците можат да ја збогатат својата работа со активностите од Прирачникот за добри практики и упатствата од овој документ во нивното одделение и ќе им помогнат на учениците да ги зајакнат своите односи со врсниците и социо-емоционалните вештини.

Во секоја земја ќе се применуваат адаптирани верзии на подготвената содржина и методологија за обука, што ќе ни овозможи да допреме до поголема публика и да им помогнеме на повеќе наставници и студенти да имаат корист од обуката на наставниците и на локално и на европско ниво.

Овој документ директно ќе помогне да се постигне целта на нашиот проект, кој е дизајниран да ја подигне самодовербата на децата од основно училиште, да ги научи како да пораснат уживајќи во својот живот без притисок од неуспех и грешки, да имаат позитивен став кон себе. и да сфатат дека вредат многу во секој поглед и дека можат да понудат на животот и на сите повеќе отколку што можат да замислат.



Co-funded by
the European Union





ВОВЕД



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Добредојдовте во сеопфатниот документ со содржина за обука на наставници развиен како дел од ценетиот проект Еразмус+ „Зголемувањена самодовербата кај децата од основно училиште“ (број на проектот: 2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Овој документ служи како моќна алатка во нашата заедничка мисија да ги зајакне воспитувачите и да им овозможи да ја поттикнат довербата и емоционалната интелигенција кај децата од основно училиште.

Нашiot проект ја препознава виталната улога што ја играат наставниците во обликувањето на уловите на младите луѓе и влијанието врз нивната емоционална благосостојба. Ние веруваме дека со опремување на наставниците со ефективни стратегии и методологии, можеме да создадеме негувачка и поддржувачка средина која им овозможува на учениците да напредуваат и академски и емотивно.

Во овој документ ќе најдете ризница на најдобри практики внимателно избрани од успешни имплементации низ Европската унија. Овие практики се внимателно избрани за да се решат основните причини за ниската самодоверба кај учениците и да ви обезбедат сеопфатен сет на алатки за отстранување на овие фактори од вашата училишница.

Содржината е во согласност со нашата заедничка визија за поттикнување позитивни односи со себе кај децата, охрабрувајќи ги да ја прифатат нивната уникатност и инспирирајќи ги да го достигнат својот целосен потенцијал. Ние веруваме дека самодовербата и емоционалната благосостојба на детето се темелите на нивниот личен раст и академски успех.

Во текот на документот, ќе откриете пристапи засновани на докази, иновативни активности и практични упатства дизајнирани лесно да се вклучат во вашата наставна практика. Нашата цел е да ве опреиме со знаења и вештини потребни за да создадеме безбедна и охрабрувачка средина за учење каде што учениците се чувствуваат сигурни во преземањето ризици, учењето од грешките и надминувањето на стравот од неуспех.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Покрај тоа, овој документ поттикнува соработка и учење од врсници, овозможувајќи ви да комуницирате со колегите едукатори и да ги споделите вашите искуства и согледувања. Заедно, можеме да создадеме силна мрежа на овластени наставници кои се посветени на правење трајни промени во животот на своите ученици.

Како што тргнувате на ова трансформативно патување за зајакнување на младите умови, ја изразуваме нашата искрена благодарност за вашата посветеност да ја негувате емоционалната благосостојба на децата на возраст од основно училиште. Вашата улога како едукатор е незаменлива и уверени сме дека со вредната содржина претставена во овој документ, ќе бидете опремени да извршите позитивно и трајно влијание врз животите на вашите ученици.

Дозволете ни да се здружиме додека се впуштаме во оваа мисија на зајакнување, водени од верувањето дека секое дете заслужува можност да цвета и да напредува со непоколеблива самодоверба. Заедно можеме да подигнеме генерација на издржливи, самоуверени и сигурни поединци кои ќе ги прифатат животните предизвици и можности со оптимизам и храброст.

Преку 5 модули ќе ви ги покажеме чекорите, начините на спроведување практики кои ќе доведат до зголемување на самодовербата кај вашите студенти.



Co-funded by
the European Union





МОДУЛ 1:

Градење на емоционална интелигенција кај учениците

Овој модул има за цел да ги запознае поединците со концептот на ЕИ, неговата важност во личниот и социјалниот развој и специфичните елементи кои придонесуваат за емоционалната интелигенција.

Резултати од учењето:

- Да се разбере концептот на емоционална интелигенција (ЕИ) и неговото значење во личниот и социјалниот развој. Да се препознае важноста на самосвеста во емоционалната интелигенција.
- Да се развијат стратегии за саморегулација, покажувајќи способност за контрола и управување со емоциите, импулсите и реакциите во различни предизвикувачки ситуации.
- Да се покажат социјални вештини со ефективно комуницирање, демонстрирање емпатија преку активно слушање, градење однос, решавање конфликти, заедничко работење во тимови и прикажување на лидерски квалитети.
- Да се примени знаењето и разбирањето на емоционалната интелигенција во сценарија од реалниот живот, како во образовниот амбиент, така и во личните интеракции со другите.

Теми:

- Емоционална интелигенција
- Самосвест
- Саморегулација
- Мотивација
- Емпатијата
- Социјални вештини



Емоционална интелигенција

Градењето емоционална интелигенција кај учениците е клучен аспект од нивниот севкупен развој. Емоционалната интелигенција ја опфаќа способноста за препознавање, разбирање, управување и ефективно изразување на емоциите. Тој игра витална улога во обликувањето на личниот раст, поттикнувањето позитивни односи и придонесува за исполнет и емотивно здрав социјален живот. Тоа е вештина која може да се негува и усовршува со текот на времето, што им користи на поединците во различни аспекти од нивниот живот.

Емоционалната интелигенција (ЕИ) е составена од неколку специфични елементи кои колективно придонесуваат за способноста на поединецот да препознае, разбере, управува и ефективно да ги изразува емоциите. Овие елементи, како што ги предложи Даниел Големан, кој го популаризираше концептот на ЕИ, вклучуваат:

Самосвест

Ова е основата на емоционалната интелигенција. Тоа вклучува препознавање и разбирање на сопствените емоции, силни страни, слабости, вредности и влијание врз другите. Самосвесните поединци можат точно да проценат како се чувствуваат и зошто, што им помага да донесат подобри одлуки и да управуваат со своите емоции.

Саморегулација

Овој елемент се однесува на способноста да се контролираат и управуваат нечии емоции, импулси и реакции. Тоа вклучува да останете присебни во предизвикувачки ситуации, да бидете прилагодливи и да одржувате чувство на смиреност дури и под притисок.

Мотивација

Мотивацијата во емоционалната интелигенција значи да се има силен нагон за постигнување лични и професионални цели. Тоа подразбира да се биде проактивен и отпорен наспроти неуспесите и да се задржи позитивен став кон остварување на своите аспирации.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Емпатијата

Емпатијата е капацитет за разбирање и споделување на чувствата и перспективите на другите. Вклучува внимателно слушање, неосудување и можност „да се ставите во туѓи чевли“ за да ја разберете нивната емоционална состојба.

Социјални вештини

Овој елемент опфаќа низа интерперсонални способности. Тоа вклучува ефикасна комуникација, градење однос, решавање конфликти, тимска работа и лидерство. Социјално квалификуваните поединци можат непречено да се движат низ социјалните ситуации и да создаваат позитивни односи.

Важно е да се напомене дека овие елементи се меѓусебно поврзани и се дополнуваат еден со друг. Недостатокот во една област може да влијае на целокупната емоционална интелигенција.

Овој модул вклучува ангажирани и намерни активности во рамките на образовниот амбиент за промовирање на емоционалната интелигенција и социјално-емоционалниот раст. Овие активности имаат за цел да ги негуваат способностите на учениците да ги препознаат и разберат нивните емоции, ефикасно да управуваат со нивните чувства, да покажат емпатија кон другите и да развијат позитивни социјални интеракции и односи.



Co-funded by
the European Union



Практики од Прирачникот за добри практики:

- Мапирање на емпатија: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 13
- Внимателно слушање: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 47
- Нешто за мене: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 52
- Ајде да уживаме: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 60





АКТИВНОСТ 1

"КАКО СЕ ЧУВСТВУВАШ ДЕНЕС?" ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS



10 минути



Хартија, моливи во боја.

Активност

- Целта на активността е да се промовира емоционалната интелигенција дозволувајќи им на децата да ги изразат своите чувства
- Да се поттикне чувството на заедница
- Да се поттикне емпатија меѓу врсниците

Активност Оваа активност бара претходна подготовка. Прво, наставникот треба да им објасни на децата. Како што децата влегуваат во училиницата, на секој им обезбеди лист хартија и пристап до шарени моливи или маркери.

Побарајте од секое дете да нацрта емотикони што ќе го претстави како се чувствува. Ако децата се од 1-2 одделение, можете да користите контролна табла за емоции со шарени објаснувања за емоциите. Секое дете треба да нацрта како се чувствува на почетокот на денот.

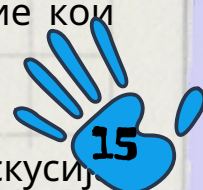
Откако ќе завршат цртежите, можете да го прелистите секое дете и да видите што нацртало. Емоциите може да се стават на одредена табла или на посебен простор во училиницата доколку децата се чувствуваат удобно со тоа.

Улогата на наставникот овде: Мора накратко да ги прегледате прикажаните емоции. Посветувајќи особено внимание на оние кои можеби не се чувствуваат најдобро.

Групна дискусија (изборно): Наставникот може да иницира дискусија

ставувајќи прашања како што се:

„Ледам дека некои пријатели можеби се чувствуваат малку опуштено денес. Дали има нешто што би сакале да споделите?“





АКТИВНОСТ 1

"КАКО СЕ ЧУВСТВУВАШ ДЕНЕС?" ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS

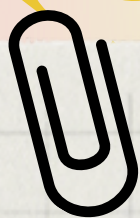
Поддршка на час: Ако еден или повеќе ученици не се чувствуваат одлично, класот колективно размислува за начини да ги поддржи и подигне своите врсници. Ова може да биде преку убави зборови, споделување позитивна приказна, правење мала активност заедно или едноставно смирувачко тапкање по грбот.

Рефлексија: на крајот од денот или по одреден период, повторно посетете ги емотиконите. Прашајте ги учениците дали нивните чувства се промениле и ако е така, што помогнало да се подобри нивното расположение. Ова го зајакнува влијанието на колективната поддршка.

Придобивки од практиката:

- Со цртање на нивните емоции, децата стануваат поприлагодени на нивните чувства и можат подобро да ги соопштат на другите.
- Децата учат да препознаваат кога нивните врсници се мачат и ја разбираат важноста на поддршката.
- Класот работи заедно за да ги подигне своите соученици, зајакнувајќи ги врските и создавајќи позитивна средина во училницата.

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



АКТИВНОСТ 2

„ОДГЛУМИ“ ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS



30 минути



Без претходна подготовка

Активност

- Активна и лесна за имплементација активност која не бара подготовка или материјали
- Да се развие емпатија преку глумење различни социјални ситуации
- Да формираат посилни врски со врсниците

Активност За почеток, нека класата направи круг и објаснете им дека ќе учествуваат во игра со улоги фокусирајќи се на емпатијата. Секоја рунда ќе вклучува двајца ученици кои глумат општествена ситуација, при што остатокот од групата ќе го набљудува и оценува нивниот настап врз основа на тоа колку добро нивните постапки се усогласуваат со емоциите што треба да ги прикажат.

На пример, во сценарио кога еден ученик е вознемирен поради слаб резултат на тестот, другиот ученик треба да ја препознае нивната тага и да понуди зборови на охрабрување. Ученикот со емпатија може да сподели слично искуство и да даде совет, покажувајќи го своето разбирање за чувствата на другиот. По секоја игра со улоги, користете ја иконата за дискусија за да сигнализирате дека е време да се разговара за сцената, вклучените емоции и какви било промени во емоциите од почеток до крај.

За помалите деца, практиката може да се спроведе малку поинаку.

Можете да му покажете на часот различни картички со приказни.

Можете да им дадете на учениците одредени улоги според приказните, а тие треба да ги одглумат. Дајте им насоки и водете ги во активност.





АКТИВНОСТ 2

„ОДГЛУМИ“ ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS

Прашање за дискусија:

- Како постапките на актерите се совпаѓаа со емоциите што требаше да ги прикажат? Дали можеа ефективно да ја пренесат емпатијата?
- Што се случи во сцената што доведе до промена на емоциите? Како одговорот на емпатичниот ученик влијаеше на чувствата на другиот ученик?
- Можете ли да помислите на време кога сте доживеале слична ситуација?

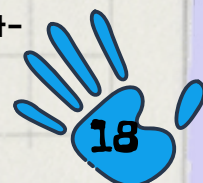
За помали деца:

- Што го натера ликот да се чувствува среќен (или тажен или исплашен) во приказната?
- Да бевте вие во приказната, како би му помогнале на ликот да се чувствува подобро?
- Какво е чувството кога некој разбира и се грижи за тоа како се чувствувате?
- Како можеме да ја направиме нашата училница место каде што сите се чувствуваат разбрани и згрижени?

Придобивки од практиката:

- Децата учат подобро да ја сфатат перспективата на другите;
- Децата учат подобро да се справуваат со стресот, анксиозноста и другите негативни емоции;
- Децата учат да комуницираат на похармоничен начин со врсниците, намалувајќи ги нарушувањата во училницата;
- учениците ја поставуваат основата за навигација низ животните подеми и падови, градејќи еластичност и приспособливост.

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





АКТИВНОСТ 3

„СМИРУВАЧКО КАТЧЕ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS



15 минути



Нешто што може да направи учениците да се чувствуваат
удобно

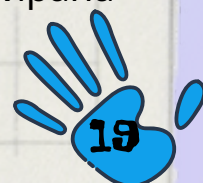
Активност

- Им помага на децата да ги препознаат и да управуваат со своите емоции во безбедно опкружување
- За градење на самодоверба
- Да им се овозможи на децата да преземат одговорност за своите емоции и да одлучат кога им треба момент за рекалибрирање
- Помага во поставувањето на основата за разбирање на емоциите на едни со други

Активност смирувачко катче е одличен додаток на секоја основна училница или домашна средина. Ова е безбедно одреден простор каде што децата можат да ги регулираат своите емоции и да обезбедат можност и излез за шанса да се смират. Сите сме свесни дека децата би можеле да имаат навистина големи емоции кои брзо може да ескалираат во бес или претопување.

Каде да почнам?

Најважно е да се најде соодветно место во училницата. Мора да биде приватна област. Препорака е да се држите подалеку од предниот дел на училницата или каде што е во директен вид на многу ученици. Може да биде едноставно како мека подлога и кофа со книги или елаборирана со вреќи со грав, перници, сензорни играчки итн.





АКТИВНОСТ 3

„СМИРУВАЧКО КАТЧЕ“ ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS

Поставување граници:

Научете ги учениците за важноста на саморегулацијата и потсетете ги дека е во ред да одвојат момент кога ќе се чувствуваат преоптоварени. Дефинирајте колку долго ученикот може да остане во аголот, можеби користејќи тајмер за следење. Погрижете се учениците да знаат дека ова не е бегство од нивните задачи. Тие сè уште се одговорни за секоја пропуштена работа.

Кога да се користи?

Препознајте ги индивидуалните предупредувачки знаци кај учениците што може да укажуваат на вознемиреност, како што се стегната вилица, удирање по книги или одбивање да се вклучите. Откако ќе ги поставите правилата, дозволете им на учениците автономија да изберат да го користат просторот кога сметаат дека е неопходно.

Придобивки од практиката:

- Децата учат да идентификуваат и управуваат со силни емоции, намалувајќи ја веројатноста за импулсивни реакции или испади;
- Просторот им дава можност на учениците да размислуваат за нивните емоции, поттикнувајќи поголема самосвест и разбирање на нивните чувства;
- Кога децата ги гледаат своите врсници како го користат Смирувачкото катче, тоа промовира разбирање и емпатија;
- Училницата каде што се препознаваат и се решаваат емоционалните потреби на учениците има тенденција да има попозитивен, попочитуван и соработнички амбиент.

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





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

МОДУЛ 2:

Стратегии за поттикнување на доверба кај учениците

Овој модул има за цел да ги запознае учениците со важноста од развивање самодоверба за нивниот академски, социјален и личен развој и да обезбеди конкретни стратегии кои би можеле да се применат во образовниот процес.

Резултати од учењето:

- Разберете ја важноста од поттикнување доверба кај учениците за нивниот академски, социјален, личен развој и препознајте дека градењето доверба е постепен процес, а различни студенти може различно да реагираат на различни стратегии.
- Развијте го трпението и ставот за поддршка што се потребни за да се создаде позитивна средина за учење каде што учениците се чувствуваат овластени да преземаат ризици и да растат.
- Спроведување стратегии кои промовираат начин на размислување за раст и издржливост во училницата, помагајќи им на учениците да развијат позитивен став кон учењето, да го прифатат неуспехот како нормален дел од процесот на учење и да веруваат во нивниот потенцијал за раст и напредок.
- Негувајте го ангажманот и саморефлексијата на учениците за да им помогнете да стекнат подлабоко разбирање за себе, да чувствуваат поголема контрола над своето учење и да постигнат поголемо чувство за постигнување.



Co-funded by
the European Union





Теми:

- Начин на размислување и издржливост во училницата
- Конструктивни повратни информации и создавање безбедна средина за преземање ризик
- Студентска агенција и саморефлексија за градење доверба

Начин на размислување и издржливост во училницата:

Негувањето доверба кај учениците е од суштинско значење за нивниот академски, социјален и личен развој. Градењето доверба е постепен процес и секој студент може различно да реагира на различни стратегии. Наставниците треба да бидат трпеливи, да даваат поддршка и да поттикнуваат позитивна средина за учење каде што учениците се чувствуваат овластени да преземаат ризици и да растат.

Целта на промовирање на размислување за раст и издржливост во училницата е да им се помогне на учениците да развијат позитивен став кон учењето, да го прифатат неуспехот како нормален дел од процесот на учење и да веруваат во нивниот потенцијал за раст и напредок. За да се промовира начин на размислување за раст и издржливост во училницата, пожелно е да се користат практики кои ја нагласуваат важноста на процесот на учење и развој, наместо само да се фокусираат на постигнатите резултати.

Конструктивни повратни информации и создавање безбедна средина за преземање ризик:

Наставниците треба да нагласат дека способностите и интелигенцијата не се фиксирани, туку можат да се развиваат со напор и учење. Тие треба да промовираат позитивни ставови кон предизвиците, да ги поддржуваат учениците да учат од грешките, да користат афирмативен јазик, да ги охрабруваат учениците да постават реални цели и да ги охрабруваат учениците да ги рефлектираат своите цели и достигнувања.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Обезбедувањето конструктивна повратна информација и создавањето безбедна средина за преземање ризик им овозможува на учениците да се чувствуваат поддржани и охрабрени да пробуваат нови работи, да се соочат со предизвици и да учат од своите грешки. Тоа им овозможува на учениците да станат самоуверени истражувачи, подготвени да преземат нови предизвици и да растат како поединци.

Студентска агенција и саморефлексија за градење доверба:

Поттикнувањето на студентската агенција и саморефлексија вклучува активности и стратегии кои ги поттикнуваат учениците активно да учествуваат во учењето, да размислуваат за нивната работа и постапки и да ги препознаат сопствените таленти, силни страни и потенцијал. Преку ангажирање и саморефлексија, учениците стекнуваат подлабоко разбирање за себе, чувствуваат поголема контрола над своето учење и постигнуваат поголемо чувство за постигнување.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

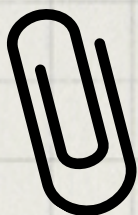
Практики од Прирачникот за добри практики:

- Јаки страни Рефлектори: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 15
- Справување со успех/неуспех: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 73
- Благодарност: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 41
- Активност „Јас сум“: <https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 12



Co-funded by
the European Union





АКТИВНОСТ 1

„УЧЕЊЕ ОД КОЛЕГИ-ДО-ВРСНИЦИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS



Сесии од 40 минути, неколку сесии



Постер табла, маркери

Активност

- Го прави учењето активно
- За градење социјални вештини
- Ја зголемува самодовербата
- Учениците гледаат меѓусебни перспективи за да им помогнат да напредуваат

Активност Кога децата имаат можност да подучуваат, споделуваат и работат со своите врсници, тие можат да изградат самодоверба и да го зајакнат сопственото разбирање на темата.

Пред да го воведете учењето од врсници, проверете дали вашата училница е безбеден простор со почит каде што учениците се чувствуваат удобно да споделуваат без страв од потсмев или срам. Воспоставете основни правила за слушање, не прекинување и нудење конструктивна повратна информација. Дозволете им на учениците да изберат теми или предмети за кои се чувствуваат силни или страстни за да ги подучуваат или споделат со врсниците. Ова може да биде кратка презентација, демонстрација, па дури и мини-лекција.

По секоја сесија за учење од колеги, замолете ги учениците да споделат нешто позитивно што го научиле од нивниот партнер или за сесијата. Позитивното засилување ја зголемува самодовербата. Поттикнете ги учениците да споделат лични приказни или искуства поврзани со темата што ја разгледуваат. Ова е начин да ги потврдите нивните искуства и да ги натерате да се чувствуваат сигурни во нивните уникатни перспективи.



АКТИВНОСТ 1

„УЧЕЊЕ ОД ВРСНИЦИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД ISS

Наместо само да ги славите вистинските одговори или завршените задачи, прославете го и трудот, решителноста и соработката. Ова може да им помогне на учениците да се чувствуваат сигурни во своето патување, а не само во исходот.

Затворање:

Завршете ја активноста со групна дискусија за целокупното искуство. Разговарајте за важноста на напорот и соработката над совршенството. Засили дека патувањето на секого е единствено и подеднакво важно.

Придобивки од практиката:

- Преземањето наставничка улога или споделувањето лични искуства им овозможува на учениците да ги препознаат нивните силни страни, знаење и уникатни перспективи, а со тоа ја зголемува нивната самодоверба
- Ваквите активности им даваат можност на учениците да вежбаат зборување, слушање и презентирање
- Вежбите за соработка ги поттикнуваат вештините како тимска работа, емпатија, трпение и разрешување конфликти
- Славењето на напорот над исходот го поттикнува размислувањето за раст

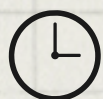
Извор: <https://www.viewsonic.com/library/education/how-to-build-a-more-engaged-classroom-with-peer-learning/>





АКТИВНОСТ 2

„ПОСТАВЕТЕ ДОСТАПНИ ЦЕЛИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД ISS



15 минути дневно



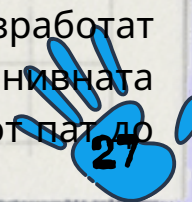
Флипчарт, шарени маркери, лепливи белешки

Активност

- Го прави учењето активно
- За градење социјални вештини
- Ја зголемува самодовербата
- Учениците гледаат меѓусебни перспективи за да им помогнат да напредуваат

Активност Поставувањето јасни и реални цели во основното училиште е еден совршен начин учениците да научат да веруваат во себе. Ова ќе им помогне да управуваат со попредизвикувачки задачи во училиштето и животот.

Воведувањето на поставување цели на малите деца бара креативност, едноставност и практичен пристап. Започнете со раскажување привлечни приказни во кои ликовите одат во потраги или авантури за да постигнат нешто што длабоко го посакуваат, помагајќи им на децата да направат паралела помеѓу патувањето на приказната и личните цели. Користете уметност и занаети за да им дозволите да ги визуелизираат своите цели: на пример, тие би можеле да изработат „дрвја на цели“ каде што секоја гранка претставува чекор кон нивната главна цел или „карти на богатство“ кои го исцртуваат нивниот пат до одредена награда.





АКТИВНОСТ 2

„ПОСТАВИ ДОСТИЖНИ ЦЕЛИ“ ПРЕДЛОЖЕНИ ОД LSS

Учениците во основното училиште не се подготвени да си постават сложени долгорочни цели, па можете да започнете со нешто лесно што целото одделение ќе се обиде да го постигне за еден или два дена. По завршувањето на часот јаглен, можете да се обидете со поединечни.

Нека мислат на нешто што сакаат да го постигнат. Водете ги со прашања како „Што точно сакате да правите? Да бидеме јасни“. Следниот чекор е исто така многу важен. Тие треба да дефинираат „Како ќе знаете дека сте го направиле тоа? Помогнете им да постават реални рокови.“

Ако децата сакаат, можат да ги нацртаат своите цели. Визуелизацијата ги одржува децата да останат фокусирани.

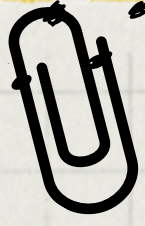
Овие цели треба да се поделат на помали задачи. Дозволете им на децата да направат свои листи за проверка со нивните мали задачи. Нека бидат креативни. Одредете време за проверка на напредокот на ученикот. Тоа може да биде еднаш неделно или еднаш месечно, во зависност од возраста на децата и степенот на сложеност на нивните цели.

Прославете го заедно секој мал успех, секој чекор кон целта. Така, децата ќе се чувствуваат големи колку и нивните соништа

Придобивки од практиката:

- Постигнувањето на поставените цели ја зголемува самодовербата и самопочитта на децата, правејќи ги да се чувствуваат компетентни и способни
- учениците почнуваат да ја разбираат важноста на мудро распределување на времето за исполнување на нивните цели
- Поставувањето цели, особено кога е поврзано со рефлексивни практики, ги учи децата дека можат да се развијат способности и дека напорот води до раст

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



АКТИВНОСТ 3

„УЧЕНИЦИТЕ НЕКА БИДАТ ОДГОВОРНИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД ЛСС



1 час



Токени или значки за дискусија, импровизиран микрофон, хартија за графикони или дигитална табла за забележување на точките од интерес

Активност

- Негува автономија и одговорност
- Зголемете ја емпатијата
- Олеснување на конструктивна повратна информација
- Охрабрете го заедничкото учење

Активност Децата имаат многу да понудат. Само да застанете пред класот и да зборувате би било неефикасно и би ја намалило самодовербата на децата. Нека бидат одговорни за активностите за дискусија. Изнесете го талентот на секој ученик и поттикнете ги сите да се вклучат во активноста/дискусијата. Самодовербата и самодовербата на учениците ќе се зголемат ако им се даде чувство на лидерство и важност.

Дозволете им на учениците да предложат теми за кои се заинтересирани или би сакале да разговараат. Овие теми може да се движат од нивните омилени хоби, неодамнешна книга што ја прочитале, место што го посетиле, па дури и идеи за тоа како да се подобри училишната средина.

Наведете ги овие теми на графиконот или дигиталната табла. Направете распоред за да разговарате за овие теми и дајте им време на лидерите да се подготват. Нека ја водат дискусијата. Навигирајте го процесот и интервенирајте доколку е потребно.





АКТИВНОСТ 3

„УЧЕНИЦИТЕ НЕКА БИДАТ ОДГОВОРНИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД ЛСС

Откако ќе се дискутираат сите теми, соберете ги учениците на сесија за размислување.

Поставувајте прашања како: „Како беше чувството да се биде главен?“, „Што научивте од вашите врсници денес?“, „Зошто е важно сите да се менуваат како лидер? Охрабрете ги учениците да дадат повратни информации за стиловите на лидерство на нивните врсници и за тоа што тие го ценат во секоја дискусија.

Понудете им знаци на благодарност (налепници или мали сертификати) на сите за учество и преземање одговорност. Нагласете дека секој придонес, без разлика дали води или учествува во дискусијата, се цени.

Заклучете со нагласување на клучната лекција на денот: кога учениците се одговорни, тие не само што учат од содржината што се дискутира, туку и од процесот на водење и управување со група. Ова искуство ја негува нивната самодоверба, самодоверба и лидерски вештини.

Придобивки од практиката:

- учениците стекнуваат чувство на одговорност и лидерство;
- Тие учат за сложеноста на управувањето со одговорностите во училиницата;
- Соработката и тимската работа се охрабруваат додека работат заедно за да постигнат заеднички цели;
- Обезбедува можност за учениците да ги покажат своите силни страни и страсти.

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





МОДУЛ 3:

Создавање култура за поддршка во училиницата

Овој модул има за цел да воведо дека создавањето на позитивна и инклузивна средина за учење е суштински аспект на ефективно образование и да обезбеди начини да помогне да се создаде средина за учење каде што сите ученици се чувствуваат ценети, почитувани и поддржани во нивното учење.

Резултати од учењето:

- Разберете ја важноста од воспоставување позитивна и инклузивна средина за учење за ефективно образование и влијанието врз социјалниот и емоционалниот развој на учениците, што ќе доведе до здрава и просперитетна заедница за учење.
- Разберете како културата за поддршка во училиницата поттикнува чувство на припадност и поттикнува активно учество, соработка и отворена комуникација меѓу учениците, наставниците и заедницата за учење.
- Научете ефективни техники за градење односи и доверба со учениците, воспоставување силни и позитивни односи засновани на меѓусебно почитување, разбирање и емпатија.
- Научете како да создадете јасни очекувања и правила, да промовирате позитивно засилување и да поттикнете соработка и тимска работа за да ја подобрите околината во училиницата.

Теми:

- Промовирање на чувство на припадност и прифаќање
- Градење на однос и доверба со учениците
- Ефективни техники за воспоставување позитивна и инклузивна средина



Промовирање на чувство на припадност и прифаќање:

Околината го поттикнува чувството на припадност и поттикнува активно учество, соработка и отворена комуникација меѓу учениците, наставниците и другите членови на заедницата за учење. Промовирањето на чувството на припадност и прифаќање е за создавање на инклузивна и поддржувачка средина каде што секој поединец се чувствува ценет, почитуван и прифатен за она што е. Тоа е фундаментален аспект за поттикнување позитивен социјален и емоционален развој кај учениците и негување здрава и просперитетна заедница за учење. Кога поединците се чувствуваат како да припаѓаат и се прифатени, кога се чувствуваат безбедни и почитувани, поголема е веројатноста да се вклучат во учењето, да се изразуваат самоуверено и да формираат значајни врски со другите. Тие ќе напредуваат академски и ќе развијат доживотна љубов кон учењето.

Градење на однос и доверба со учениците:

Градењето на однос и доверба со учениците е клучен аспект на ефективната настава и создавањето позитивна средина за учење. Тоа се однесува на процесот на воспоставување силна и позитивна врска помеѓу наставниците и нивните ученици, заснована на меѓусебно почитување, разбирање и емпатија. Кога наставниците успешно градат однос и доверба, учениците се чувствуваат ценети, поддржани и повеќе мотивирани да се вклучат во нивното учење и личен раст.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Ефективни техники за воспоставување позитивна и инклузивна средина:

Воспоставувањето на позитивна и инклузивна средина за учење може да се постигне преку почитување, вреднување на различностите, позитивно засилување, поставување јасни очекувања и правила, соработка и тимска работа, активно учество на учениците, активно слушање, преку препознавање и адресирање на индивидуалните потреби.



Co-funded by
the European Union





Практики од Прирачникот за добри практики:

- Активности во училницата за зголемување на самодовербата:
<https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 23



АКТИВНОСТ 1

„И ЈАС АКТИВНОСТ“ ПРЕДЛОЖЕНА ОД ЛСС



10 минути



Хартија, моливи во боја.

Активност

- Целта на активноста е да ги поттикне врските меѓу учениците врз основа на заеднички интереси
- Да се промовира соработка и повратни информации
- Да се поттикне чувството за заедница

Активност Учениците нека споделат нешто за себе и што сакаат да прават, како на пример „Ми се допаѓа **Minecraft**“. Ако и другите ученици го сакаат **Minecraft**, тогаш тие стануваат и велат: „И јас исто така! Продолжете да ги поканувате учениците да споделат нешто и да видите кој друг ги има истите интереси или факти. Потоа, дајте им време да споделат еден со друг. Ако уживаат во кроење, дизајнирање и градење, поканете ги да состават предлог за тоа што би сакале да создадат заедно. Нека споделат со друга група за повратни информации. Оваа активност и јас може да се користи за сè што учениците можеби сакаат да го прават заедно.

Дискусија и поврзување Откако сите ќе споделат, дајте им време (околу 5 минути) на учениците да разговараат со други кои се залагаат за истите интереси. Ова им овозможува дополнително да разговараат и да се поврзат преку нивните заеднички лајкови.





АКТИВНОСТ 1

„УЧЕЊЕ ОД ВРСНИЦИ“
ПРЕДЛОЖЕНО ОД LSS

Варијации

- Активноста „И јас“ може да се прошири за да вклучи не само хоби или интереси, туку и животни искуства, аспирации, омилени книги, филмови итн.
- За дигитален пресврт, оваа активност може да се прилагоди за онлајн платформи за учење.

Придобивки од практиката:

- Им помага на учениците да најдат врсници со заеднички интереси.
- Поттикнува отворена комуникација и соработка.
- Негува чувство на заедница во училницата.
- Овозможува конструктивна повратна информација и преглед од колеги.

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



АКТИВНОСТ 2

„ПОЗИТИВЕН ПОЗДРАВ“ ПРЕДЛОЖЕН ОД ЛСС



10-15 минути пред часовите



Активност

Не е потребна претходна подготовка или материјали

- Го зголемува ангажманот на учениците
- Создава позитивни односи наставник-ученик
- Го зголемува чувството за припадност

ШТО ПОВЕЌЕ ПОЗИТИВНИОТ ПОЗДРАВ НА ВРАТА?

Поздравот може да вклучува позитивна социјална интеракција која може да биде вербална (на пр. користење на името на ученикот) или невербална (на пример, ракување).

Може да се користи и за потсетување на учениците на однесувања кои резултираат со академски успех, со акцент на давање охрабрувачки пораки на учениците кои не се однесувале претходниот ден.

Конечно, нудењето позитивно засилување (на пр. пофалби) на учениците кои пристигнале на време може да се надеваме дека ќе го намали доцнењето во иднина, охрабрувајќи ги повторно да бидат на време.

Како да се направи тоа?

Користењето на името на ученикот го персонализира поздравот, што го прави поефективен. Пример: „Добро утро, Алекс!“ или „Среќен сум што те гледам, Сем!“ Невербално поздравување: насмевка, ракување, петка, климање, па дури и палец нагоре може да послужи како невербален поздрав. Изберете врз основа на нивото на удобност на секој ученик.

Пофалете ги учениците кои покажуваат позитивно однесување или потсетете ги на посакуваното однесување. На пример, „Забележав дека ги донесовте сите ваши материјали денес: одлична работа, Џордан!“ или „Се надевам дека дојдовте подготвени за денешната возбудлива лекција, Миа!“.

Пофалете ги точните ученици и обезбедете позитивно засилување. На пример, „Ти благодарам што си на време, Џејсон. Тоа дава одличен пример“.



АКТИВНОСТ 2

„ПОЗИТИВЕН ПОЗДРАВ“
ПРЕДЛОЖЕН ОД ЛСС

Доследноста е клучна:

Направете го ова редовна практика, а не само повремена. Колку сте поконзистентни, толку повеќе учениците го очекуваат и ценат поздравот.

Тактично решавајте ги проблемите. Ако некој ученик се однесувал лошо претходниот ден, искористете го поздравот како можност за нов почеток наместо како опомена. Пример: „Денес е нов ден, Дилан. Да го искористиме максимумот!“. Погрижете се секој ученик да добие поздрав. Ова е клучно за секој студент да се чувствува виден, ценет и важен.

Обрнете внимание на реакциите на учениците на вашите честитки. Некои ученици може да ценат тивко, суптилно кимање, додека други може да уживаат во петка или ракување. Приспособете ги вашите честитки врз основа на индивидуалните преференци на учениците.

Поттикнете ги честитките од колегите:

Со текот на времето, можете да поттикнете култура во училницата каде што учениците го поздравуваат не само својот наставник туку и своите врсници. Ова ја подобрува целокупната позитивна атмосфера во училницата.

Придобивки од практиката:

- Штом учениците ќе влезат во училницата, тие се сретнуваат со позитивност, поставувајќи го тонот за целиот период
- Учениците се чувствуваат почитувани и ценети уште од самиот почеток, намалувајќи го потенцијалното нарушувачко однесување
- Со признавањето на секој ученик, вие покажувате почит, што пак поттикнува меѓусебно почитување.

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





АКТИВНОСТ 3

„ПРЕДИЗВИК ЗА ЧАШИ ЗА РЕДЕЊЕ“ ПРЕДЛОЖЕН ОД ISS



15 минути



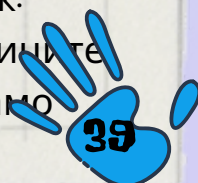
Хартиени чаши, гумени ленти и врвка

Активност

- Целта на активноста е да поттикне чувство на припадност и соработка
- Да се подобри приспособливоста и флексибилноста
- Да станат посигурни во своите способности

Активност Одлична активност за соработка за да ги завршите вашите ученици во вашата училница е предизвикот за собирање чаши. Овој предизвик навистина им покажува на учениците колку е важна комуникацијата и соработката. Овој предизвик може да се заврши кон почетокот на учебната година, а исто така и кога учениците ги поместуваат седиштата за да им овозможат да се запознаат и да работат со своите нови другари од масата.

За да го олесните предизвикот за редување чаши во вашата училница, ќе ви требаат пластични чаши (црвените пластични работат навистина добро), гумени ленти и врвка. Секој тим ќе добие шест чаши, гумена лента и колку парчиња врвка ќе ви требаат за да може секој ученик да се фати за едно парче врвка. Овој предизвик може да се направи во групи од четири ученици. Сепак, групирањето на учениците во групи од шест обезбедува дополнителен предизвик. Врзете го секое парче врвка за гумената лента, а потоа нека учениците работат на натрупување на чашите во пирамида користејќи ги само жиците.





АКТИВНОСТ 3

„ПРЕДИЗВИК ЗА ЧАШИ ЗА РЕДЕЊЕ“ ПРЕДЛОЖЕН ОД ISS

Придобивки од практиката:

- Активноста е структурирана на начин што бара од учениците да работат заедно за да ја постигнат целта. Ја зајакнува идејата дека колективниот напор често дава најдобри резултати;
- Предизвикот не може успешно да се заврши без да им се верува на членовите на тимот;
- Успешното завршување на предизвикот им дава на учениците чувство на постигнување, ја зголемува нивната доверба во нивните способности и во заедничките напори;
- Секој студент игра суштинска улога во предизвикот, нагласувајќи ја идејата дека сечиј придонес е вреден.

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



МОДУЛ 4:

Поддршка на наставниците во зајакнувањето на самодовербата кај учениците

Цел/Цел: Целта на овој модул е да им обезбеди на воспитувачите ефективни стратегии и ресурси за поддршка на учениците во развивањето на самодовербата, на крајот создавајќи позитивна и негувачка средина во училницата.

Резултати/Цели на учењето: До крајот на овој модул, учесниците треба да бидат способни:

1. Разберете ја клучната улога на наставниците во поттикнувањето на самодовербата кај учениците.
2. Препознајте го влијанието на негуваната средина во училницата врз самодовербата и целокупната благосостојба на учениците.
3. Научете практични стратегии и активности за спроведување во училницата за да ја промовирате самодовербата кај учениците.

Теми/теми: Овој модул ги опфаќа следните клучни теми:

1. Улогата на наставникот во поттикнувањето на самодовербата
2. Создавање негувачка средина во училницата
3. Практични стратегии за промовирање на студентската самодоверба

Содржина:

Тема 1: Улогата на наставникот во поттикнувањето на самодовербата

- Важноста на односите наставник-ученик
- Градење доверба и однос
- Улогата на позитивно засилување



Тема 2: Создавање негувачка средина во училницата

- Прославување на различноста и вклученоста
- Поттикнување на активно учество
- Ангажирање на учениците преку групни активности

Тема 3: Практични стратегии за промовирање на студентската самодоверба

- Обезбедување конструктивна повратна информација
- Препознавање и решавање на самосомневањето
- Поттикнување на самоизразување и креативност

Секоја тема ќе инкорпорира практични примери, студии на случај и вежби за да им помогне на учесниците да ги применат овие концепти во нивните училници.

Референци:

Практики од Прирачникот за добри практики: умно движење:
<https://bit.ly/3ErJPFy>, стр. 67



АКТИВНОСТ 1

„SELF STEEM PIZZA“ КРЕИРАНО ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



40 минути



Хартија, моливи, ножици.

Активност

- Активноста е фокусирана на самопочитта и самопочитта. Вклучува различни аспекти на детето за да даде попрецизна претстава и слика за себе за себе идентитет.
- Да се поттикнат учениците повеќе да ги поддржуваат своите соученици и како да го покажат тоа.
- Да изградат позитивна средина во класот и да им помогнат на поанксиозните и вознемирените деца да најдат позитивни квалитети во себе и да ги кажат самоуверено пред соучениците

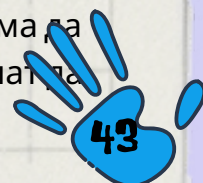
Активност За оваа активност започнувам со тоа што прво прашувам дали децата сакаат пица, а потоа каков прелив добиваат на нивната пица. Погрижете се да разјасните дека правите глума пица, па детето на крајот се разочара!

- Дозволете му на детето прво да ја наслика пицата. Обично го правам тоа на хартиена чинија.
- Исечете ги додатоците користејќи градежна хартија. Нека детето напише сила, горд момент или талент на секој прелив.
- Залепете ги преливите на пицата (треба да се залепат за влажната боја) Во зависност од возраста на детето, објаснете ја разликата помеѓу силите и талентите. На пример, талентот би бил „добар во цртање“, додека основната сила е „креативноста“.

Силните страни се толку важни за децата да се идентификуваат бидејќи тие се внатрешни и можат да се применат во различни околности и ситуации.

Примери за силни карактерни страни може да вклучуваат лидерство, љубов кон учење, љубезност, праведност, искреност, хумор, креативност и дарежливост.

Талентите можат да доаѓаат и да си одат, но силните страни се секогаш присутни. На пример, детето кое претрпува повреда на раката можеби нема да може да црта, но сепак е креативно. Честопати децата (и возрасните) грешат па го потпираат својот идентитет во нивните таленти (кои можат да бидат минливи, привремени и честопати се занимаваат со конкуренција или





АКТИВНОСТ 1

„SELF STEEM PIZZA“ КРЕИРАНО ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Ако децата имаат проблем да размислуваат за силните страни, можам да им прочитам примери за силни страни и да ги замолам да кажат кои од нив најмногу звучат како нив. Можам да дадам мои забелешки за силните страни кои ме потсетуваат и на нив.

Придобивки од практиката:

Придобивката од оваа практика е да ги поттикне децата и младите да размислуваат сами, да ги водат во овој процес и да го поддржат нивниот позитивен развој, како и да придонесат за развој на самодовербата. Покрај тоа, тимската работа придонесува учениците да се запознаат и да се поврзат едни со други, да создаваат групна кохезија и позитивна средина и да ги подобрат односите во училницата.



АКТИВНОСТ 2

„КУЛАТА НА САМОПОЧИТТА“ СОЗДАДЕНА ОД: 119 СОУ
„АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Изработката на потребните материјали за вежбање трае 1 час.
После тоа, може да се користат 1 или 2 часови за учење
неделно, по дискреција на наставникот.



Хартија, моливи, ножици.

Активност

- Активноста е фокусирана на самопочитта и самопочитта. Вклучува различни аспекти на детето за да даде попрецизна претстава и слика за себе за себе идентитет.
- Да се поттикнат учениците повеќе да ги поддржуваат своите соученици и како да го покажат тоа.
- Да изградат позитивна средина во класот и да им помогнат на поанксиозните и вознемирените деца да најдат позитивни квалитети во себе и да ги кажат самоуверено пред соучениците

Активност Прво, учениците треба да направат свои картички со различни бои и прашања. Прашањата може да вклучуваат прашања од различни области, а наставникот може да ги насочува учениците кон одредени теми. Прашањата може да се состојат од серија прашања што ги поврзуваат личните, емоционалните и социјалните сили на секој играч. Откако ќе се направат картичките, преминуваме на правилата на играта. Играчите се менуваат со картички со прашања, бидејќи истовремено соработуваат за да планираат и изградат силна и цврста кула.



Вежба 2

„КУЛАТА НА САМОПОЧИТТА“ СОЗДАДЕНА ОД: 119 СОУ
„АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Постојат три типа на карти во играта:

- Сини картони за подобрување на личниот развој (на пр. Во што сум добар? Која е мојата омилена приказна?)
- Црвени картони за зајакнување на емоционалната интелигенција (на пр. Што ме прави да се надевам? Кога се чувствувам трпелив?)
- Жолти картони за зајакнување на социјалните вештини (на пр. Што би сакал да научам од другите? Нешто што го направив за пријател беше)

Придобивки од практиката

- Започнат е одличен разговор, кој дава можности на наставникот да зборува за емоциите во забавна и без стрес средина
- Поттикнува позитивно размислување во класот
- Развива низа важни вештини, како што се:
 - идентификување на позитивни особини вештини за разговор за управување со фрустрација соработка



АКТИВНОСТ 3

„ГРАДИНА НА СИЛИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ“ СОЗДАДЕНА ОД: 119
СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Изработката на потребните материјали за вежбање трае 1 час.
После тоа, може да се користат 1 или 2 часови за учење
неделно, по дискреција на наставникот.

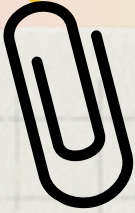


Хартија, моливи, ножици.

Во оваа лекција, учениците ќе создадат цвет на силите на учениците што ги истакнува нивните позитивни особини, а овој цвет ќе биде додаден во градината за силите на учениците што ги прикажува колективните способности за целото одделение.

Со создавање на цвет на јаките на учениците, учениците ќе:

- Размислете за нивните индивидуални силни страни
- Размислете за време кога користеле сила
- Размислете какви позитивни последици настанале кога ја користеле таа сила.



АКТИВНОСТ 3

„ГРАДИНА НА СИЛИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ“ СОЗДАДЕНА ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Подготовка Ако оваа лекција ќе ја користите лично, треба да испечатите лист за секој ученик и да обезбедите пенкало или молив. Постои црно-бела верзија на работниот лист ако сакате учениците да го обојат цветот или можете да ја користите претходно обоената верзија на работниот лист. Забелешка: ќе треба да обезбедите само една цветна страница по ученик.

Ако сакате да ја користите верзијата на **Google Slides** на оваа лекција, дуплирајте ги слајдовите за цвеќе за да има доволно за секој ученик и треба да пополните еден цвет за да го користите како пример. Споделете линк до слајдовите со вашите ученици.

Активност. И овде во нашата училница, секој од вас има силни страни кои ја прават училницата подобро место. Денеска ќе размислиме за нашите силни страни и ќе ги запишеме на цвет“.

Прикажи пример цвет „Заедно ќе направиме градинка за јаките на учениците. Исто како што цветот може да порасне од крушка што ќе ја засадите во земјата, добрите работи можат да произлезат од вашите силни страни и од тоа како ги користите. На пример,

- Јас сум добар во [да ги развеселувам луѓето]“. Покажете каде сте го напишале ова во сијалицата.
- „Времето кога ја користев оваа сила беше кога [направив глупави лица на сестра ми кога беше болна]“. Покажете каде сте го напишале ова во листот.
- „Кога ја искористив мојата сила, [таа се насмеа и се чувствуваше подобро]“. Покажете каде сте го напишале ова во листот.



АКТИВНОСТ 3

„ГРАДИНА НА СИЛИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ“ СОЗДАДЕНА ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Еве неколку дополнителни идеи за силни страни: добар пријател, добар слушател, има позитивен став, помага, напорно се труди кога учи нови работи, љубезен, слуша насоки, ги почитува другите луѓе и нивните идеи, добар во следење рутина итн.

Создавање цвет на силните страни на ученикот „Сега секој од вас ќе направи цвет кој покажува една од вашите силни страни“. Побарајте од учениците да изберат работен лист за цвеќе или да го положат, и ако учениците ќе бојат во нивните работни листови, дистрибуирајте маркери или боички.

Побарајте од учениците да го пополнат работниот лист почнувајќи од основата на нивниот цвет и работејќи нагоре кон врвот. Учениците нека напишат:

1. Нивното име
2. Својата сила
3. Време кога ја користеа таа сила
4. Што се случи кога ја искористија таа сила. Ако користите **Google Slides**, поединечните цвеќиња веќе треба да бидат вклучени. Потоа, како група, ученикот нека „прошета“ низ градината и ќе ги погледне поединечните цвеќиња. По неколку минути, нека учениците се вратат на своите места. Конечно, замолете ги учениците да споделат што научиле за силните страни на нивните соученици.

За да завршиме, ве охрабруваме да разговарате за тоа како сите овие индивидуални разлики создаваат многу посилна група.



АКТИВНОСТ 3

„ГРАДИНА НА СИЛИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ“ СОЗДАДЕНА ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Придобивки од практиката:

Придобивката од оваа практика е да ги поттикне децата и младите да размислуваат сами, да ги водат во овој процес и да го поддржат нивниот позитивен развој, како и да придонесат за развој на самодовербата. Покрај тоа, тимската работа придонесува учениците да се запознаат и да се поврзат едни со други, да создаваат групна кохезија и позитивна средина и да ги подобрат односите во училницата.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

МОДУЛ 5:

Соработка со родители за поддршка на градењето доверба

Цел/Цел:

Целта на овој модул е да ги опреми воспитувачите со знаење и стратегии за подобрување на вклученоста на родителите во поддршката на емоционалната интелигенција и довербата на учениците. Ја нагласува виталната улога на родителите во емоционалниот развој и целокупната благосостојба на нивните деца.

Теми/Теми:

Овој модул ги истражува следниве клучни теми:

Тема 1: Улогата на родителот во негувањето на емоционалната интелигенција и довербата

- Разбирање на емотивната врска родител-дете
- Градење самопочит и издржливост кај децата
- Промовирање на емпатија и емоционално изразување

Тема 2: Ефикасна комуникација со родителите

- Воспоставување отворени и транспарентни канали на комуникација
- Стратегии за продуктивни конференции родители-наставници
- Вклучување на родителите во одлучувањето и училишните настани



Co-funded by
the European Union





Теми/Теми:

Овој модул ги истражува следниве клучни теми:

Тема 3: Зајакнување на родителите со ресурси и знаење

- Работилници за емоционална интелигенција за родители
- Семинари за родителство: Градење самопочит и издржливост
- Библиотеки со ресурси и онлајн платформи
- Информативни материјали и водичи
- Интерактивни работилници за родители и играње улоги
- Вебинари и онлајн ресурси
- Негување заедница и поддршка меѓу родителите

Тема 4: Активности за поврзување родител-дете

- Поттикнување на отворена комуникација во семејството
- Споделување на емоции и вежбање на внимателност заедно
- Спроведување на техники за емоционална интелигенција во семејните рутини
- Градење стратегии за справување и издржливост како семејна единица



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Содржина:

Тема 1: Улогата на родителот во негувањето на емоционалната интелигенција и довербата

Во овој дел, ќе навлеземе во критичната улога на родителите во поттикнувањето на емоционалната интелигенција и самодовербата кај нивните деца. Ќе истражиме практични стратегии и активности кои родителите можат да ги вклучат во нивните секојдневни интеракции со своите деца.

Тема 2: Ефикасна комуникација со родителите

Ефективната комуникација е основата на успешната вклученост на родителите. Оваа тема ќе обезбеди насоки за тоа како воспитувачите можат да воспостават отворени, транспарентни и соработнички односи со родителите, вклучувајќи совети за продуктивни конференции родители-наставници и процеси на донесување одлуки.

Тема 3: Зајакнување на родителите со ресурси и знаење

Овој дел ќе разговара за различни начини за зајакнување на родителите со ресурси и знаење. Опфаќа организирање работилници и семинари за родители, создавање библиотеки со ресурси, дистрибуирање информативни материјали и водичи и нудење онлајн ресурси и вебинари.

Тема 4: Активности за поврзување родител-дете

Клучно е да се промовираат активности за поврзување родител-дете кои ја подобруваат емоционалната интелигенција и самодовербата. Ќе истражиме активности кои поттикнуваат отворена комуникација, споделени емоционални искуства, практики на внимателност и интеграција на стратегии за справување во семејниот живот.



Co-funded by
the European Union





Резултати/цели од учењето:

До крајот на овој модул, учесниците треба да бидат способни:

- Препознајте го длабокото влијание што родителите го имаат врз емоционалниот развој, самодовербата и целокупната благосостојба на нивните деца.
- Разберете го значењето на вклученоста на родителите во негувањето на самодовербата и емоционалната интелигенција кај децата.
- Научете ефективни стратегии за воспоставување транспарентна и колаборативна комуникација со родителите за да ги усогласите напорите за поддршка на емоционалниот развој на учениците.
- Развијте практични вештини за активно ангажирање на родителите како партнери во образованието и емоционалната благосостојба на нивното дете.
- Ценете ги придобивките од унифицираниот систем за поддршка што се протега надвор од училницата, вклучувајќи ги родителите во холистички пристап кон развојот на учениците.
- Стекнете ги знаењата и алатките за зајакнување на родителите со ресурси, поттикнувајќи ја емоционалната интелигенција и самодовербата надвор од училишните часови.
- Разберете ја важноста да се предложат активности за поврзување родител-дете кои промовираат емоционална интелигенција и самодоверба преку отворена комуникација, споделени емоции и практики на внимателност.





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

АКТИВНОСТ 1

„НАУЧНО-ФАНАСТИЧНИ АВАНТУРИ: „ГАЛАКТИЧКИ ИСТРАЖУВАЧИ: ПОТРАГАТА ПО ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“ СОЗДАДЕНА ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Работилницата може да се спроведе во 2 часа во училница.



Хартија, моливи, ножици.

Родителите можат да креираат имагинативни научно-фантастични сценарија сместени во вселената или во иднината. Детето може да ја игра улогата на астронаут, вонземјанин или пронаоѓач, а родителот може да биде нивен коавантурист додека истражува футуристички светови и решава предизвици.

Научно-фантастичните авантури можат да бидат возбудлив и имагинативен начин за вклучување на децата во учењето, а истовремено поттикнувајќи ја креативноста и вештините за решавање проблеми.

Поставување активност: во далечната иднина, човештвото стана меѓусвездена цивилизација, а вашето дете ја игра улогата на млад вселенски истражувач. Може да бидете вештачка интелигенција на нивниот доверлив вселенски брод или друг истражувач.

Заплет: Вашето дете добива мистериозен сигнал од длабоката вселена, навестувајќи го постоењето на одамна изгубена планета за која се вели дека поседува античка технологија способна да ја спаси галаксијата од закана што се насира. За да ги откриете тајните на оваа изгубена планета, вашето дете и неговата екипа (вие) тргнуваат на епско патување низ космосот.



Co-funded by
the European Union





АКТИВНОСТ 1

„НАУЧНО-ФАНТАСТИЧНИ АВАНТУРИ: „ГАЛАКТИЧКИ ИСТРАЖУВАЧИ: ПОТРАГАТА ПО ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“ СОЗДАДЕНА ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Клучни предизвици и активности:

Навигација: Вашето дете мора да се движи низ полињата со астероиди, гравитациони аномалии и вонземски маглини. Користете мапа (реална или нацртана) за да ја испланирате вашата рута и да ја пресметате потрошувачката на гориво.

Средби со вонземјани: На патот, вашето дете се среќава со различни видови вонземјани. Тие можат да користат комуникациски вештини за да воспостават мирни односи или да решаваат проблеми со овие вонземски суштества.

Решавање проблеми: Вашето дете се соочува со предизвици како што се неисправна опрема, недостиг на храна или дешифрирање криптични вонземски јазици. Тие мора да размислуваат критички за да најдат решенија и да соберат суштински ресурси.

Истражување: Кога ќе стигне до изгубената планета, вашето дете ја истражува нејзината мистериозна површина, откривајќи антички артефакти, скриени стапици и вонземски мошти. Секое откритие ги води поблиску до крајната тајна на планетата.

Загатки и загатки: Вклучете загатки и загатки во приказната за да поттикнете логично размислување и креативност. Овие можат да се користат за отклучување тајни или надминување на пречките на изгубената планета.

Технолошка интеракција: Вашето дете комуницира со футуристичка технологија на неговиот вселенски брод и изгубената планета. Тие учат за напредни гаџети, роботика и уреди за вонземјани, подобрувајќи го нивното разбирање за технологијата.



АКТИВНОСТ 1

„НАУЧНО-ФАНТАСТИЧНИ АВАНТУРИ: „ГАЛАКТИЧКИ ИСТРАЖУВАЧИ: ПОТРАГАТА ПО ИЗГУБЕНАТА ПЛАНЕТА“ СОЗДАДЕНА ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Морални дилеми: Воведете морални дилеми кои бараат етичко одлучување. Овие дилеми може да се појават кога се работи со други цивилизации кои патуваат во вселената или се прави избор за употреба на напредна технологија.

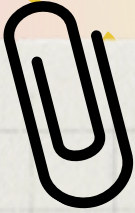
Тимска работа: Нагласете ја важноста на тимската работа додека вашето дете соработува со својата екипа (вие) за да ги реши проблемите, да донесува одлуки и да ги постигне целите на својата мисија.

Развој на наратив: Охрабрете го вашето дете да придонесе во приказната со додавање на свои пресврти, ликови или развој на заговор. Ова им помага да ги искористат своите вештини за раскажување приказни и креативност.

Размислете и дискутирајте: По секоја сесија или пресвртница во авантурата, одвојте време да разговарате за тоа што научило вашето дете, изборите што ги направил и како би можеле да ги применат овие лекции во реални ситуации.

Придобивки од практиката

- Градење доверба: Децата добиваат доверба кога успешно учествуваат на работилниците и ги споделуваат своите идеи и искуства со другите. Оваа доверба може да се прошири на нивните севкупни академски перформанси.
- Поврзување родител-дете: Заедничкото учество на работилници ја зајакнува врската помеѓу родителите и децата. Тоа дава можност за споделени искуства и квалитетно заедничко време.



АКТИВНОСТ 2

„ПРИКАЗНИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Работилницата може да се спроведе во 2 часа во училница.



Хартија, моливи, ножици.

Активност Родителите треба да создаваат или читаат приказни каде ликовите се соочуваат со предизвици, сомнежи и стравови, но на крајот ја наоѓаат својата внатрешна сила и самодоверба за да ги надминат. Разговарајте за приказните потоа за да ги поврзете со сопствените искуства на детето.

Приказните за зајакнување може да бидат моќна алатка за градење самодоверба и доверба кај децата. Во оваа игра со улоги, децата можат активно да учествуваат во приказните, правејќи избор за ликовите и искусувајќи го патувањето до зајакнувањето од прва рака. Еве чекор-по-чекор водич за тоа како да креирате игра со улоги со приказна за зајакнување за деца:

Чекор 1: Изберете тема Изберете тема која промовира зајакнување и самодоверба. Некои теми што треба да се разгледаат се надминување на предизвиците, пронаоѓање на својот глас, прифаќање на уникатноста или постигнување лични цели.

Чекор 2: Создадете ликови Дизајнирајте ликови кои ги претставуваат детските личности, аспирации или предизвици. Секое дете може или да избере или да му биде доделен лик што ќе го игра во текот на приказната.



АКТИВНОСТ 2

„ПРИКАЗНИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Чекор 3: Нацртајте ја приказната која ги вклучува ликовите кои се соочуваат со предизвици и постепено градат доверба и самопочит. Не заборавајте да вклучите моменти на личен раст, самооткривање и зајакнување.

Чекор 4: Поставете ја сцената Одредете ја поставката за вашата приказна. Тоа може да биде училиште, магична шума, далечна планета или која било друга имагинативна локација што одговара на вашата избрана тема.

Чекор 5: Играње улоги Сега, време е децата да влезат во чевлите на нивните ликови и да ја одглумат приказната. Еве како можете да го олесните играњето улоги:

- Родителот треба на глас да го прочита воведот на приказната, да ја постави сцената и да ги опишува ликовите.
- Охрабрете ги децата да се нурнат во нивните улоги и да размислат за тоа како нивните ликови би се чувствувале и реагирале во различни ситуации.
- Како што се развива приказната, поставете предизвици или пречки што ликовите мора да ги надминат. Охрабрете ги децата да размислуваат за решенија и да донесуваат одлуки за нивните карактери.
- Истакнете моменти на зајакнување и раст на самодовербата во приказната. На пример, некој лик може да зборува во групна дискусија, да се спротивстави на насилникот или да постигне лична цел.



АКТИВНОСТ 2

„ПРИКАЗНИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Поставувајте отворени прашања за да поттикнете дискусии и размислувања за искуствата на ликовите. На пример, "Како се чувствуваше кога твојот лик се соочи со нивниот страв?" или "Што научи вашиот лик од овој предизвик?" Охрабрете ги децата да импровизираат и да додадат свои пресврти во приказната, дозволувајќи им да придонесат во наративот.

Чекор 6: Размислете и дискутирајте Откако ќе заврши играта со улоги, соберете ги децата на дискусија за приказната и искуствата на нивните ликови. Искористете го овој пат за:

- Побарајте од секое дете да ги сподели своите мисли и чувства за патувањето на неговиот лик.
- Дискутирајте за темата за зајакнување и како тоа се поврзува со нивните реални искуства.
- Истражете ги лекциите и поволните резултати од приказната. Што научија за самодовербата, самодовербата и соочувањето со предизвиците?
- Охрабрете ги децата да ја поврзат приказната со сопствениот живот. Прашајте ги како можат да ги применат лекциите



АКТИВНОСТ 2

„ПРИКАЗНИ ЗА ЗАЈАКНУВАЊЕ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Чекор 7: Повторете и проширете Можете да ја продолжите играта со улоги со приказна за зајакнување со различни теми и приказни за да се осврнете на различни аспекти на самодовербата и личниот раст. Со текот на времето, децата можат да развијат подлабоко разбирање за зајакнувањето и да стекнат доверба во себе и во своите способности.

Придобивки од практиката:

- Подобрено учење: Работилниците често вклучуваат практични активности, групни дискусии и интерактивни искуства за учење кои можат да го подобрат разбирањето на детето за академските концепти и да го направат учењето забавно.
- Градење доверба: Децата добиваат самодоверба кога успешно учествуваат на работилниците и ги споделуваат своите идеи и искуства со другите. Оваа доверба може да се прошири на нивните вкупни академски перформанси.
- Поврзување родител-дете: Заедничкото учество на работилници ја зајакнува врската помеѓу родителите и децата. Тоа дава можност за споделени искуства и квалитетно заедничко време.



АКТИВНОСТ 3

„СЦЕНАРИЈА ЗА ПРИЈАТЕЛСТВО“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Работилницата може да се спроведе во 2 часа во училница.



Хартија, моливи, ножици.

Активност

1. Објаснете ги сценаријата: Презентирајте листа на сценарија за пријателство или ситуации што ќе ги одглумат децата и родителот. Можете да креирате свои сценарија или да ги користите следниве примери:

- Еден пријател сака да се приклучи на вашата игра, но вие веќе играте со некој друг.
- Вашиот пријател ја позајмил вашата омилена книга, но сè уште не ја вратил.
- Вашиот пријател се чувствува тажен и му треба некој со кого да разговара.
- Вие и вашиот пријател имате несогласување за тоа која игра да ја играте.
- Вашиот пријател се исмејува со некој друг, а тоа ви прави непријатно.
- Вашиот пријател се преселува во ново училиште, а вие сакате да останете пријатели.

2. Играње со улоги: Изберете едно сценарио и замолете две деца со нивните родители доброволно да ја одглумат ситуацијата. Тие треба да ја искористат својата креативност и имагинација за да одговорат како што мислат дека би реагирале во реалниот живот. Охрабнете ги да ги изразат своите мисли и чувства.



АКТИВНОСТ 3

„СЦЕНАРИЈА ЗА ПРИЈАТЕЛСТВО“ КРЕИРАНО ОД: 119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

3. Дискусија: По играњето улоги, олеснете ја дискусијата со групата:
 - Прашајте ја публиката како мислат дека ликовите се справиле со ситуацијата.
 - Поканете ги актерите да ги споделат своите искуства за време на играњето улоги.
 - Разговарајте за различни начини за справување со сценариото и потенцијалните последици од секој пристап.
 - Охрабрете ја групата да предложи подобри комуникациски стратегии или начини за решавање на конфликтите.
4. Ротирајте ги улогите: Продолжете со повеќе сценарија, ротирајте ги децата кои учествуваат во секоја игра со улоги. Погрижете се различни деца да добијат шанса да одглумат различни сценарија.
5. Рефлексија: На крајот од активността, соберете ги децата во круг и замолете ги да размислат за она што го научиле за пријателството и комуникацијата. Охрабрете ги да ги споделат сите сознанија што ги стекнале за време на играњето улоги.
6. Резимирајте и применувајте: Резимирајте ги клучните работи од активността, како што е важноста да се слуша, да се изразат чувствата и да се најдат компромиси во пријателството. Охрабрете ги децата да го применат она што го научиле во нивните реални пријателства.

Оваа игра со улоги не само што им помага на децата да практикуваат важни социјални вештини, туку исто така промовира емпатија и разбирање на перспективите на другите во различни сценарија за пријателство. Тоа е вредна алатка за учење на децата како да се движат низ сложеноста на односите и да градат здрави, позитивни пријателства.



АКТИВНОСТ 3

„СЦЕНАРИЈА ЗА ПРИЈАТЕЛСТВО“ КРЕИРАНО ОД: 119 СОУ
„АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

Придобивки од практиката:

- Моделирање на позитивна улога: Кога децата гледаат како нивните родители активно учествуваат на работилниците и го вреднуваат образованието, тоа дава позитивен пример и ја зајакнува важноста на учењето.
- Семеен ангажман: Работилниците во кои се вклучени родители создаваат можности за семејно ангажирање во образованието. Ова може да доведе до поддржувачка и мотивирачка домашна средина.
- Подобрен однос родител-наставник: Работилниците помагаат да се изградат позитивни односи меѓу наставниците и родителите. Кога наставниците гледаат дека родителите активно се вклучени во образованието на нивното дете, тоа може да доведе до попродуктивни и поподдржувачки партнерства.
- Подобро разбирање на потребите на учениците: Наставниците можат да добијат увид во домашните средини на нивните ученици, вклученоста на родителите и стиловите на учење преку интеракции за време на работилниците. Ова разбирање може да ги информира нивните наставни стратегии.



Practice 4

"CREATIVE STORYTELLING"

CREATED BY: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



The workshop could be conducted in 2 classroom lessons.



- Paper, pencils, Storytelling prompts (e.g., pictures, objects, or written prompts).

Activity

- **Gather the Group:** Make in peers the children with their parents.
- **Choose a Starting Point:** Select a storytelling prompt to begin the story. This could be a picture, an object, or a written sentence. The facilitator can prepare these prompts in advance.
- **Start the Story:** The parent begins the story with a single sentence or sentence fragment related to the chosen prompt. For example, if the prompt is a picture of a dragon, the facilitator might start with, "Once upon a time, in a land far away, a friendly dragon named Sparky lived in the enchanted forest."
- **Pass the Story:** The story then passes to the child on the facilitator's left. That child must continue the story by adding a sentence or two to build on what the facilitator started. For example, "Sparky loved to explore the magical forest, and every day, he would discover new secrets hidden among the ancient trees."

АКТИВНОСТ 4

„КРЕАТИВНО РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“



Работилницата може да се спроведе во 2 часови во училница.



• Хартија, моливи, известувања за раскажување приказни (на пр., слики, предмети или пишани потсетници).

Активност

- Соберете ја групата: Направете во врсници децата со нивните родители.
- Изберете почетна точка: изберете известување за раскажување приказни за да ја започнете приказната. Ова може да биде слика, предмет или напишана реченица. Олеснувачот може да ги подготви овие инструкции однапред.
- Започнете ја приказната: родителот ја започнува приказната со една реченица или фрагмент од реченица поврзана со избраната порака. На пример, ако навестувањето е слика на змеј, олеснувачот може да започне со: „Еднаш многу одамна, во земја далечна, во маѓепсаната шума живееше пријателски змеј по име Спарки“.
- Пренесете ја приказната: Приказната потоа преминува на детето од левата страна на олеснувачот. Детето мора да ја продолжи приказната со додавање реченица или две за да се надоврзе на она што го започнал олеснувачот. На пример, „Спарки сакаше да ја истражува магичната шума и секој ден откриваше нови тајни скриени меѓу древните дрвја.“



АКТИВНОСТ 4

„КРЕАТИВНО РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

- Продолжете со ротацијата: продолжете да ја пренесувате приказната во насока на стрелките на часовникот околу кругот, при што секое дете додава по една или две реченици за да го продолжи наративот. Охрабрете ги да ја користат својата креативност и имагинација за да воведат ликови, конфликти и пресврти на заговор.
- Поставете правила и упатства: за да одржите кохезивна приказна, можете да поставите некои правила или упатства, како што се:
 - Секое дете мора да додаде нешто позитивно во приказната (без негативни или штетни елементи).
 - Охрабрете го описниот јазик да наслика живописна слика за светот на приказната.
 - Осигурајте се дека секој придонес се надоврзува на претходниот, унапредувајќи ја заплетот.
- Решавање на конфликти: Ако приказната достигне точка каде што има конфликт или дилема, замолете го детето што моментално придонесува да го реши тоа во неговата реченица. На пример, ако некој лик е во опасност, детето може да опише како избега или да најде решение.
- Размислете и дискутирајте: Откако ќе ја завршите заедничката приказна, соберете ги децата на дискусија:
 - Замолете ги да ги споделат своите омилени делови од приказната и зошто.
 - Дискутирајте за какви било предизвици со кои се соочиле за време на процесот на раскажување приказни.
 - Охрабрете ги да размислуваат за тоа како работеле заедно како тим за да ја создадат приказната.



АКТИВНОСТ 4

„КРЕАТИВНО РАСКАЖУВАЊЕ ПРИКАЗНИ“ КРЕИРАНО ОД:
119 СОУ „АКАДЕМИК МИХАИЛ АРНАУДОВ“

-
- Повторете или создавајте варијации: можете да ја повторите оваа активност со различни потсетници или теми, дозволувајќи им на децата да истражуваат различни сценарија за раскажување приказни. Можете исто така да воведете пресврти како додавање специфични ликови или поставки во приказната.

Придобивки од практиката

- Семеен ангажман: Работилниците во кои се вклучени родители создаваат можности за семејно ангажирање во образованието. Ова може да доведе до поддржувачка и мотивирачка домашна средина.
- Моделирање на позитивна улога: Кога децата гледаат како нивните родители активно учествуваат на работилниците и го вреднуваат образованието, тоа дава позитивен пример и ја зајакнува важноста на учењето.
- Градење доверба: Децата добиваат самодоверба кога успешно учествуваат на работилниците и ги споделуваат своите идеи и искуства со другите. Оваа доверба може да се прошири на нивните вкупни академски перформанси.
- Подобрени односи родител-наставник: Работилниците помагаат да се изградат позитивни односи меѓу наставниците и родителите. Кога наставниците гледаат дека родителите активно се вклучени во образованието на нивното дете, тоа може да доведе до попродуктивни и поподдржувачки партнерства.
- Подобрена комуникација: Работилниците создаваат можности за наставниците да комуницираат и со родителите и со учениците на заеднички и конструктивен начин. Ова може да доведе до подобрена комуникација во текот на учебната година.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ЗАКЛУЧОК

Во овој документ, тргнавме на трансформативно патување кон градење самодоверба кај учениците. Секој модул ни даде вредни совети, практики засновани на докази и практични активности кои ги поттикнуваат нашите студенти да процветаат во сигурни, издржливи и емоционално интелигентни поединци.

Модулот 1 ја постави основата за нашето истражување, фокусирајќи се на важноста на емоционалната интелигенција во личниот и социјалниот развој. Со разбирање на клучните елементи на емоционалната интелигенција - самосвест, саморегулација, мотивација, емпатија и социјални вештини - ги добивме основните алатки за негување на емоционалната благосостојба и негување на позитивни односи меѓу нашите студенти.

Преку следниот модул, објаснивме како да го всадиме кај нашите студенти верувањето дека предизвиците се можности за раст и дека неуспесите се отскочна штица кон успехот. Со обезбедување на конструктивна повратна информација и создавање безбедна средина за преземање ризик, ќе се поттикне култура на цврстина и решителност, каде што довербата цвета среде неволја.

Во Модул 3, се нагласува важноста од развивање самодоверба во училницата. Со вреднување на различноста, поставување јасни очекувања и промовирање на соработка, зборувавме за инклузивна средина за учење каде секој ученик се чувствува ценет, почитуван и овластен. Преку ефикасна комуникација помеѓу наставниците и родителите, може да се развие унифициран систем за поддршка што се протега надвор од училницата, збогатувајќи го емоционалниот развој и целокупната благосостојба на учениците.

Во Модул 4, ја нагласивме виталната улога на наставниците и родителите во поддршката на емоционалната интелигенција и градењето самодоверба. Опремени со вредни ресурси и знаење, нашите едукатори ќе ги усовршат своите вештини за да ги инспирираат учениците надвор од училишните часови. Во соработка со родителите, тие ќе создадат беспрекорно партнерство, промовирајќи доследна поддршка и раст во социјално-емоционалниот развој на учениците.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Конечно, во Модул 5, ја прославивме моќта на соработката со родителите. Со вклучување во работилници, семинари и заеднички заедници за учење, ќе се изгради силна врска помеѓу домот и училиштето, поттикнувајќи средина каде што емоционалната интелигенција напредува. Преку интерактивни сесии и рефлексивни вежби, родителите ќе бидат овластени позитивно да влијаат на емоционалниот развој на своето дете, проширувајќи го кругот на поддршка.

Додека го завршуваме ова охрабрувачко патување, да го препознаеме длабокото влијание што го имаме како воспитувачи, родители и членови на заедницата. Со негување на самодовербата и емоционалната интелигенција, негуваме издржливи умови кои ќе ги прифаќаат животните предизвици со благодат и одлучност. Нашите студенти не само што се опремени со знаења и вештини за академски успех, туку поседуваат и емоционална сила да напредуваат во динамичен и постојано променлив свет.

Заедно, да продолжиме да негуваме култура на сочувство, издржливост и зајакнување, каде што нашите студенти цветаат како самоуверени, емпатични и емоционално интелигентни поединци. Како што даваме знаење и насоки, ние исто така им всадуваме верување дека тие се способни да постигнат величина и да направат позитивна разлика во светот.

Со оваа колективна посветеност, го сееме семето на посветла и похармонична иднина - иднина во која поединци кои се потпираат на себе се здружуваат за да создадат општество засновано на емпатија, разбирање и непоколеблива вера во моќта на човечкиот дух.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

РЕФЕРЕНЦИ

Книги:

- „Прирачник за добри практики“, Е+проект Растете ја довербата кај децата од основно училиште
- „Зајакнете ја вашата самодоверба“ Bet Koks, JRJ, 2019 година
- „Како да се развие самодоверба“ од Леил Лоундес, Книга за млади, 2014 година
- „Шестте столбови на самопочитта“ Натаниел Бранден, Бантам, 1995 година
- „Јазот во довербата: Водич за надминување на стравот и самодовербата“ Рас Харис, трубач, 2011 година
- „Работната тетратка за самодоверба: Водич за надминување на самосомневањето и подобрување на самодовербата“ Барбара Марквеј, Althea Press, 2018 година

Веб-страници:

- <https://ezyschooling.com/parenting/expert/the-importance-of-self-content-in-a-childs-life>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>
- <https://www.verywellfamily.com/causes-of-low-self-steem-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“
Вержинија Трајкова
vtrajkova@119su.bg

Smart Idea
Игор Разборник
igor.razbornik@gmail.com

Гимназија „Стари Илијаш“
Алма Салкетиќ
alma.salketic@gmail.com

JUMPIN HUB Дијана Гончалвес
jumpinhub@gmail.com

АСПИРА Весна Лениќ
Креже vesna@aspira.si

Јазично училиште Скај
Марија Станкова
stankova.edu@gmail.com

ОД Едукопро Муамер Тињак
tmuamer@gmail.com

Каунас Универзитетот за применети
науки Лијана Навицкиена
liana.navickiene@go.kauko.lt

ООУ „Петар Поп Арсов“ -
Скопје Билјана Ромевски
bromevski@yahoo.com



Co-funded by
the European Union



Проект 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 (ЕАЦЕА). Ниту Европската Унија ниту ЕАЦЕА не можат да бидат одговорни за нив.