

РАБОТИЛНИЦА ЗА РОДИТЕЛИ

Повишаване на увереността на децата в началното училище

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



<https://confidence.edukopro.com>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

1

ВЪВЕДЕНИЕ

4

РАБОТИЛНИЦА 1

17

РАБОТИЛНИЦА 2

38

РАБОТИЛНИЦА 3

54

РАБОТИЛНИЦА 4

76

РАБОТИЛНИЦА 5

89

РАБОТИЛНИЦА 6

107

РАБОТИЛНИЦА 7

130

РАБОТИЛНИЦА 8

145

РАБОТИЛНИЦА 9

170

ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравейте!

Тези работилници имат за цел да помогнат на родителите да разберат чувствата на децата си и да ги научат как по-добре да управляват емоциите си.

Това са моментите когато се чувствате щастливи, тъжни или ядосани, а родителите ви помагат да разберете защо и какво да правите с това.

Родителите научават забавни начини да разговарят с децата си, да играят игри и дори да се упражняват да бъдат любезни и спокойни, точно както правим в училище с приятелите си. Целта е да се помогне на семействата да се чувстват по-близки и да решават проблемите заедно!



РАБОТИЛНИЦА 1

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

ЦЕЛИ

- Да предоставим на родителите инструменти и дейности за насърчаване на емпатията у техните деца, като им помогнем да разбират и реагират на емоциите на другите.
- Да запознаем родителите с концепцията за емоционална интелигентност, включително нейното определение, компоненти и значение за развитието на децата.
- Да научим родителите на стратегии, с които да помагат на децата си да разпознават и обозначават точно емоциите си.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Като учители всички знаем, че развиването на емоционална интелигентност (ЕИ) у децата е изключително важно по няколко причини, които обхващат цялостното им благосъстояние, академичния успех, социалните взаимодействия и бъдещия им професионален и личен живот. Ето някои причини, поради които насърчаването на ЕИ при децата е от съществено значение:

- Емоционална регулация и благополучие
- Социални умения и взаимоотношения
- Разрешаване на конфликти
- Академичен успех
- Психично здраве
- Умения за общуване

Какво е емоционална интелигентност? - [Какво е емоционална интелигентност?](#)

Емоционална интелигентност - [Какво е емоционална интелигентност? | Бизнес: Обяснено](#)

Какви са качествата на емоционално интелигентния човек? - [Десетте качества на емоционално интелигентния човек](#) [10 качества на емоционално интелигентните хора](#)

Как да развием емоционална интелигентност у децата? - [5 прости начина за развиване на емоционална интелигентност](#) [Съвети за възпитание: Развиване на емоционална интелигентност у децата](#)

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Посрещане и представяне (5 минути)

Посрещнете топло гостите си и се представете като учител. Насърчавайте участниците да участват активно и да задават свободно въпроси.

Опишете накратко какво ще представлява обучението, обяснете основните подтеми, които ще бъдат разгледани, и знанията, които ще получат в края на обучението. Като учител можете да насърчите участниците да знаят, че тук няма правилни или грешни отговори. Пътят на всеки родител е уникален и всички преживявания и прозрения са изключително ценни.

2. Айсбрейкър (15 минути)

Кръг за история на емоциите

Описание: Участниците сядат в кръг и един от тях започва да разказва история, свързана с емоционална ситуация. Всеки добавя по едно изречение към историята, като включва емоционална реакция или стратегия, докато историята бъде завършена.

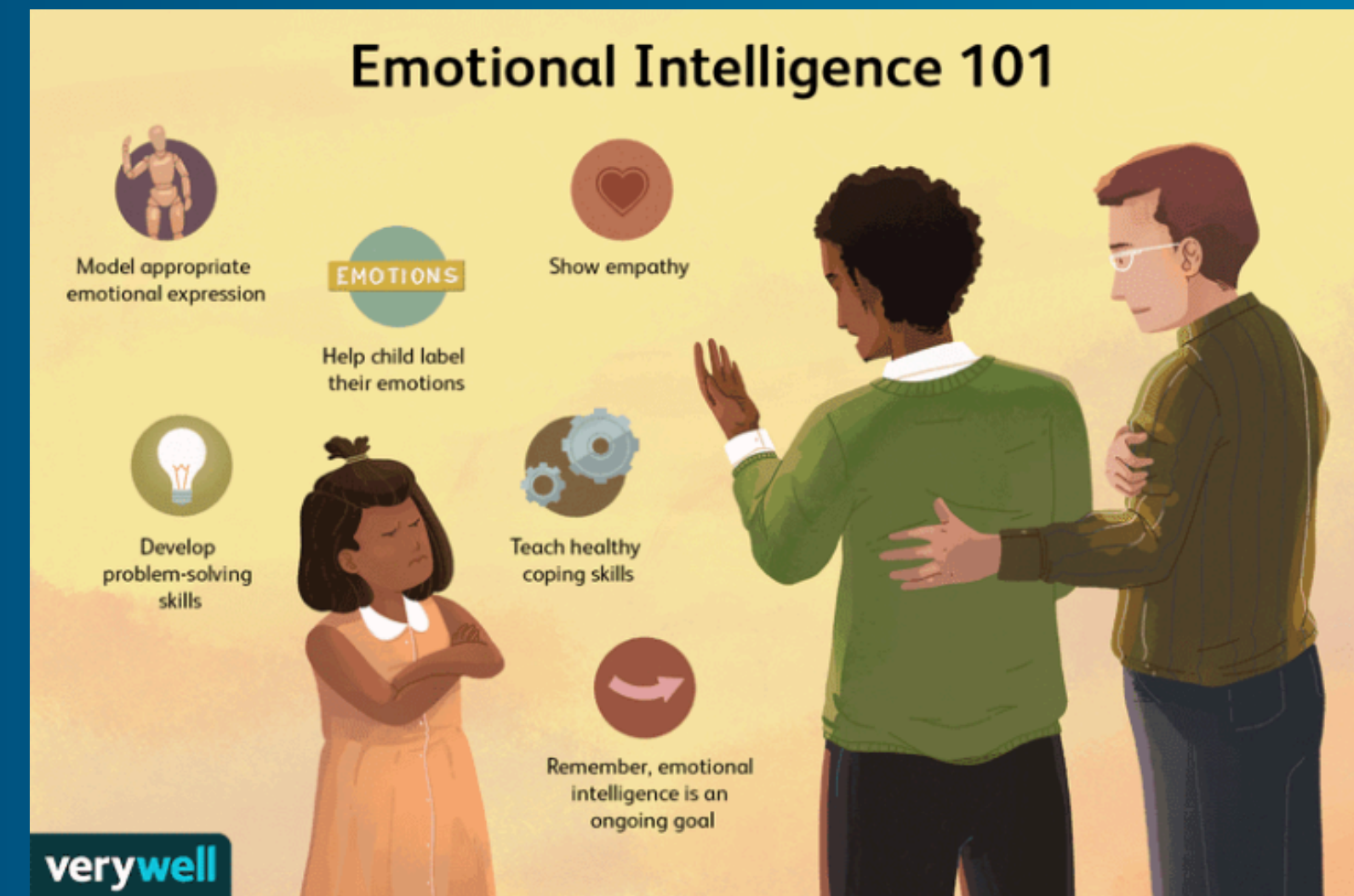
Цел: Насърчаване на творческото мислене и съвместното разказване на истории, свързани с емоционални преживявания и реакции.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Тереотично въведение (20-25 минути).

Развиването на емоционалната интелигентност (ЕИ) при децата е от съществено значение за тяхното цялостно благополучие, социални умения и бъдещ успех. Родителите могат да играят значителна роля в насърчаването на ЕИ, като прилагат различни стратегии, които подпомагат емоционалната осъзнатост, емпатията, саморегулацията и ефективната комуникация.

Емоционалната интелигентност през първите пет години от живота | Енциклопедия за ранно детско развитие



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Ето някои практически стратегии, които родителите могат да използват:

1. Моделиране на емоционално интелигентно поведение

Демонстрирайте здравословни емоционални реакции и поведение в собствените си действия.

Пример: Покажете на детето си как да се справя с разочарованието, като запазвате спокойствие и обсъждате ситуацията, вместо да реагирате импулсивно.

2. Етикетиране и обсъждане на емоциите

Помогнете на децата да идентифицират и назоват своите емоции, за да изградят своя емоционален речник.

Пример: Когато детето ви е разстроено, помогнете му да обозначи чувствата си, като кажете: "Изглежда, че се чувстваш ядосан, защото играчката ти се счупи." Можете да използвате таблицата за емоциите. Насърчавайте ги да пишат или рисуват за чувствата си всеки ден, като отбелязват какво се е случило, как са се чувствали и как са реагирали.

3. Насърчаване на съпричастността

Научете децата да разпознават и разбират емоциите на другите.

Пример: Когато четете приказка или гледате филм, попитайте детето си как според него се чувства даден герой и защо.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Създаване на емоционално подкрепяща среда

Създайте среда, в която децата се чувстват в безопасност и могат да изразяват емоциите си.

Пример: Насърчавайте открити разговори за чувствата и уверявайте детето, че е нормално да изразява както положителни, така и отрицателни емоции.

5. Преподаване на умения за решаване на проблеми

Напътствайте децата да намират решения на емоционалните предизвикателства.

Пример: Ако детето ви е разстроено поради конфликт с приятел, помогнете му да измисли начини за разрешаване на проблема, като например да поговори с приятеля си спокойно.

6. Използвайте положително окуражаване

Разпознавайте и хвалете емоционално интелигентното поведение.

Пример: Похвалете детето си, когато проявява съпричастност, управлява добре емоциите си или разрешава конфликт по мирен начин.

7. Насърчаване на рефлексивното мислене

Помогнете на децата да обмислят емоционалните си преживявания и реакции.

Пример: В края на деня помолете детето си да сподели един висок и един нисък момент от деня си и да обсъди как се е чувствало в тези моменти.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Ролеви игри

Стратегия: Използвайте ролеви игри, за да се упражнявате да реагирате в различни емоционални ситуации.

Пример: Изиграйте сценарии, в които детето ви трябва да използва своята емоционална интелигентност, например да се справи с насилник или да утеши приятел, който е тъжен.

10. Обсъждане на примери от реалния живот

Използвайте ситуации от реалния живот, за да преподавате за емоционалните реакции и управлението им.

Пример: След семеен спор обсъдете какво се е случило, как са се почувствали всички и как може да се действа по-добре в бъдеще.

11. Бъдете търпеливи и последователни

Не забравяйте, че развиването на емоционална интелигентност е постепенен процес, който изисква търпение и последователност.

Пример: Последователно прилагайте тези стратегии и бъдете търпеливи, докато детето ви се научи да се справя с емоциите си.

Чрез включването на тези стратегии в ежедневно общуване вие като родители можете ефективно да възпитате емоционална интелигентност у децата си. Това развитие ще помогне на децата да разбират собствените си емоции, да съчувстват на другите и да се справят по-ефективно с междуличностните взаимоотношения, поставяйки основите на здравословен и успешен живот.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна дейност (60 минути)

Ролева игра "Обучение на емоциите"

Цел: Да научи родителите на практически стратегии за подпомагане на децата им да идентифицират, разбират и управляват емоциите си чрез ролеви упражнения.

Необходими материали:

- Отпечатани сценарии, включващи често срещани емоционални ситуации за деца
- Диаграми на колелото на емоциите или списъци с емоции
- Хартия и химикалки
- Удобни места за сядане, подредени по двойки или в малки групи

Въведение (10 минути)

Обучител: "Добре дошли на всички! Днес ще практикуваме една мощна техника, наречена "Емоционално обучение". Тази техника включва разпознаване, етикетиране и водене на децата ви през техните емоции. Това е практически подход, който помага на децата да разбират и управляват по-добре чувствата си."

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Стъпка 1: Обяснение на емоционалното обучение (10 минути)

1. **Обучител:** "Емоционалното обучение включва пет стъпки:

- Бъдете наясно с емоциите на детето си.
- Разпознайте емоцията като възможност за интимност и обучение.
- Изслушвайте съпричастно и потвърждавайте чувствата на детето си.
- Помогнете на детето си да обозначи емоциите си.
- Поставайте граници, като същевременно помагате на детето си да решава проблеми. Нека ги разбием допълнително с пример."

2. **Примерен сценарий:** "Вашето дете е разстроено, защото не е било поканено на рождения ден на свой съученик."

- Стъпка 1: Забележете разстроеното настроение на детето си.
- Стъпка 2: Използвайте този момент, за да се свържете с него и да го научите.
- Стъпка 3: Изслушвайте и потвърждавайте: "Виждам, че наистина си разстроен, че не си поканен.
- Стъпка 4: Помогнете за поставяне на етикет: "Звучи така, сякаш се чувстваш тъжен и може би малко изоставен.

Стъпка 5: Поставайте граници и решавайте проблеми: "Нормално е да се чувствате тъжни, но нека да помислим какво можем да направим. Може би можем да планираме забавно занимание за нас или да поканим приятел на гости друг ден".

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Стъпка 2: Ролева игра (30 минути)

1. **Разпределете по двойки:** Разделете участниците по двойки. Всяка двойка ще се редува в ролята на родител и дете.
2. **Раздайте сценариите:** Дайте на всяка двойка разпечатан сценарий, включващ дете, което изпитва силна емоция (напр. гняв, разочарование, страх, радост).
3. **Упражнение с ролеви игри:**
 - Роля на родител: Практикувайте емоционално обучение, като използвате петте стъпки.
 - Роля на детето: Реагирайте реално според сценария.
 - Осигурете 5-7 минути за всяка ролева игра, след което сменете ролите.
4. **Примери за сценарии:**
 - Вашето дете е ядосано, защото брат или сестра е счупила любимата му играчка.
 - Детето ви е притеснено от предстояща презентация в училище.
 - Детето ви е щастливо, защото е вкарало гол във футбола.

Обучител: Разхождайте се наоколо, за да наблюдавате и да давате насоки, ако е необходимо. След като всяка двойка е приключила, помолете ги да обсъдят какво се е получило добре и какво е било предизвикателство.

5. Почивка (15 минути).

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

6. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (30 минути).

1. Въведение към допълнителни упражнения за изграждане на умения:

Обяснете целта на упражненията за изграждане на умения.

Дейност: Практика за обучение на емоциите:

- Цел: Тези упражнения имат за цел да ви помогнат да надградите наученото и практикуваното до момента.
- Материали: Ръководство за емоционално обучение.
- Инструкции: Представете концепцията за емоционално обучение, която включва разпознаване на емоциите на детето, съпричастност, етикетиране на емоциите и поставяне на граници, като същевременно помага на детето да решава проблеми. В малки групи родителите обсъждат скорошни емоционални ситуации с децата си и разиграват ролеви игри, използвайки техниките на емоционалното обучение. Споделете опита и обратната връзка с групата.

Дискусия:

- Емоционално обучение: Емоционалното обучение включва насочване на децата към разбиране и управление на техните емоции. Тази практика помага на родителите да научат децата си как да се справят с чувствата по здравословен начин.
- Процес: Родителите се научават да разпознават и съпреживяват емоциите на детето си, да му помагат да ги обозначава и да го напътстват в разрешаването на емоционални проблеми.

Ползи: Емоционалното обучение помага на децата да развият емоционална грамотност и устойчивост.

Родителите стават по-умели в справянето с емоционални ситуации, което води до по-конструктивни резултати.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Рефлексия и обратна връзка (15 минути).

- Участниците могат да предоставят обратна връзка, като използват този пример за работен лист за рефлексия. Насърчавайте кратките и сбити отговори, за да може всеки да участва.
- Накарайте участниците да си поставят конкретни, измерими, постижими, уместни и обвързани със срокове цели, свързани с наученото по време на работилницаа.

REFLECTION

HEAD, HEART AND HAND

Use this worksheet to reflect on your learning.



Head - What did I learn from this ?



Heart - How did this make me feel?



Hand - Can I use this to help others?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Закриване (5 минути).

- Благодарете на участниците за тяхната ангажираност и участие. Отново подчертайте важността на прилагането на наученото и ги насърчете да поддържат връзка.
- Съставете списък с ресурси, като книги, статии, уебсайтове или инструменти, свързани с темата на работилницата, и го споделете с участниците. Това им позволява сами да продължат да проучват темата.
- Улесняване на сесията за създаване на мрежи, където участниците могат да се свържат помежду си и да продължат дискусиите след работилницаа.

Насърчавайте участниците да изразят благодарност един към друг или към обучителите за техния принос по време на работилницаа.

How are you feeling today?
CHART FOR EMOTIONS

	M	T	W	T	F
Chiaki					
Aaron					
Hannah					
Harper					
Howard					
Jamie					

 Happy
 Bored
 Confused
 Sad
 Nervous
 Angry
 Surprised
 Sick

Note: Choose your sticker based on how you feel today and put it on the table.

РАБОТИЛНИЦА 2



РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ В РАЗВИТИЕТО НА ИО И ПРИЛАГАНЕТО НА ДЕЙНОСТИ ПО ЕИ У ДОМА

ЦЕЛИ

- Предоставяне на родителите на основни знания за емоционалната интелигентност (ЕИ).
- да се повиши осведомеността за това защо ЕИ е толкова важна за благосъстоянието и развитието на учениците.
- Да предоставим на родителите прости инструменти, с които да насърчават ЕИ у своите деца у дома.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Какво трябва да знае/запознае учителят/фасилитаторът преди провеждането на работилницаа:

Основни понятия:

- **Видове интелигентност** - <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>
- **Полът и възрастта допринасят за различията в емоционалната интелигентност:**

Една от областите, върху които се фокусират изследванията на емоционалната интелигентност, е определянето на причините за различията в емоционалната интелигентност между отделните хора или групи от хора. Изследванията на демографските показатели на емоционалната интелигентност разкриват значителна връзка между възрастта, пола и емоционалната интелигентност.

Жените имат средно по-висока емоционална интелигентност от мъжете. Емоционалната интелигентност изглежда е най-висока при мъжете и жените на възраст между 32 и 44 години. Мъжете над 45-годишна възраст вероятно имат най-ниски нива на емоционална интелигентност.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

- Повече за това как родителството влияе на децата - <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>.
- Какво представлява саморегулацията- https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&feature=emb_share&v=Ejv_1botGpw
- https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR - идеален за деца, за да разберат концепцията
- <https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>
- **Емпатия -**
- <https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>
- Безплатен ресурс, който може да се използва у дома - <https://empathycirclegame.com/>
- <https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body>

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Посрещане и представяне (5 минути).

Като родители, ние носим отговорността да насърчаваме детето си да развива своята интелигентност. И това не означава само да се справя добре в училище и да получава добри оценки. Това в никакъв случай не е единствената интелигентност, която има значение. Истината е, че щастието и постиженията в живота са основни цели, към които се стреми всяко човешко същество. Емоционалната интелигентност (ЕИ) играе ключова роля за постигането на тези цели. А какво всъщност представлява емоционалната интелигентност? Това е способността да се справяме с емоциите.

Емоционалната интелигентност е пряко свързана със способността да се поддържат пълноценни взаимоотношения с други хора, да се създават дълготрайни приятелства, да се справят с конфликтни ситуации.

Какви са плановете за днешното занятие?

Няма да имаме дълга и теоретична среща - Вместо това ние:

- ще опитаме различен подход към ученето
- ще разберем как работят детските емоции
- ще погледнем през различна перспектива
- ще създадем безопасна учебна среда

ще проучим различни инструменти за практическа употреба

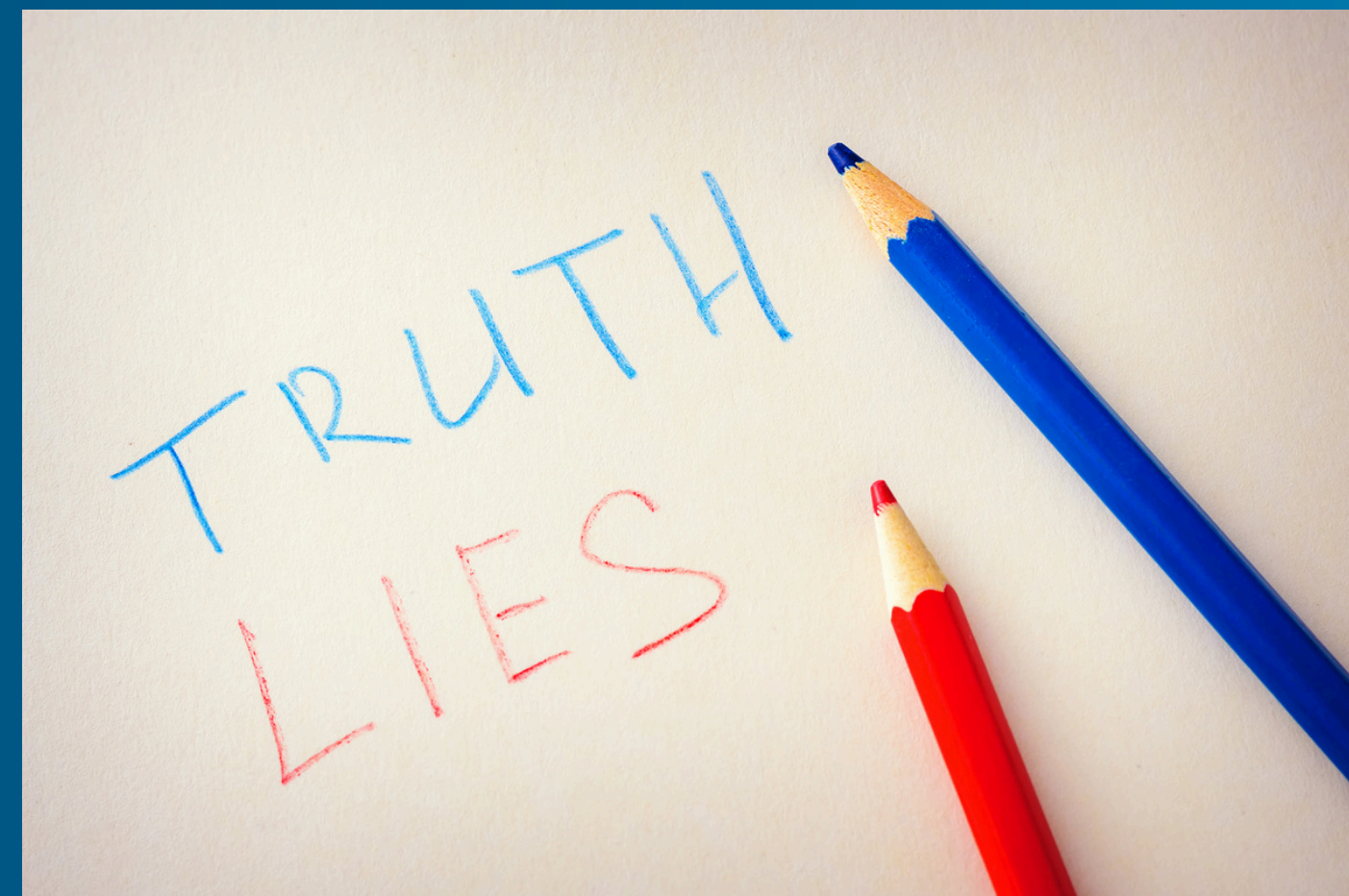
СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

2. Айсбрейкър (15 минути).

Две истини и една лъжа - ледоразбивач (по-приложимо за групи, които вече се познават)

Ледоразбивачът "**Две истини и една лъжа**" е бърза дейност, която ще спомогне за сближаването на участниците чрез проста игра: познайте коя е лъжата сред трите посочени факта.

Един ледоразбивач трябва да оставя достатъчно място за изява на всеки участник. Много е важно всеки да може да участва в сесията. Затова продължителността на тази дейност може да варира в зависимост от броя на участниците.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Ето как да практикувате "Две истини и една лъжа":

1 Дайте на родителите 3-5 минути, за да може всеки от тях да напише две истини и една лъжа за себе си. Подчертайте, че те трябва да пазят тези записки в тайна и да не ги споделят с останалите участници.

2 След като се уверите, че всички са измислили своите две истини и една лъжа, поканете случаен участник да разкрие трите си твърдения.

3 Дайте на останалите родители 30 секунди, за да решат каква е лъжата. Не става въпрос за обсъждане на нечий предположения, а за бързо избиране на това каква е лъжата.

4 В края на тези 30 секунди всеки разкрива коя според него е лъжата сред направените 3 твърдения.

5 След като всички се изкажат, поканете определения човек да каже каква е била лъжата. Хората може да се изненадат!

6 Повтаряйте този цикъл, докато всички родители успеят да разкрият своите 2 истини и 1 лъжа.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Ако някой се затруднява да избере какво да сподели, учителят/фасилитаторът може да даде няколко примера в някои от следните категории:

- Семейство - братя/сестри, роден град, държава и др.
- Високи постижения и умения - обучение, спорт, музика и др.
- Хобита - колекции, видеоигри, книги с рецепти и др.
- Навици - мразя/обичам нещо, алергичен съм към..., др.

Случайни факти - фобии, убеждения и др.

Въпроси за въвеждане на темата след дейността за разчупване на леда:

Трудно ли беше да се открие лъжата от твърденията?
Знаете ли, че всъщност емоционално интелигентните хора са по-малко добри в разпознаването на лъжци?

Игра на броене ледоразбивач (приложимо за групи, които не се познават)

Една от най-простите, но и най-предизвикателни драматични игри. Седнете или застанете в кръг. Идеята е групата да брои до двадесет или колкото може повече, като един човек казва по едно число. Всеки може да започне броенето. След това друг човек казва следващото число - но ако се случи двама или повече души да говорят по едно и също време, броенето трябва да започне отново отначало. Възможно е да се стигне до наистина голямо число, но това обикновено се случва, когато хората се познават и всички са наистина концентрирани - но се опитайте да бъдете и спокойни.

Съвети

- Опитайте се да го правите с и без контакт с очите
- Опитайте с всички, които гледат настрани и затварят очи (трудно!)
- Опитайте да преброите от двадесет до едно.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретично въведение (20-25 минути).

Чували ли сте за теорията на **Гарднър** за множествената интелигентност? Когато чуете думата "интелигентност", най-вероятно веднага ще ви хрумне понятието IQ тест. Интелигентността често се определя като нашия интелектуален потенциал; нещо, с което се раждаме, нещо, което може да бъде измерено, и способност, която е трудно да се промени.

Появиха се обаче и други възгледи за интелигентността, включително предположението на Гарднър, че могат да съществуват множество различни видове интелигентност. Осемте интелигентности според Гарднър са:

- **Визуално-пространствена**
- **Лингвистично-вербална**
- **Логико-математическа**
- **Телесно-кинестетична**
- **Музикална**
- **Междоличностна**
- **Вътрешноличностна**
- **Натуралистична**

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Но според тази теория къде всъщност се намира **ЕИ**? Това е способността за възприемане, разбиране и въздействие върху емоциите. Тя е важна част от всички осем интелигентности.

Знаете ли, че в училищата, които цялостно прилагат SEL (социално и емоционално учене) - житейски умения - като основна учебна програма, всички добри показатели се повишават? Те включват подобряване на ангажираността в ученето, по-високи резултати на тестовете, отговорно поведение, здравословни емоционални състояния и качествени взаимоотношения с другите. Също така яснота на мисленето, вземане на добри решения, креативност, комуникационни умения, емпатия, самочувствие на учениците и удовлетвореност на учителите и учениците. Знаете ли, че емоционалната интелигентност всъщност има по-голямо значение от IQ? Или знаете ли, че полът и възрастта допринасят за разликите в емоционалната интелигентност?

Разгледайте следния сценарий: Самуел се затруднява с домашното си по математика. Вместо да крещи и да се откаже, той казва на майка си колко е разстроен и моли за помощ. Или това: Приятелят на Самуел получава неприятна новина и отменя плановете им да излязат навън. Самуел разбира защо на приятеля му не му се общува и прави други планове.

Тези отговори може да не изглеждат важни, но те са признаци на важен набор от умения - ЕИ. Този вид интелигентност не се измерва с IQ тестове. Въпреки това тя е от решаващо значение, за да ни помогне да се справим с предизвикателствата и да реагираме успешно на ситуациите. Освен това ни помага да създаваме положителни връзки с хората около нас.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Емоционалната интелигентност може да бъде особено полезна за деца с различия в обучението и мисленето. В същото време някои различия в ученето и мисленето затрудняват развитието ѝ при някои деца.

Дете, което може да се успокои, когато се чувства ядосано, вероятно ще се справи добре при трудни обстоятелства. А дете, което може да изразява емоциите си по здравословен начин, вероятно ще поддържа по-здрави взаимоотношения, отколкото дете, което крещи или казва зловни неща, когато е ядосано.

Добрата новина е, че всички деца имат способността да усвояват умения за емоционална интелигентност. Те просто се нуждаят от възрастни, които да ги научат. 😊

Едно от проучванията, посветено на това как родителството играе роля за **развитието на ЕИ**, всъщност обобщава много неща съвсем накратко:

- **Децата се учат на ЕР (емоционална регулация) чрез наблюдение;**
- **родителските практики и поведение играят ключова роля - това включва моделиране на поведение, напътствия и други подобни;**
- **Семействата създават емоционален климат - това включва начина (или кога, или дори дали), по който изразяват емоциите си. Този емоционален климат може да бъде благоприятен или неблагоприятен за развитието на ЕИ на децата.**

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Въз основа на това и на това, което знаем за ученето в по-широк план, можем да добавим още няколко неща:

- Децата ще научат за ЕИ чрез подражание - т.е. като наблюдават родителите и братята и сестрите си;
- Децата ще се учат чрез семейния опит - което е свързано с концепцията за емоционален климат;
- Родителите могат да обучават, подкрепят и подпомагат развитието на ЕИ на децата по активен начин - по същество това е само по-специфично разширение на "родителските практики".



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивни дейности (60 минути)

Упражнение - Изпълнете емоцията

Цел:

Целта на тази дейност е да се помогне на родителите да разберат, че действителното поведение/разпознаване на емоциите не е толкова лесно, колкото често си мислим.

Необходими материали:

Можете да отпечатате тези карти с емоции или да напишете емоциите на парчета хартия или картон и да ги изрежете. Не е необходима друга подготовка.

*Съвет: Можете да подготвите повече карти от хората, които се очаква да присъстват на работилницаа. Ако някой изпитва затруднения да действа според емоцията си, за него ще бъде по-удобно да смени картата с друга.

Въведение:

Започнете с обяснение на значението на разбирането и изразяването на емоциите. Всъщност играта е лесна и забавна както за децата, така и за родителите, но развива важни умения за разпознаване на езика на тялото и надгражда концепцията за изразяване на емоциите като естествен процес, който е необходим, за да бъдем здрави и щастливи.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Обяснение на дейността

Тази дейност е изключително лесна и бърза. Всеки родител ще изтегли карта, без да гледа емоцията, написана/нарисувана върху нея.

Един по един всеки родител ще изиграе емоцията, написана на неговата карта.

Останалите участници ще се опитат да познаят коя е тази емоция.

Подчертайте, че това е дейност за подкрепа и без осъждане. Целта е да се забавляваме, докато учим, а не да се насилваме твърде много. А и всички знаем, че не всеки е актьор и искаме да сме сигурни, че актьорските умения не са на фокус тук 😊.

Накарайте родителите да оформят кръг или удобно място за сядане, където всички да се виждат.

Продължете упражнението, докато всеки родител има възможност да изиграе своята емоция.

Обсъждане и осмисляне на дейността:

След като всички родители са имали възможност да се изкажат, организирайте групово дискусия:

Попитайте родителите как са се чувствали, докато са разигравали емоциите.

Лесно ли им беше или не чак толкова? Как според тях ние, възрастните, можем да подкрепим този процес у нашите деца?

Всъщност на по-малките деца им е по-лесно да разпознават емоциите, отколкото на възрастните. Но не са толкова добри в изразяването им.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивни дейности (60 минути)

Заключение

Обобщете основните изводи от дейността.

Насърчете родителите да практикуват тази дейност (или подобна) с децата си у дома, за да продължат да развиват емоционална осъзнатост и да насърчават децата си да изразяват емоциите си.

* Важно е да се спомене, че ако децата не се научат да изразяват емоциите си или да разпознават емоциите си, по-късно ще изпитват трудности в много аспекти на личностното и социалното си развитие.

Съвети за обучители:

- Подкрепяйте и окуражавайте по време на дейността, за да създадете безопасна и комфортна среда.
- Използвайте положителна подкрепа, за да оцените усилията на всички участници.
- Бъдете готови да предложите деликатни напътствия, ако някой от родителите се затруднява да изиграе дадена емоция или ако групата се затруднява да отгатне.

5. Почивка (15-20 минути - по желание на групата)

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

6. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (30-35 минути).

Упражнение: Наблюдение на саморегулацията

Представете си следното: Прекрасна петъчна сутрин, вие сте на път за работа, щастливи, че ви предстои уикенд, в който сте планирали да изненадате децата си с дългоочаквано пътуване извън града със семейството си. Изведнъж обаче друг автомобил спира пред колата ви и пресича пътя ви. Успявате да спрете в последния момент и произшествието е избегнато. Но прекрасното настроение, в което сте били преди малко, вече е изчезнало и е заменено от силна вълна от отрицателни емоции.

В този момент мозъкът ви има работа за вършене. Първата ви реакция на силна, разрушителна емоция може да е желанието за възмездие. Но вместо да изострят ситуацията с рискована маневра или да надуют клаксона, повечето хора ще си поемат дълбоко дъх и ще продължат деня си.

Това се нарича саморегулация - нещо, върху което мозъкът ви работи от детството, за да ви помогне да се справите със силните чувства, които възникват при подобни обстоятелства. Саморегулацията е процес, който мозъкът научава. Развиването на тези умения отнема време, тъй като (в идеалния случай) от малки деца, които избухват в гняв, можем да се превърнем в хора, които умеят да балансират чувствата и действията си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

* **Съвет:** Този сценарий в началото може да бъде приложен като <https://www.mentimeter.com/>.

По принцип фасилитаторът може да зададе въпроса за реакциите в тези ситуации. Какви са първоначалните реакции/чувства, които участниците ще изразят? След това фасилитаторът може да улесни дискусията за това какво всъщност правят хората и да продължи с концепцията за саморегулация.

Какво представлява саморегулацията и защо тя е важно умение?

Саморегулация е съзнателен акт на управление на мислите и чувствата, обикновено с цел постигане на определена цел. Саморегулацията е начинът, по който се справяме със силните си чувства, така че те да не ни завладеят и да ни накарат да действаме по начин, за който бихме съжалявали.

За децата саморегулацията е от основно значение, за да се справят с всички препятствия, които се появяват през деня: Несъгласие с приятел, грешен отговор на въпрос в клас, какво се случва, когато съученик ви изпревари на опашката и т.н. Развиването на умения за саморегулация може да помогне на децата да се справят с ежедневието си, което води до по-добри резултати в училище, по-добри взаимоотношения с другите и по-малко поведенчески трудности.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Упражнение: Картографиране на емоциите

Цел: Да се помогне на родителите да разпознават, разбират и регулират емоциите си, като ги изобразяват върху визуално представяне на тялото.

Това упражнение насърчава емоционалното осъзнаване и саморегулацията.

Необходими материали: Цветни моливи, маркери или пастели ,разпечатани листове за всички участници (по избор)

Обяснение на дейността:

Помолете участниците да затворят очи и да направят няколко дълбоки вдишвания. Когато застанат със затворени очи, попитайте: Ако това усещане, което изпитвате сега, имаше цвят, форма, тежест, температура, текстура, какво би било то?

Насърчете ги да се върнат назад през последните 24 часа и да си припомнят различните емоции, които са изпитали. Първоначално това може да е трудно, но ако някой се затруднява, задайте му насочващи въпроси.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

След като участниците имат списък с емоциите си от изминалия ден, следващата стъпка е да нанесат тези емоции върху контура на тялото (можете да използвате шаблона по-горе, но можете също така да дадете на участниците празен лист хартия и да ги помолите да го нарисуват). Те могат да използват цветове, думи или рисунки, за да представят всяко чувство в областта, в която са го изпитали.

* **Съвети за участниците:**

- Не е необходимо винаги да знаете как изглежда или да визуализирате чувството. Всичко, което трябва да направите, е да сте готови да работите с това чувство.
- Запитайте се какъв цвят подхожда на всяко усещане? Какъв размер, форма или вид са подходящи? Няма страшно, ако в началото ви е трудно да го направите.

Обсъждане и отразяване на дейността:

Как определите емоциите, които сте изпитвали през последните 24 часа? Трудно ли беше? Знаете ли защо? Прекарвате ли достатъчно време в наблюдение на това как е минал денят ви? Повечето хора не го правят. Винаги сме твърде заети с други задачи и не можем да намерим време за себе си. За да можем да регулираме емоциите, първо трябва да започнем да ги наблюдаваме и разпознаваме. Като забелязваме ранните признаци на силни емоции, можем да предвидим или дори да предотвратим изострянето на определени ситуации. Същото се случва и с децата, но те все още се нуждаят от известно време, за да практикуват тази саморегулация.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Заключение:

Съществуват много техники, които могат да се използват за практикуване на саморегулация у дома с децата. Повечето от тях не се нуждаят от специална среда, освен тихи, безопасни места без разсейващи фактори и/или възрастни, които да ги напътстват. Дневници за наблюдение/дневници на емоциите, упражнения с изпълнение на команди от ръководител, изкуство/рисуване на емоции, двигателни упражнения, които следват модели. Има много възможности.

Съвети за родители:

Ако разполагате с ограничено време, ето няколко предложения, които могат да ви помогнат да въведете тези упражнения в ежедневието си:

- почивка на закрито
- преди началото на учебния ден
- по всяко време, когато детето става раздразнително - така ще увеличите физическата активност и ще насърчите контрола на импулсите
- уикенди, когато цялото семейство е заедно

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Рефлексия и обратна връзка (15 минути).

Упражнение: Подхождайте на себе си

SEL фокус: "Suit Yourself" (Твоя воля) изгражда умения за отговорно вземане на решения (рефлексия, оценяване), тъй като участниците трябва да определят как ангажиментът им е повлиял. Това отваря групата за развиване на умения за социална и емоционална интелигентност, както и за социална осъзнатост, тъй като се забелязва колко различни са индивидуалните заключения от едно и също преживяване.

Необходими материали за тази дейност: тесте карти.

Стъпки: Раздайте на случаен принцип по една карта за игра на всеки участник. Всеки цвят описва категория отговори:

Ø Сърца (♥): Нещо от сърце. Как се почувствахте? Какво означаваше това за вас?

Ø Клубове (♣): Неща, които се разрастват - нови идеи, нови мисли, нова гледна точка.

Ø Диаманти (♦): Скъпоценни камъни, които са вечни. Какви са някои от скъпоценните камъни на мъдростта, събрани от хора или съдържание?

Ø Пики (♠): Използват се за "прекопаване" на градината. Генерирайте разговор за засаждане на нови идеи или неща, които участниците са изкопали по време на работилницаа.

Дайте една минута тихо време на всеки участник, за да запише (или обмисли) своя отговор.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

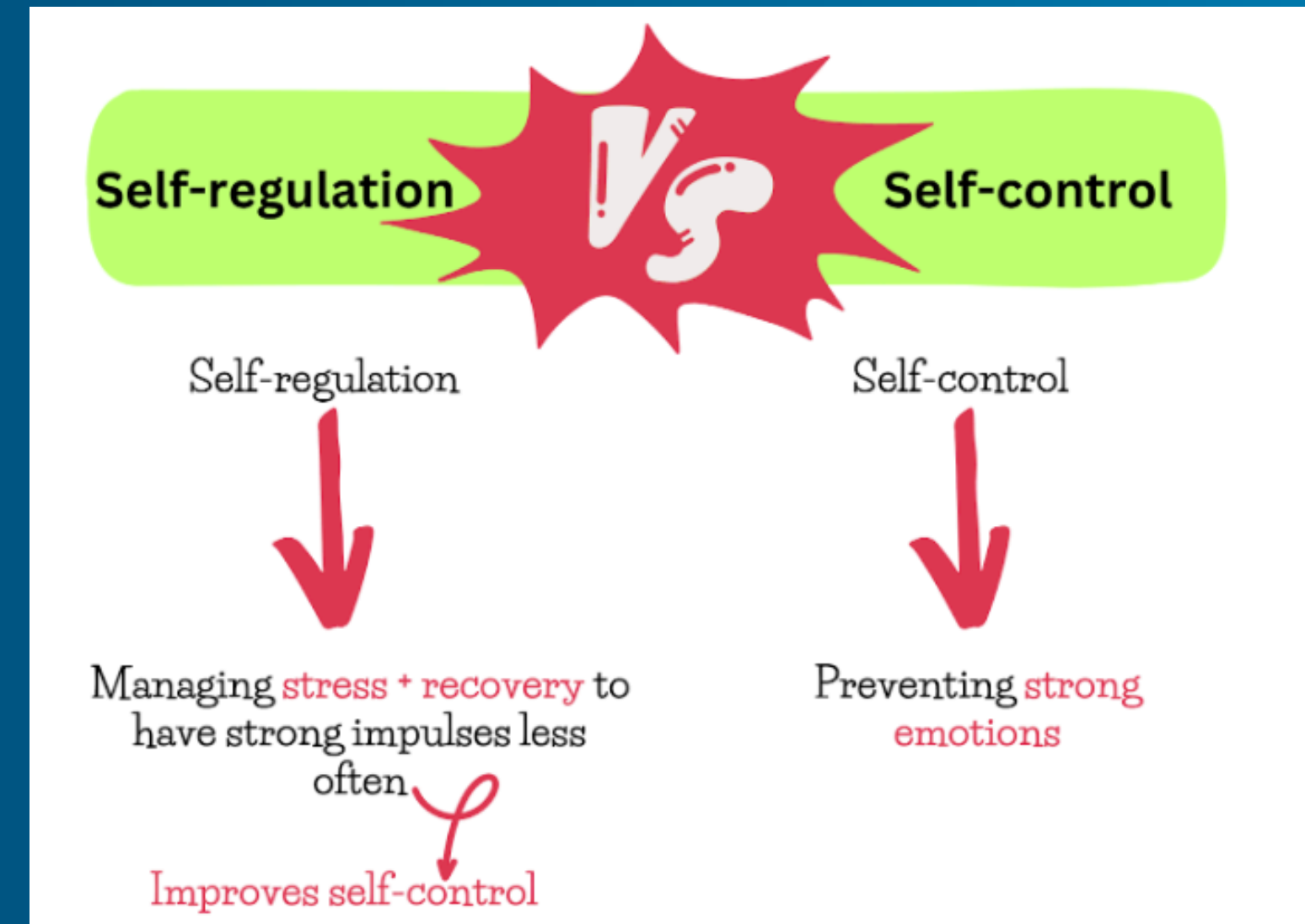
8. Закриване (5 минути).

Благодарете на родителите за активното им участие, като изразите признателността си за тяхната ангажираност към емоционалното благополучие на децата им. Напомнете им, че дори малките усилия **МОГАТ** да доведат до значителна промяна. Родителите са първите учители на децата си и емоционалният климат, който създават у дома, оказва огромно влияние върху развитието на детето.

Уведомете ги, че ако желаят, могат да изпратят последващ имейл със списък с ресурси и всички материали за раздаване от работилницаа.

Допълнителни съвети:

- По време на работилницаа бъдете ентузиазирани, подкрепяйте и бъдете отворени за въпроси.
- Насърчавайте чувството за общност и споделено обучение сред родителите.
- Адаптирайте темпото и съдържанието в зависимост от ангажираността на групата и обратната връзка.



РАБОТИЛНИЦА 3

УМЕНИЯ ЗА ОБЩУВАНЕ ЗА ЕМОЦИОНАЛНО РАЗВИТИЕ

ЦЕЛ

- Да се представят и обсъдят стратегии за ефективно родителско общуване с родителите, които помагат за установяване на топли и любящи отношения с децата и.
- Да се развият уменията за общуване на родителите, с цел емоционалното развитие на детето, като например активно слушане и "Аз посланията".

5 TOOLS TO SUCCESSFUL POSITIVE PARENTING



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Родителите несъмнено имат най-голямо значение за развитието на детето, поради което правилните методи на възпитание и общуване са предпоставка за успешното и здравословно психосоциално функциониране на детето. Уважителното и фокусирано върху нуждите на детето родителство е най-добрата превенция на възможни поведенчески и емоционални трудности. Ефективното родителство се основава на позитивната психология. Този подход към възпитанието е насочен към насърчаване на доброто поведение, а не към наказване на лошото. Той утвърждава идеята, че няма **"добри" или "лоши"** деца, а само различни деца с различни потребности.

Много е важно родителите да научат за нуждите на детето и особеностите на определена възрастова група (какво трябва да знае, разбира, може да прави детето на определена възраст). Знаейки това, е по-лесно да се разбере поведението на детето, неговите емоции и да се адаптира поведението на родителите към растящите и променящите се нужди. Всичко това е необходимо за безпроблемното развитие на детето, за улесняване на родителските предизвикателства (тогава е възможно дори да се предвиди как ще се държи детето, как ще реагира в определени ситуации и да се изберат подходящите мерки за въздействие върху поведението на детето навреме).

Също така е много важно да се знае, че **личността на детето** се формира в близки отношения с родителите. Разбирайки и познавайки нуждите на детето, самите родители ще бъдат по-малко тревожни, по-уверени в себе си и ще изберат правилния начин да подкрепят растящото дете. По този начин родителите ще помогнат на децата да развият устойчивост и способност да се справят с разочарованието - инструменти, които ще им позволят да процъфтяват, след като напуснат родителския дом.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Посрещане и представяне (5 минути).

Започнете с топло посрещане на участниците. Очертайте целите на работилницата, като подчертаете значението на ролята на родителите в общуването за емоционалното развитие на детето.

2. Айсбрейкър (15 минути).

"Име и лични характеристики"

Цел на метода: С помощта на този метод родителите научават взаимно имената и характеристиките си.

Описание на метода: Всеки член на групата получава лист хартия, на който трябва да напише вертикално името си. На всяка буква трябва да напише по една лична характеристика, започваща с тази буква. Всеки човек има свой лист, който да покаже на групата и да каже името и характеристиките си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретично въведение (15 минути).

Предоставяне на преглед на стратегиите за ефективно родителско общуване, които помагат на родителите да установят топли и любящи отношения с децата си. Да се обърне внимание на уменията за общуване на родителя за емоционалното развитие на детето, като например активното слушане и "Аз посланието". Да се включат мултимедийни елементи като видеоклипове или слайдове, за да се повиши ангажираността.

"Общуването означава да говорите с детето си, а не вместо него."

(Dreikurs, Soltz, 2007)

- Положителната двустранна комуникация е в основата на самооценката на вашето дете.
- Думите са мощен инструмент, който ни позволява да предадем най-дълбоките си чувства на детето.
- Дете, което чува положителни думи от родителите си, развива положителна самооценка.
- За да общуваме ефективно, трябва да се научим да изразяваме мислите си ясно и открито, като учим децата си на същото.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Говорене вместо дете

- Означава указание за това как бихме искали детето да се държи.
- По този начин се стремим да накараме детето да мисли по същия начин като нас и да иска същите неща.

Опитваме се всячески да оформим характера, начина на мислене и личността на детето, сякаш то е парче глина.

Разговор с дете

- Това означава, че приемаме това, което детето казва, без да даваме морални оценки. Осъзнаваме, че няма нито добри, нито лоши неща, има само оценка на конкретен човек, нещо е "добро" или "лошо" само за този човек.
- Като приемаме свободно идеите на детето, обсъждаме ги заедно и разглеждаме възможните последици, ние учим детето да решава проблемите самостоятелно.
- За да помогнем на детето да анализира собственото си поведение, можем да му задаваме въпроси с отворен отговор: "Какво ще стане, ако го направиш?"; "Как ще се почувстваш след това?", "Как ще се почувстват другите?".

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Пример:

Ситуация:

Кристофър, шестгодишно момче, много често малтретира по-малката си сестра Онута.

Говорене вместо детето:

Не можеш да мразиш сестричката си, трябва да я обичаш, ти си неин брат".

Разговор с дете:

- Чудя се защо един брат мрази сестра си? Какво можеш да кажеш?
- Защото тя ми пречи да играя.
- А какви са другите чувства, които изпитвате към сестра си?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Правила за позитивна комуникация

- Съобразявайте се с чувствата на детето.
- Контролирайте тона на гласа си, когато говорите с детето.
- Уважавайте правото на детето да изразява мнението си, независимо от неговата или нейната възраст.
- Говорете с детето за проблемите му, без да се възмущавате, критикувате, обвинявате и заплашвате.
- Изслушвайте детето, за да покажете, че мнението му е важно за вас.
- Използвайте насърчение, за да поощрите положителното му поведение.
- Благодарете на детето за оказаната помощ.
- Покажете на детето, че вярвате в способностите му.
- Оставете детето да прави това, което умее най-добре, за да повишите самочувствието му.
- Хвалете го за усилията му, а не само за добрия резултат.
- Избягвайте постоянно да поправяте детето и не му отнемате куража.
- Оценявайте поведението на детето, а не самото него.
- Често казвайте на детето, че го обичате силно.
- Формулирайте положителни изречения.

Оценете детето за това, че е открито с вас и ви показва своята увереност, като казва истината.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Въздействието на позитивната комуникация върху благосъстоянието на детето

Детето:

- се научава да преодолява напрежението
- се чувства уверен
- има висока самооценка
- поема отговорност за действията си
- се научи да бъде независим.

Основните умения за общуване на родителите за емоционалното развитие на детето са активното слушане и "Аз съобщавам".

Активно слушане

- Активното слушане на детето означава да изразите с думи как разбирате чувствата му (Gippenreiter, 2008).
- Най-често проблемите на детето са свързани с преживяването на негативни чувства, така че целта на активното слушане е да помогнете на детето да разбере чувствата си и да покажете, че го приемате с тези чувства.
- Отговорите на активното слушане показват на детето, че родителите го разбират и му позволяват да се чувства по този начин. Такова родителско разбиране не само успокоява детето и му помага да разбере емоциите, които изпитва, но и прави много голямо впечатление (Gippenreiter, **2008**).

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Ситуация 1

Момиче, което се връща от училището по изкуствата, захвърля рисунките си и казва: "Повече няма да ходя там!"

- Обичайният отговор. Майката, чувайки изявлението на дъщерята, крещи с гневен глас: "Дори не си помисляй, вече сме платили за два месеца напред" или "Как си?". За какви глупости говорите? "И така нататък.
- Активно слушане. "Чух, че си разстроен и не искаш повече да ходиш в училището по изкуствата."

Ситуация 2

Ядосано момче тича в къщата и казва: "Брат ми счупи трактора!"

- Обичайният отговор. Не се притеснявай, нищо страшно не се е случило, имаш много други играчки, с които можеш да си играеш сега", или "Казах ти да не дразниш брат си", или "Покани този злодей тук, скоро ще го обвиня".
- Активно слушане. "Виждам, че си много наранен и ядосан на брат си."

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Чрез активно слушане

- Съсредоточете се върху разговора с детето.
- Когато говорите, обърнете се с лице към детето и установявайте пряк контакт с него.
- Ако видите, че детето е в лошо настроение, не го питайте, а просто предайте чувствата му.
- Вземете си почивка. След всяко от твърденията си направете пауза и оставете детето да помисли и да отговори.
- Проявете интерес към това, което детето казва.
- Устоявайте на изкушението да поправяте граматическите грешки на детето или да допълвате изреченията му, като се съсредоточите по-добре върху това, което то иска да каже.

Т. Gordon (2009) изтъква пречките пред активното слушане

- Нарезждане/команди
- Предупреждение/заплаха
- Проповядване/морализиране
- Даване на съвети/решения
- Изнасяне на лекции/даване на логически аргументи
- Обвиняване/критикуване
- Похвала/съгласие
- Назоваване на имената/подигравки
- Устен превод/анализ
- Утешаване/успокояване
- Задаване на въпроси/разпитване
- Хумор/оттегляне

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

"АЗ - съобщение" и "ТИ - съобщение"

- Когато използваме думите АЗ, МЕН, за МЕН в изказванията си, това се нарича "послание АЗ".
- Психолозите използват изказванията, в които използваме думите ТИ, ТВОЯ, за ТИ, за ТИ, за да ги нарекат "Твоето послание".
- За да кажем на детето какво не ни харесва, без да предизвикаме у него неудовлетворение, съпротива или конфликт. трябва да се научим да променяме "ТВОЕТО послание" на "ЯКОТО послание".

Прилагане на изявлението "АЗ"

- Важно е децата да разберат как тяхното поведение се отразява на вас.
- Правилното прилагане на изявлението "Аз" идентифицира:
 - Поведение
 - Вашето благосъстояние
 - Специфично въздействие върху живота ви
- Когато правилно използваме "аз", ние не обвиняваме.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

.Ситуация:

Вашето дете не се прибира у дома в уговореното време и вие започвате да се тревожите.

"Ти-съобщение" (YOU statement):

„Защо се държиш така? Ти ме разтревожи, това безотговорно твое поведение ме влудява!“

"Аз-съобщение" (I statement):

„Много се притеснявам, когато не се прибиращ в уговореното време. Това ме плаши и в ума ми се появяват всякакви лоши сценарии. Ще съм ти много благодарен/а, ако ми се обаждаш.“

Този пример ясно илюстрира разликата – "Ти-съобщението" звучи обвинително и може да предизвика защитна реакция, докато "Аз-съобщението" изразява чувствата на родителя по начин, който насърчава разбирателство и сътрудничество.

4. Групова дискусия (10 минути)

Насърчавайте дискусии в малки групи, в които родителите могат да споделят опит и идеи, свързани с правилата за позитивна комуникация и значението на активното слушане. Подпомагайте разговорите за пречките пред активното слушане и основните умения.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивни дейности (15-20 минути).

Дейност: "Упражняване на умения за активно слушане"

Преведете участниците през упражнения, насочени към развиване на умения за активно слушане.

Предоставете работни листове, които да подпомогнат практическите упражнения.

Разделете участниците на двойки и ги поканете да изиграят ролевите игри за уменията.

Пример за активно слушане

Майка идва да вземе дъщеря си от детската градина, намира я плачеща и казва: "Виждам, че нещо се е случило и си разстроена."

Момичето спря да плаче и каза: "Петър рисува в моята книга."

Мама: "И ти му се разсърди."

Дъщерята: "Започнах да му крещя и той започна да ме дърпа зад касата."

Мама: "Сигурно те е боляло."

Дъщерята: "Болеше, а теб те нямаше...ч."

Мама: "Искаше да съм там, за да ти съчувствам?"

Дъщерята: "Искаше ми се да дойдеш да ме вземеш по-рано, за да можем най-накрая да отидем при баба."

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Практическа задача за активно слушане

1. Ситуацията. Седемгодишното дете много се страхува от тъмното, много се вълнува, когато трябва да се правят нови неща, губи контрол над всяка промяна.

Обичайният отговор.

Активно слушане.

1. Ситуацията. Деветгодишното дете е много срамежливо и често се затваря в себе си.

Обичайният отговор.

Активно слушане.

1. Ситуацията. Детето е много разстроено заради незадоволителната оценка, която е получило.

Обичайният отговор е.

6. Почивка (10 минути).

Дайте възможност за освежителни напитки и неофициални дискусии, като създадете спокойна атмосфера за създаване на контакти между родителите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (15-20 минути).

Дейност: Упражнение " АЗ - съобщение"

Напътствайте участниците чрез упражнения, насочени към развиване на уменията "АЗ-съобщение".

Предоставете работни листове, които да подпомогнат практическите упражнения.

Разделете участниците на двойки и ги поканете да изиграят ролевите игри за уменията.

Практическа задача "АЗ-съобщение" "ТИ-съобщение"

1. Ситуацията. Когато се връщате от магазина с шестгодишното си дете, откривате в джобовете на момиченцето бонбони, които не сте купили за него.

"ТИ-съобщение"

"АЗ-съобщение"

1. Ситуацията. Деветгодишно дете взема шала ви и го оставя в дома на приятелката си.

"ТВОИТЕ съобщения"

"АЗ-съобщение"

1. Ситуацията. 8-годишното дете, което постоянно лъже, казва, че е почистило стаята си, но вие знаете, че това не е вярно.

"ТИ-съобщение"

"АЗ-съобщение"

1. Ситуацията. Детето отвърща на думите ви и общува грубо с вас.

"ТИ-съобщение" "АЗ-съобщение"

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Рефлексия и обратна връзка (15 минути).

Организиране на обратна връзка от работилницата. Насърчете участниците да размишляват и да споделят идеи за това как могат да приложат теоретичните знания и практическите умения за развиване на емоционалните компетентности на децата си.

9. Закриване (5 минути).

Благодарете за активното участие на всички включили се в работилницата.

Отбележете отново, че родителите несъмнено имат най-голямо значение за развитието на детето, поради което подходящите методи на възпитание и общуване с детето са предпоставка за успешното и здравословно психосоциално функциониране на детето.

Изграждайки емоционалната интелигентност на децата, родителите ще им помогнат да развият устойчивост и способност да се справят с разочарованието.

РАБОТИЛНИЦА 4

КУЛТИВИРАНЕ НА ОСЪЗНАТОСТ И ЕМОЦИОНАЛНА ОСЪЗНАТОСТ

ЦЕЛИ

- Да подобри разбирането и практиката на участниците в областта на осъзнатостта и емоционалната осъзнатост.
- Да предостави на родителите практически инструменти и техники за интегриране на осъзнатостта и емоционалната осъзнатост в ежедневието.
- Да насърчи подкрепяща общностна среда чрез споделен опит и практики за осъзнатост.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Какво трябва да знаете като учител, преди да проведете работилницата:

Осъзнатост

Осъзнатост означава да присъстваш и да си напълно ангажиран в момента, без да преценяваш. То помага за намаляване на стреса, подобряване на фокуса и емоционалната регулация. Техниките включват съзнателно дишане, сканиране на тялото и съзнателно ходене.

Емоционална осъзнатост

Емоционална осъзнатост е разпознаване и разбиране на собствените и чуждите емоции. То подобрява комуникацията, вземането на решения и съпричастността. Техниките включват водене на дневник на емоциите, етикетирание на емоциите и рефлексивно слушане.

Основни предимства

- Осъзнатост: Намалява стреса, подобрява фокуса и подобрява благосъстоянието.
- Емоционална осъзнатост: Подобрява комуникацията, съпричастността и управлението на стреса.

Полезни техники

- Осъзнатост: Осъзнато дишане, сканиране на тялото, осъзнато ходене.
- Емоционална осъзнатост: водене на дневник на емоциите, поставяне на етикети, рефлексивно слушане.

Ресурси:

- [Mind.org.uk](https://www.mind.org.uk) - Осъзнатост
- [NHS - Mindfulness](https://www.nhs.uk/mentalhealth/mindfulness)
- Емоционална интелигентност от Даниел Големан

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Приветствие и въведение (5 минути).

Насърчавайте всички да участват активно, да задават въпроси и да споделят своя опит. Нека превърнем тази сесия в ангажираща и съвместна.

Цели:

- За родителите: Да подобрите разбирането си за осъзнатост и емоционална осъзнатост и да се снабдите с практически инструменти за включването им в ежедневието на вас и вашите деца.
- За родители и деца: Да насърчите емоционално подкрепяща среда и да практикувате осъзнатост заедно, като укрепите емоционалната регулация и уменията за общуване в семейството.

2. Айсбрейкър (15 минути).

За да ни помогне да се опознаем и да започнем да изграждаме осъзната общност, ще направим дейност "Осъзнато споделяне по двойки".

Участниците ще си намерят партньор и ще седнат заедно. Ако има нечетен брой участници, фасилитаторът ще се присъедини към една от двойките.

В своите двойки участниците ще се редуват да отговарят на следните въпроси:

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

- **Споделете как се казвате и нещо интересно за себе си?**
- **Какво ви доведе на този работилница за осъзнатост и емоционална осъзнатост?**
- **Споделете едно нещо, което се надявате да получите от днешната сесия.**
- Докато единият участник говори, другият ще практикува съзнателно слушане, като отделя цялото си внимание, без да прекъсва или да мисли за отговора си.
- Всеки участник ще разполага с около 3 минути, за да сподели. Фасилитаторът ще посочи кога е време за смяна.
- Фасилитаторът ще се разхожда наоколо, за да наблюдава и да помага, ако е необходимо.

- След приключване на дейността участниците ще получат благодарност за споделянето. фасилитаторът ще подчертае важността на поддържането на съзнателност и откритост през останалата част от работилницаа.
- Ако групата включва както родители, така и деца, модифицирайте внимателното споделяне по двойки, както следва:
- За родители и деца: Включете в упражнението родители с техните деца или родители с други родители и деца с други деца. Адаптирайте въпросите така, че да са по-подходящи за деца (например: "Кой е любимият ти начин да се отпуснеш?").

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретично въведение (10 минути)

1. Определение за осъзнатост:

Осъзнатост е практиката на пълноценно присъствие в момента, осъзнаване на това къде се намираме и какво правим, без да сме прекалено реактивни или претоварени от това, което се случва около нас. Тя включва целенасочено обръщане на внимание, в настоящия момент и без осъждане. Това състояние на осъзнатост позволява на хората да взаимодействат с мислите, чувствата и околната среда по балансиран и ясен начин.

2. Определение за емоционална осъзнатост:

Емоционалната осъзнатост е способността да се разпознават и разбират собствените емоции и емоциите на другите. Тя включва способността да се разпознават и изразяват чувствата по подходящ и емпатичен начин. Емоционалната осъзнатост помага на хората да управляват емоционалните си реакции и да се ориентират ефективно в социалните взаимодействия.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Ползи от осъзнатостта:

Изследванията показват, че осъзнатостта може значително да повлияе на психическото и физическото здраве. Някои от основните ползи включват:

- Намаляване на стреса: Практиките на осъзнатост помагат за справяне със стреса, като насърчават релаксацията и намаляват физиологичните симптоми на стреса.
- Подобряване на фокуса и концентрацията: Редовното практикуване на осъзнатост подобрява вниманието и когнитивните способности.
- Подобрена емоционална регулация: Осъзнатостта помага на хората да разбират и управляват по-добре емоциите си, което води до по-добра емоционална стабилност.
- Цялостно благополучие: Осъзнатостта допринася за по-доброто усещане за благополучие, като насърчава положителната перспектива и повишава устойчивостта.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Ползи от емоционалната осъзнатост:

Разбирането и осъзнаването на емоциите дава няколко предимства:

- Подобрена комуникация: Разпознаването и изразяването на емоциите може да подобри междуличностната комуникация и взаимоотношения.
- По-добро вземане на решения: Осъзнаването на емоционалните влияния може да доведе до по-рационално и балансирано вземане на решения.
- Засилена емпатия: Разбирането на собствените емоции помага за съпричастност към другите, насърчава състраданието и социалната връзка.
- Управление на стреса: Разпознаването на емоционалните фактори и реакции може да помогне за справяне със стреса и предотвратяване на емоционалното претоварване.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Техники за осъзнатост:

Съществуват различни техники за практикуване на осъзнатост, като всяка от тях помага на хората да развиват осъзнатост и присъствие:

- Осъзнато дишане: Фокусиране върху вдишването и издишването на дъха, което помага да се установи вниманието в настоящия момент.
- Сканиране на тялото: Обръщане на внимание на различните части на тялото и на всички налични усещания, което спомага за релаксация и осъзнаване на тялото.
- Осъзнато ходене: Осъзнаване на ходенето, забелязване на движението на тялото и контакта със земята.
- Осъзнато хранене: Яжте бавно и се наслаждавайте на всяка хапка, като забелязвате вкусовете, текстурите и усещанията, свързани с храненето.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

6. Техники за осъзнаване на емоциите:

Техниките за повишаване на емоционалната осъзнатост включват:

- Водене на дневник на емоциите: Записване на чувствата и ситуациите, които ги предизвикват, с цел идентифициране на модели и разбиране на емоционалните реакции.
- Осъзнато етикетиране на емоциите: Практикуване на разпознаване и етикетиране на емоциите при възникването им, което помага за по-доброто им разпознаване и разбиране.
- Осъзнаване на тялото: Забелязване на физическите усещания, които съпътстват емоциите, като напрежение или топлина, за да се придобие представа за емоционалните състояния.
- **Рефлексивно слушане:** Участие в разговори, при които фокусът е върху истинското разбиране и отразяване на емоциите, изразени от другите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Разлика между осъзнатост и емоционална осъзнатост:

Въпреки че осъзнатостта и емоционалната осъзнатост са взаимосвързани, те са различни понятия:

Осъзнатост:

- Фокусира се върху настоящия момент, като насърчава неосъдително осъзнаване на мислите, чувствата и заобикалящата среда.
- Техниките включват осъзнато дишане, сканиране на тялото и осъзнато ходене.
- Целта е да се култивира общо състояние на осъзнатост и присъствие.

Емоционална осъзнатост:

- Включва разпознаване, разбиране и управление на собствените емоции и емоциите на другите.
- Техниките включват водене на дневник на емоциите, съзнателно етикетиране на емоциите и рефлексивно слушане.
- Цели да повиши емоционалната интелигентност и да подобри емоционалната регулация.

Връзки:

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>

<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/the-importance-of-emotional-awareness>

Емоционална интелигентност - Даниел Големан

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивни дейности (50 минути).

Въведение в дейността (5 минути):

Обяснете целта на ролевата игра.

Целта на тази дейност е да се практикува прилагането на осъзнатост и емоционална осъзнатост в сценарии от реалния живот. По този начин можем да се научим как да се справяме с различни ситуации по-ефективно и с по-голяма емоционална интелигентност.

Формиране на малки групи (5 минути):

- Разделете участниците на малки групи от по 3-4 души.
- Всяка група ще получи сценарий за ролева игра.
- Разпределение и обяснение на сценария (5 минути):

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Разпределение и обяснение на сценария (5 минути):

Предоставете на всяка група различен сценарий, който включва често срещано ежедневно предизвикателство. Примерите включват:

- **Сценарий 1:** Стресираща работна ситуация, в която наближава краен срок и членовете на екипа се чувстват претоварени.

До крайния срок на голям проект остават само два дни. Членовете на екипа работят дълги часове и напрежението се увеличава. Джон, ръководителят на екипа, забелязва, че колегите му стават все по-стресирани и раздразнителни. По време на среща на екипа Сара изразява недоволство от работното натоварване, а Майк е видимо притеснен за спазването на крайния срок. Напрежението е голямо и комуникацията започва да се разпада.

Инструкции за ролевата игра:

1. Джон (ръководител на екипа): Използвайте съзнателно дишане, за да запазите спокойствие. Обърнете се към екипа със съпричастност, като признаете стреса и предложите кратка почивка за прегрупиране.
2. Сара (член на екипа): Изразявайте чувствата си открито, но спокойно. Практикувайте съзнателно слушане, когато другите говорят.
3. Майк (член на екипа): Споделете притесненията си и предложете съвместен подход за по-ефективно разпределение на задачите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Резултат:

Джон признава стреса, който всички изпитват и предлага да отделим няколко минути за групово упражнение за осъзнатост, например кратка медитация под ръководството на инструктор. След медитацията Джон приканва всеки член на екипа да сподели по едно нещо, което му причинява стрес, и по едно нещо, което смята, че може да му помогне да го облекчи. Сара споменава за огромното работно натоварване, а Майк предлага задачите да се разделят на по-малки, по-управляеми части. След това екипът обмисля начини да се подкрепят взаимно, като например да работят по двойки за сложни задачи и да определят минисрокове за проследяване на напредъка. Тези съвместни усилия не само помагат при преразпределянето на задачите, но и укрепват сплотеността и морала на екипа. Те приключват сесията с чувство на взаимна подкрепа и ясен, преработен план за ефективно спазване на крайния срок.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

- **Сценарий 2:** Конфликт между приятели, при който недоразумения са предизвикали напрежение.

История:

Ема и Джейк са приятели от години, но наскоро се стига до недоразумение, което предизвиква напрежение. Ема смята, че Джейк я пренебрегва, а Джейк - че Ема е прекалено критична. Те не са говорили за чувствата си и неприязънта нараства. Решават да се срещнат в едно кафене, за да обсъдят проблемите си.

Инструкции за ролевата игра:

Ема: Упражнявайте се в етикетиране на емоции. Споделяйте чувствата си, без да обвинявате.

Използвайте "аз" твърдения (напр. "Чувствам се пренебрегнат, когато...").

Джейк: Изслушайте внимателно притесненията на Ема. Отразете чутото, за да покажете разбиране. След това споделете своята гледна точка, като използвате изреченията "Аз".

Резултат:

Ема и Джейк провеждат честен и открит разговор. Те осъзнават, че възприятията им са повлияни от собствения им стрес и емоции. Като слушат внимателно и се изразяват ясно, те разрешават недоразумението и укрепват приятелството си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Сценарий 3: Семейно разногласие, при което различните мнения водят до разгорещена дискусия.

История:

По време на семейна вечеря обсъждането на плановете за почивка се превръща в ожесточен спор. Марк иска да отиде на почивка на плажа, докато Лиза предпочита планинско уединение. Техният син тийнейджър Алекс се чувства по средата и се разстройва. Надигат се гласове и разногласията бързо ескалират.

Инструкции за ролевата игра:

Марк: Използвайте съзнателно дишане, за да се успокоите, преди да говорите. Признайте гледната точка на Лиза и спокойно изразете своята.

Лиза: Практикувайте осъзнаване на тялото, за да разпознаете физическата си реакция на стреса.

Използвайте това осъзнаване, за да останете здраво стъпили на земята и да съобщавате спокойно предпочитанията си.

Алекс: Споделете чувствата си във връзка с несъгласието и предложете намирането на компромис, който да направи всички щастливи.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Резултат:

Семейството решава да подходи към разногласията, като използва структурирана техника за решаване на проблеми. Марк предлага всеки от тях да изброи плюсовете и минусите на предпочитаната от него почивка. Лиза започва с изброяване на предимствата на почивката в планината, като спокойствие, природа и пешеходен туризъм. Марк изброява предимствата на почивката на плажа, включително релаксация, водни дейности и слънце. Алекс предлага семейно гласуване, при което всеки член на семейството оценява вариантите въз основа на личните си предпочитания и обсъдените ползи. Те събират точките и разбират, че и двата варианта имат силни страни. За да се уверят, че всички са чути, те се съгласяват да редуват видовете почивки всяка година. Този метод на структурирано вземане на решения помага на семейството да разгледа всички гледни точки и да постигне справедлив компромис, превръщайки разгорещения спор в конструктивна семейна дискусия.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Всяка група ще разпредели ролите си (напр. главен герой, други участници) и ще обсъди как да включи осъзнатост и емоционална осъзнатост в отговорите си.

Разиграване на роли (30 минути):

Групите ще разиграят своите сценарии, като се съсредоточат върху:

- Използване на техники за осъзнатост като осъзнато дишане, за да останат спокойни и присъстващи.
- Прилагане на емоционална осъзнатост чрез разпознаване и изразяване на емоциите ясно и съпричастно.
- демонстриране на умения за ефективна комуникация и разрешаване на конфликти.

Групова дискусия и обратна връзка (5 минути):

След края на ролевата игра всяка група ще обсъди как са се чувствали по време на упражнението и какво са научили.

Насърчете участниците да споделят своя опит и прозрения с по-голямата група.

Роля на фасилитаторът:

- Наблюдавайте групите по време на разиграването на ролевите игри, като предоставяте насоки и подкрепа, ако е необходимо.
- След приключване на дейността улеснете дискусията, за да подчертаете основните изводи и да затвърдите прилагането на осъзнатост и емоционална осъзнатост в ежедневието.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Допълнителни сценарии:

Сценарий 4: Несъгласие между родител и дете относно времето, прекарано пред екрана.

- История: Сара, родител, иска 10-годишният ѝ син Макс да намали времето, прекарано пред екрана, и да прекарва повече време на открито. Макс се чувства разочарован, защото харесва игрите си и не иска да спре.
- Инструкции за ролеви игри:
- Сара (родител): Използвайте съзнателно дишане, преди да се обърнете към Макс. Практикувайте емоционална осъзнатост, като признавате чувствата на Макс и спокойно изразявате своите.
- Макс (дете): Практикувайте внимателно слушане на притесненията на Сара. Споделете чувствата си за това защо времето, прекарано пред екрана, е важно за вас и предложете компромис.

Сценарий 5: Дете, което се чувства претоварено с работа в училище.

- История: Ема, 12-годишна, се чувства претоварена от количеството домашна работа, която е получила, и изпада в стрес. Родителите ѝ забелязват, че тя става все по-тревожна и раздразнителна.
- Инструкции за ролевата игра:
- Ема (дете): Използвайте съзнателно дишане, за да запазите спокойствие. Упражнявайте се да обозначавате емоциите си и да ги споделяте с родителите си.
- Родители: Практикувайте рефлексивно слушане, като признавате стреса на Ема и ѝ предлагате подкрепа. Работете заедно, за да измислите план за справяне със стреса от работата в училище.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Почивка (15 минути).

15 минути почивка

6. Допълнителни упражнения за надграждане на уменията (37 минути).

Цел:

Да затвърди знанията и уменията, придобити чрез теоретичния материал и интерактивните дейности, чрез допълнителни насочвани упражнения. Тези упражнения ще помогнат на участниците да задълбочат разбирането си и прилагането на техники за осъзнатост и емоционална осъзнатост.

1. Въведение (2 минути):

Обяснете целта на упражненията за изграждане на умения.

Тези упражнения са създадени, за да ви помогнат да надградите наученото и практикуваното до момента. Те ще ви предоставят практически инструменти за интегриране на осъзнатостта и емоционалната осъзнатост в ежедневието ви.

2. Насочени упражнения за осъзнатост (20 минути):

Дейност: осъзнато водене на дневник

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Инструкции:

Предоставете на участниците работен лист или дневник.

Ще започнем с упражнение за водене на съзнателен дневник. Това занимание помага да задълбочите самосъзнанието си и да обмислите мислите и емоциите си.

Подробности за упражнението:

Отделете малко време, за да напишете за скорошна ситуация, в която сте се чувствали стресирани или претоварени. Опишете ситуацията подробно, включително какво се е случило и как сте се чувствали."

Подкана 2: "Помислете как сте реагирали на ситуацията. Реагирахте ли импулсивно или успяхте да запазите спокойствие и съзнание? Напишете за реакцията си и за всички емоции, които сте изпитали."

Подкана 3: "Помислете как бихте могли да приложите техниките за осъзнатост и емоционално осъзнаване в подобна бъдеща ситуация. Запишете няколко стратегии, които бихте могли да използвате, например съзнателно дишане, етикетиране на емоциите или съпричастно слушане."

3. Споделяне по двойки и дискусия (15 минути):

Инструкции:

Участниците ще се свържат с партньор.

Сега споделете разсъжденията си с партньора си. Обсъдете ситуациите, за които сте писали, и стратегиите, които планирате да използвате в бъдеще.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Точки за обсъждане:

- Какво научихте за типичните си реакции на стрес?
- Как техниките за осъзнатост и емоционално осъзнаване могат да ви помогнат да се справяте по-ефективно в подобни ситуации?
- Споделете каквито и да било прозрения или стратегии, които са ви били особено полезни.

Допълнителни техники:

- Осъзнато дишане за деца: Използвайте прости упражнения, като например да надувате балони или да се преструвате, че надувате балон. Помолете децата да се съсредоточат върху дишането си, докато "надуват балона", като наблягат на бавното, дълбоко дишане.
- Сканиране на тялото за по-малки деца: Използвайте игрови подход, като помолите децата да се престорят на супергерои и да направят специална проверка на тялото си, за да видят как се чувства всяка част от тялото им.
- Водене на дневник на емоциите за по-големи деца: Осигурете работни листове със задачи, които помагат на децата да изразяват емоциите си чрез рисуване или писане на прости изречения, като например: "Днес се чувствах ____, защото ____."

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Заключение и обратна връзка (15 минути).

Основни точки за подчертаване:

- Определения и разлики между осъзнатост и емоционална осъзнатост.
- Ползи от практикуването на осъзнатост и емоционална осъзнатост.
- Техники като осъзнато дишане, етикетиране на емоциите и рефлексивно слушане.
- Практически приложения при стресови ситуации, конфликти и семейни разногласия.

Въпроси за рефлексия:

- Какви техники за осъзнатост ще практикувате редовно?
- Как ще прилагате емоционална осъзнатост при взаимодействието си с другите?
- В какви конкретни ситуации планирате да използвате тези умения?
- Запишете поне три стъпки за действие, които ще предприемете през следващия месец.

8. Закриване (5 минути).

В края на сесията фасилитаторът трябва да изкаже благодарност на всички участници за активното им участие и принос, като подчертае, че тяхното участие е допринесло за успеха на работилницаа. Насърчете участниците да интегрират техниките за осъзнатост и емоционална осъзнатост в ежедневието си и да ги практикуват редовно, за да извлекат ползите от тях.

Информирайте ги за предстоящи работилници, работилници или сесии, които биха могли да им бъдат интересни, и им осигурете всички необходими последни логистични подробности, като например събиране на личните вещи и изхвърляне на боклука. Накрая завършете с положителна нотка, като пожелаете на всички прекрасен ден и изразите надежда да ги видите на бъдещи събития.

РАБОТИЛНИЦА 5

СПРАВЯНЕ С ТРУДНИ РАЗГОВОРИ И КОНФЛИКТИ

ЦЕЛИ

- Оборудване на родителите с ефективни комуникационни стратегии за конструктивно управление и разрешаване на конфликти с техните деца.
- Подобряване на уменията на родителите да разпознават и да се справят с емоционалните си реакции по време на трудни разговори.
- Предоставяне на практически инструменти за насърчаване на подкрепяща и съпричастна домашна среда, която насърчава открития диалог и взаимното уважение.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Какво трябва да знаете като учител, преди да проведете работилницата:

Разбиране на конфликтите:

- Конфликтът е естествена част от човешките взаимоотношения между родители и деца. Той се поражда от различията в потребностите, ценностите и гледните точки.
- Важно е да се разбере, че когато се управлява добре, конфликтът може да доведе до растеж и по-силни взаимоотношения.

Видове конфликти:

- Вътрешноличностни конфликти: Възникват вътре в индивида, като често включват вътрешни борби за ценности или решения.
- Междуличностен конфликт: Възниква между хората, обикновено заради различни нужди, желания или възприятия.

Често срещани причини за конфликти:

- Различия в очакванията и целите.
- Неправилно общуване или липса на комуникация.
- Емоционални фактори и неконтролиран стрес.
- Различия в личността или стила на поведение.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Емоционалната интелигентност при разрешаването на конфликти:

- Самоосъзнаване: Разпознаване на собствените емоции и разбиране на тяхното влияние върху поведението.
- Саморегулация: Здравословно управление на емоциите и поведението.
- Емпатия: Разбиране и съобразяване с емоциите на другите хора.
- Социални умения: Ефективно общуване и разумно и съпричастно управление на междуличностните отношения.

Стратегии за разрешаване на конфликти:

- Активно слушане: Пълно съсредоточаване, разбиране, реагиране и запомняне на това, което казва другият човек.
- Аз-съобщения срещу ти-съобщения: Използване на изреченията "Аз" за изразяване на чувствата, без да се обвиняват, което помага да се намали защитната реакция (напр. "Чувствам се разстроен, когато..." срещу "Ти винаги...").
- Решаване на проблеми: Подход на сътрудничество за намиране на взаимноприемливо решение.
- Преговори: Търсене на компромис, при който двете страни дават и вземат, за да разрешат конфликта.
- Медиация: Привличане на неутрална трета страна, която да помогне за разрешаването на конфликта, когато пряката комуникация не е ефективна.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Етапи на разрешаване на конфликти:

1. Идентифициране на проблема: Разбиране на първопричината за конфликта.
2. Общуване: Открито обсъждане на проблема без прекъсване или обвинения.
3. Проучване на възможностите: Съвместна мозъчна атака за възможни решения.
4. Постигане на съгласие за решение: Избор на решение, което удовлетворява и двете страни.
5. Прилагане на решението: Прилагане на договореното решение на практика.
6. Преглед на резултата: Оценка на ефективността на решението и внасяне на необходимите корекции.

Роля на родителското моделиране:

- Родителите служат като ролеви модели за справяне с конфликти. Демонстрирането на техники за здравословно разрешаване на конфликти може да научи децата на ценни житейски умения.

Значението на безопасната емоционална среда:

- От решаващо значение е да се създаде домашна среда, в която децата да се чувстват в безопасност при изразяването на своите емоции и мисли. Това насърчава откритата комуникация и помага за ефективното управление на конфликтите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Посрещане и представяне (5 минути)

- Инструкции:
- Започнете с топъл поздрав, за да накарате участниците да се почувстват добре дошли.
- Представете се и разкажете накратко за своята роля и опит.
- Очертайте целите на сесията:
- Да запознае родителите с ефективни комуникационни стратегии за управление и разрешаване на конфликти с техните деца.
- Да подобри уменията на родителите да разпознават и да се справят с емоционалните си реакции по време на трудни разговори.
- Предоставяне на практически инструменти за насърчаване на подкрепяща и съпричастна домашна среда.

2. Айсбрейкър (15 минути)

- Дейност: "Две истини и една лъжа"
- Цел: Да се създаде непринудена атмосфера и да се насърчи взаимодействието.
- Инструкции:
 1. Помолете участниците да отделят няколко минути, за да измислят две истини и една лъжа за себе си.
 2. Всеки участник на свой ред споделя трите си твърдения.
 3. Групата се опитва да отгатне кое твърдение е лъжа.
 4. Използвайте тази дейност, за да подчертаете как възприятията и предположенията могат да доведат до недоразумения, подготвяйки почвата за темата за водене на трудни разговори.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Тереотично въведение (20-25 минути)

- **Съдържание:**

- Предоставяне на основни знания за справяне с трудни разговори и конфликти.

- **Основни теми:**

- Разбиране на конфликтите: Определение, видове и общи причини.
- Емоционална интелигентност: Емоционална интелигентност: самосъзнание, саморегулация, емпатия и социални умения за разрешаване на конфликти.
- Стратегии за разрешаване на конфликти: Активно слушане, съобщения "Аз" срещу съобщения "Ти", решаване на проблеми, преговори и медиация.

- Ролята на родителското моделиране: Демонстриране на техники за здравословно разрешаване на конфликти.

- Създаване на безопасна емоционална среда: Насърчаване на откритата комуникация у дома.

- **Възможни дейности:**

- Презентация със слайдове, очертаващи основните понятия.
- Кратки видеоклипове, илюстриращи ефективно и неефективно разрешаване на конфликти.
- Материали за раздаване, обобщаващи основните моменти.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групува дискусия (15 минути)

Инструкции:

- Разделете участниците на малки групи (3-4 души).
- Помолете всяка група да обсъди скорошен конфликт с детето си и как са се справили с него.
- **Подкани за дискусия:**
 - За какво е бил конфликтът?
 - Как се чувствахте вие и детето ви по време на конфликта?
 - Какви стратегии използвахте, за да се справите с конфликта?
 - Кое работи добре и какво би могло да се подобри?
- След 10 минути се съберете отново и помолете всяка група да сподели основните си идеи от дискусиите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивни дейности (30 минути).

- **Дейност: Ролеви игри за трудни разговори**
- **Цел:** Упражняване на умения за разрешаване на конфликти в безопасна и подкрепяща среда.
- Инструкции:
- Разделете участниците на двойки или малки групи.
- Предложете на всяка група сценарий, включващ често срещан конфликт между родител и дете (напр. отказ от домашна работа, съпротива при лягане, съперничество между братя и сестри).
- Помолете участниците да разиграят разговора, като използват техниките, обсъдени в теоретичния принос (активно слушане, I-съобщения и др.).
- Всеки участник трябва да може да изиграе родителя и детето.
- След разиграването на ролите накарайте групите да обсъдят кои стратегии са проработили, кои не и какво са научили от упражнението.
- **Възможни сценарии:**
- Дете, което отказва да си напише домашното, и родител, който се опитва да разбере основния проблем.
- Тийнейджър, който иска да бъде по-независим, и родител, който се опитва да постави граници.
- Съперничество между братя и сестри и родителят като посредник в конфликта.
- **Дебрифинг:**
- Организирайте групово обсъждане на опита от ролевата игра.
- Насърчавайте участниците да споделят своите чувства и прозрения.
- Подчертайте ефективните стратегии, наблюдавани по време на ролевата игра.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

6. Почивка (15 минути).

- Инструкции:
- Обявете почивката и поканете участниците да се насладят на осигурените освежителни напитки.
- Насърчавайте неформалните дискусии между участниците, за да подпомогнете създаването на контакти и споделянето на личен опит, свързан с темата на работилницаа.
- Използвайте това време, за да отговорите на въпросите или притесненията на участниците

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (30 минути).

- Дейност: "Практика за разрешаване на конфликти"
- Цел: Затвърждаване на знанията и уменията, придобити по време на работилницаа, чрез допълнителни ръководени упражнения.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

- **Инструкции:**

- **Дейност на работния лист:** Идентифициране на тригерите и реакциите

- Предоставете на всеки участник работен лист с подкани за идентифициране на често срещани фактори, предизвикващи конфликти с децата им, и типичните им емоционални и поведенчески реакции.

- **Подсказки:**

- Посочете три често срещани фактора, които предизвикват конфликти с вашето дете.
- Опишете типичната си емоционална реакция на всеки от тези фактори.
- Опишете обичайната си поведенческа реакция на всеки спусък.
- Помолете участниците да попълнят работния лист индивидуално и след това да обсъдят отговорите си с партньор.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Групово упражнение: Разработване на планове за разрешаване на конфликти

- Разделете участниците на малки групи и предоставете на всяка група празен образец на план за разрешаване на конфликти.

Части от шаблона:

- **Сценарий на конфликт:** Опишете накратко често срещан сценарий на конфликт.
- **Емоционална реакция:** Определете емоционалните реакции на родителя и на детето.
- **Стратегия за общуване:** Разработете стратегия за справяне с конфликта, като използвате активното слушане, I-посланията и други обсъдени техники.
- **План за разрешаване на конфликта:** Начертайте стъпките за разрешаване на конфликта и предотвратяване на ескалирането му в бъдеще.

- Помолете всяка група да разработи план за разрешаване на конфликта въз основа на хипотетичен или реален сценарий.
- След 15 минути се съберете отново и помолете всяка група да представи своя план пред по-голямата група.
- Продължение на ролевата игра: Прилагане на плановете за разрешаване на конфликти
- Помолете участниците да се върнат в първоначалните си двойки или малки групи от ролевата игра.
- Помолете ги да приложат плановете за разрешаване на конфликти, които са разработили по време на ръководеното групово упражнение.
- Насърчете участниците да предоставят конструктивна обратна връзка един на друг относно ефективността на използваните стратегии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Обобщаване и обратна връзка (15 минути)

Дейност: Обобщение и лични планове за действие

Обобщение на основните изводи:

- Обобщете основните точки, разгледани по време на работилницата, включително значението на емоционалната интелигентност, ефективните комуникационни стратегии и етапите на разрешаване на конфликти.
- Подчертайте практическите инструменти и техники, които участниците могат да използват, за да се справят с трудни разговори и конфликти.

Лични планове за действие:

- Раздайте на участниците работни листове с лични планове за действие.
- Секции на работните листове:
- Определете една област, в която искате да подобрите уменията си за разрешаване на конфликти.
- Избройте три изпълними стъпки, които ще предприемете, за да постигнете тази цел.
- Определете график за изпълнението на тези стъпки.
- Определете потенциалните пречки и стратегиите за тяхното преодоляване.
- Дайте на участниците 10 минути, за да попълнят индивидуално своите планове за действие.
- Насърчете доброволците да споделят плановете си за действие с групата, за да се насърчи отчетността и взаимната подкрепа.

Формуляри за обратна връзка:

- Предоставете на участниците формуляри за обратна връзка, за да споделят мнението си за съдържанието на работилницата, формата и организацията.
- Съберете обратна връзка, за да информирате за бъдещи работилници, работилници и обучения.

Заклучителни бележки:

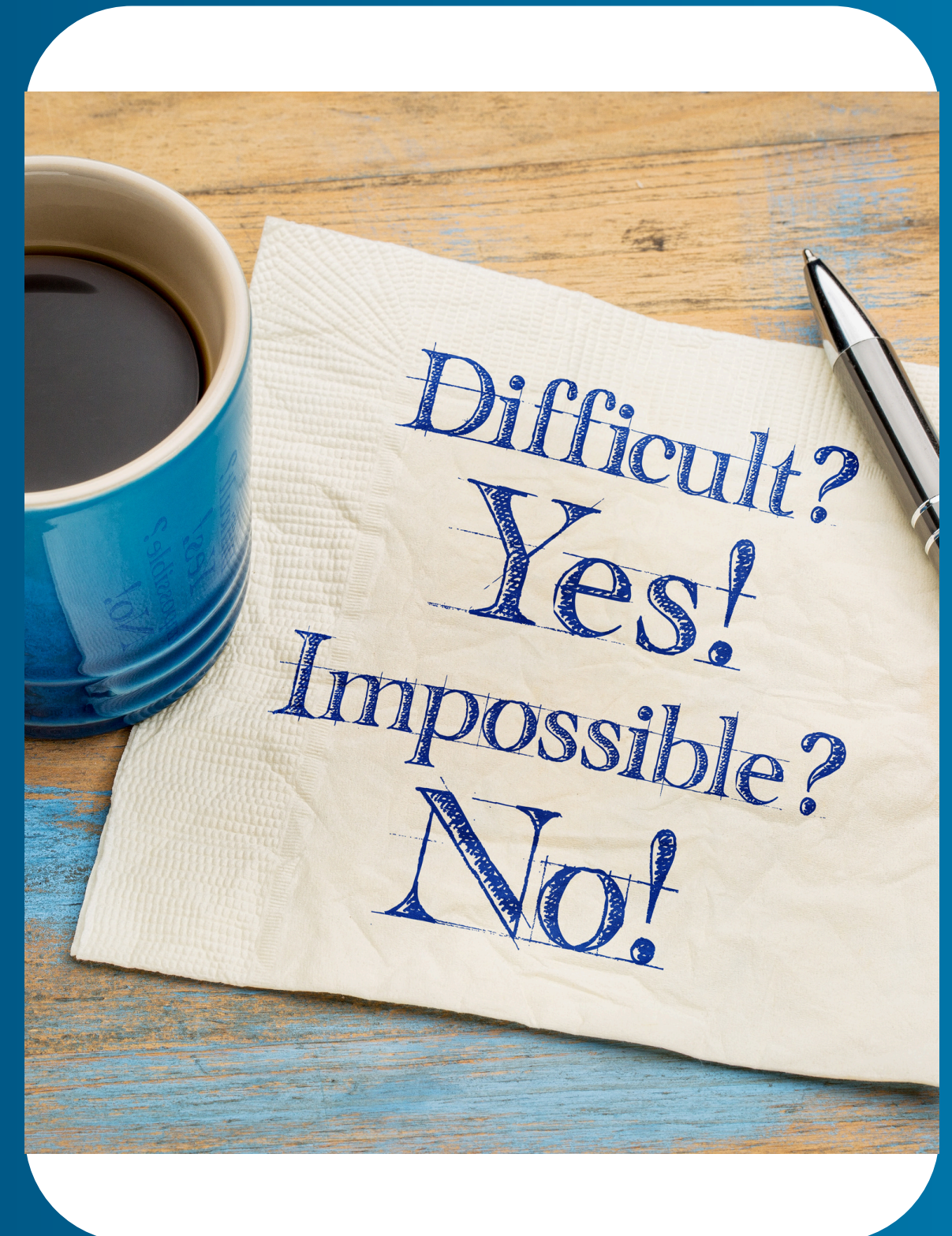
- Благодарете на участниците за активното им участие и принос.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Закриване (5 минути).

Инструкции:

- Благодарете на участниците за активното им участие и ангажираност по време на работилницата.
- Обобщете основните изводи и отново подчертайте важността на прилагането на обсъжданите стратегии.
- Споменете всички следващи стъпки или предстоящи сесии, които са от значение за участниците.
- Предоставете финална логистична информация, като например къде да намерите допълнителни ресурси или как да поддържате връзка с фасилитаторът или организацията.
- Завършете позитивно, като насърчите участниците да прилагат новите си умения и знания в ежедневноото си общуване с децата си и да продължат да насърчават подкрепяща и съпричастна домашна среда.



РАБОТИЛНИЦА 6

ИЗГРАЖДАНЕ НА САМОУВЕРЕНОСТ У ДЕЦАТА

ЦЕЛИ

- Предоставяне на родителите на фундаментални знания за изграждане на самоувереност у децата
- Да се повиши осведомеността за това защо самоувереността е толкова важна за благосъстоянието на децата.
- Да предоставим на родителите прости инструменти за насърчаване на самоувереността в поведението на техните деца и в тяхното собствено.
- Да предостави практически стратегии и инструменти, които родителите могат да използват за преодоляване , поставяне на цели и култивиране на положителна представа за себе си в израстването на децата си .



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Какво трябва да знаете като учител/обучител, преди да проведете работилницата:

Преди провеждането на работилницата е важно да разберете:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6H0w03GJrQ>

1. Етапи на развитие на самоувереността при децата, включително факторите, които оказват влияние върху формирането ѝ, като среда, опит и социални взаимодействия.

<https://www.entreeearlyyears.com.au/building-self-confidence-in-children-a-guide-for-parents-and-educators/>

2. ролята на теорията за самоефикасността, теорията за социалното учене и позитивната психология за разбирането и насърчаването на самоувереността при децата.

Самоефикасността е убеждението на човека в способността му да изпълни дадена задача или да постигне дадена цел. Тя включва неговата увереност в себе си, че може да контролира поведението си, да оказва влияние върху средата и да остане мотивиран в преследването на целта си.

Самоефикасността е важна, защото играе роля за това как се чувствате за себе си и дали успешно постигате целите си в живота.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

3. стратегии за насърчаване на подкрепяща и грижовна ежедневна среда, която насърчава поемането на рискове, самостоятелността и устойчивостта. Практикуването на тези стратегии ще повиши самоувереността на децата от началното училище. Хвалете усилията на децата, а не само постиженията им, за да им вдъхнете увереност и да покажете значението на упоритата работа и издръжливостта.

- Насърчавайте позитивното говорене за себе си и предоставяйте възможности за ролеви игри и рефлексия, за да помогнете на децата да възприемат насърчението и да развият позитивно мислене. Насърчавайте независимостта и отговорността на децата чрез избор, подходящ за възрастта им, и ги включвайте в домакинството, като изграждате у тях самоуважение и чувство за способност.
- Подчертайте важността на възпитанието на уверени в себе си деца и как то формира представата им за самите тях, взаимодействието им с другите и ангажираността им със света. Увереността е от полза за децата по отношение на ученето, социалните умения, устойчивостта, независимостта и психичното здраве

https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9_Ys

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Приветствие и представяне (5 минути).

Приветствайте сърдечно участниците в работилницата. Представете накратко себе си и ролята си на учител. Изложете целите на работилницата, като подчертаете значението на самоувереността на децата и какво родителите могат да очакват да получат от сесията. Като родители, ние носим отговорността да насърчаваме детето си да развива своята самоувереност. Изграждането на увереност у децата е важна част от това да им помогнем да се превърнат в щастливи и успешни възрастни. Увереността може да повлияе на всеки аспект от живота на детето - от социалните му умения до издръжливостта му. Разбирането и насърчаването на увереността и самочувствието могат да дадат възможност на децата да опитват нови неща, да изразяват мислите си и да вярват в способностите си.

2. Айсбрейкър (15 минути).

- **Дейност:** "Кръг на силата" (накарайте родителите да седнат в кръг)

- **Описание на метода:**

Кажете на родителите да помислят за ситуация, която се е случила с техните деца, в която ще споделят една своя силна страна или едно нещо, с което се гордеят, когато общуват с децата си. 10-15 мин.

На свой ред родители обясняват дадена ситуация, свързана с горната тема. 5 мин.

Насърчавайте положителната обратна връзка и подкрепата на групата след всяко споделяне. След като всички са се изказали, поканете родителите да предложат собственото си мнение за преживяванията на другите.

- **Цел на дейността:** Тази дейност насърчава чувството за общност и започва работилницата с положителна нотка.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретично въведение (20-25 минути).

- Понякога е лесно да забележим кога децата се чувстват добре със себе си и кога не. Тази идея да се чувстваш добре със себе си се нарича **самочувствие**.

Децата със самочувствие се чувстват харесвани, приети и уверени. Те се гордеят с това, което могат, и мислят добри неща за себе си. Децата с ниска самооценка се критикуват и се съмняват, че могат да правят нещата добре. Те смятат, че не са толкова добри, колкото другите деца, и мислят за моментите, в които се провалят, а не за тези, в които успяват.

Защо самоувереността е от значение?

Децата, които се чувстват добре със себе си, имат увереността да се опитват да правят нови неща. Те се чувстват горди от това, което могат да направят. Самочувствието също така помага на децата да се справят с грешките. Те се чувстват окуражени да опитат отново, дори и да не успеят отначало. Самочувствието помага на децата да се справят по-добре в училище, вкъщи и с приятелите си.

Децата с ниско самочувствие се чувстват неуверени в себе си. Ако смятат, че другите няма да ги приемат, те може да не се включат. Може да позволят на другите да се отнасят зле с тях и да им е трудно да отстояват себе си. Може да се отказват лесно или изобщо да не опитват. На децата с ниска самооценка им е трудно да се справят, когато сгрешат, загубят или се провалят. Затова те може да не се справят толкова добре, колкото биха могли.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Как се развива самоувереността?

Самочувствието може да започне да се развива, когато бебето получава положително внимание и любяща грижа. То започва, когато детето се чувства в безопасност, обичано и прието. Когато бебетата се превърнат в малки деца, те са в състояние да правят някои неща сами. Те се чувстват добре, когато могат да използват новите си умения. Самочувствието им расте, когато родителите им обръщат внимание, позволяват им да опитват, усмихват се и показват гордост. С напредването на възрастта самочувствието на децата може да расте всеки път, когато те опитват, правят и научават различни неща. Това може да се случи, когато децата:

- постигат напредък към дадена цел
- да учите в училище и да получавате добри оценки
- да намирате приятели и да се разбирате
- да се занимават с любими дейности, като музика, спорт, изкуство, готвене, технически умения.
- да помагате, да давате или да бъдете любезни
- да се стараеш много в нещо и да получаваш похвали
- да се чувствате разбрани и приети

Когато децата имат самочувствие, те се чувстват уверени, способни и приети такива, каквито са.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Как родителите могат да помогнат за изграждането на самочувствие?

Ако децата не се чувстват добре със себе си, родителите могат да помогнат. Повишете самочувствието на детето си, като правите неща като това да бъдете добър модел за подражание. Помогнете на децата да се научат да правят неща, за да се чувстват горди. Хвалете усилията и забранете суровата критика.

Като помагате за изграждането на самочувствието на децата, им давате да разберат колко ценни и важни са те. Като родител искате децата ви да се чувстват щастливи от себе си и да имат добра самооценка (наричана още представа за себе си). Вашите думи и действия оказват влияние върху него повече от всичко друго, като се започне още от времето, когато са бебета. Детето ви възприема тона на гласа, езика на тялото и всяко ваше изражение.

Повишете самочувствието на детето си, като правите тези неща :

Самочувствието може да дойде по-лесно при някои деца, отколкото при други. Ако самочувствието на детето ви е ниско, ето 9 начина, по които можете да му помогнете да го повиши:

1. Помогнете на детето си да се научи да прави неща. За бебето, когато се научи да държи чаша или да прави първи стъпки, това предизвиква чувство на разбиране и удоволствие. С израстването на детето неща като това да се научи да се облича, да чете или да кара колело са възможност за повишаване на самочувствието.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Отначало учете, като показвате и помагате. След това оставете децата да правят това, което могат, дори и да допускат грешки. Това е ключова част от развитието на положителна самооценка. Уверете се, че децата ви имат възможност да учат, да опитват и да се чувстват горди. Не превръщайте новите предизвикателства в прекалено лесни или прекалено трудни. Насърчавайте ги винаги да дават най-доброто от себе си, но им обяснявайте, че не е необходимо да бъдат перфектни. Никой не е такъв!

2. Хвалете усилията. Избягвайте да хвалите само резултатите (като получаването на шестица) или качествата (като това, че сте умен или атлетичен). Вместо това поздравявайте децата за усилията, напредъка и отношението. Например: "Работиш усилено по този проект", "Ставаш все по-добър на тези тестове по правопис" или "Гордея се с теб, че се упражняваш по пиано - наистина си се задържал на него". При този вид похвала децата полагат усилия, работят за постигане на целите си и се стараят. Това ги прави по-склонни към успех.

3. Бъдете честни. Похвала, която не е заслужена, не звучи истински. Например, ако кажете на децата, че са изиграли страхотна игра, а те знаят, че това не е така, може да им се стори празно и фалшиво. Вместо това можете да кажете: "Въпреки че това не беше най-добрата ти игра, аз се гордея с теб, че не се предаде." Добавете вот на доверие: "Утре ще се справиш добре."

4. Бъдете добър пример за подражание. Когато влагате усилия в ежедневни задачи (като приготвяне на храна или миене на чинии), вие давате добър пример. Детето ви се научава да полага усилия, за да си напише домашното, да почисти играчките или да си оправи леглото.

Моделирането на правилно отношение също е от значение. Когато изпълнявате задачите си, без да мърморите или да се оплаквате, вие учите детето си да прави същото. Когато избягвате да бързате с домашните задължения и се гордеете с добре свършената работа, детето ви също се учи на това.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Избягвайте да бъдете критични. Посланията, които децата чуват за себе си от другите, често оказват влияние върху начина, по който се чувстват. Грубите думи или негативните изказвания (като например да наречеш детето мързеливо) не мотивират децата и могат да навредят на самочувствието им. Поправяйте децата с търпение. Съсредоточете се върху това какво искате да направят следващия път. Когато е необходимо, покажете им как.

6. Съсредоточете се върху силните страни. Обърнете внимание на това, което децата ви правят добре и им харесва. Уверете се, че те имат възможност да развиват тези неща. Фокусирайте се повече върху силните, отколкото върху слабите страни, за да им помогнете да се чувстват добре със себе си. Това подобрява и поведението.

7. Обърнете внимание на това, което върви добре. За децата може да е лесно да се съсредоточат върху това, което не е било наред, например, че не са се справили добре на теста. Ако не го балансират с доброто, те просто ще се чувстват зле. Когато чуете децата си да се оплакват от себе си или от деня си, накарайте ги да намерят нещо, което е минало добре.

И опитайте това:

Всяка вечер преди лягане кажете на детето си да каже поне 3 добри неща, които са се случили през деня. Скоро децата ще започнат да забелязват повече положителни неща за хората в живота си и за себе си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Насърчавайте здравословни приятелства. Научете децата, че най-добрите приятели са тези, които се отнасят добре с тях и ги издигат с това, което казват и правят. Децата трябва да избягват хора, които действат по начин, който събаря другите. Вместо това те трябва да избират приятели, с които могат да бъдат себе си и които им помагат да се чувстват добре с това, което са. Помогнете им да бъдат такъв тип приятели за другите.

9. Позволете на децата да помагат и да дават. Самоувереността расте, когато децата виждат, че това, което правят, има значение за другите. Децата могат да помагат вкъщи, да направят проект за служба в училище или да направят услуга на брат или сестра. Помагането на други хора и извършването на добри постъпки изгражда самочувствие и други добри чувства.

Като помагате за повишаване на самочувствието на детето си, то ще има смелостта да опитва нови неща и да прави разумни избори.

Предоставяне на основни знания за самоувереността на децата, включващи:

- Етапи на развитие на самоувереността.

Фактори, влияещи върху формирането на самочувствието (среда, опит, социални взаимодействия).

<https://www.youtube.com/watch?v=8VW8qQWQbSg>

- Ключови теории (теория на самоефикасността, теория на социалното учене, позитивна психология) и тяхното значение.

https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A_m7RjLg

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групова дискусия (10 минути).

Улесняване на обмена на идеи и опит между участниците.

Разделете участниците на малки групи за обсъждане:

- Как теоретичните концепции резонират със собствения им опит като възпитатели или грижещи се за деца.
- Предизвикателства, с които са се сблъсквали при насърчаването на самоувереността на децата, и потенциални решения.
- Съберете се отново като цяла група, за да споделите прозрения и размисли.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивна дейност (30 минути).

Загряваща дейност :

"Пътуване за поставяне на цели"

За дейността "Пътешествие за определяне на цели" ще са ви необходими следните материали:

1. Работни листове или дневници: Предоставете на всеки участник работен лист или дневник, в който той може да запише своите цели и стъпки за действие. Можете да ги създадете предварително или да предоставите празни листове хартия, ако предпочитате.

2. Химикалки или моливи:

Уверете се, че участниците разполагат с пособия за писане, за да записват своите мисли и планове.

3. Ръководство за поставяне на цели:

-Създайте просто ръководство, което описва стъпките на ефективното поставяне на цели. Включете подкани, които участниците да обмислят, като например:

- Върху какъв конкретен аспект от изграждането на самоувереност у децата искате да се съсредоточите?
- Каква е основната ви цел, свързана с този аспект?
- Какви по-малки, изпълними стъпки можете да предприемете, за да постигнете тази цел?
- Какви потенциални пречки можете да срещнете и как можете да ги преодолеете?
- Как ще измервате напредъка си към тази цел?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4.Преведете участниците през упражнение за поставяне на цели, при което те определят една лична цел, свързана с изграждането на самоувереност у децата.

- Насърчете ги да разделят целта на по-малки, постижими стъпки и да обмислят потенциални пречки и стратегии за преодоляването им.
- Улеснете споделянето и обсъждането на техните цели в рамките на малки групи.
- Завършете, като всеки участник сподели един извод или стъпка за действие, която ще приложи въз основа на дейността.
- Дейност 1 :

Основна дейност 1

НЕЩО СЕ Е ПРОМЕНИЛО И НЕЩО ОСТАВА СЪЩОТО

- МАТЕРИАЛИ
- Прибори за писане
- Работен лист за родители : Дейности и взаимоотношения
- Работен лист за родители: писмо

Участниците се разделят на групи по четирима и всеки родител получава копие от Работния лист за родители "Дейности и взаимоотношения", на който трябва да напише кои са били любимите му дейности с всеки член на семейството преди три години и какви са те сега. Те трябва да изберат своите деца и някои от членовете на семейството, които могат да бъдат близки или далечни роднини.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

ДИСКУСИЯ 1

1. Еднакви ли са дейностите? Защо?
2. Същата ли е връзката? Защо?
3. Какво се е променило?
4. Как бихте искали децата ви да се отнасят с вас?
5. Дали фактът, че децата на тази възраст имат по-голяма нужда от самостоятелност и независимост, означава, че те изобщо не се нуждаят от родителите си? Защо?
6. Как смятате, че се развиват отношенията между децата ви и вас? Защо? Престанали ли са да ви обичат?
7. Попитахте ли ги?

Дискусия

...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По време на пубертета децата обикновено имат нужда от повече независимост и личен живот. Родителите, от една страна, са склонни да се отнасят с тийнейджърите си, сякаш те все още са малки деца, а от друга, изискват от тях да се държат като възрастни. Същото е и с тийнейджърите. Те искат да бъдат третираны като възрастни, но от друга страна им е трудно да поемат пълна отговорност за действията си. И родителите, и децата трябва да свикнат и да приемат тази нова ситуация. Родителите и децата трябва да обсъждат тези промени открито.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

ОСНОВНА ДЕЙНОСТ 2

Всеки участник получава копие от работния лист за родители "Писмо" и трябва да напише писмо до своите деца:

1. Изразяване на чувствата си към децата (родителите трябва да напишат какво означават децата им за тях)
2. да им кажат как искат да се отнасят с тях.
3. Пет ключови думи, които биха мотивирали децата ви да се чувстват свободни и да общуват на деликатни теми.
4. след приключване на дейността всеки трябва да вземе писмото със себе си, ако иска да го даде или прочете на децата си.
5. Който иска, може да прочете писмото пред останалите.

ДИСКУСИЯ 2

1. Как се чувствахте, докато пишехте писмото?
2. Какво беше лесно или трудно за вас? Защо?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понякога е много трудно да говориш открито за себе си и да поискаш помощ или подкрепа, дори и да е от човек, който те познава много добре и се грижи за теб, особено когато това се случва в период от живота, когато нуждата от независимост и свобода на личния избор е нараснала. Да признаем, че имаме нужда от подкрепа, е добродетел, а не недостатък.

Практикуването на открита комуникация при въображаеми обстоятелства ни подготвя да можем да общуваме открито в реални ситуации.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ДЕЙНОСТ

Всички участници застават в кръг и всеки трябва да каже какво общо или сходно има с някой от членовете на семейството си. Това може да бъде черта, физическа характеристика, добър или лош навик, интерес, хоби и други подобни.

Как тези общи черти се отразяват на взаимоотношенията между членовете на семейството.

6. Почивка (15 минути)

Освежителни напитки, неофициални дискусии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (20 минути).

Ръководени упражнения:

"Повишаване на самочувствието"

- Предоставете на участниците списък със средства за повишаване на самочувствието (напр. позитивно говорене за себе си, поставяне и постигане на цели, търсене на подкрепа от другите).

- Грижете се за себе си. ...
- Облечете се добре. ...
- Фотошоп на образа ви. ...
- Мислете позитивно. ...
- Убийте негативните мисли. ...
- Опознайте себе си. ...
- Действайте позитивно. ...
- Бъдете любезни и щедри.

- Помолете ги да изберат едно средство, върху което биха искали да се съсредоточат, и да разработят конкретен план за действие за включването му във взаимодействието си с децата.

- Насърчете участниците да споделят своите планове и стратегии с партньор или малка група за обратна връзка и подкрепа.

Как самооценката на родителите се отразява на децата ;

<https://anitacleare.co.uk/how-parents-self-esteem-affects-children/>

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Обобщаване и обратна връзка (15 минути).

Обобщете основните изводи от работилницата, като наблегнете на значението на насърчаването на самоувереността у децата и на обсъдените практически стратегии.

- Помолете участниците да помислят как могат да приложат придобитите знания и умения в собствената си работа или в личния си живот.

- Раздайте работни листове за личен план за действие и дайте на участниците време да ги попълнят, като очертаят конкретни стъпки, с които ще приложат всички умения, които са усвоили по време на работилницаа.

- Поканете доброволците да споделят своите планове за действие с групата, като по този начин насърчават отчетността и взаимната подкрепа.

- Предоставете на участниците формуляри за обратна връзка, за да могат анонимно да споделят мнението си за съдържанието, формата и координиране на работилницата.

9. Закриване (5 минути).

- Благодарете на участниците за активното им участие и принос по време на работилницаа.

- Напомнете им за всички следващи стъпки, като например ресурси за по-нататъшно обучение или предстоящи сесии от поредицата.

- Насърчавайте участниците да поддържат връзка и да споделят напредъка или прозренията си един с друг.

- Завършете сесията с положителна нотка, като изразите увереност в способността им да променят живота на децата чрез насърчаване на самоувереността.

- Предоставете всякаква заключителна логистична информация, като например къде да върнете материалите или как да получите достъп до допълнителни ресурси.

РАБОТИЛНИЦА 7

ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И СПРАВЯНЕ С НИСКОТО САМОЧУВСТВИЕ

ЦЕЛИ

- Да се предоставят на родителите знания и умения за разпознаване на признаците на ниско самочувствие у техните деца.
- Да се предоставят на родителите практически стратегии, които да им помогнат да изградят и повишат самооценката на децата си.
- Да се насърчи подкрепяща общност сред родителите за споделяне на опит и прозрения относно отглеждането на уверени и самоуверени деца.



ТЕРЕОТИЧНО ВЪВЕДЕНИЕ

Какво трябва да знаете като учител, преди да проведете работилницата:

Като учител, който води тази работилница, е важно да разбирате психологическите аспекти на самооценката при децата. Запознайте се с признаците на ниско самочувствие и потенциалното му въздействие върху развитието на детето. Освен това проучете ефективни стратегии за подхранване и повишаване на самооценката на детето. Бъдете готови да се справите с често срещаните предизвикателства, с които се сблъскват родителите в това отношение.

Самооценката се отнася до цялостното субективно усещане на човека за собствената му стойност и ценност.

При децата то включва убежденията им за самите тях, за техните способности и за мястото им в света.

Признаци на ниско самочувствие: Учителите трябва да са запознати с общите признаци, които могат да показват ниско самочувствие при децата. **Те могат да включват:**

- Негативно говорене за себе си и самокритичност
- Избягване на предизвикателства или нови преживявания
- Социално оттегляне или трудности при създаването на взаимоотношения
- Перфекционизъм и страх от провал
- Липса на увереност в способностите им

Въздействие върху развитието: Ниската самооценка може да окаже значително влияние върху емоционалното състояние на детето, социалните взаимодействия, академичните постижения и цялостното му развитие. Ако не му се обърне внимание, то може да доведе до повишена уязвимост към проблеми с психичното здраве като тревожност и депресия.

ТЕРЕОТИЧНО ВЪВЕДЕНИЕ

Ефективни стратегии за подхранване на самооценката: Учителите трябва да са запознати с основаните на доказателства стратегии за насърчаване на здравословното самочувствие на децата. Те могат да включват:

- Насърчаване на мисленето за растеж чрез възхваляване на усилията и упоритостта, а не само на вродените способности.
- Предоставяне на възможности за успех и самостоятелност, за да се изгради увереност.
- преподаване на умения за справяне с неуспехите и провалите по конструктивен начин.
- Насърчаване на позитивното говорене за себе си и състраданието към себе си.
- Създаване на подкрепяща и приобщаваща среда в класната стая, в която всички ученици се чувстват ценени и приети.

Предизвикателства, с които се сблъскват родителите: Учителите трябва да предвидят общите предизвикателства, с които родителите могат да се сблъскат, когато се опитват да подкрепят самооценката на децата си. Те могат да включват:

- ефективно балансиране на похвалите и конструктивната обратна връзка.
- справяне с обществения натиск и нереалистичните очаквания.
- справяне със сравненията и съревнованието между връстниците.
- управление на влиянието на семейната динамика и личните преживявания върху самовъзприемането на детето.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Посрещане и представяне (5 минути).

Започнете с топло посрещане на участниците. Изложете целите на работилницата, като наблегнете на важността на разпознаването и преодоляването на ниската самооценка при децата.

2. Айсбрейкър (15 минути).

Деятност: "Сподели силните си страни"
Участниците се редуват да споделят положителни качества или постижения на своите деца. По този начин се насърчава положителната атмосфера и се създава чувство за общност.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Въведение:

Добре дошли на нашето занимание „**Сподели силните си страни**“! Тази дейност има за цел да насърчи положителната атмосфера и да създаде чувство за общност сред участниците. Ще се редуваме да споделяме положителни качества или постижения на нашите деца, като заедно ще отпразнуваме техните силни страни и постижения.

Целта на тази дейност е да се създаде подкрепяща и вдъхновяваща среда, в която родителите могат да признаят и да отпразнуват силните страни и постиженията на своите деца.

Насърчаване на чувството за връзка и общност сред участниците чрез споделяне на личен опит и прозрения.

Насърчавайте участниците да размишляват върху положителните качества и постиженията на своите деца, като по този начин затвърждавате подхода към родителството, основан на силните страни.

Инструкции за дейността:

Споделяне в кръг:

Поканете участниците да образуват кръг или виртуално пространство, в което всички могат да се виждат и чуват.

Обяснете, че ще се редуваме да споделяме положителни качества или постижения на нашите деца.

Насърчете участниците да говорят един по един, като се редуват по посока на часовниковата стрелка или в друг договорен ред.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Насоки за споделяне:

Напомнете на участниците да се съсредоточат върху положителните аспекти на децата си, като например техните силни страни, таланти или постижения.

Насърчавайте участниците да бъдат конкретни и описателни в споделянето си, като дават примери или анекдоти, които подчертават качествата или постиженията на децата им.

Наблегнете на активното слушане и подкрепа, като насърчавате участниците да признават и утвърждават споделянето на другите.

Примери за споделяне:

Дайте примери за начало на споделянето, като например:

"Гордея се с добротата и съпричастността на дъщеря ми. Тя винаги излиза от пътя си, за да помогне на другите в нужда."

"Синът ми наскоро спечели награда за академичните си постижения. Неговата отдаденост и упорита работа са наистина вдъхновяващи."

Отворено споделяне:

Улеснете процеса на споделяне, като поканите участниците да се редуват да споделят положителни качества или постижения на своите деца.

Насърчавайте участниците да слушат внимателно и да изразяват подкрепа и признателност за споделянето на другите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Заключително размишление:

Завършете дейността с кратка рефлексия за преживяното. Поканете участниците да споделят всички мисли или чувства, които са възникнали в резултат на дейността.

Благодарете на участниците за тяхната откритост, подкрепа и готовност да отпразнуват взаимно силните страни и постиженията на децата си.

Заклучение:

Благодарим на всички за участието в нашата дейност "Сподели силните си страни"! Като отпразнувахме положителните качества и постиженията на нашите деца, създадохме подкрепяща и ободряваща атмосфера, която укрепва подхода към родителството, основан на силните страни. Нека продължим да се подкрепяме и издигаме взаимно, докато се ориентираме в радостите и предизвикателствата на отглеждането на нашите деца.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретично въведение (10 минути).

Направете преглед на самооценката при децата, като обсъдите признаците на ниска самооценка и нейното въздействие върху цялостното благополучие. Включете мултимедийни елементи, като видеоклипове или слайдове, за да повишите ангажираността.

Въведение:

Добре дошли на работилницата, посветена на разбирането и справянето с ниската самооценка при децата. Днес ще навлезем в изключително важната тема за самооценката и нейното дълбоко въздействие върху благосъстоянието на нашите деца. Чрез тази кратка теоретична встъпителна сесия целим да ви предоставим фундаментални знания и прозрения, които ще ви дадат възможност да подкрепяте децата си в развитието на здравословна самооценка.

PARENT-CHILD RELATIONSHIP

5 Problems that can Ruin Parent-Child Relationship



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Преглед на самооценката: Самооценката е в основата на начина, по който децата възприемат и взаимодействат със заобикалящия ги свят. То обхваща убежденията им за тяхната стойност, способности и потенциал. Здравата самооценка дава възможност на децата да се справят с предизвикателствата, да създават пълноценни взаимоотношения и да преследват целите си с увереност.

Признаци на ниско самочувствие:

Нека разгледаме някои често срещани признаци, които могат да показват ниско самочувствие при децата. Тези признаци могат да се проявят по различни начини, включително:

- Негативно говорене за себе си и самокритичност
- Избягване на предизвикателства или нови преживявания
- Социално оттегляне или трудности при създаването на взаимоотношения
- Перфекционизъм и страх от провал
- Липса на увереност в способностите им

[Видеоклип: Кратък документален филм, включващ сценарии от реалния живот, илюстриращи признаците на ниско самочувствие при децата.]

https://www.youtube.com/watch?v=AU_PmuTS30E

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Заключение:

В заключение, разбирането на самооценката при децата е от първостепенно значение за насърчаване на цялостното им развитие. Като разпознаваме признаците на ниска самооценка и нейното въздействие върху благосъстоянието, можем да предприемем проактивни стъпки, за да подкрепим децата си в изграждането на положителна представа за себе си и в преодоляването на житейските предизвикателства с устойчивост.

Интерактивна дейност:

Сесия с въпроси и отговори, за да се отговори на всички въпроси и притеснения на участниците.

Благодарим ви за вниманието и нека заедно продължим пътуването си към отглеждането на уверени и сигурни в себе си деца.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групува дискусия (10 минути)

Насърчавайте дискусиите в малки групи, в които родителите могат да споделят опит и прозрения, свързани с теоретичния принос. Подпомагайте разговорите за практическите предизвикателства и потенциалните решения. Инструкции за фасилитаторът:

Добре дошли на нашата дискусия в малка група. Това е възможност да се съберем заедно и да споделим своя опит, прозрения и гледни точки, свързани с теоретичната информация, която току-що разгледахме. Нека се включим в смислени разговори за практическите предизвикателства, с които се сблъскваме като родители, и да проучим съвместно потенциалните решения.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Обсъждане:

- Може ли някой да сподели опит или наблюдения за признаци на ниско самочувствие при своите деца? Как разпознахте тези признаци и какво влияние оказаха те върху благосъстоянието на детето ви?
- Как в момента насърчавате самочувствието на детето си у дома?
- Какво намирате за най-трудно, когато се опитвате да балансирате между похвалите и конструктивната обратна връзка за вашето дете?
- Кои са някои практически предизвикателства, с които сте се сблъскали, когато сте подхранвали самочувствието на детето си? Как общественият натиск, семейната динамика или личният ви опит влияят на вашия подход?
- Прилагали ли сте някакви стратегии, които ефективно са повишили самочувствието на детето ви? Какви подходи намирате за най-полезни при насърчаването на положителна самооценка и увереност у вашето дете?
- Към кого се обръщате за подкрепа и ресурси, когато се справяте с предизвикателствата, свързани със самочувствието на детето ви? Има ли ресурси в общността, групи за родители или професионални услуги, които са били особено ценни?
- Как можем като общност от родители да се подкрепяме взаимно в отглеждането на уверени и самоуверени деца?
- Какви са възможностите да обменяме опит, идеи и ресурси, за да укрепим колективно нашите деца?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Като обучители нека насърчаваме открития и изпълнен с уважение диалог в нашите малки групи. Насърчавайте приобщаваща среда, в която всички участници се чувстват комфортно да споделят своя опит и гледни точки. Насочвайте дискусията към практически прозрения и потенциални решения и насърчавайте активното слушане и взаимната подкрепа между участниците.

Заключение:

Благодарим на всички участници за ценния принос към нашата дискусия. Нека да продължим да черпим от опита и прозренията си, докато вървим по пътя на подпомагането на самооценката на нашите деца. Заедно можем да създадем подкрепяща общност, в която всяко дете се чувства ценено, уверено и има възможност да се развива.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивни дейности (15 минути).

Дейност: " за позитивни утвърждения"

Участниците се занимават със създаването на положителни утвърждения за своите деца. Тази практическа дейност помага на родителите да приложат научените концепции и насърчава проактивния подход.

Цел на работилницата:

Целта на тази работилница е в две направления:

1. Да се даде възможност на родителите да създават персонализирани положителни утвърждения, които да отговарят на силните страни и качествата на техните деца.
2. Насърчаване на родителите да включват положителни утвърждения в ежедневно си общуване с децата, като по този начин създават подкрепяща и утвърждаваща среда у дома.

Инструкции за дейността:

1. Помислете за качествата на детето си: Отделете няколко минути, за да обмислите уникалните качества, силните страни и положителните черти на детето си. Кои са някои характеристики, на които се възхищавате или които оценявате у детето си?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

2. Изготвяне на положителни утвърждения: Въз основа на разсъжденията си започнете да изготвяте положителни утвърждения, които потвърждават и възхваляват силните страни на детето ви. Утвържденията трябва да са кратки, конкретни и утвърждаващи. Например:

- "Гордея се с теб, че си мил и състрадателен."
- "Ти си способен да постигнеш целите си с решителност и постоянство."
- "Творчеството и въображението ти ме вдъхновяват всеки ден."

3. Споделяйте и получавайте обратна връзка: След като съставите своите утвърждения, споделете ги с партньор или малка група. Изслушайте утвържденията на другия и дайте обратна връзка или предложения за усъвършенстване. Помислете как всяко утвърждение резонира с предвиденото послание и с уникалните качества на детето.

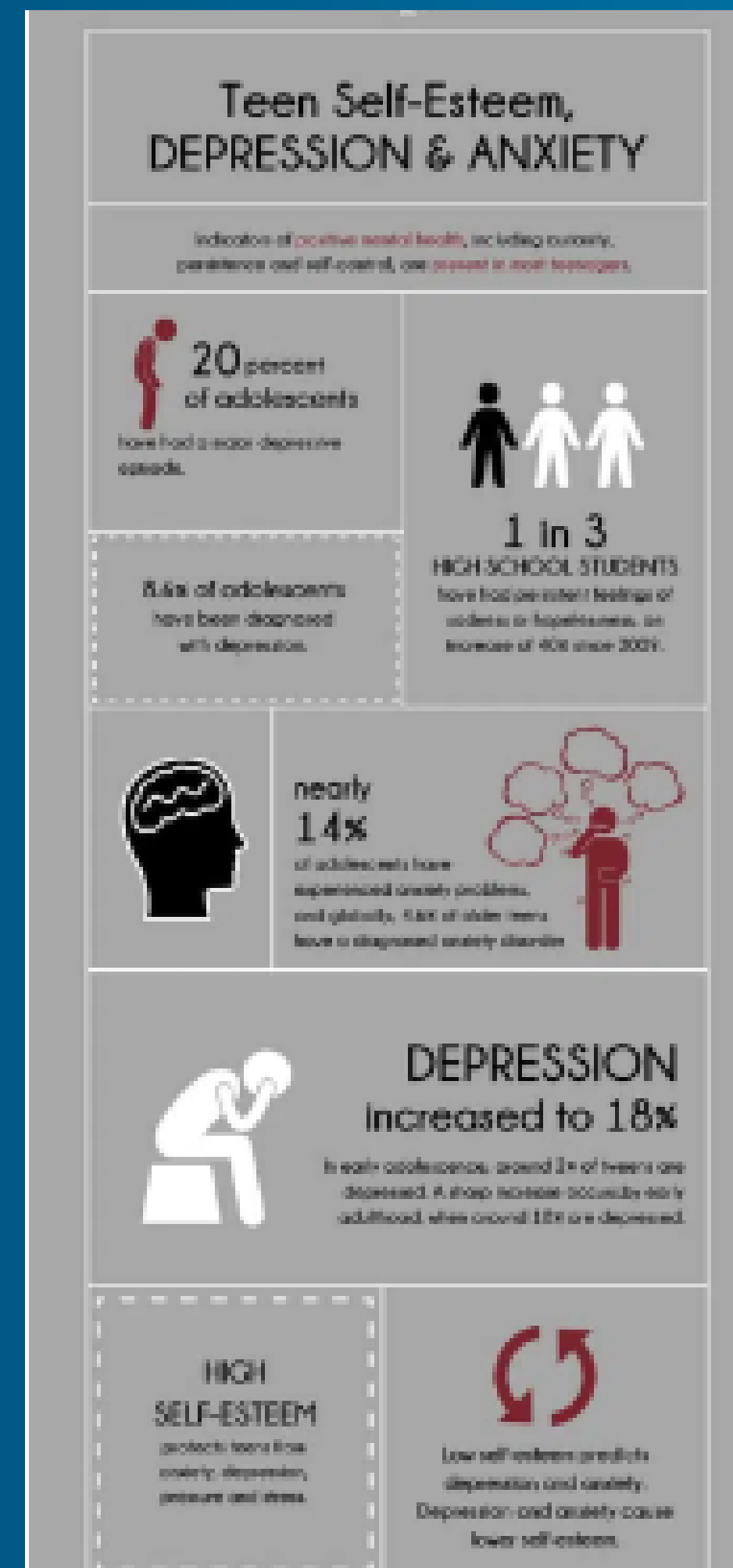
4. Прецизиране и финализиране на утвържденията: Въз основа на получената обратна връзка се възползвайте от възможността да прецизирате и финализирате утвържденията си. Уверете се, че те точно отразяват силните страни и качества на детето ви, като същевременно му вдъхват увереност и насърчение.

5. Ангажирайте се да интегрирате: И накрая, ангажирайте се да интегрирате тези положителни утвърждения в ежедневно си общуване с детето си. Независимо дали става въпрос за устни утвърждения, писмени бележки или визуални напомняния, полагайте съзнателни усилия редовно да укрепвате самочувствието и усещането за ценност на детето си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

6. Почивка (15 минути).

Осигурете възможност за освежителни напитки и неформални дискусии, за да създадете спокойна атмосфера за създаване на контакти между родителите.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (15 минути).

Дейност: "Изграждане на устойчивост"

Преведете участниците през упражнения, насочени към изграждане на устойчивост у децата. Предоставете работни листове или материали, които да подпомогнат практическото прилагане на стратегиите.

Въведение:

Добре дошли, родители, на нашата дейност "Изграждане на устойчивост"! Днес ще разгледаме практически стратегии, насочени към укрепване на устойчивостта на нашите деца.

Кои са начините, по които сте забелязали, че детето ви проявява устойчивост? Как можете да подкрепите и развиете тези силни страни? Устойчивостта е способността да се възстановяваш след несгоди, да се справяш с предизвикателства и да се адаптираш към промените ефективно. Като даваме на децата си умения за устойчивост, ние им даваме възможност да се справят с житейските възходи и падения с увереност и сила.

Цел на дейността:

Целта на тази дейност е да:

Да запознае родителите с основани на доказателства стратегии за изграждане на устойчивост у децата.

Осигуряване на възможности за практическо прилагане на упражнения за изграждане на устойчивост.

Оборудвайте родителите с инструменти и ресурси, за да подкрепят децата си в развиването на умения за устойчивост.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Инструкции за дейността:

Определете силните страни и стратегиите за справяне:

Раздайте работни листове или материали, които подтикват участниците да обмислят силните страни на детето си и съществуващите стратегии за справяне.

Насърчете родителите да идентифицират конкретни силни страни и механизми за справяне, които детето им е демонстрирало пред лицето на несподобите.

Упражнение за позитивно говорене за себе си:

Насочете участниците към упражнение за позитивно говорене за себе си. Насърчете родителите да моделират и практикуват позитивно говорене за себе си с децата си.

Предоставете примери за положителни утвърждения или твърдения, които родителите могат да използват, за да подсилят устойчивостта и вярата в себе си у своите деца.

Развитие на умения за решаване на проблеми:

Подпомагане на дискусията относно уменията за решаване на проблеми и тяхното значение за изграждането на устойчивост.

Предложете сценарии или казуси, които подтикват родителите да разработят стратегии за решаване на проблеми заедно с децата си.

Насърчавайте родителите да напътстват децата си в процеса на идентифициране на предизвикателствата, генериране на решения и оценка на резултатите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Техники за регулиране на емоциите:

Запознайте родителите с практически техники за обучение на децата да регулират емоциите си, като например дълбоко дишане, упражнения за осъзнатост или прогресивна мускулна релаксация.

Демонстрирайте тези техники и насърчавайте родителите да ги практикуват с децата си по време на стрес или емоционално разстройство.

Създайте план за устойчивост:

Напътствайте участниците в разработването на план за устойчивост за техните деца. Този план трябва да очертае конкретни стратегии и ресурси за насърчаване на устойчивостта в различни области на живота. Насърчавайте родителите да включат децата си в изготвянето на плана за устойчивост, като по този начин насърчават чувството за съпричастност и овластяване.

- Разсъждавайте върху обсъдените днес стратегии за изграждане на устойчивост. Кой от тях смятате, че биха били най-полезни за вашето дете и защо?

Заключение:

Поздравления за активното участие в нашата дейност **"Изграждане на устойчивост"**! Участвайки в тези упражнения и дискусии, вие предприемате проактивни стъпки в подкрепа на устойчивостта и благосъстоянието на вашето дете. Не забравяйте, че устойчивостта е умение, което може да се култивира и укрепва с течение на времето. Като снабдяваме децата си с инструменти и стратегии за устойчивост, ние им даваме възможност да се справят с трудностите и да приемат предизвикателствата на живота с увереност. Благодарим ви за участието и продължавайте да възпитавате устойчивост у децата си всеки ден!

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Равносметка и обратна връзка (15 минути).

Дейности:

1. Основни изводи. Резюме:

- Предоставете на участниците брошура или цифрова презентация, в която са обобщени ключовите концепции, стратегии и прозрения, научени по време на работилницаа.
- Насърчете участниците да обмислят основните изводи индивидуално или в малки групи.
- Съдействайте за провеждането на дискусия, в която участниците могат да споделят най-важните си изводи и прозрения от работилницаа.

2. Лични планове за действие:

В кои области смятате, че сте израснали като родител, когато става въпрос за подкрепа на самочувствието на детето ви?



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

- След като участвахте в днешната работилница, как се промени разбирането ви за емоционалните нужди на вашето дете? Каква нова гледна точка придобихте?
- Подканете участниците да набележат конкретни цели и осъществими стъпки, които ще предприемат, за да приложат научените умения и информация в своето родителско пътуване.
 - Насърчете участниците да определят реалистични срокове и етапи за постигане на целите си в плана за действие.

3. Формуляри за рефлексия и обратна връзка:

- Предоставете на участниците насоки за рефлексия или формуляри за обратна връзка, за да съберат своите мисли и отзиви за опита от работилницата.
 - Помолете участниците да обмислят как планират да включат наученото в работилницата в своите родителски практики.

- Поканете участниците да предоставят обратна връзка относно съдържанието на работилницата, формата, организацията и всякакви предложения за подобрене.

4. Церемония по посвещаване:

- Завършете работилницата с церемония по поемане на ангажимент, на която участниците публично заявяват своя ангажимент за прилагане на придобитите умения и стратегии.
- Отбелязвайте ангажимента на всеки участник и ги насърчавайте да се подкрепят взаимно в пътуването си към позитивни родителски практики.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Закриване (5 минути).

1. Изразяване на благодарност:

- Започнете с изразяване на искрена благодарност към всички участници за тяхното активно участие, принос и ангажираност по време на сесията. Признайте стойността на техните прозрения, въпроси и споделен опит.

2. Подчертайте постиженията:

- Разгледайте накратко ценния учебен опит и прозренията, придобити по време на работилницаа. Подчертайте основните постижения и изводи, като наблегнете на положителното въздействие на сесията върху родителския път на участниците.

Примерен сценарий за закриване:

"Благодарим на всички за активното участие и задълбочения принос по време на днешния работилница. Вашата ангажираност и прозрения направиха тази сесия наистина ценна и обогатяваща за всички участници. В края на времето, което прекарахме заедно, искам да подчертая значителния напредък, който направихме в разбирането и прилагането на стратегии за подхранване на благосъстоянието и устойчивостта на нашите деца.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Продължаваме напред, Насърчавам всеки от вас да обмисли основните познания и прозрения, придобити днес, и да помисли как може да ги включи в ежедневно си общуване с децата си. Не забравяйте, че малките стъпки могат да доведат до значителни положителни промени в родителските ни практики.

За тези, които се интересуват от по-нататъшно проучване, имаме предстоящи сесии и налични ресурси, за да подкрепим продължаващото ви пътуване в обучението. Моля, проверявайте електронната си поща за подробности относно достъпа до материали и записи от работилницаи, както и информация за бъдещи сесии или възможности за продължаване на участието."

Кое е едно конкретно действие, което ще предприемете тази седмица, за да помогнете за повишаване на самочувствието на детето си въз основа на наученото на тази работилница? Как можете да включите детето си в разговори за неговата самооценка и да го насърчите да разпознава собствените си силни страни?

РАБОТИЛНИЦА 8

ОТГОВОРНОСТ И КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ.

ЦЕЛИ

- Предоставяне на родителите на знания и умения за това как да насърчават отговорността на своите деца.
- Предоставяне на родителите на умения за това как да упражняват ежедневно с децата си умения за критично мислене.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Теоретична обосновка: Отговорност, творческо мислене и решаване на проблеми

Отговорността като основа на растежа

Мислете за отговорността като за крайъгълен камък на израстването, подобно на полагането на основите на здрава къща. Жан Пиаже, пионер в психологията на развитието, смята, че децата на възраст между 9 и 12 години започват да разбират правилата и как нещата са свързани помежду си. Тази когнитивна промяна, която Пиаже нарича етап на конкретното оперативно мислене, позволява на децата да разсъждават за заобикалящия ги свят, да поемат отговорност за действията си и да разбират социалните правила.

Алберт Бандура, известен с теорията си за социалното учене, подчертава, че децата се учат и чрез наблюдение, особено като наблюдават родителите си и моделите за подражание. Това означава, че действията на възрастните - как те се справят с отговорността, решават проблеми и проявяват креативност - са от решаващо значение за формирането на тези умения у децата. Идеята на Бандура за "моделирането" обяснява защо е толкова важно родителите и възпитателите да демонстрират отговорно поведение.

От гледна точка на позитивната психология отговорността надхвърля домашните задължения или спазването на правилата. Тя се счита за "**суперсила**", която помага на децата да се превърнат в по-щастливи, по-пълноценни и по-успешни личности. Поемането на отговорност им дава усещане за самостоятелност и постижения, допринася за тяхното благополучие и им помага да решават проблеми в ежедневието си.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Творческо мислене и дивергентно мислене

Творческото мислене може да се разглежда като търсене на съкровище от идеи. **Дж. П. Гилфорд** въвежда термина "дивергентно мислене", за да опише способността за генериране на много различни решения на един проблем. Този процес открива множество възможности и е ключова част от творческото решаване на проблеми. Той контрастира с "конвергентното мислене", което се фокусира върху намирането на единственото най-добро решение.

Е. Пол Торънс, друга ключова фигура в изследването на креативността, идентифицира четири основни компонента на креативността:

1. **Плавност:** Способността да предлагате широк спектър от идеи.
2. **Гъвкавост:** Способността да промените гледните точки и да мислите по различни начини.
3. **Оригиналност:** Изготвяне на уникални, иновативни идеи.
4. **Разработване:** Добавяне на детайли, които обогатяват и подобряват идеите, като ги правят по-практични или интересни.

Тези умения са пряко свързани с решаването на проблеми, тъй като позволяват на хората да подхождат към предизвикателствата от различни ъгли и да разработват решения, които може да не са непосредствено очевидни. Практикувайки дивергентно мислене, децата подобряват уменията си за критично мислене, които им помагат да оценят множество потенциални резултати, преди да вземат решение за даден начин на действие.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Ролята на родителите и семейните системи

Родителите играят най-важната роля за формирането на отговорност и творческо мислене у децата. Според теорията за семейните системи, семейството функционира като екип, в който всеки член допринася за функционирането на цялото. Когато родителите поставят ясни очаквания, като същевременно поддържат топли, грижовни отношения, те създават среда, която насърчава децата да поемат уверено отговорност. Балансът между топлота и твърдост предлага насоки, като същевременно дава възможност за творчество и личностно израстване.

Теорията за привързаността също така показва, че чувството за сигурност на детето, произтичащо от връзката, която то създава с родителите си, е от решаващо значение за опознаването на света. Децата, които се чувстват сигурни и обичани, са по-склонни да поемат рискове, да мислят творчески и да решават проблеми самостоятелно. Тази сигурна привързаност създава "сигурна база", от която децата могат да изследват нови идеи и подходи, без да се страхуват от провал.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Свързване с решаването на проблеми и критичното мислене

Способността за критично мислене и ефективно решаване на проблеми е естествено продължение както на отговорността, така и на творческото мислене. Когато децата се учат да бъдат отговорни, те развиват организационни умения и умения за саморегулация, които са от съществено значение за решаването на проблеми. Тези умения им помагат да разделят предизвикателствата на управляеми части, да планират действията си и да оценяват резултатите.

От друга страна, **творческото мислене**, особено чрез дивергентното мислене, дава възможност на децата да подхождат към проблемите от различни гледни точки. Тази гъвкавост на мисълта им позволява да намират алтернативни решения и да откриват новаторски начини за преодоляване на препятствията.

Комбинацията от отговорност и креативност засилва критичното мислене по следните начини:

- **Отговорността насърчава логическото мислене и отговорността за изпълнението на задачите, като** възпитава мислене, което търси ефективни и практични решения.
- **Творческото мислене вдъхновява децата** да мислят нестандартно и да не се страхуват от грешки, което е от съществено значение за решаването на сложни проблеми, при които традиционните подходи може да не сработят.

В обобщение, способността на детето да бъде отговорно, да мисли творчески и да решава проблеми е дълбоко взаимосвързана. Развивайки тези умения заедно, децата се научават да подхождат както към прости, така и към сложни проблеми с увереност, устойчивост и разнообразни инструменти, с които разполагат.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Структура на работилницата:

Брой на хората: 10

Предварителна подготовка:

- Ще ви трябват столове в кръгла формация.
- химикалки и документи
- Проектор и лаптоп за видеопрезентацията

1. Приветствие и представяне (5 минути).

Приветствайте всички родители и ги поканете да седнат в кръга. Запознайте ги с целите на работилницаа, какво ще получат. Запознайте ги с теоретичната основа на темата. Обяснете им, че ще могат да използват упражненията, които ще научат в работилницата, ежедневно с децата си.

2. Айсбрейкър (10 минути).

Застанете в кръг и вземете в ръка кълбо прежда. Подхвърлете кълбото от прежда, като казвате името си. Лицето, уловило кълбото, се представя и го подхвърля на друго лице. Продължете, докато всички се представят.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретична информация (15 минути).

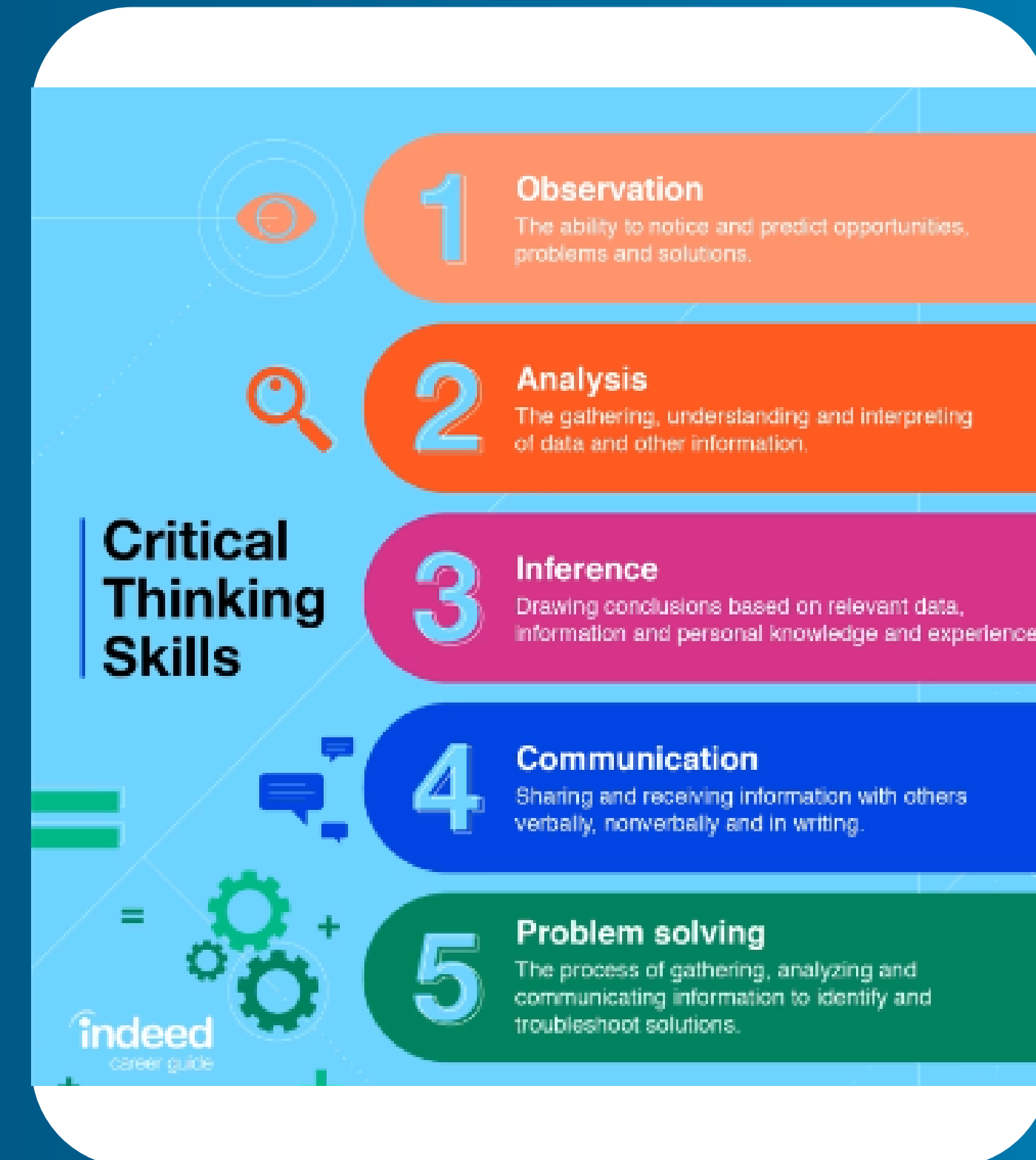
1. **Първо въведете темата за отговорността**, както и че ще говорим за това, за какво е отговорен всеки човек, и как да си приписвате заслуги само за тези неща, за които сте отговорни.
2. Започнете, като гледате това **видео на TED X**: <https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk>
3. В това видео **Сам Монтаг** говори за поемането на отговорност за собствените ни действия.
4. Поемането на отговорност за собствената си работа, за това, което са свършили, и за какво ли още не.
5. **Критично мислене** е способността да се анализира, оценява и тълкува ефективно информация или ситуации. То включва използване на логически разсъждения, поставяне под въпрос на предположения и разглеждане на множество гледни точки, за да се стигне до добре информирани заключения или решения. **За родителите** е важно да разберат, че критичното мислене дава на децата основни умения за справяне със сложността на живота. То им дава възможност да вземат информирани решения, да решават творчески проблемите и да се адаптират към различните предизвикателства, с които се сблъскват. Като насърчават критичното мислене у децата си, родителите им помагат да развият увереност и способност да се развиват както в академичната, така и в реалната среда, поставяйки ги на пътя към успеха и удовлетворението.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Представете на родителите 5-те ключови умения за развиване на критично мислене:

Умения за критично мислене:

- Наблюдение: Способността да се забелязват и предвиждат възможности, проблеми и решения.
- Анализ: Събирането, разбирането и тълкуването на данни и друга информация.
- Заключение: Правене на заключения въз основа на съответни данни, информация и лични знания и опит.
- Комуникация: Споделяне и получаване на информация с другите устно, невербално и писмено.
- Решаване на проблеми: Процесът на събиране, анализиране и съобщаване на информация с цел намиране на решения и отстраняване на проблеми.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групова дискусия (15 минути).

Разделете родителите на по-малки групи от по 4 или 5 души. Дайте им хартия и химикалки. Помолете ги да отговорят на следните въпроси. Дайте на всяка група и хартията с 5-те умения за критично мислене

1. Какво мислите за перспективата на отговорността, представена във видеото? Случвало ли ви се е да си приписвате заслуги за работа, която не сте извършили или за която не смятате, че сте отговорни? Как това се отразява на детето ви?
2. Ако трябва да подредите уменията за критично мислене от най-важните до най-малко важните, как бихте ги подредили? Дайте обяснение.

Накарайте всяка група да представи дискусии си една на друга в по-голям кръг.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивна дейност (40 минути).

ОТГОВОРНОСТ:

Помолете родителите да напишат на лист хартия за какво са били отговорни тази седмица, за какво не са били отговорни, но са си приписали заслуга и за какво са били отговорни, но не са си приписали заслуга. Помолете ги да анализират причините, поради които са взели кредит за нещо, което не са направили, и защо не са поели отговорност за задълженията, които са имали, но не са направили.
(не е необходимо да споделяте с другите)

Обяснете на родителите, че те могат да използват същото упражнение с децата си. Те могат да практикуват това всяка седмица, например всяка неделя да преглеждат списъка с отговорностите си и да видят за какво са взели кредит и за какво не. Като правите това редовно, можете да проследите подобряването на разбирането им за отговорност.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ

1. Усъвършенстване на упражнението OBSERVATION - активно слушане

"Нарисувай това" - забавна игра за активно слушане

Това упражнение е предназначено да помогне на децата или учениците да упражняват активно слушане, като следват и дават инструкции. Упражнението ще ги насочи към рисуване на изображение стъпка по стъпка, като същевременно ще насърчи общуването и решаването на проблеми.

Стъпка 1: Въведение

1. Обяснете целта:

- "Днес ще играем една забавна игра, в която ще следвате инструкции, за да нарисувате картина."
- "Целта е да слушате внимателно и да следвате всяка инструкция точно както я чувате."

Стъпка 2: Необходими материали

- Хартия
- Моливи или пастели

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Стъпка 3: Рисунка за активно слушане (водещ инструктор или ученик)

1. **Изберете изображение:** Започнете с просто изображение, например къща.

2. **Дайте инструкции стъпка по стъпка:**

- **Пример:**

- a. "Нарисувайте голям квадрат в центъра на страницата си."

- b. "След това нарисуйте малък правоъгълник вертикално в долната част на квадрата."

- c. "Начертайте два малки квадрата от двете страни на правоъгълника."

- d. "Сега нарисуйте голям триъгълник върху най-големия квадрат."

3. **Разкрийте рисунките:**

- Помолете учениците да покажат рисунките си на групата.

- **Рефлексия:** "Приличат ли си рисунките на всички? Къде изглеждат различно?"

Стъпка 4: Анализ на резултатите

- **Задавайте въпроси:**

- "Къде инструкциите станаха неясни?"

- "Защо смятате, че някои части са били по-трудни за рисуване от други?"

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Стъпка 5: Изводи и комуникация

1. Разменете ролите:

- Нека ученикът ви даде инструкции стъпка по стъпка за друго изображение.
- Следвайте инструкциите му и нарисувайте изображението.
- Анализирайте резултата: "Къде инструкциите бяха ясни и къде се затрудних?"

2. Размисъл за комуникацията:

- Обсъдете как двамата се чувствахте, когато давахте и получавахте инструкции.
- Въпроси:
 - "По-трудно ли беше да се дават инструкции или да се слуша?"
 - "Защо смятате, че някои области на рисунката бяха трудни за проследяване?"

Стъпка 6: Решаване на проблеми

1. Обсъдете подобренията:

- Попитайте учениците: "Какво бихте подобрили в инструкциите си, за да направите рисунката по-лесна за проследяване?"
- Насърчете ги да помислят за начини да опростят или изяснят езика си.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Стъпка 7: Вариация на предизвикателството

Ако децата са готови за по-голяма сложност, опитайте с по-сложна рисунка, например на животно или пейзаж. Можете да имате готово изображение, което да насочва инструкциите. Това упражнение изгражда умения за слушане, като същевременно помага на учениците да развият способностите си за решаване на проблеми и общуване. Това е увлекателен начин за изучаване на значението на даването и спазването на ясни инструкции!

6. Почивка (15 минути).

Освежителни напитки, неофициални дискусии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (30 минути).

Разделете родителите на групи по двама, така че всяка група да има 4-5 участници. Помолете ги сега да помислят за други начини, по които могат да насърчават отговорността и критичното мислене сред децата си. Накарайте ги да направят мозъчна атака, да споделят опит и да запишат всичко на хартия. След около 15 минути накарайте групите да представят споделеното от тях пред останалите и дайте време за коментар.

8. Обобщаване и рефлексия (15 минути).

В кръг помолете всеки родител да сподели с няколко думи какво ще вземе със себе си след тази работилница. След като всички родители се изкажат, приключете сесията.

9. Закриване (5 минути).

Благодарим на всички, че дойдоха, и им казваме за други работилницаи и работилници, които ще се проведат в бъдеще.

РАБОТИЛНИЦА 9

НАСЪРЧАВАНЕ НА ТВОРЧЕСТВОТО И ЕМОЦИОНАЛНОТО ИЗРАЗЯВАНЕ.

ЦЕЛИ

- Enable parents to understand the importance of creativity and emotional expression in a child's development.
- Equip parents with practical tools and activities to nurture creativity and emotional intelligence at home.
- Foster a supportive environment where parents feel confident in fostering their child's emotional growth.



ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Представете си свят, в който всяко дете има възможност да изследва свободно въображението си и да изразява уверено емоциите си. За родителите изследването на творчеството и емоционалното изразяване на децата е от съществено значение за разкриване на пълния им потенциал.

Творчеството е искрата, която разпалва любопитството и изобретателността на детето, като включва новаторско мислене, умения за решаване на проблеми и способност да вижда света от различни гледни точки (**Гарднър 1993 г.**). Като насърчаваме децата да изследват различни интереси, да експериментират с нови идеи и да приемат грешките като част от процеса на учене, ние възпитаваме у тях самоувереност да се справят творчески с предизвикателствата (**Csikszentmihalyi, 1996**).

Изразяването на емоциите е също толкова жизненоважно, тъй като формира основата на емоционалната интелигентност (**Goleman, 1995**). Когато децата могат да изразяват ефективно чувствата си, те изграждат по-силни връзки с другите и развиват по-здравословни механизми за управление. Родителите играят решаваща роля в моделирането на емоционалното изразяване. Като споделят открито собствените си емоции и утвърждават чувствата на децата, те създават безопасно пространство за открита и автентична комуникация (**Gottman& DeClaire, 1997**). Това не само укрепва връзката, но и дава възможност на децата да се ориентират в социалните взаимодействия с емпатия и увереност.

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Връзката между **творчеството** и **емоционалното изразяване** е симбиотична и се преплита в мощен инструмент за себепознание и личностно израстване. Творческите дейности позволяват на децата да изразяват сложни емоции, които може да им е трудно да изразят с думи.

Независимо дали става дума за рисуване на картина, писане на приказка или въображаема игра, тези дейности позволяват на децата да изследват своя вътрешен свят по безопасен и конструктивен начин (**Vygotsky, 1967**). Когато децата се чувстват подкрепени в изразяването на емоциите си, те развиват силно чувство за самоувереност, което се превръща в здрава основа за преодоляване на житейските предизвикателства с устойчивост и оптимизъм (**Robinson, 2015**).

Като възприемаме творчеството като път към себепознанието и насърчаваме емоционалното изразяване като ключ към здравословните взаимоотношения, ние помагаме на децата да се превърнат в уверени, съпричастни и устойчиви личности, готови да приемат света с отворени сърца и умове.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Max-Min Брой хора: В идеалния случай: 10-20 участници

Предварителна подготовка:

- Класна стая със столове в кръг и място за работа по групи
- Химикалки, маркери и листове хартия А4
- Списания, ножица, лепило и картон А4 с различни цветове
- Проектор и лаптоп за видеопрезентацията

1. Приветствие и представяне (5 минути).

Започнете с топло посрещане, като поканите участниците в кръга, за да създадете комфортна и приобщаваща атмосфера. Представете целите на работилницаа: Да се изследва творчеството и емоционалното изразяване и да се предоставят на родителите практически стратегии за подкрепа на развитието на детето.

Да се представи кратка теоретична основа на темата, като се подчертае значението на снабдяването на родителите с инструменти за насърчаване на творчеството и емоционалното изразяване на техните деца и да се подчертае трансформиращото въздействие, което тези умения могат да окажат върху цялостното им развитие и благополучие.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

2. Айсбрейкър (15 минути)

"Колаж "Изрази себе си"

- Осигурете списания, ножици, лепило и картон А4.
- Инструктирайте участниците да създадат колаж в картон А4, представящ самите тях и техните чувства относно родителството, като имат предвид творчеството и емоционалното изразяване.
- Насърчете споделянето и обсъждането на колажите.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Практически стратегии за родителите

Родителите и възпитателите играят ключова роля в насърчаването на творчеството. В детството креативността е от съществено значение за развитието на важни умения като гъвкавост, въображение и устойчивост (Robinson, 2015). Когато децата се занимават с творчески дейности като рисуване, разказване на истории или измисляне на игри, те се научават да изследват интересите си, да експериментират с идеи и да приемат несигурността. Този опит полага основите на ученето и иновациите през целия живот (Gardner, 1993).

- **Създаване на рутина:** Отделете специално време за творчески дейности - изкуство, музика или въображаема игра.
- **Приемете разнообразието:** Използвайте различни средства (рисуване, разказване на истории, музика), за да насърчите изследването и себеизразяването.
- **Намиране на вдъхновение:** Потърсете творчески идеи в ежедневието - в природата, в семейните преживявания или дори в предмети от бита.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна дейност (60 минути).

Интерактивна дейност: Творчество в действие

1. Групово обсъждане:

- Подкана: Споделете как в момента насърчавате творчеството у дома. С какви предизвикателства се сблъсквате?
- Цел: Обмен на стратегии и прозрения за насърчаване на творческата среда.

2. Практическа дейност:

- Създаваме заедно: В малки групи изберете средство (напр. рисуване, разказване на истории, музика) и си сътрудничете по минипроект. Това може да бъде групова история, малко произведение на изкуството или песен.

Споделяне и размисъл: Представете творението си пред по-голямата група и обсъдете как сте се чувствали по време на процеса и какво е показал той за сътрудничеството и творчеството.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Дейности за насърчаване на креативността при децата:

1. Изследване на изкуството

Осигурете различни материали за изкуство (напр. пастели, маркери, бои, глина) и насърчавайте децата да творят свободно, без да получават конкретни указания. Изследвайте различни художествени техники, като например правене на колажи, рисуване с пръсти или скулптуриране, за да стимулирате творчеството.

Пример:

- Тематично изкуство: Изберете тема (напр. сезони, емоции) и дайте насоки за вдъхновяване на художествени проекти, като позволите на децата да изразят своята интерпретация на темата.

2. Изследване на природата

Правете разходки сред природата и насърчавайте децата да наблюдават заобикалящата ги среда. Събирайте природни материали като листа, камъни или цветя, които да използвате в художествени проекти или творчески игри.

Пример:

- Природен колаж: Вместо да използвате списания, по време на разходка сред природата събирайте листа, цветя и клонки, за да създадете колажи върху картон. Това насърчава изследването на открито и признателността към природата.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Разказване на истории и ролеви игри

Насърчавайте децата да измислят истории или да разиграват сцени, използвайки въображението си.

Използвайте реквизит или костюми, за да подобрите разказването на истории и ролевите игри.

Примери:

- Камъни на историята: Нарисувайте прости изображения върху камъни, представящи герои, обстановка или събития. Децата могат да използват тези камъни, за да създават и разказват истории, като насърчават творчеството и уменията за разказване.

- Куклени представления: Създайте кукли от чорапи или хартиени торбички. Децата могат да пишат и играят собствени пиеси, като развиват умения за разказване на истории и представяне.

4. Музика и танци

Запознайте децата с различни видове музика и ги насърчавайте да изразяват себе си чрез движение. Осигурете музикални инструменти или създайте домашни такива, за да изследвате звука и ритъма.

Примери:

- Саундтрак на вашия ден: Помолете децата да създадат плейлист, който да представя деня или настроението им. Те могат да обяснят избора си, като засилят емоционалното изразяване чрез музиката.

- Разкази за движението: Съчетайте разказването на истории с движение. Докато историята се чете на глас, децата разиграват събитията или емоциите чрез танц или жестове.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Сгради и строителство

Използвайте строителни блокчета, LEGO или други играчки за конструиране, за да насърчите пространственото мислене и креативността. Насърчавайте децата да строят конструкции и изобретения, като използват въображението си

- Рециклирани материали: Използвайте предмети като картонени кутии, пластмасови бутилки и ролки от хартиени кърпи за строителни проекти. Това насърчава креативността при използването на материали от ежедневието.
- Тематични структури: Задайте тема (напр. замъци, космически станции) и предизвикайте децата да построят структура, която да отговаря на нея. Това насърчава въображението, като същевременно включва инженерни умения.

6. Готвене и печене

Включете децата в дейности, свързани с готвене или печене, като им дадете възможност да експериментират и да проявяват творчество чрез приготвяне на храната.

Примери:

- Творчески рецепти: Позволете на децата да създадат свои собствени ястия, като използват подбрани съставки. Те могат да назоват своите творения и да ги представят, насърчавайки кулинарното творчество и вземането на решения.
- Декориране: Използвайте бисквитките или кексчетата като платно за декориране с глазура, плодове или брокат, насърчавайки артистичното изразяване чрез храната.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Цифрово творчество

- Цифрови книги с приказки: Използвайте приложения или софтуер, за да създадете цифрови книги с приказки, в които децата могат да комбинират текст, изображения и гласови записи, за да разкажат своите истории.
- Виртуална художествена галерия: Създаване на виртуална галерия с помощта на платформа, в която децата могат да качват и представят своите произведения на изкуството, като ги насърчават да мислят за представянето и аудиторията.

8. Дейности за изразяване на емоции

- Колело на емоциите: Създайте колело на емоциите с илюстрирани различни чувства. Децата могат да завъртят колелото и да споделят кога са изпитали тази емоция, като по този начин разширяват емоционалния си речник и споделянето.
- Чаради за чувствата: Играйте на шаради с емоции, в които децата разиграват чувства, за да могат другите да ги отгатнат, като по този начин насърчават разбирането и разпознаването на емоциите.

9. Осъзнатост и релаксация

- Разумно оцветяване: Осигурете сложни страници за оцветяване и обсъдете осъзнатостта, докато оцветявате. Тази дейност насърчава релаксацията и съсредоточаването.
- Дневници на благодарността: Насърчавайте децата да си водят дневник, в който да рисуват или пишат за нещата, за които са благодарни, като по този начин насърчават положителното емоционално изразяване.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

10. Проекти за изкуство в общността

- Стенописи: Организирайте стенопис в общността, в който децата създават свои произведения на изкуството върху голямо платно или стена, като насърчават сътрудничеството и творчеството.
- Художествени изложби: Организирайте малка изложба на детски произведения на изкуството в обществено пространство, като ги насърчите да представят работата си и да изразят творческия си процес.

11. Адаптации

- Сензорно изкуство: Използвайте материали, които стимулират сетивата, като например хартия с текстура или ароматизирани бои, което позволява на децата със сензорна чувствителност да изследват творчеството по удобен начин.
- Подпомагащи технологии: Използвайте приложения, които помагат на децата с увреждания да изразяват своята креативност, като например инструменти за дигитално рисуване или приложения за разказване на истории, които позволяват разнообразни методи на въвеждане.

Тези приспособления насърчават креативността в различни медии, подпомагат емоционалното изразяване и могат да бъдат адаптирани така, че да отговарят на интересите и способностите на децата.

Заклучение

Насърчаването на творчеството е от съществено значение за когнитивното и емоционалното развитие на децата. Като се занимават заедно с творчески дейности, родителите могат да създадат благоприятна среда, която насърчава ученето и иновациите през целия живот.

TEDx Talks: Урок за родители за отглеждането на творчески гений: <https://www.youtube.com/watch?v=Jv0oEjs68I4>

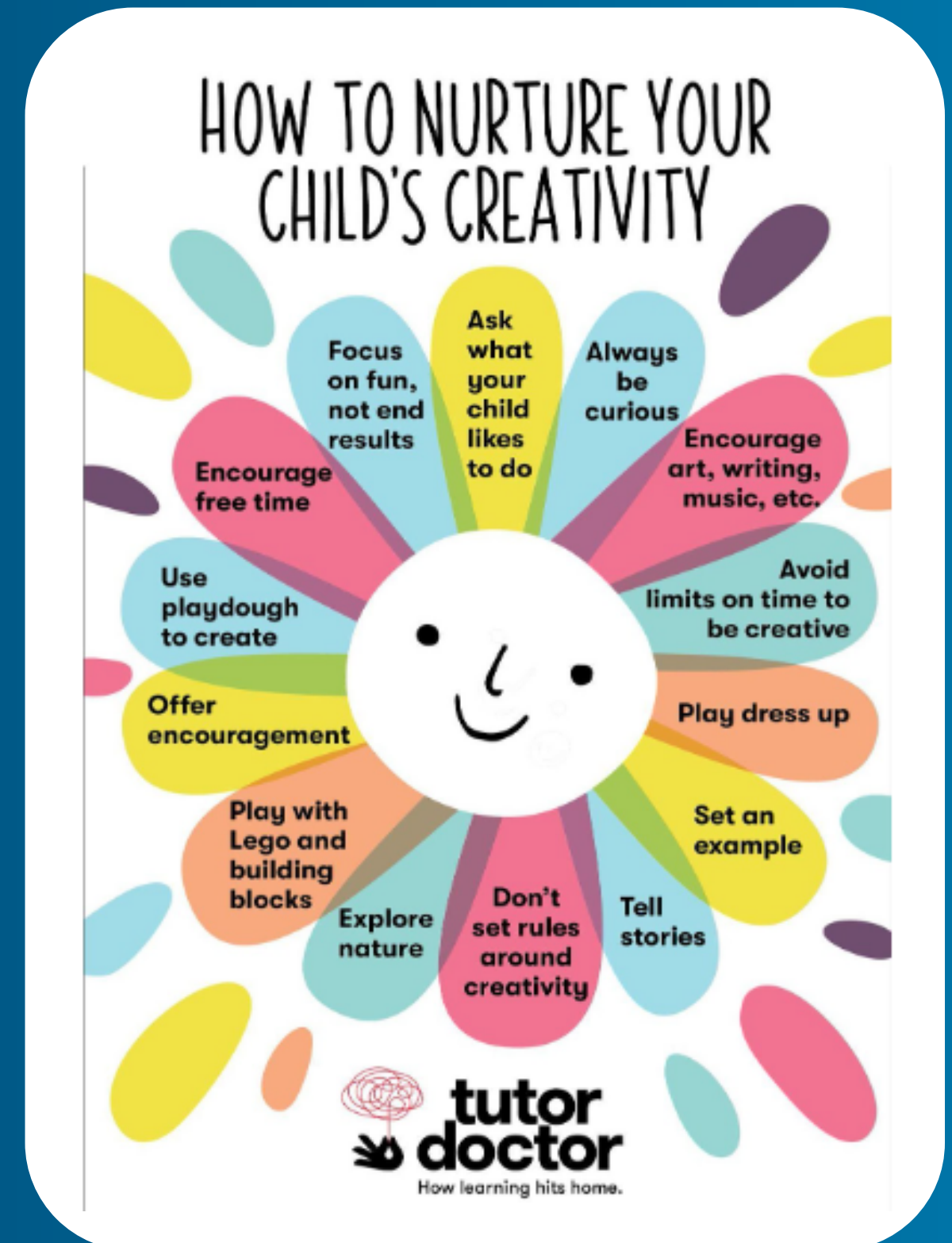
СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

2. Изследване на емоционалното изразяване

Цел: Да се разбере значението на емоционалното изразяване при децата и да се включат родителите в интерактивни дискусии и дейности.

1. Какво е емоционално изразяване?

Определение: Емоционалното изразяване включва разпознаване, разбиране и конструктивно предаване на чувствата. Това включва както вербални (думи), така и невербални (изражение на лицето, жестове) сигнали. Това е от решаващо значение за изграждането на самосъзнание, емпатия и здравословни взаимоотношения.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

2. Защо е важно да се изразяват емоции?

- Социално-емоционално развитие: Помага на децата да развият стратегии за справяне и умения за общуване, насърчавайки устойчивостта им и позволявайки им да се справят ефективно с предизвикателствата.
- Роля на родителите и възпитателите: Чрез моделиране на емоционалното изразяване родителите създават подкрепяща среда, която насърчава откритото общуване и съпричастността, като дава възможност на децата да изразяват себе си автентично.
- Емоционална интелигентност: Обучението на децата да обозначават и управляват емоциите си насърчава емоционалната интелигентност, която е от съществено значение за академичния успех и личностното израстване **(Denham & Brown, 2010)**.

3. Регулиране на емоциите

- Развитие на умения: Ученето на децата да разпознават и обработват трудните емоции им дава възможност да се справят със стреса и разочарованието, като полага основите на емоционалната регулация за цял живот **(Gross, 2015)**.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Интерактивна дейност: Емоции в действие

1. Групово обсъждане:

- **Подсказка:** Споделете опит за това как насърчавате емоционалното изразяване на вашите деца. С какви предизвикателства се сблъсквате?
- **Цел:** Обмен на стратегии и прозрения за насърчаване на емоционалната осъзнатост.

2. Практически дейности:

- **Дневник на чувствата:** Организирайте дейност за мини дневник, в който родителите да подтикнат децата си да пишат или рисуват за чувствата си.
- **Емоционални шаради:** Разиграйте бърза игра, в която родителите разиграват емоции, като им помагат да усетят значението на невербалните сигнали.

3. Упражнение за съпричастност:

- По двойки създайте сценарии, в които родителите се упражняват да реагират емпатично на различни емоционални ситуации, с които могат да се сблъскат децата им.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Дейности за насърчаване на емоционалното изразяване при децата:

Дневник на чувствата: Осигурете дневник или тетрадка, където децата могат да пишат или рисуват за своите емоции. Насърчавайте открити дискусии за чувствата и потвърждавайте емоционалните им преживявания.

Емоционални шаради: Играйте игра на шаради, в която децата разиграват различни емоции (напр. щастливи, тъжни и развълнувани) и обсъждат какво означава всяка емоция.

Упражнения за емпатия: Участвайте в ролеви сценарии, в които децата могат да се упражняват в емпатия и възприемане на перспективата. Обсъждайте как другите могат да се чувстват в различни ситуации и насърчавайте съпричастността към връстници и членове на семейството.

Осъзнатост и релаксация: Практикувайте с децата прости упражнения за осъзнатост, като например дълбоко дишане или водена релаксация. Научете децата на техники за успокояване, за да се справят ефективно със стреса и емоциите.

Семеен кръг за споделяне: Създайте безопасна и подкрепяща среда за семейни дискусии, в която всеки може да сподели чувствата и преживяванията си. Използвайте това време, за да се изслушвате активно един друг и да предлагате насърчение и подкрепа.

Творческо създаване на истории: Насърчавайте децата да създават истории, изразяващи техните емоции чрез думи и илюстрации.

Арттерапия: Използвайте изкуството като терапевтичен инструмент за изследване и невербално обработване на емоциите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Заклучение

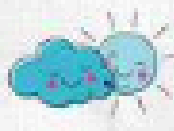
Насърчаването на емоционалното изразяване е от жизненоважно значение за социално-емоционалното развитие на децата. Като се занимават с тези дейности, родителите могат да създадат обгрижваща среда, която насърчава емоционалната интелигентност, устойчивостта и смислените връзки.

Как да отгледаме емоционално интелигентни деца: <https://www.youtube.com/watch?v=6fL09e8Tm9c>

7 STRATEGIES FOR TEACHING KIDS ABOUT EMOTIONS

Children have big emotions, but they often don't have the words to talk about how they are feeling. You can help your children understand and express their emotions using the following strategies:

WY quality counts .org

1		Give feelings names and encourage your kids to talk about how they're feeling.	"You're sad because Dad left for work. You want him to stay home and play with you."
2		Give your kids lots of opportunities to identify feelings in themselves and others.	"Riding bikes is so much fun! I hear you laughing. Are you happy?" "Joey bumped his head on the slide. How do you think Joey feels?"
3		Talk with your kids about different ways you deal with your feelings.	"When I get mad, I take a deep breath, count to three, and then try to think of the best way to handle my problem."
4		Explain feelings by using words your kids can easily understand. Use pictures, books, or videos to help get your point across.	When reading a book together, ask, "What is (character in book) feeling right now? How do you know? Have you ever felt that way? What do you do when you feel that way?"
5		Let your kids come up with their own ways to deal with their feelings.	"You are having a difficult time putting that puzzle piece in. You look frustrated. What can you do? Could you ask for help or take a deep breath and try again? What do you want to do?"
6		Teach your kids new ways to respond to feelings by discussing situations they might remember.	"Yesterday, you were angry because Joey wouldn't let you play with his truck. When you feel angry that he won't let you have a turn, what should you do?"
7		Praise your kids when they talk about their feelings instead of just reacting. It's very important to let your kids know exactly what they did right and how proud you are of them for talking about feelings. It should always be OK to say what we are feeling!	

Adapted from the Center on Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Въздействие на творчеството и емоционалното изразяване върху цялостния растеж и благополучие

Цел: Подчертаване на значението на творчеството и емоционалното изразяване за развитието на децата и включване на родителите в практически дискусии и дейности.

1. Силата на творчеството и емоционалното изразяване

- **Цялостен растеж:** Култивирането на творчеството и емоционалното изразяване повишава самочувствието, емпатията и уменията на децата за решаване на проблеми.
- Устойчивост и адаптивност: Насърчаването на тези качества води до по-голяма устойчивост и адаптивност при посрещане на предизвикателства (Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1996).

2. Академични и емоционални ползи

- **Връзка с успеха:** Проучванията показват, че креативността и емоционалната интелигентност са свързани с академичния успех и психологическата устойчивост (Robinson, 2015).
- Когнитивна функция: Участието в творчески дейности повишава когнитивните способности и емоционалната регулация (Denham et al., 2003).

3. Овластяване на децата

- **Преодоляване на предизвикателствата:** Насърчаването на творчеството и емоционалното изразяване дава възможност на децата да се справят с предизвикателствата на живота с увереност и състрадание.
- **Изграждане на взаимоотношения:** Тези умения допринасят за положителна самооценка и здрави взаимоотношения, които са от съществено значение за личностното израстване.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Интерактивни дейности: Възпитаване на креативност и емоционална интелигентност

1. Групово обсъждане:

- **Подкана:** По какъв начин творчеството или емоционалното изразяване са повлияли на растежа на вашето дете? Споделете конкретни примери.
- **Цел:** Улесняване на споделянето на идеи и стратегии между родителите.

2. Творческа практика Мозъчна атака:

- **Дейност:** В малки групи направете мозъчна атака за прости творчески дейности, които могат лесно да бъдат интегрирани в ежедневието. Например разказване на истории, художествени проекти или изследване на природата.

Заклучение

Насърчаването на творчеството и емоционалното изразяване е от решаващо значение за цялостното развитие на децата. Участвайки в тези дейности, родителите могат да създадат среда, която подкрепя децата им да се превърнат в адаптивни, съпричастни и уверени личности, готови да се развиват в динамичния свят.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групова дискусия (30 минути).

"Значение на творчеството и емоционалното изразяване при децата"

Цел: Насърчаване на участниците да се замислят за значението на творчеството и емоционалното изразяване при възпитанието и споделяне на практически стратегии за насърчаване на тези умения у децата.

Инструкции:

1. Разделете участниците на малки групи от по 4-5 души.

2. Предоставете на всяка група следните предложения за дискусия:

- Как в момента насърчавате творчеството в ежедневието на детето си?
- Споделете запомнящо се преживяване, при което емоционалното изразяване е повлияло значително върху развитието на детето ви.
- Какви са връзките между творчеството и емоционалното изразяване? Как те се допълват взаимно?
- Обсъдете предизвикателствата, с които се сблъсквате при насърчаването на творчеството и емоционалното изразяване на вашето дете, и споделете стратегии за преодоляването им.

1. Осигурете 15-20 минути за групови дискусии.

2. Насърчавайте групите да определят говорител, който да сподели основните си идеи с по-голямата група.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивна дейност (40 минути).

"Емоционални решения"

Цел: Включете участниците в съвместна дейност за решаване на проблеми, която изисква креативност и емоционална интелигентност.

Сценарий: Представете си дете, което изпитва трудности при изразяването на емоциите си и се нуждае от конструктивни начини за справяне с трудни ситуации.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Инструкции за изпълнение на задачата:

- Разделете участниците на малки групи от по 3-4 души.
- Представете следната задача за решаване на проблем:
- Вашата група има за задача да разработи творческо решение, което да помогне на дете да изразява и управлява емоциите си ефективно.
- Обмислете различни емоции (напр. гняв, тъга, тревожност) и потенциални задействащи фактори или ситуации, с които детето може да се сблъска.
- Разработете практична и ангажираща дейност или инструмент, който насърчава емоционалното изразяване, устойчивостта и саморегулацията.
- Отделете 15-20 минути на групите, за да проведат мозъчна атака и да разработят своите решения.

Представяне на решенията:

След мозъчната атака поканете всяка група да представи творческите си решения пред по-голямата група. Насърчете групите да обяснят основанията за своите решения, включително как те отговарят на конкретни емоционални нужди и насърчават положителни стратегии за справяне. Дайте време за въпроси и обратна връзка от другите участници.

6. Почивка (15 минути).

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Допълнителни упражнения за изграждане на умения (15 минути)

"Практика за изразяване на емоции"

Родителите ще участват в ролева игра, в която ще демонстрират реакции на различни емоции в хипотетични сценарии. Всеки родител ще избере емоция (напр. щастие, тъга, вълнение) и ще разиграе ситуация, в която детето му я изразява (напр. победа в игра, чувство на разочарование). Родителите ще практикуват съпричастни реакции, активно слушане и потвърждаване на емоциите на детето си, като използват основни реквизити или жестове. Това интерактивно упражнение насърчава родителите да се замислят върху стиловете си на общуване и да разработят практически стратегии за подкрепа на емоционалното благополучие на децата в ежедневно общуване.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

8. Обобщаване и рефлексия (15 минути).

1. Съберете участниците в кръг, като се уверите, че всеки има възможност да говори и да бъде изслушан.
2. Улеснете следния процес:
 - а. Поканете всеки родител да сподели една или две думи или фрази, обобщаващи това, което си е взел от работилницата (например "емпатично слушане", "творчество у дома", "потвърждаване на емоциите" и т.н.).
 - б. Насърчавайте кратките и сбити отговори, за да може всеки да участва.
3. Обиколете кръга, като дадете възможност на всеки родител да сподели своите размисли.
4. Завършете сесията, като обобщите основните теми и основните прозрения, споделени от участниците.

9. Закриване (5 минути).

1. **Благодарност към участниците:** Благодарете на участниците за техния принос и ангажираност.
2. **Следващи стъпки и бъдещи сесии:** Споменете всички последващи ресурси, материали за четене или предстоящи сесии за родителство и развитие на детето. Предоставете информация за това как участниците могат да поддържат връзка или да продължат обучението си.
3. **Заклучителна логистика:** Напомнете на участниците за всички логистични подробности, като например къде да намерят материали за работилницаа или как да получат достъп до допълнителни помощни ресурси.

ПРЕПРАТКИ КЪМ МОДУЛА

1. Gardner, H. (1993). Рамки на ума: Теория на множественната интелигентност. Basic Books.
2. Csikszentmihalyi, M. (1996). Творчество: Потокът и психологията на откритията и изобретенията. Harper Perennial.
3. Goleman, D. (1995). Емоционална интелигентност: Защо тя може да има по-голямо значение от IQ. Bantam Books.
4. Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). Raising an Emotionally Intelligent Child (Възпитание на емоционално интелигентно дете): Сърцето на родителството. Ню Йорк: Саймън и Шустър.
5. Виготски, Л. С. (1967). "Играта и нейната роля в умственото развитие на детето". Съветска психология, 5(3), 6-18.
6. Robinson, K. (2015). Out of Our Minds: да се научим да бъдем креативни, второ издание. Capstone
7. Cropley, A. (2011). Творчеството в образованието и обучението: Ръководство за учители и възпитатели. Routledge.
8. Sousa, D. A. (2011). Как мозъкът се учи. Corwin Press.
9. Kim, K. H. (2016). The Creativity Challenge: How We Can Recapture American Innovation (Предизвикателството на креативността: как да възстановим американските иновации). Prometheus Books.
10. Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2015). Wired to Create: Разкриване на тайните на творческия ум. Perigee Books.
11. Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). "Творчество." Годишен преглед на психологията, 61, 569-598.
12. Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Играе добре с другите": Социално-емоционално учене и академичен успех. Ранно образование и развитие, 21(5), 652-680.
13. Gross, J. J. (2015). Регулиране на емоциите: Текущо състояние и бъдещи перспективи. Психологическо изследване, 26(1), 1-26.

Финансира се от Европейския съюз. Въпреки това изразените възгледи и мнения са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската комисия за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да поемат отговорност за тях.

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС НА АДРЕС:



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089511834159>



<https://trust.edukopro.com/>

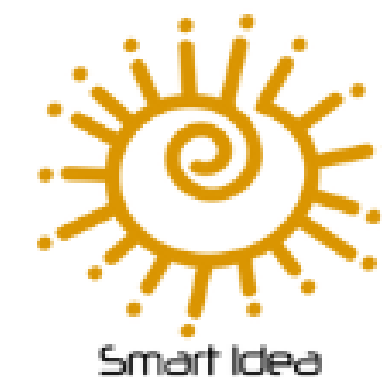


<https://www.instagram.com/erasmuska220trust/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Партньори по
проекта:



Co-funded by
the European Union