

ВОДИЧ ЗА НАСТАВНИЦИ

Зголемете ја самодовербата кај децата од основно училиште

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



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



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union

ТАБЕЛА НА СОДРЖИНАТА

1

ВОВЕД

7

РАБОТИЛНИЦА 6

2

РАБОТИЛНИЦА 1

8

ДОКУМЕНТИ

3

РАБОТИЛНИЦА 2

9

ВКЛУЧЕНИ ПАРТНЕРИ

4

РАБОТИЛНИЦА 3

5

РАБОТИЛНИЦА 4

6

РАБОТИЛНИЦА 5

ВОВЕД

Здраво!

Овие работилници се наменети за родителите да им помогнат да ги разберат чувствата на нивните деца и да ги научат како подобро да управуваат со емоциите.

Тоа е како кога се чувствувате среќни, тажни или лути, а вашите родители ви помагаат да сфатите зошто и што да направите во врска со тоа.

Родителите учат забавни начини да разговараат со своите деца, да играат игри, па дури и да вежбаат да бидат љубезни и смирени, исто како што правиме на училиште со пријателите. Се работи за помагање на семејствата да се чувствуваат поблиски и заедно да ги решаваат проблемите!



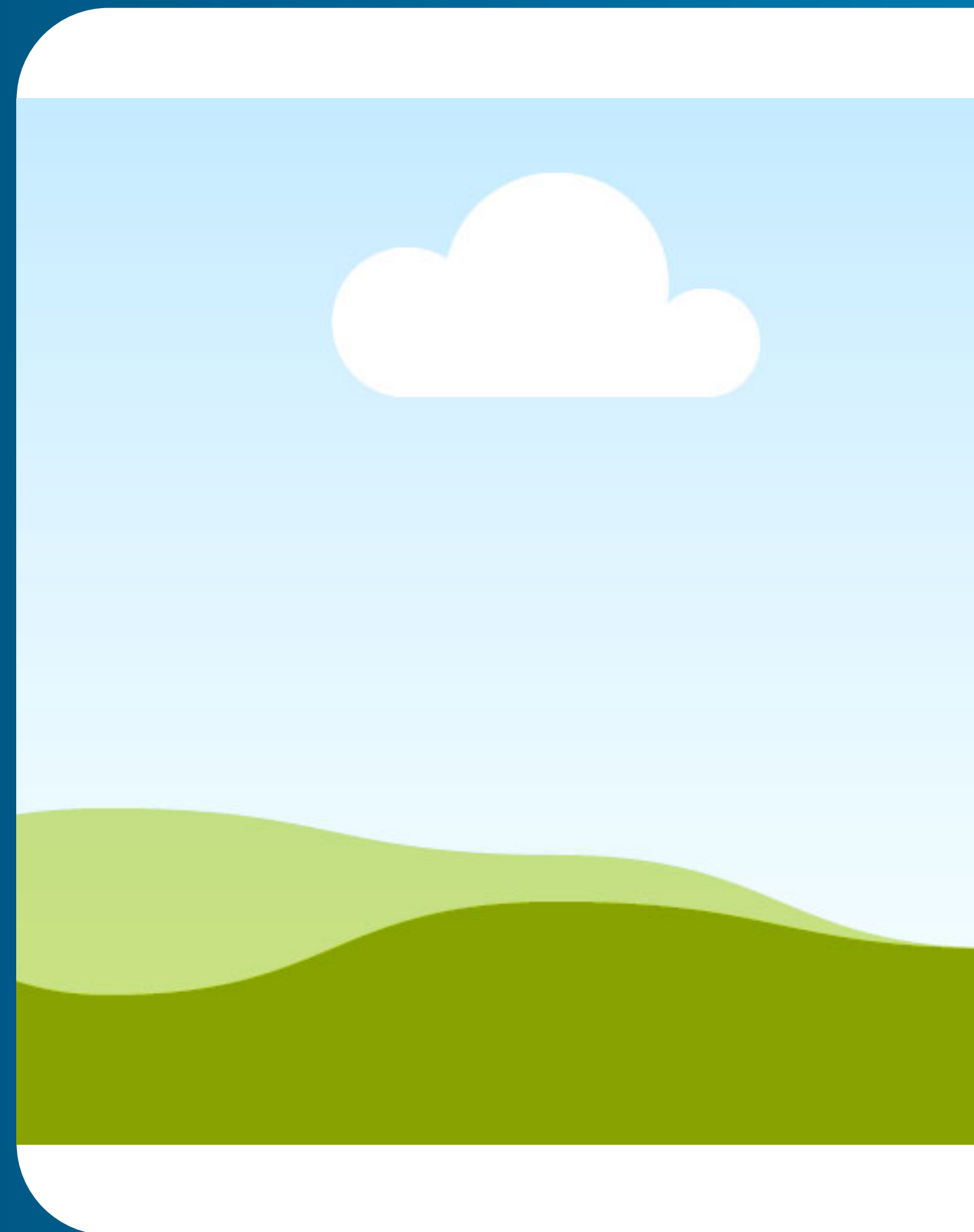
РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Да им обезбеди на родителите алатки и активности за поттикнување на емпатија кај нивните деца, помагајќи им да ги разберат и да одговорат на емоциите на другите.

Да ги едуцира родителите за концептот на емоционална интелигенција, вклучувајќи ја нејзината дефиниција, компоненти и важност во развојот на децата.

Да ги научи родителите на стратегии за да им помогнат на нивните деца точно да ги препознаат и да ги означат нивните емоции.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Како наставници, сите знаеме дека развојот на емоционалната интелигенција (ЕИ) кај децата е критично важен поради неколку причини, опфаќајќи ја нивната севкупна благосостојба, академски успех, социјалните интеракции и идниот професионален и личен живот. Еве неколку причини зошто негувањето на ЕИ кај децата е од суштинско значење:

Емоционална регулација и благосостојба

Социјални вештини и односи

Решавање на конфликти

Академски успех

Ментално здравје

Комуникациски вештини

Што е емоционална интелигенција? -

Кои се квалитетите на емоционално интелигентната личност? -

Како да се развие емоционалната интелигенција кај децата? -

Во оваа статија на блог можете да дознаете за начините на кои родителите можат да го поттикнат развојот на емоционалната интелигенција кај нивните деца:

<https://www.standrewsdusit.com/how-you-can-help-your-child-develop-emotional-intelligence/>

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Топло добредојде ги гостите и претстави се како тренер. Охрабрете ги учесниците активно да учествуваат и слободно да поставуваат прашања.

Накратко опишете каква ќе биде обуката, објаснете ги главните подтеми кои ќе бидат опфатени и знаењето што ќе го добијат на крајот од обуката. Како обучувач, можете да ги поттикнете учесниците да знаат дека овде нема точни или погрешни одговори. Патувањето на секој родител е уникатно, а сите искуства и сознанија се неверојатно вредни.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

Круг со приказна за емоции

Опис: Учесниците седат во круг и едно лице започнува приказна која вклучува емоционална ситуација. Секој човек додава реченица во приказната, инкорпорирајќи емоционален одговор или стратегија додека приказната не заврши.

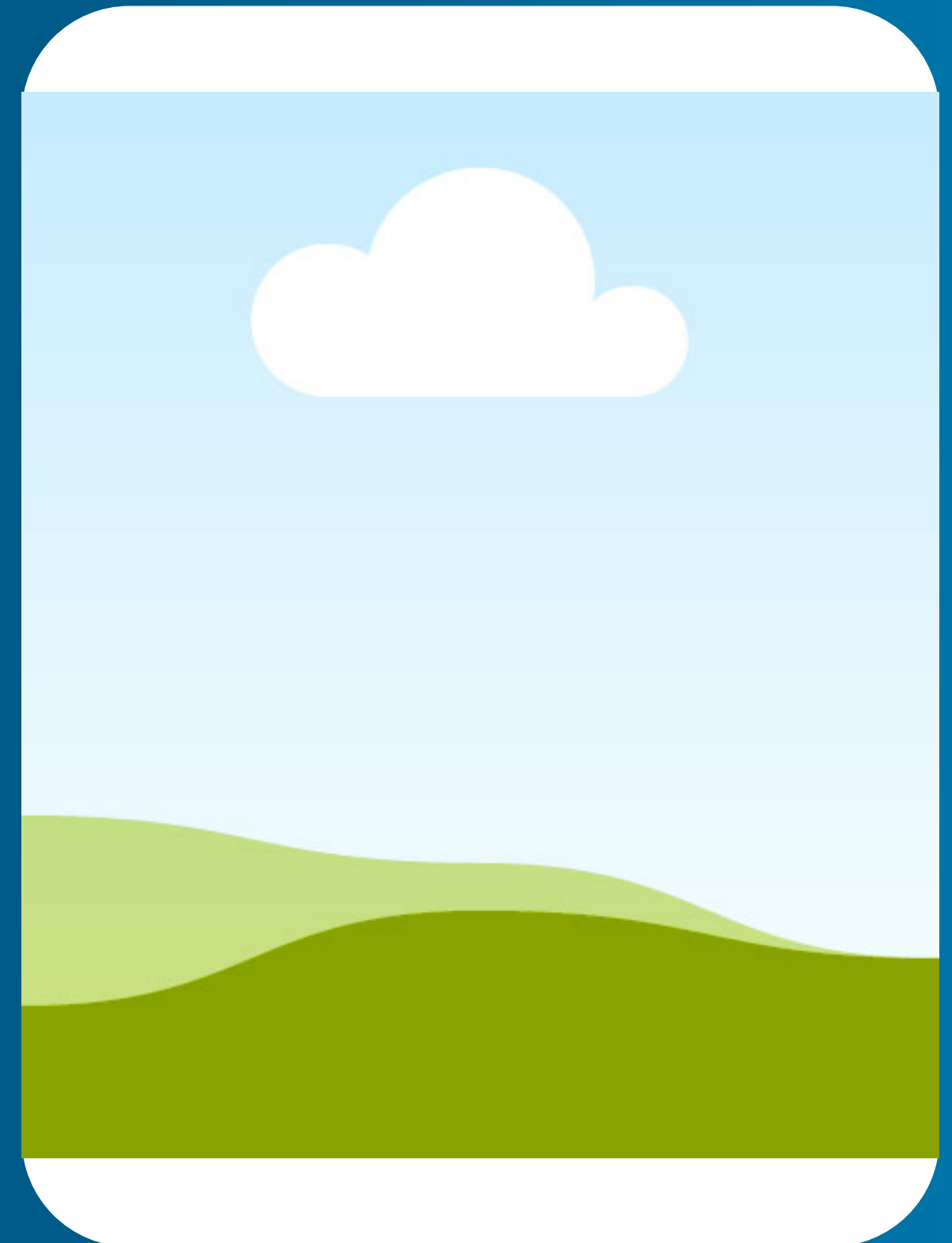
Цел: Поттикнува креативно размислување и заедничко раскажување приказни околу емоционалните искуства и одговори.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

Развивањето на емоционалната интелигенција (ЕИ) кај децата е од суштинско значење за нивната севкупна благосостојба, социјални вештини и успех во иднина. Родителите можат да играат значајна улога во поттикнувањето на ЕИ со усвојување на различни стратегии кои поттикнуваат емоционална свест, емпатија, саморегулација и ефективна комуникација.

Емоционалната интелигенција во првите пет години од животот | Енциклопедија за раниот детски развој



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез 25 MONT

ТЕКСТ 24 MONTСЕРАТ



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (60 минути)

Тренирање на емоции Цел-игра со улоги: Да се научат родителите практични стратегии за да им помогнат на нивните деца да ги идентификуваат, разберат и управуваат со нивните емоции преку вежби за играње улоги.

Потребни материјали:

Печатени сценарија кои вклучуваат вообичаени емоционални ситуации за децата

Табели на тркалото за емоции или списоци на емоции

Хартија и пенкала

Удобно седење распоредено во парови или мали групи

Вовед (10 минути)

Олеснувач: „Добредојдовте сите! Денеска ќе вежбаме моќна техника наречена „Тренирање на емоции“. Оваа техника вклучува препознавање, означување и водење на вашите деца низ нивните емоции.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (60 минути)

Чекор 1: Објаснете го тренингот за емоции (10 минути)

1. Фасилитатор: „Тренингот за емоции вклучува пет чекори:

Бидете свесни за емоциите на вашето дете.

Препознајте ја емоцијата како можност за интимност и поучување.

Слушајте емпатично и потврдете ги чувствата на вашето дете.

Помогнете му на вашето дете да ги означи своите емоции.

Поставете ограничувања додека му помагате на вашето дете да го реши проблемот. Ајде да ги разложиме понатаму со пример“.

2. Пример сценарио: „Вашето дете е вознемирено затоа што не било поканети на роденденска забава на соученик“.

Чекор 1: Забележете го вознемиреното расположение на вашето дете.

Чекор 2: Искористете го овој момент за поврзување и поучување.

Чекор 3: Слушајте и потврдете: „Можам да видам дека навистина сте вознемирени што не сте поканети“.

Чекор 4: Ознака за помош: „Звучи како да се чувствуваш тажно и можеби малку изоставено“.

Чекор 5: Поставете ограничувања и решавајте проблеми: „Во ред е да се чувствуваме тажни, но ајде да размислиме што можеме да направиме. Можеби можеме да испланираме забавна активност за нас или да поканиме пријател на друг ден.“

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (60 минути)

Чекор 2: Активност за играње улоги (30 минути)

Пари: Поделете ги учесниците во парови. Секој пар наизменично ќе ја игра улогата на родителот и детето.

Дистрибуирајте сценарија: дајте им на секој пар отпечатено сценарио кое вклучува дете кое доживува силни емоции (на пр., лутина, разочарување, страв, радост).

Вежба за играње улоги:

Родителска улога: Вежбајте обука за емоции користејќи ги петте чекори.

Улога на детето: Реагирај реално според сценариото.

Дозволете 5-7 минути за играње улоги, а потоа сменете ги улогите.

Примери за сценарија:

Вашето дете е луто затоа што брат или сестра им ја скршил омилената играчка.

Вашето дете е загрижено за претстојната училишна презентација.

- Вашето дете е пресреќно затоа што постигна гол во фудбал.

Олеснувач: Одете наоколу за да набљудувате и да дадете насоки доколку е потребно. Откако ќе заврши секој пар, замолете ги да разговараат за тоа што помина добро и што беше предизвик.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (60 минути)

Чекор 3: Групна дискусија и размислување (10 минути)

1. Олеснувач: „Ајде да се вратиме заедно и да ги споделиме нашите искуства.

Што ви беше лесно или тешко во играта на улоги?

Како вашето „дете“ реагираше на тренингот за емоции?

Охрабрете ги родителите да ги споделат своите сознанија и да разговараат за заедничките предизвици.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Пауза (15 минути)

15 минути пауза

6. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење вештини (30 минути)

1. Вовед во понатамошни вежби за градење вештини:

Објаснете ја целта на вежбите за градење вештини.

Активност: Вежба за тренирање на емоции:

Цел: Научете и вежбајте вештини за тренирање на емоции. Овие вежби се дизајнирани да ви помогнат да го надградите она што досега сме го научиле и вежбале.

Материјали: прирачник за обука за емоции.

Инструкции: Воведете го концептот на обука за емоции, кој вклучува препознавање на емоциите на детето, сочувствување, етикетирање на емоциите и поставување граници додека му помагате на детето да ги реши проблемите. Во мали групи, родителите разговараат за неодамнешните емоционални ситуации со своите деца и играат улоги користејќи техники за тренирање на емоции. Споделете искуства и повратни информации со групата.

Дискусија:

Цел: Тренерот за емоции вклучува водење на децата преку разбирање и управување со нивните емоции. Оваа практика им помага на родителите да ги научат своите деца како да се справуваат со чувствата на здрав начин.

Процес: Родителите учат да ги препознаваат и сочувствуваат со емоциите на своето дете, помагаат во етикетирањето на тие емоции и го тренираат своето дете преку решавање на емоционалните прашања.

Придобивки: Тренерот за емоции им помага на децата да развијат емоционална писменост и издржливост. Родителите стануваат повешти во справувањето со емоционалните ситуации, што доведува до поконструктивни исходи.

8. Завршување и размислување (15 минути)

Учесниците можат да дадат повратни информации користејќи го овој пример на работниот лист *Reflection*. Охрабрете кратки и концизни одговори за да им овозможите на сите да учествуваат.

Учесниците нека постават конкретни, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени цели поврзани со она што го научиле на работилницата.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

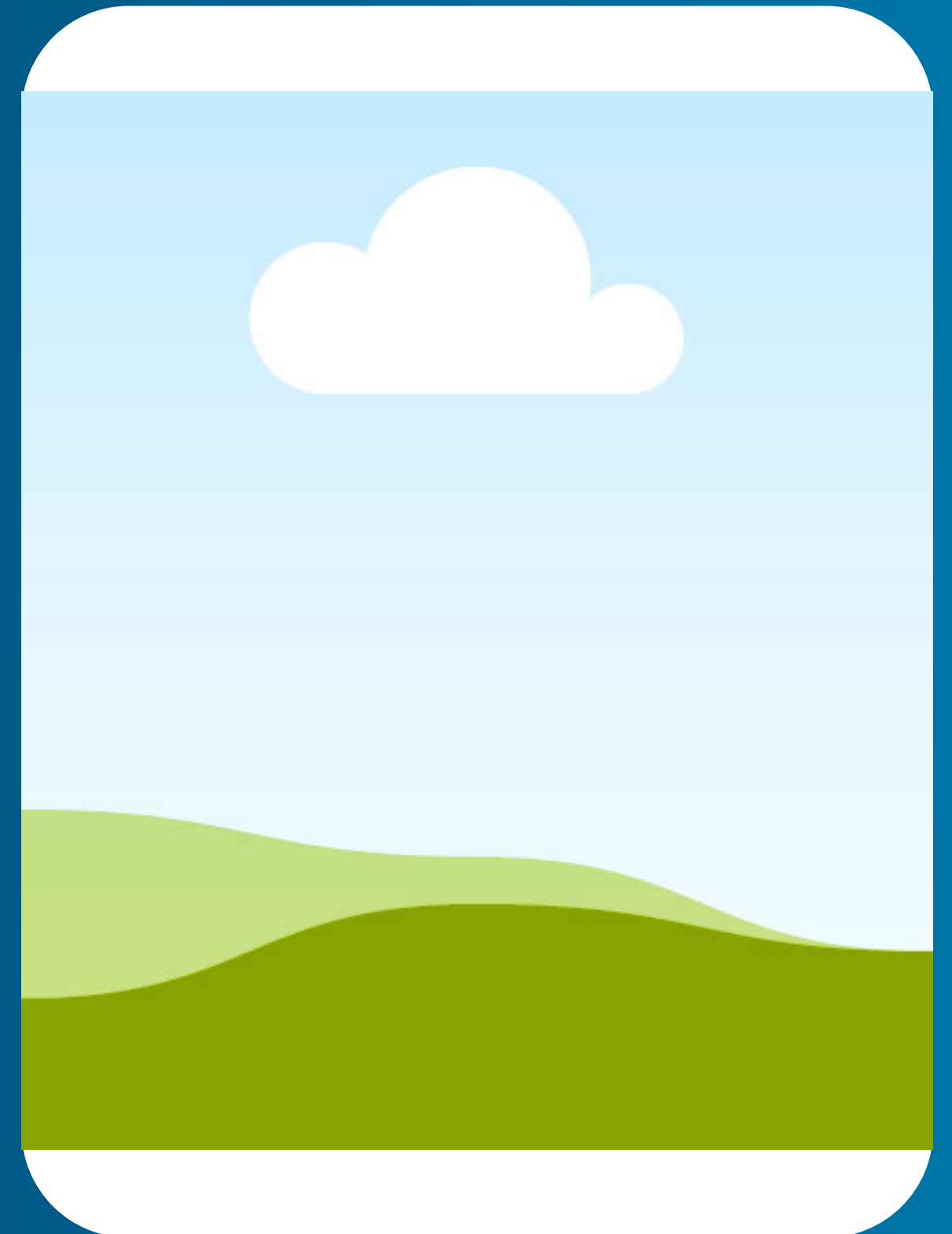
9. Затворање (5 минути)

Заблагодарете им се на учесниците за нивниот ангажман и учество. Повторете ја важноста од примена на она што го научиле и поттикнете ги да останат поврзани.

Составете листа на ресурси, како што се книги, статии, веб-локации или алатки, поврзани со темата на работилницата и споделете ја со учесниците. Ова им овозможува дополнително да ја истражуваат темата самостојно.

олеснување на сесијата за вмрежување каде што учесниците можат да се поврзат едни со други и да продолжат со дискусиите надвор од работилницата.

Охрабрете ги учесниците да изразат благодарност еден на друг или на фасилитаторите за нивниот придонес во текот на работилницата.



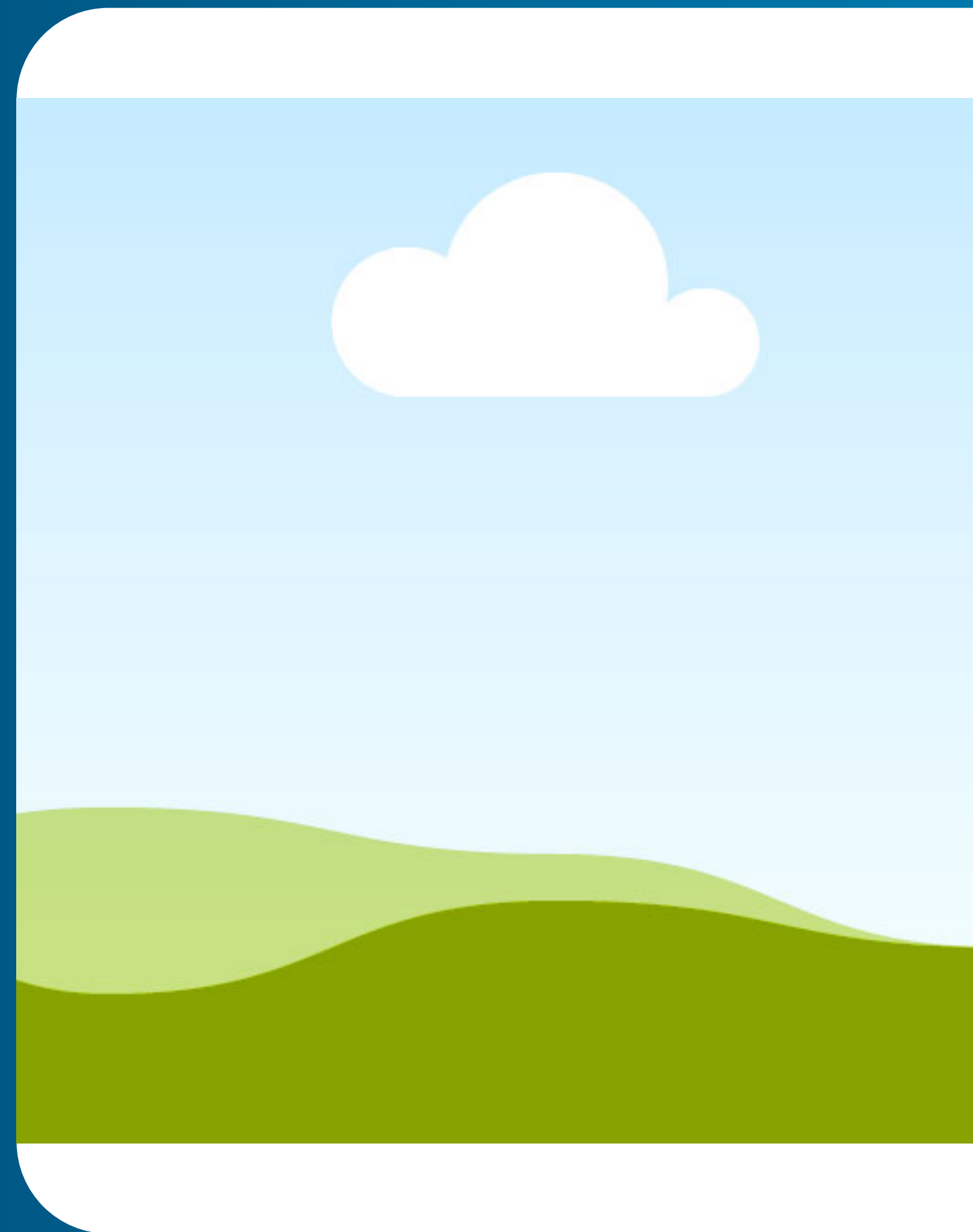
РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Да им обезбеди на родителите основно знаење за емоционалната интелигенција (ЕИ)

Да се подигне свеста за тоа зошто ЕИ е толку важна за благосостојбата и растот на учениците

Да им се обезбеди на родителите едноставни инструменти за негување на ЕИ кај нивните деца дома



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што треба да знае/да биде запознаен наставникот/обучувачот пред да ја спроведе работилницата:

Основни концепти:

Типови на интелигенција - <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>

Полот и возраста придонесуваат за разликите во емоционалната интелигенција:

Една област на фокус во истражувањето на емоционалната интелигенција е да се утврди зошто постојат разлики во емоционалната интелигенција помеѓу поединци или групи на луѓе. Истражувањето на демографските предиктори на емоционалната интелигенција откри значајна врска помеѓу возраста, полот и емоционалната интелигенција. Жените во просек имаат повисока емоционална интелигенција од мажите. Се чини дека емоционалната интелигенција е највисока кај мажите и жените на возраст од 32 до 44 години. Мажите постари од 45 години веројатно имаат најниско ниво на емоционална интелигенција

Повеќе за тоа како родителството влијае на децата - <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што е саморегулација -

https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUveMbwpshvfe
https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR - совршен за децата да го разберат
концептот

<https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>

емпатија -

<https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>

Бесплатен ресурс што може да се користи дома - <https://empathycirclegame.com/>

https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body_

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Како родители, ние имаме одговорност да го поттикнеме нашето дете да ја развие својата интелигенција. И тоа не вклучува само добри резултати на училиште и добивање добри оценки. Ова во никој случај не е единствената интелигенција што е важна. Вистината е дека среќата и достигнувањата во животот се основни цели кон кои се стреми секое човечко суштество. Емоционалната интелигенција (ЕИ) игра клучна улога во постигнувањето на овие цели. И што всушност е емоционалната интелигенција? Ова е способност да се биде паметен за емоциите. Емоционалната интелигенција е директно поврзана со способноста да се одржуваат значајни односи со другите луѓе, да се формираат долготрајни пријателства, да се справуваат со конфликтни ситуации.

Кои се плановите за денешната седница?

Нема да имаме долга и теоретска средба. Наместо тоа, ќе се обидеме со различен пристап кон учењето, ќе разбереме како работата на емоциите на децата ќе види различна перспектива, ќе постави безбедна средина за учење, ќе истражува различни алатки за практична употреба

2. Кршачи на мраз (15 минути)

Две вистини и лага мразокршач (поприменливо за групи кои веќе се познаваат)

Мразокршачот на две вистини и лага е брза активност која ќе помогне да се поврзат учесниците преку едноставна игра: погоди која е лагата меѓу трите наведени факти.

Мразокршачот мора да остави доволно простор за секој учесник да се изрази. Многу е важно секој да може да учествува на сесијата. Затоа, времетраењето на оваа активност може да варира во зависност од бројот на учесници.

Еве како да вежбате две вистини и лага:

- 1 Дајте им на родителите 3-5 минути за секој од нив да запише две вистини и една лага за себе. Нагласете дека овие белешки треба да ги чуваат во тајност, а не да ги споделуваат со останатите учесници.
- 2 Откако ќе се уверите дека сите дошле до своите две вистини и една лага, поканете случаен учесник да ги открие своите три изјави
- 3 Дајте им на останатите родители 30 секунди да одлучат која е лагата. Не се работи за дебата за нечији претпоставки, туку за брзо избирање што е лагата.
- 4 На крајот од овие 30 секунди, секој открива која е според нив лагата меѓу 3-те изјави.
- 5 Откако сите ќе проговорат, поканете го назначеното лице да каже што е лагата. Луѓето може да се изненадат!
- 6 Повторете го овој циклус додека сите родители не успеат да ги откријат своите 2 вистини и 1 лага.

* Ако некој се бори да избере што да сподели, наставникот/обучувачот може да даде неколку примери во некои од следниве категории:

Семејство - браќа/сестри, град на раѓање, земја и др.

Таленти и вештини - тренинг, спорт, музика и др.

Geek - колекции, видео игри, книги со рецепти и др.

Навики - мразам/сакам, алергичен сум на... и др.

Случајни факти - фобија, верувања и др.

Прашања за воведување на темата по активноста за кршење мраз:

Дали беше тешко да се забележи лагата од изјавите?

Дали знаевте дека всушност емоционално интелигентните луѓе се помалку добри во забележувањето лажговци?

Counting Game Ice breaker (применливо за групи кои не се познаваат) Една од наједноставните, но сепак најпредизвикувачките драмски игри. Седнете или застанете во круг. Идејата е групата да брои до дваесет или колку што може, едно лице да кажува по еден број. Секој може да го започне броењето. Потоа друго лице го кажува следниот број - но ако се случи две или повеќе луѓе да зборуваат во исто време, броењето мора да започне повторно од почеток. Можно е да се дојде до навистина голем број, но тоа обично се случува кога луѓето се познаваат и сите навистина се концентрираат - но обидете се да бидете и опуштени.

Совети

Обидете се да го правите тоа со и без контакт со очите

Обидете се со сите свртени кон надвор и затворање на очите (тешко!)

Обидете се да броите назад од дваесет до еден.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

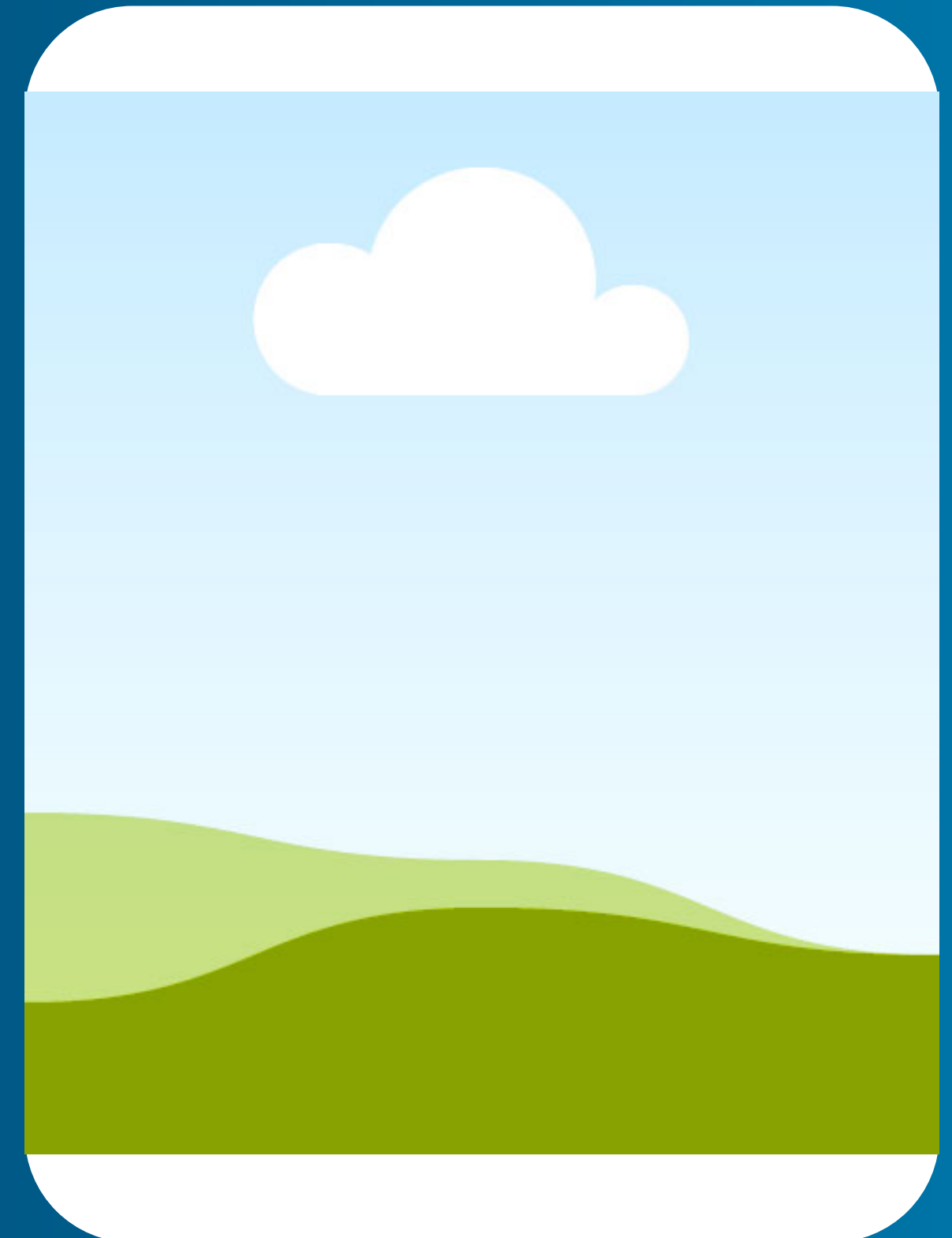
3. Теоретски влез (20-25 минути)

Дали сте слушнале за теоријата на Гарднер за повеќекратна интелигенција? Кога ќе го слушнете зборот интелигенција, најверојатно веднаш ќе ви падне на ум концептот за тестирање на коефициентот на интелигенција. Интелигенцијата често се дефинира како наш интелектуален потенцијал; нешто со кое сме родени, нешто што може да се измери и капацитет што тешко се менува.

Визуелно-просторно
Јазично-вербално
Логичко-математички
Тело-кинестетички
Музички
Интерперсонални
Интраперсонални
Натуралистички

Но, според оваа теорија, каде всушност стои ЕИ? Ова е способност за перцепција, разбирање и влијание врз емоциите. Тоа е важен дел од сите осум интелигенции.

Дали знаевте дека училиштата кои сеопфатно ги имплементираат животните вештини за СЕЛ (социјално и емоционално учење) како основна наставна програма ги гледаат сите добри маркери нагоре? Тие вклучуваат подобрувања во ангажманот во учењето, повисоки резултати од тестовите, одговорно однесување, здрави емоционални состојби и квалитетни односи со другите. Исто така во: јасност на размислување, добро донесување одлуки, креативност, комуникациски вештини, емпатија, самодоверба на учениците и задоволство на наставниците и учениците. Дали знаевте дека емоционалната интелигенција всушност е повеќе важна од коефициентот на интелигенција? Или знаевте дека полот и возраста придонесуваат за разлики во емоционалната интелигенција?



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез 25 MONT

Размислете за ова сценарио: Семјуел се бори со математичките домашни задачи. Наместо да вика и да се откаже, тој и кажува на мајка си колку е фрустриран и бара помош. Или ова: пријателот на Семјуел добива некои вознемирувачки вести и ги откажува нивните планови за дружење. Семјуел разбира зошто неговиот пријател не сака да се дружи и прави други планови.

Овие одговори можеби не изгледаат како голема работа. Но, тие се знаци на важен сет на вештини - ЕИ. Овој тип на интелигенција не се мери со IQ тестови. Сепак, од клучно значење е да ни помогнете да ги надминеме предизвиците и успешно да одговориме на ситуациите. Исто така, ни помага да воспоставиме позитивни врски со луѓето околу нас.

Емоционалната интелигенција може да биде особено корисна за децата со разлики во учењето и размислувањето. Во исто време, одредени разлики во учењето и размислувањето им отежнуваат на некои деца да го развијат.

Детето кое може да се смири кога се чувствува луто, веројатно ќе биде добро во тешки околности. А, детето кое може да ги изразува емоциите на здрав начин веројатно ќе одржува поздрав односи од дете кое вика или кажува лоши работи кога е луто.

Добрата вест е дека сите деца имаат капацитет да научат вештини за емоционална интелигенција. Ним им треба само возрасни да ги научат. 😊

Една студија за тоа како родителството игра улога во развојот на ЕИ всушност резимира многу многу концизно:

Децата учат за ЕР (емоционална регулација) преку набљудување;

Родителските практики и однесувања играат клучна улога - ова вклучува моделирање на однесувања, тренирање и слично; и

Семејствата создаваат емоционална клима - ова опфаќа како (или кога, па дури и ако) ги изразуваат емоциите. Овие емоционални клими можат да бидат погодни или на друг начин за развој на ЕР кај децата.

Надоврзувајќи се на ова, и на она што го знаеме за учењето пошироко, можеме да додадеме уште неколку работи:

Децата ќе учат за ЕИ заменик и преку засилување - т.е. гледајќи ги родителите и браќата и сестрите;

Децата ќе учат преку семејни искуства - што се однесува назад на концептот на емоционална клима; и

Родителите можат да подучуваат, поддржуваат и да го поддржат развојот на ЕИ на децата на активни начини - во суштина само поконкретно проширување на „родителските практики“.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (15-20 минути)

Вежба - Дејствувајте ја емоцијата Цел:

Целта на оваа активност е да им помогне на родителите да разберат дека всушност дејствувањето/препознавањето на емоциите не е толку лесно како што често мислиме.

Потребни материјали:

Можете да ги испечатите овие картички со емоции, или можете да напишете емоции на парчиња хартија или картон и да ги исечете. Не е потребна друга подготовка.

*Совет: Можете да подготвите повеќе картички отколку што се очекуваше луѓето да ги претстават на работилницата. Ако некој има потешкотии да делува на нивните емоции, ќе му биде поудобно да ја префрли картата со друга.

Вовед:

Започнете со објаснување на важноста на разбирањето и изразувањето на емоциите. Всушност, играта е лесна и забавна и за децата и за родителите, но развива важни вештини за препознавање на говорот на телото и кои го надградуваат концептот за изразување емоции како природен процес кој е неопходен за да се биде здрав и среќен.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (15-20 минути)

Објаснување на активноста Оваа активност е исклучително лесна и брза. Секој родител ќе нацрта картичка без да ја гледа емоцијата напишана/нацртана на неа.

Еден по еден секој родител ќе ја одглуми емоцијата напишана на неговата картичка.

Останатите учесници ќе се обидат да погодат која е таа емоција.

Нагласете дека ова е активност за поддршка и без осудување. Целта е да се забавуваме додека учиме, а не да се наметнуваме премногу. И сите знаеме дека не секој е актер и сакаме да се увериме дека актерските вештини не се во фокусот овде 😊.

Родителите нека формираат круг или удобен распоред за седење каде што секој ќе може да се гледа. Продолжете со вежбата додека секој родител не добие шанса да ја истакне својата емоција.

Дискусија и рефлексција на активноста:

Откако сите родители ќе имаат можност да зборуваат, олеснете ја групната дискусија:

Прашајте ги родителите како се чувствувале додека ги прикажувале емоциите.

Дали им беше лесно или не толку многу? Како тие мислат дека ние, како возрасни, можеме да го поддржиме овој процес кај нашите деца?

Всушност, помладите деца полесно ги препознаваат емоциите отколку возрасните. Но, не толку добро со нивното изразување.

Заклучок Резимирајте ги клучните резултати од активноста.

Охрабрете ги родителите да ја практикуваат оваа активност (или слична) со своите деца дома за дополнително да ја развијат емоционалната свест и да ги охрабрат своите деца да изразуваат емоции.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (15-20 минути)

* Важно е да се спомене дека ако децата не научат како да ги изразат своите емоции или да ги препознаат емоциите на крушите, подоцна ќе доживеат потешкотии во многу аспекти од нивниот личен и социјален развој.

Совети за тренери:

Бидете поддржувачки и охрабрувачки во текот на целата активност за да создадете безбедна и удобна средина.

Користете позитивно засилување за да ги признаете напорите на сите учесници.

Бидете подготвени да понудите нежно водство ако родителот се бори со одглумената емоција или ако групата има тешкотии да погоди.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Пауза (15-20 минути - по избор, во зависност од групата)

Освежување, неформални дискусии.

6. Понатамошни вежби за градење вештини (30-35 минути)

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Завршување и размислување (15 минути)

Вежба: Соодветни за себе SEL Фокус: „Suit Yourself“ гради вештини за одговорно донесување одлуки (Рефлексивна, оценување) бидејќи од учесниците се бара да идентификуваат како ангажманот влијае на нив. Ова ја отвора групата за развој на вештини за социјална и емоционална интелигенција, како и социјална свест, бидејќи се забележува колку различни се индивидуалните заклучоци од истото искуство.

Потребни материјали за оваа активност: шпил карти.

Чекори: Случајно подарете карта за играње на секој учесник. Секоја тужба опишува категорија на одговори:

Ø Срца (♥): Нешто од срце. Како се чувствувавте? Што ти значеше тоа?

Ø Клубови (♣): Работи што пораснаа - нови идеи, нови мисли, нова гледна точка.

Ø Дијаманти (♦): Скапоцени камења што траат вечно. Кои се некои од скапоцените камења на мудроста собрани од луѓето или содржината?

Ø Лопати (♠): Се користат за „копање“ во градината. Создадете разговор за засадување нови идеи или работи кои учесниците ги ископале за време на работилницата.

8. Затворање (5 минути)

Заблагодарете им се на родителите за нивното активно учество, изразувајќи ја вашата благодарност за нивната посветеност на емоционалната благосостојба на нивните деца. Потсетете ги дека дури и малите напори МОЖАТ да направат значајна разлика. Родителите се првите учители на нивните деца, а емоционалната клима што ја создаваат дома има големо влијание врз развојот на детето.

Дајте им до знаење дека можат да испратат дополнителна е-пошта со листа на ресурси и сите материјали од работилницата доколку сакаат.

Дополнителни совети:

Во текот на целата работилница, бидете ентузијастички, поддржувачки и отворени за прашања.

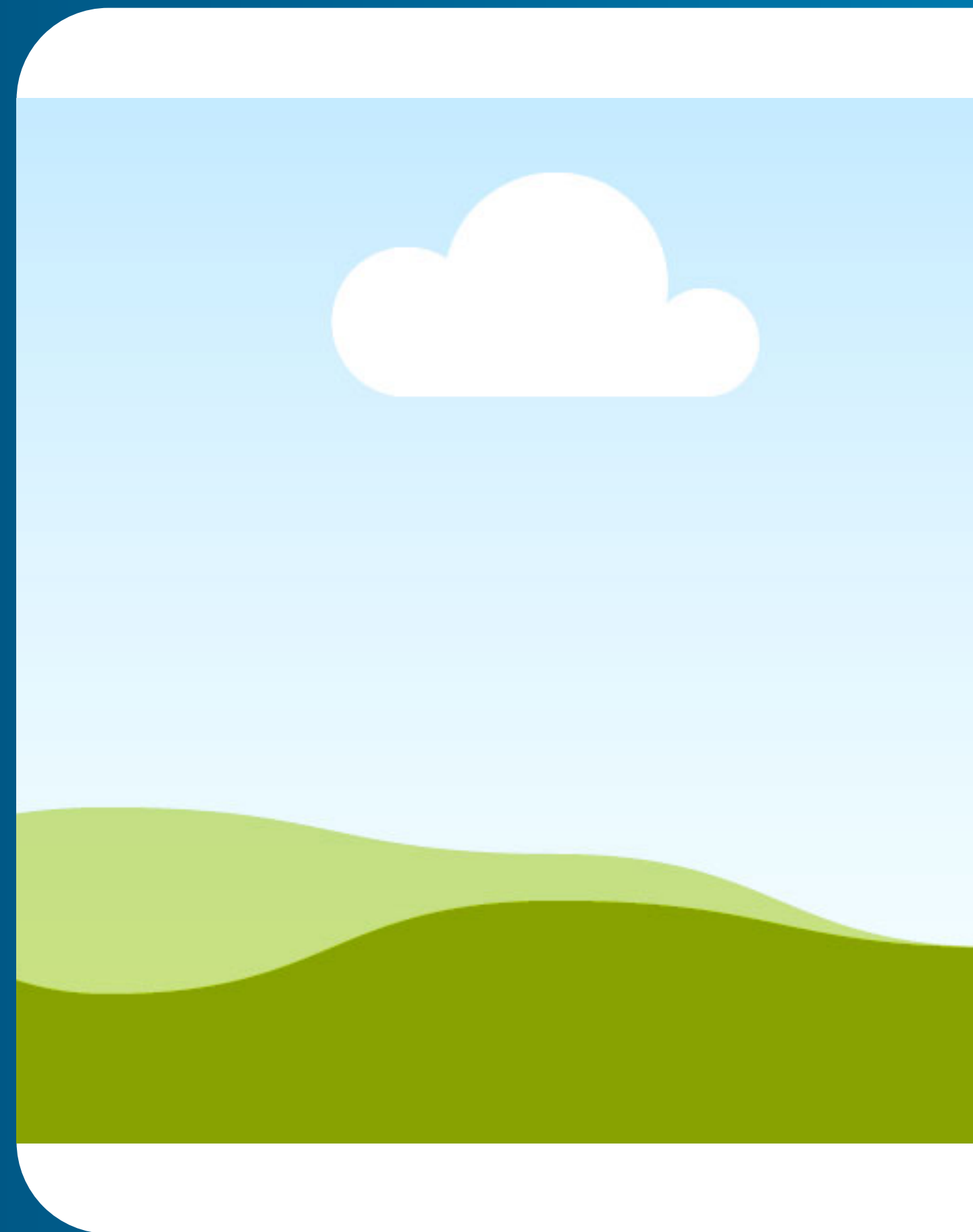
Поттикнете чувство на заедница и заедничко учење меѓу родителите.

Прилагодете го темпото и содржината врз основа на ангажманот и повратните информации на групата.

РАБОТИЛНИЦА 3

ЦЕЛИ

Да се презентираат и дискутираат со родителите стратегиите на ефективна родителска комуникација, кои им помагаат на родителите да воспостават топол и приврзан однос со своите деца. Да се развијат комуникациските вештини на родителот за емоционалниот развој на детето како што се активно слушање и „јас пораки“.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Родителите несомнено имаат најголемо значење за развојот на детето, затоа правилните методи на воспитување и комуникација со детето се предуслов за успешно и здраво психосоцијално функционирање на детето. Воспитувањето со почит и фокусирано на потребите на детето е најдобрата превенција од можните тешкотии во однесувањето и емоционалните проблеми. Ефективното родителство се заснова на позитивна психологија. Овој пристап кон родителството се фокусира на негување на добро однесување наместо на казнување на лошото однесување. Ја зајакнува идејата дека нема „добри“ или „лоши“ деца, туку само различни деца со различни потреби.

Многу е важно родителите да научат за потребите на детето и особеностите на одредена возрасна група на детето (што треба да знае, разбира, умее дете од одредена возраст). Знаејќи го ова, полесно е да се разбере однесувањето на детето, емоциите и да се прилагоди „однесувањето на родителите на растечките и променливите потреби на детето. Сето ова е неопходно за непречен развој на детето, за олеснување на родителските предизвици (тогаш дури може да се предвиди како детето ќе се однесува, ќе реагира во одредени ситуации и навреме да се изберат соодветни мерки за да се влијае на однесувањето на детето). Исто така, многу е важно да се знае дека личноста на детето се формира во блиски односи со родителите.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Сфаќајќи ги и знаејќи ги потребите на детето, самите родители ќе бидат помалку вознемирени, посамоуверени и ќе го изберат правилниот начин да го поддржат детето што расте. Со тоа, родителите ќе им помогнат на децата да развијат отпорност и способност да се справат со фрустрацијата - алатки кои ќе им овозможат да напредуваат откако ќе го напуштат родителскиот дом.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Започнете со топло добредојде на учесниците. Наведете ги целите на работилницата, нагласувајќи ја важноста на комуникациската улога на родителите за емоционалниот развој на детето.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

„Име и лични карактеристики“ Цел на методот.

Користејќи го овој метод, родителите ги учат едни со други имиња и карактеристики.

Опис на методот.

Секој член на групата добива парче хартија, на кое мора вертикално да го напише своето име. Секоја буква треба да напише една лична карактеристика која започнува со таа буква. Секој има свој лист за да ја покаже групата и да каже име и карактеристики.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез 25 MONT

ТЕКСТ 24 MONTСЕРАТ



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (10 минути)

Поттикнете дискусии во мали групи каде што родителите можат да споделат искуства и сознанија поврзани со правилата за позитивна комуникација и значењето на активното слушање. Олеснете ги разговорите за бариерите на активно слушање и главните вештини.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

6. Пауза (10 минути)

Дозволете освежување и неформални дискусии, промовирајќи опуштена атмосфера за вмрежување меѓу родителите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Понатамошни вежби за градење вештини (15-20 минути)

Активност: вежбање „Праќање пораки “ Водете ги учесниците низ вежби фокусирани на развој на вештините „Праќање пораки“. Обезбедете работни листови за да помогнете во практичните вежби.

Поделете ги учесниците во парови и поканете ги да ги играат вештините со улоги.

„Јас пораки“ „ТИ пораки“ практична задача

Ситуацијата. Кога ќе се вратите од продавница со вашето шестгодишно дете, во џебовите на девојчето наоѓате бонбони што не сте ги купиле за неа.

„ВИЕ пораки“

„Јас пораки“

Ситуацијата. Деветгодишно дете ти го зема шалот и го остава кај другарката.

ВИЕ пораки“

Јас пораки“

Ситуацијата. 8-годишното девојче кое цело време лаже вели дека си ја исчистила собата, но знаете дека тоа не е вистина.

„ВИЕ пораки“

„Јас пораки“

Ситуацијата. Детето ви возвраќа и грубо комуницира со вас.

„ВИЕ пораки“

„Јас пораки“

8. Завршување и размислување (15 минути)

Организирајте повратни информации од работилницата. Охрабрете ги учесниците да размислуваат и да споделат сознанија за тоа како можат да имплементираат теоретско знаење и практични вештини во развојот на емоционалните компетенции на нивните деца.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

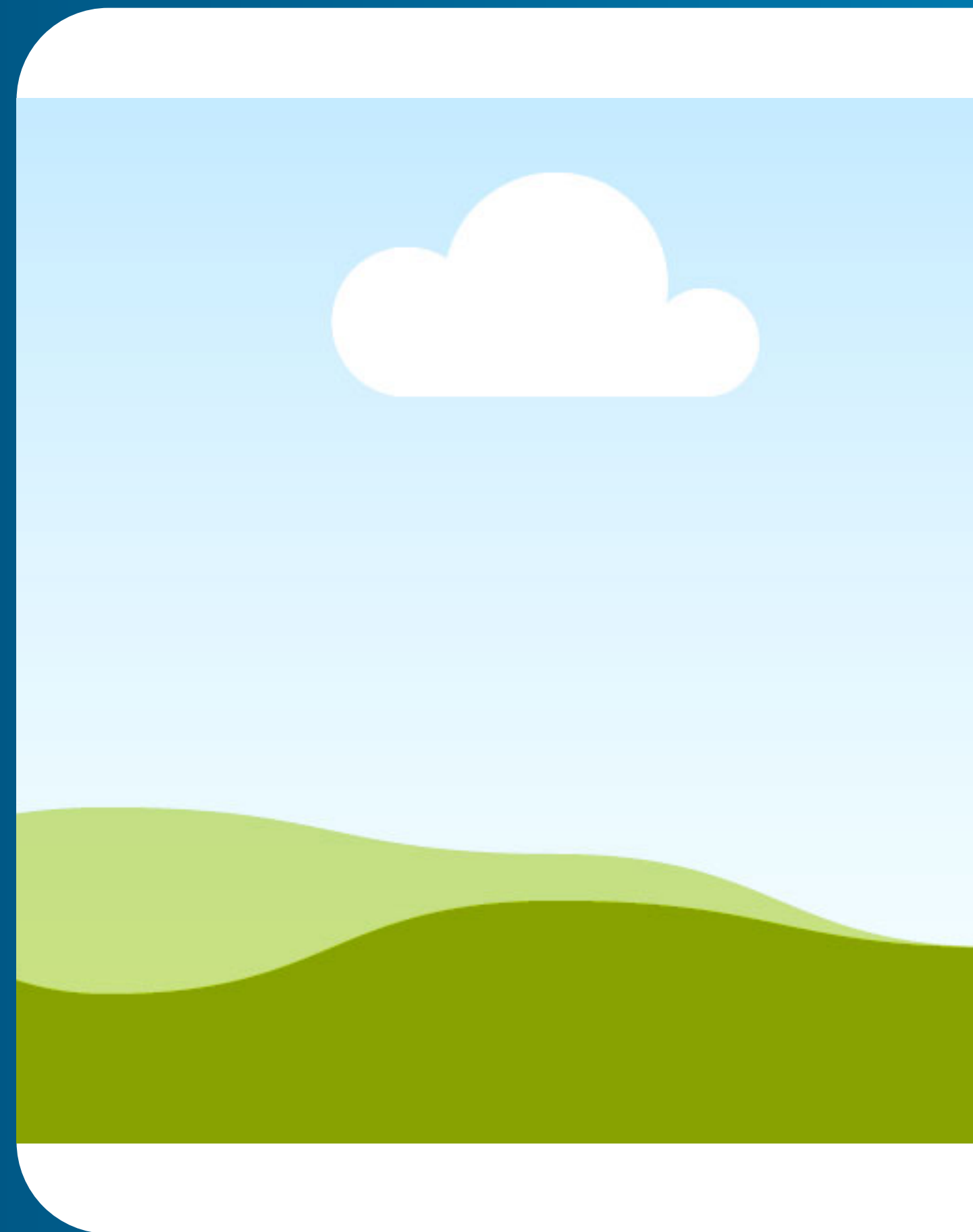
Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество. Повторно забележуваме дека родителите несомнено имаат најголемо значење во развојот на детето, затоа, соодветните методи на воспитување и комуникација со детето се предуслов за успешно и здраво психосоцијално функционирање на детето. Со градење на емоционалната интелигенција кај децата, родителите ќе им помогнат на децата да развијат издржливост и способност да се справат со разочарувањето.



РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Да се подобри разбирањето и практикувањето на вниманието и емоционалната свест кај учесниците. Да се опремаат родителите со практични алатки и техники за да се вклучат свесноста и емоционалната свест во секојдневниот живот. Да се поттикне средина за поддршка на заедницата преку споделени искуства и внимателни практики.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што треба да знаете како наставник пред да ја спроведете работилницата:

Внимание Свесноста значи да се биде присутен и целосно ангажиран во моментот без осудување. Тоа помага да се намали стресот, да се подобри фокусот и да се подобри емоционалната регулација.

Техниките вклучуваат свесно дишење, скенирање на телото и свесно одење.

Емоционална свест Емоционалната свест е препознавање и разбирање на сопствените и туѓите емоции. Ја подобрува комуникацијата, донесувањето одлуки и емпатијата. Техниките вклучуваат известување за емоции, етикетирање на емоции и рефлексивно слушање.

Клучни придобивки

Внимание: Го намалува стресот, го подобрува фокусот и ја подобрува благосостојбата.

Емоционална свест: Ја подобрува комуникацијата, емпатијата и управувањето со стресот.

Корисни техники

Внимание: свесно дишење, скенирања на телото, свесно одење.

Емоционална свест: Дневник на емоции, етикетирање, рефлексивно слушање.

Ресурси:

Mind.org.uk - Свесност

[NHS](#) - Внимателност

[Емоционална интелигенција од Даниел Големан](#)

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Напишете упатства за отворање на работилницата со тон за добредојде и наведете ги целите на сесијата.

Охрабрете ги сите да учествуваат активно, да поставуваат прашања и да ги споделуваат вашите искуства. Ајде да ја направиме оваа привлечна и колаборативна сесија.

Цели:

За родители: За да го подобрите вашето разбирање за свесноста и емоционалната свест и да ве опреиме со практични алатки за да ги вклучите во секојдневниот живот на вашиот и на вашите деца.

За родители и деца: Да се поттикне емоционално поддржувачко опкружување и да се практикуваат свесност заедно, зајакнување на емоционалната регулација и комуникациските вештини во семејството.

2. ТЕКСТ 25 МОНЦЕРАТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

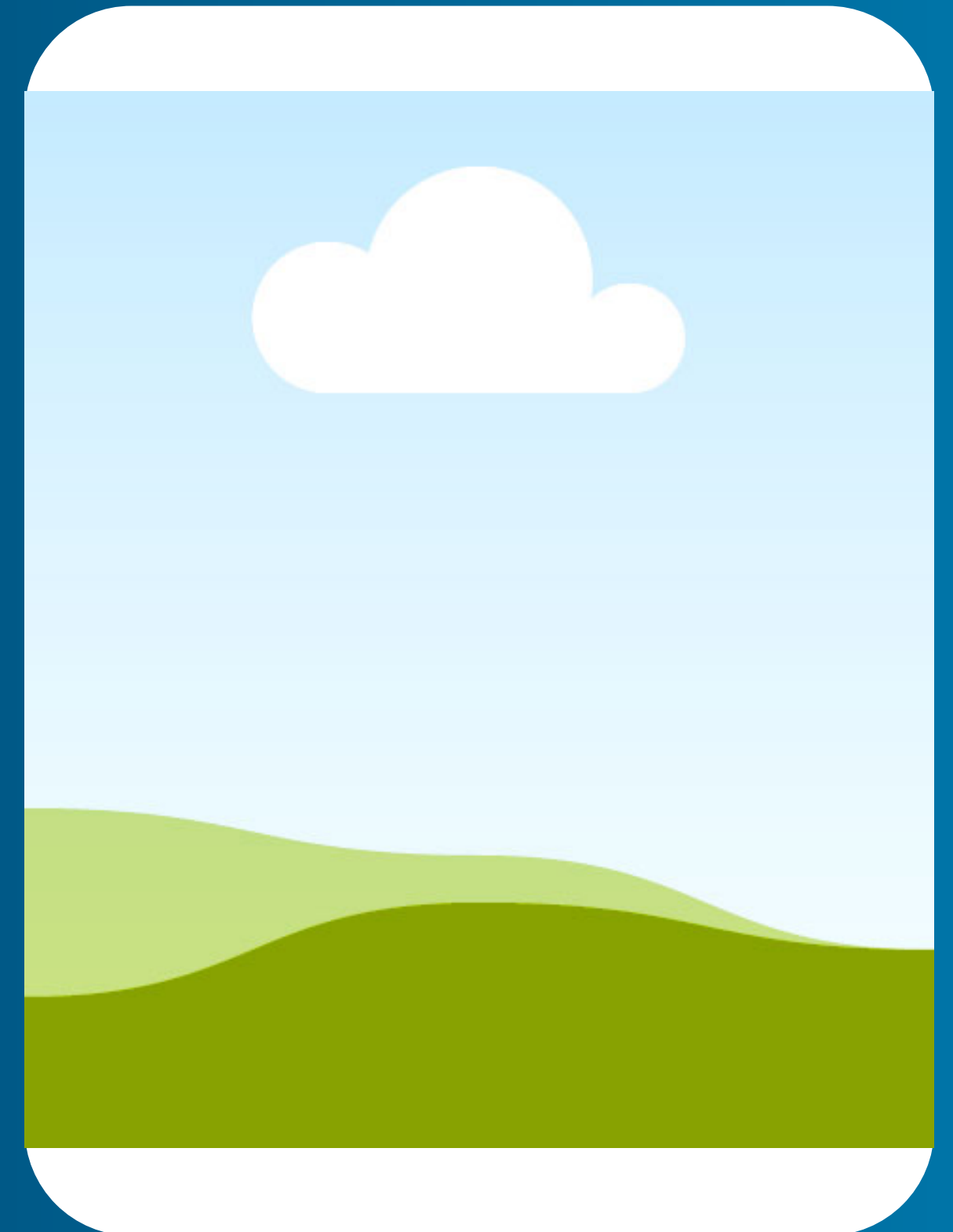
3. Теоретски влез (10 минути)

Развијте ги информациите подолу што обезбедуваат основно знаење и контекст.

Можни активности: презентација или разговор од страна на фасилитаторот, можеби вклучувајќи мултимедијални елементи како видеа или слајдови.

1. Дефиниција за свесност:

Внимателноста е практика да се биде целосно присутен во моментот, свесни за тоа каде сме и што правиме, без да бидеме премногу реактивни или обземени од она што се случува околу нас. Тоа вклучува обрнување внимание намерно, во сегашниот момент и без осудување. Оваа состојба на свесност им овозможува на поединците да се вклучат со своите мисли, чувства и околина на избалансиран и јасен начин.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

2. Дефиниција за емоционална свест:

Емоционалната свест е способност да се препознаат и разберат сопствените емоции и емоциите на другите. Вклучува капацитет да се идентификуваат и изразат чувствата соодветно и емпатично. Емоционалната свест им помага на поединците да управуваат со нивните емоционални одговори и ефикасно да се движат низ социјалните интеракции.

3. Придобивки од внимателноста:

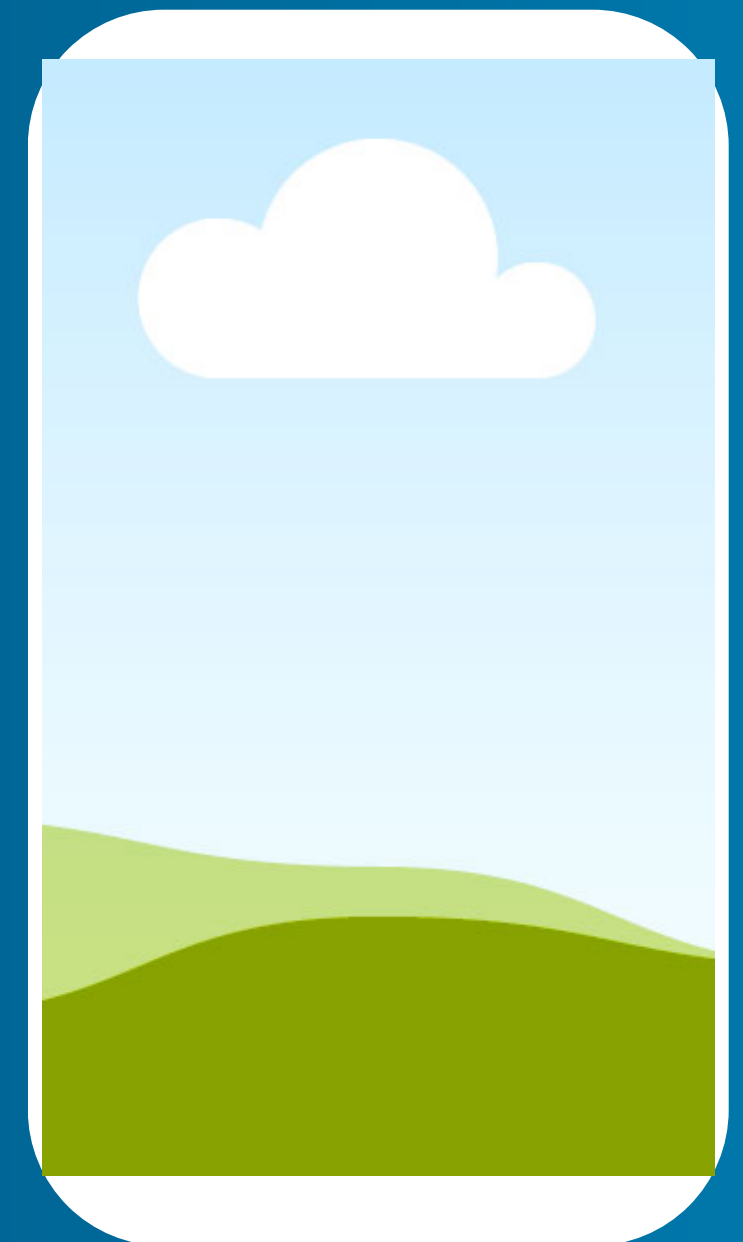
Истражувањата покажуваат дека внимателноста може значително да има корист за менталното и физичкото здравје. Некои од клучните придобивки вклучуваат:

Намален стрес: Практиките на внимателност помагаат во управувањето со стресот преку промовирање на релаксација и намалување на физиолошките симптоми на стрес.

Подобрен фокус и концентрација: Редовната практика на внимателност го подобрува вниманието и когнитивните перформанси.

Подобрена емоционална регулација: Внимателноста им помага на поединците подобро да ги разберат и да управуваат со нивните емоции, што доведува до подобрување на емоционалната стабилност.

Целокупна благосостојба: Внимателноста придонесува за поголемо чувство на благосостојба преку поттикнување позитивен поглед и зголемување на издржливоста.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

4. Придобивки од емоционалната свест:

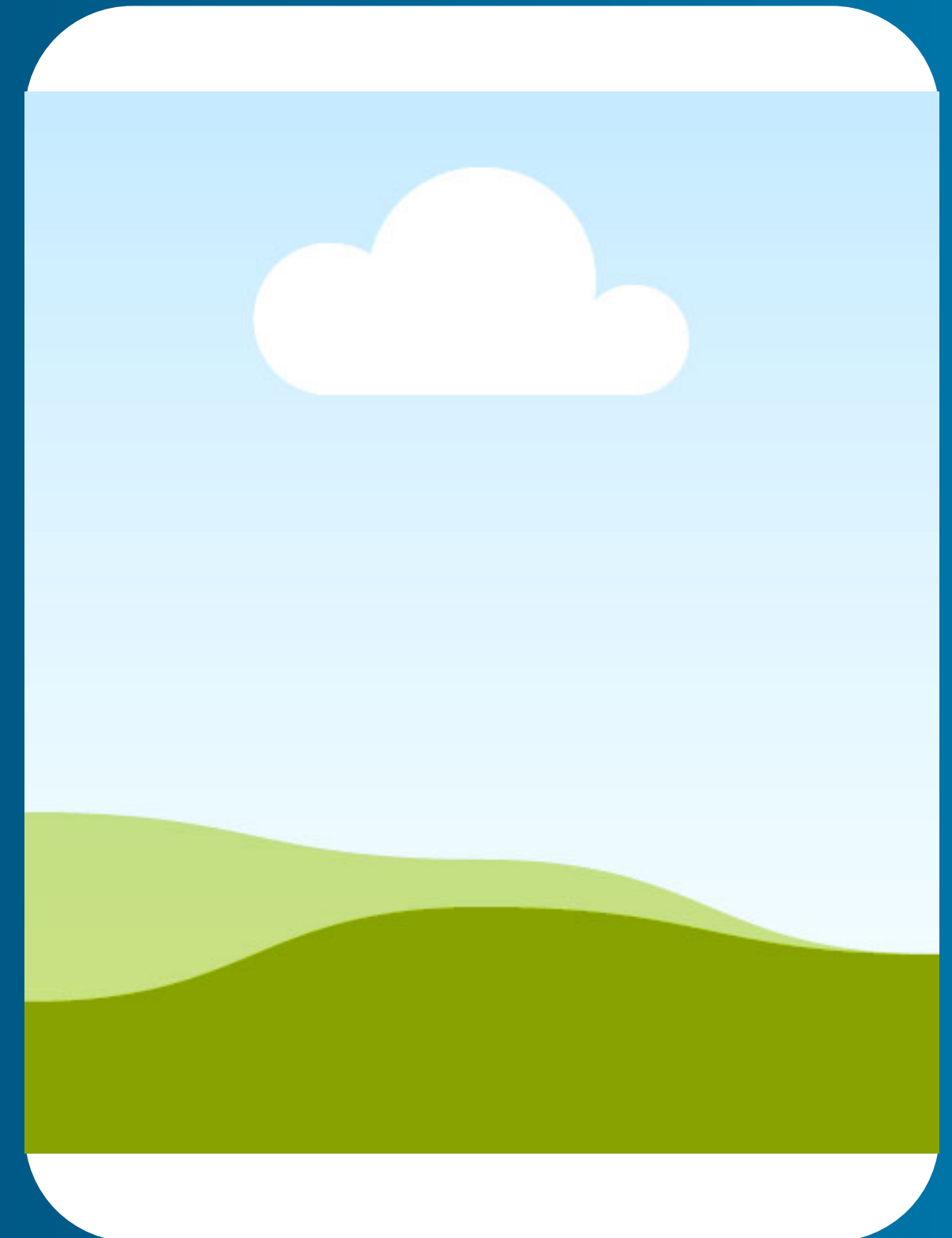
Разбирањето и свесноста за емоциите дава неколку предности:

Подобрена комуникација: Препознавањето и артикулирањето на емоциите може да ја подобри меѓучовечката комуникација и односи.

Подобро донесување одлуки: Свесноста за емоционалните влијанија може да доведе до порационално и избалансирано одлучување.

Засилена емпатија: Разбирањето на сопствените емоции помага во сочувство со другите, промовирање на сочувство и социјална поврзаност.

Управување со стресот: Препознавањето на емоционалните предизвикувачи и одговори може да помогне во управувањето со стресот и спречување на емоционално преоптоварување.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

5. Техники на внимателност:

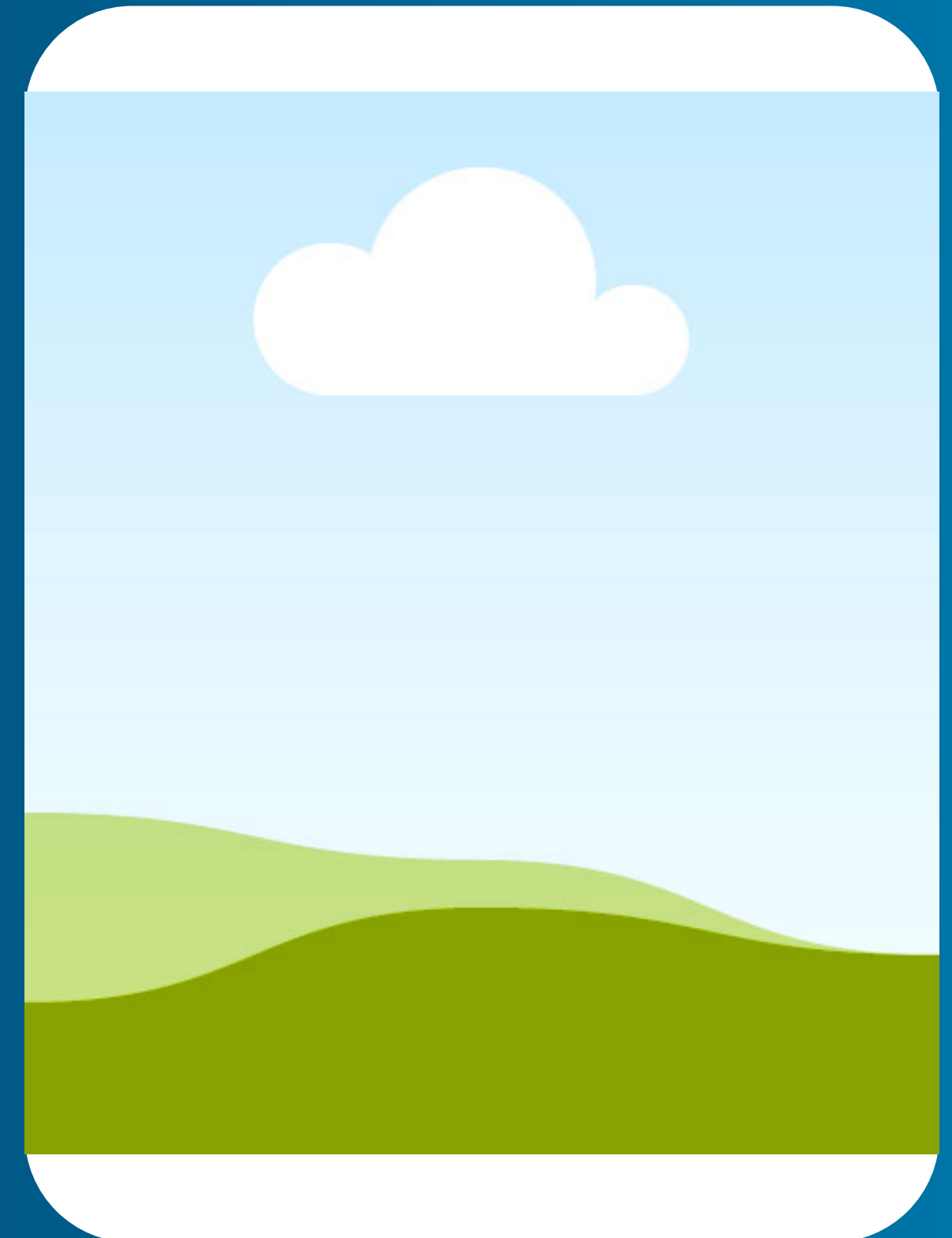
Постојат различни техники за практикување на внимателност, од кои секоја им помага на поединците да негуваат свесност и присуство:

Внимателно дишење: Фокусирање на здивот додека тече внатре и надвор, помагајќи да се прицврсти вниманието во сегашниот момент.

Скенирање на телото: Обрнувајќи внимание на различни делови од телото и сите присутни сензации, промовирајќи релаксација и свесност за телото.

Внимателно одење: Донесување свест за искуството на одење, забележување на движењето на телото и контактот со земјата.

Внимателно јадење: Јадете полека и уживајте во секој залак, забележувајќи ги вкусовите, текстурите и сензациите поврзани со јадењето.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

6. Техники за емоционална свест:

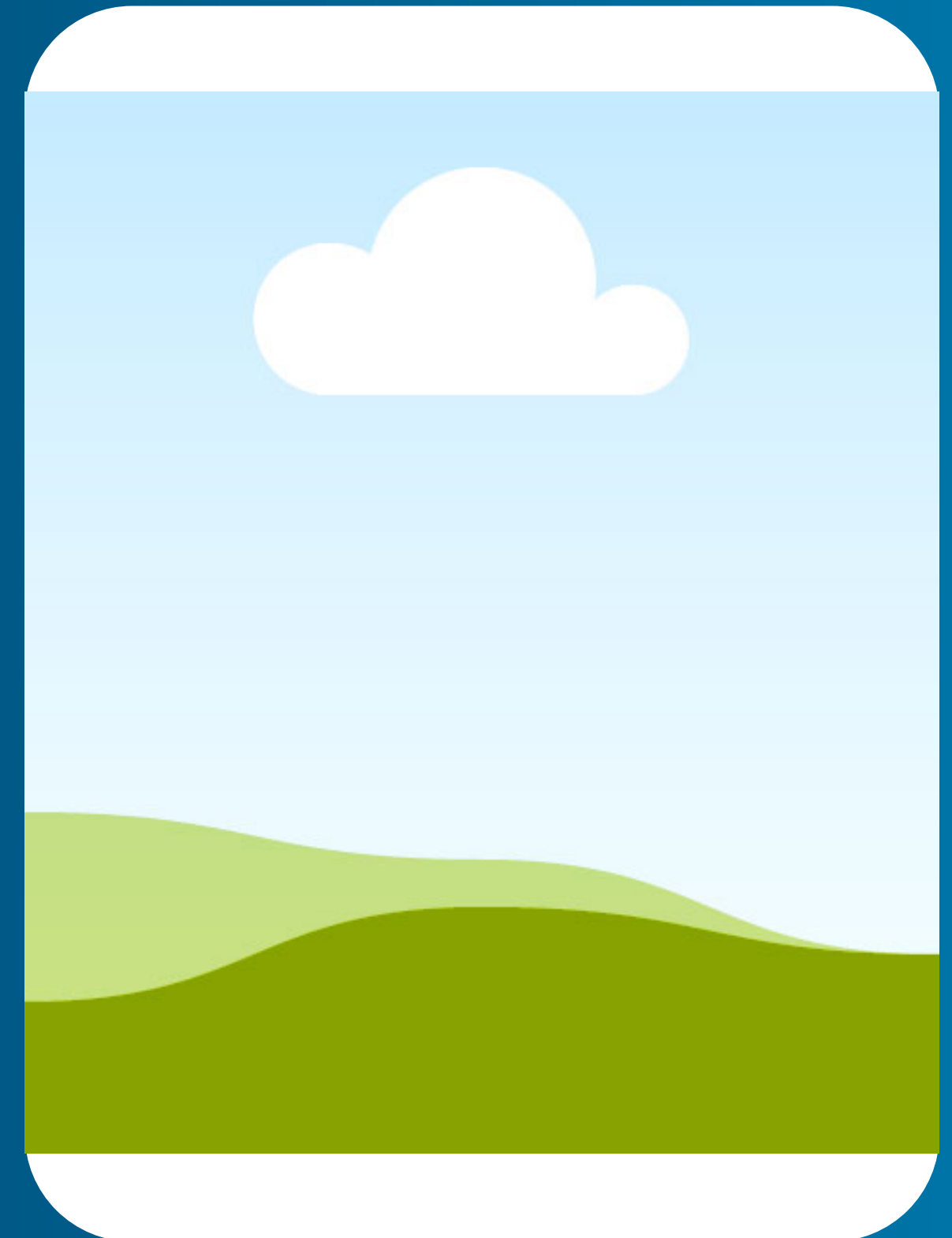
Техники за подобрување на емоционалната свест вклучуваат:

Емоциско известување: Запишување на чувствата и ситуациите што ги поттикнуваат да идентификуваат модели и да ги разберат емоционалните одговори.

- Внимателно означување на емоции: вежбање на идентификација и етикетирање на емоциите како што се појавуваат, што помага во нивното подобро препознавање и разбирање.

Свесност за телото: забележување физички сензации кои ги придружуваат емоциите, како напнатост или топлина, за да се добие увид во емоционалните состојби.

- Рефлексивно слушање: Вклучување во разговори каде што фокусот е на вистинско разбирање и одразување на емоциите изразени од другите.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

7. Разлика помеѓу свесноста и емоционалната свест:

Додека внимателноста и емоционалната свест се меѓусебно поврзани, тие се различни концепти:

Внимание:

Се фокусира на сегашниот момент, промовирајќи неосудувачка свест за мислите, чувствата и околината.

Техниките вклучуваат свесно дишење, скенирање на телото и свесно одење.

Има за цел да негува општа состојба на свесност и присуство.

Емоционална свест:

Вклучува препознавање, разбирање и управување со сопствените емоции и емоциите на другите.

Техниките вклучуваат известување за емоции, означување на внимателни емоции и рефлексивно слушање.

- Има за цел да ја подобри емоционалната интелигенција и да ја подобри емоционалната регулација.

Врски:

<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 интелигенција - Даниел Големан

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Развијте активности кои им овозможуваат на учесниците да го применат учењето на практичен, ангажиран начин.

Можни активности: Играње улоги, задачи за решавање проблеми или практични активности релевантни за темата на денот.

Вовед во активноста (5 минути):

Објаснете ја целта на активноста за играње улоги.

Целта на оваа активност е да се практикува примена на свесност и емоционална свест во реални сценарија. Со тоа, можеме да научиме како да се справиме со различни ситуации поефикасно и со поголема емоционална интелигенција.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Формирање на мали групи (5 минути):

Поделете ги учесниците во мали групи од 3-4 луѓе.

Секоја група ќе добие сценарио за играње улоги.

Дистрибуција и објаснување на сценариото (5 минути):

Дистрибуција и објаснување на сценариото (5 минути):

Обезбедете ѝ на секоја група различно сценарио кое вклучува заеднички дневен предизвик. Примерите вклучуваат:

Сценарио 1: Стресна работна ситуација кога се ближи рокот, а членовите на тимот се чувствуваат преоптоварени. Рокот за голем проект е само два дена. Членовите на тимот работат долги часови, а притисокот се зголемува. Џон, лидерот на тимот, забележува дека неговите колеги стануваат сè под стрес и раздразливи. За време на состанокот на тимот, Сара изразува фрустрација поради обемот на работа, додека Мајк е видно загрижен за исполнувањето на крајниот рок. Тензиите се високи, а комуникацијата почнува да се распаѓа.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Инструкции за играње улоги:

Џон (Водач на тимот): Користете свесно дишење за да останете смирени. Обратете му се на тимот со емпатија, признавајќи го стресот и предложете кратка пауза за да се прегрупирате.

Сара (член на тимот): Изразете ги вашите чувства отворено, но смирено. Вежбајте внимателно да слушате кога другите зборуваат.

Мајк (член на тимот): Споделете ги вашите грижи и предложете заеднички пристап за поефективно дистрибуирање на задачите.

Исход:

Џон го признава стресот што секој го чувствува и предлага да одвоите неколку моменти за да вежбате групна вежба за внимателност, како што е кратка водена медитација. По медитацијата, Џон го поканува секој член на тимот да сподели една работа што им предизвикува стрес и една работа за која веруваат дека може да помогне да се ублажи. Сара го спомнува огромниот обем на работа, а Мајк предлага да ги разложи задачите на помали, податливи делови. Тимот потоа размислува за начини како да се поддржуваат едни со други, како што се спарување за сложени задачи и поставување мини рокови за следење на напредокот. Овој заеднички напор не само што помага во прераспределбата на задачите, туку и ја зајакнува кохезијата и моралот на тимот. Тие ја завршуваат седницата со чувство на взаемна поддршка и јасен, ревидиран план за ефикасно исполнување на рокот.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

Текстот на вашиот став

4. Интерактивна активност (50 минути)

Сценарио 2: Конфликт меѓу пријатели каде недоразбирањата предизвикале тензија.

Приказна:

1. Ема и Џејк се пријатели со години, но неодамна имаа недоразбирање што предизвика напнатост. Ема чувствува дека Џејк ја игнорирал, додека Џејк чувствува дека Ема била премногу критична. Тие не зборуваат за своите чувства, а незадоволството расте. Тие решаваат да се сретнат во кафе за да разговараат за нивните прашања.

Инструкции за играње улоги:

Ема: Вежбајте внимателно етикетирање на емоции. Споделете ги вашите чувства без да обвинувате. Користете изјави „јас“ (на пр. „Се чувствувам игнорирано кога...“).

Џејк: Слушајте ги внимателно грижите на Ема. Одразете го она што го слушате за да покажете разбирање. Потоа, споделете ја вашата перспектива користејќи изјави „јас“.

Исход:

Ема и Џејк имаат искрен и отворен разговор. Тие сфаќаат дека нивните перцепции биле под влијание на нивниот сопствен стрес и емоции. Слушајќи внимателно и јасно изразувајќи се, тие го решаваат недоразбирањето и го зајакнуваат своето пријателство.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Сценарио 3: Семејно несогласување каде што различните мислења доведуваат до жестока дискусија.
Приказна:

За време на семејна вечера, дискусијата за плановите за одмор се претвора во жестока расправија. Марк сака да оди на одмор на плажа, додека Лиза претпочита планинско одморалиште. Нивниот син тинејџер Алекс се чувствува фатен во средината и се вознемирува. Се креваат гласови, а несогласувањето брзо ескалира.

Инструкции за играње улоги:

Означи: Користете внимателно дишење за да се смирите пред да зборувате. Признајте ја перспективата на Лиза и смилено изразете ја својата.

Лиза: Вежбајте ја свесноста за телото за да го препознаете вашиот физички одговор на стресот.

Користете ја оваа свест за да останете приземјени и мирно да ги комуницирате вашите преференции.

Алекс: Споделете ги вашите чувства за несогласувањето и предложете да најдете компромис што ги прави сите среќни.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Играње улоги (30 минути):

Групите ќе ги реализираат своите сценарија, фокусирајќи се на:

Користење на техники на внимателност како внимателно дишење за да останете смирени и присутни.

Примена на емоционална свест преку препознавање и артикулирање на емоциите јасно и емпатично.

Покажување ефективни вештини за комуникација и решавање конфликти.

Групна дискусија и повратни информации (5 минути):

По играњето улоги, секоја група ќе разговара за тоа како се чувствувале за време на вежбата и што научиле.

Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и согледувања со поголемата група.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Улога на фасилитатор:

Набљудувајте ги групите за време на играњето улоги, давајќи им насоки и поддршка по потреба.

По активноста, олеснете ја дискусијата за да ги истакнете клучните работи и да ја зајакнете примената на внимателноста и емоционалната свест во секојдневниот живот.

Дополнителни сценарија:

Сценарио 4: Несогласување родител-дете за времето на екранот.

Приказна: Сара, родител, сака нејзиниот 10-годишен син Макс да го намали времето на екранот и да поминува повеќе време на отворено. Макс се чувствува фрустрирано бидејќи ужива во неговите игри и не сака да престане.

Инструкции за играње улоги:

Сара (родител): Користете внимателно дишење пред да му се обратите на Макс. Вежбајте емоционална свест со тоа што ќе ги признаете чувствата на Макс и ќе ги изразите своите смирено.

Макс (Дете): Вежбајте внимателно да ги слушате грижите на Сара. Споделете ги вашите чувства за тоа зошто времето на екранот ви е важно и предложете компромис.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Интерактивна активност (50 минути)

Сценарио 5: Дете се чувствува преоптоварено со училишната работа.

Приказна: Ема, 12-годишна, се чувствува преоптоварена од количината на домашни задачи што и биле дадени и била под стрес. Нејзините родители забележуваат дека таа станува се повеќе вознемирена и раздразлива.

Инструкции за играње улоги:

Ема (Дете): Користете внимателно дишење за да останете смирени. Вежбајте да ги етикетираете вашите емоции и да ги споделувате со вашите родители.

Родители: Вежбајте рефлексивно слушање со признавање на стресот на Ема и нудење поддршка. Работете заедно за да дојдете до план за управување со стресот од училишната работа.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Пауза (15 минути)

Освежување, неформални дискусии.

15 минути пауза

6. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Завршување и размислување (15 минути)

Предложете активности за консолидирање на претходно научените и стекнатите вештини и информации.

Можни активности: Краток преглед на клучните активности, лични акциони планови, формулари за повратни информации.

Клучни точки за истакнување:

Дефиниции и разлики помеѓу свесноста и емоционалната свест.

Придобивките од практикување на свесност и емоционална свест.

Техники како што се внимателно дишење, етикетирање на емоции и рефлексивно слушање.

Практични апликации во стресни ситуации, конфликти и семејни несогласувања.

Рефлексивни прашања:

Кои техники на внимателност ќе ги практикувате редовно?

Како ќе ја примените емоционалната свест во вашите интеракции со другите?

Во кои конкретни ситуации планирате да ги користите овие вештини?

Запишете најмалку три чекори за акција што ќе ги преземете во текот на следниот месец

8. Затворање (5 минути)

Напишете упатства за завршување на сесијата со позитивна нота.

Заблагодарете им се на учесниците, спомнете ги следните чекори или претстојните сесии и сите конечни логистички информации.

За да ја заврши сесијата, фасилитаторот треба да изрази благодарност до сите учесници за нивниот активен ангажман и придонес, истакнувајќи дека нивната вклученост ја направила работилницата успешна. Охрабрете ги учесниците да ги интегрираат техниките на свесност и емоционална свест во нивниот секојдневен живот и редовно да ги практикуваат за да ги искористат придобивките.

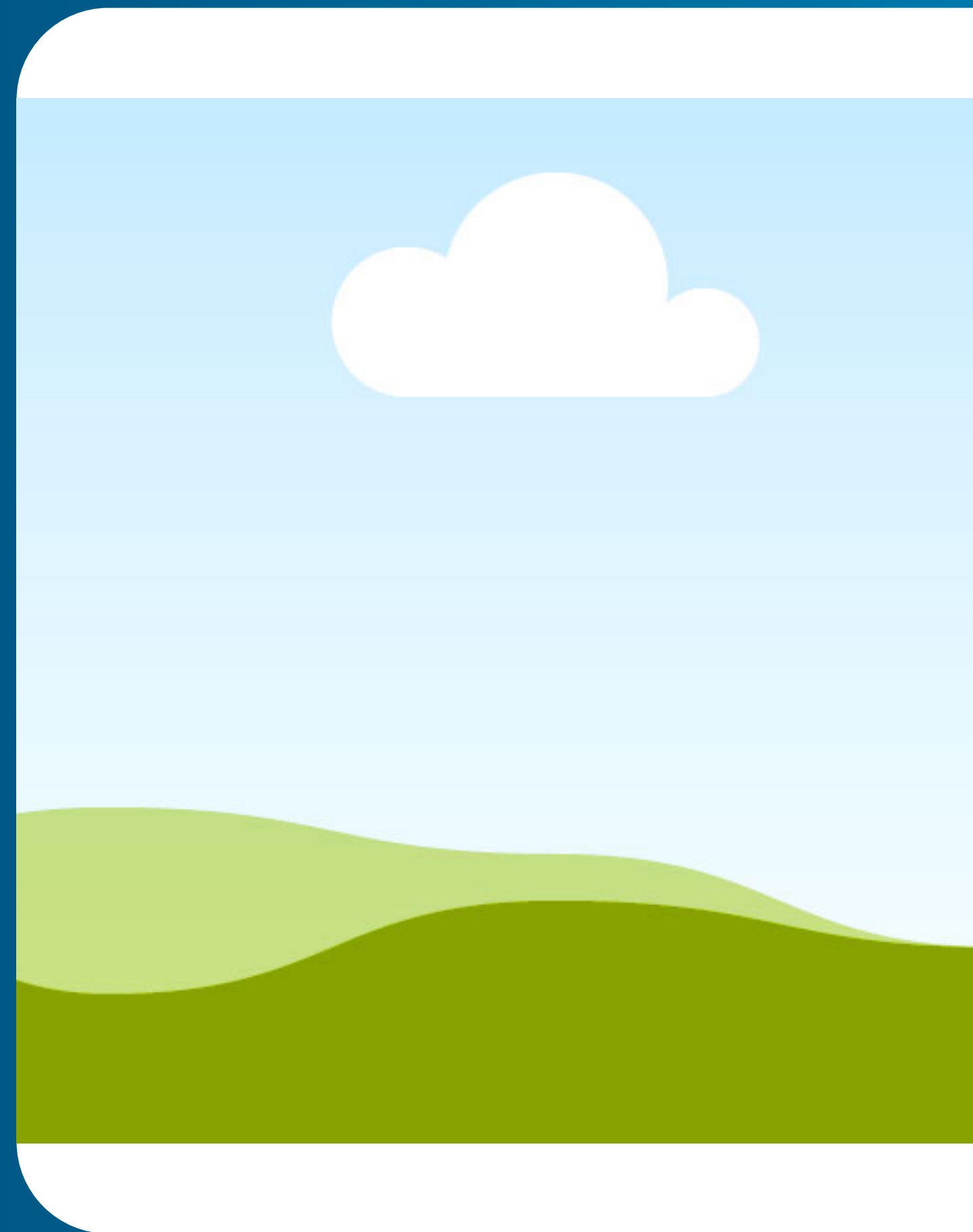
Информирајте ги за претстојните работилници или сесии за кои би можеле да бидат интересни и дајте ги сите неопходни конечни логистички детали, како што се собирање лични работи и фрлање ѓубре. Конечно, завршете со позитивна нота посакувајќи им на сите прекрасен ден и изразувајќи надеж дека ќе ги видиме на идните настани.

Дополнителни ресурси:

РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Опремете ги родителите со ефективни комуникациски стратегии за конструктивно управување и решавање на конфликтите со нивните деца. Подобдете ги вештините на родителите за препознавање и решавање на нивните емоционални одговори за време на тешки разговори. Обезбедете практични алатки за поттикнување на поддржувачка и емпатична домашна средина која поттикнува отворен дијалог и меѓусебно почитување.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што треба да знаете како наставник пред да ја спроведете работилницата:

Разбирање на конфликтот:

Конфликтот е природен дел од човечките односи меѓу родителите и децата. Тоа произлегува од разликите во потребите, вредностите и перспективите.

Неопходно е да се разбере дека кога се управува добро, конфликтот може да доведе до раст и посилни врски.

Видови конфликти:

Интраперсонален конфликт: се јавува кај поединецот, често вклучува внатрешни борби за вредности или одлуки.

Интерперсонален конфликт: се јавува помеѓу поединци, обично поради различни потреби, желби или перцепции.

Вообичаени причини за конфликт:

Разлики во очекувањата и целите.

Погрешна комуникација или недостаток на комуникација.

Емоционални предизвикувачи и неконтролиран стрес.

Разлики во личноста или стиловите на однесување.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Емоционална интелигенција во решавање на конфликти:

Самосвест: препознавање на сопствените емоции и разбирање на нивното влијание врз однесувањето.

Саморегулација: Здраво управување со емоциите и однесувањето.

Емпатија: Разбирање и разгледување на емоциите на другите луѓе.

Социјални вештини: ефикасно комуницирање и разумно и емпатично управување со меѓучовечките односи.

Стратегии за решавање на конфликти:

Активно слушање: Целосно концентрирање, разбирање, одговарање и запомнување што зборува другата личност.

I-Пораки наспроти тебе-Пораки: Користење на изјавите „јас“ за изразување чувства без обвинување, што помага да се намали одбранбеноста (на пр. „Се чувствувам вознемирено кога...“ наспроти „Ти секогаш...“).

Решавање проблеми: Колаборативен пристап за изнаоѓање заемно прифатливо решение.

Преговарање: Барање компромис каде двете страни даваат и земаат за да се реши конфликтот.

Медијација: Вклучување неутрална трета страна за да се помогне во решавањето на конфликтот кога директната комуникација не е ефективна.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Фази на решавање на конфликти:

Идентификување на проблемот: Разбирање на основната причина за конфликтот.

- Комуницирање: Отворено разговарајте за прашањето без прекин или вина.

Истражување на опциите: Размислете за можни решенија заедно.

- Договор за решение: Избор на решение кое ги задоволува двете страни.

Спроведување на решението: Спроведување на договореното решение во пракса.

Преглед на исходот: Проценка на ефективноста на решението и правење потребни прилагодувања.

Улогата на родителското моделирање:

- Родителите служат како пример за тоа како да се справат со конфликтите. Покажувањето техники за разрешување на здрави конфликти може да ги научи децата на вредни животни вештини.

Важноста на безбедна емотивна средина:

- Клучно е да се создаде домашна средина каде што децата се чувствуваат безбедно да ги изразат своите емоции и мисли. Ова ја поттикнува отворената комуникација и помага во ефикасно управување со конфликтите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Инструкции:

Започнете со топол поздрав за учесниците да се чувствуваат добредојдени.

Претставете се и накратко споделете ја вашата улога и потекло.

Наведете ги целите на сесијата:

Да ги опреми родителите со ефективни комуникациски стратегии за управување и решавање на конфликти со нивните деца.

Да се подобрат вештините на родителите во препознавање и решавање на нивните емоционални одговори за време на тешки разговори.

Да обезбеди практични алатки за поттикнување на поддржувачка и емпатична домашна средина.

Објаснете ја структурата на работилницата и што може да очекуваат учесниците да добијат.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

Активност: „Две вистини и лага“

Цел: Да се создаде опуштена атмосфера и да се поттикне интеракција.

Инструкции:

Побарајте од учесниците да одвојат неколку минути за да размислат за две вистини и една лага за себе.

Секој учесник по ред ги споделува своите три изјави.

Групата се обидува да погоди која изјава е лага.

Користете ја оваа активност за да нагласите како перцепциите и претпоставките можат да доведат до недоразбирања, поставувајќи ја сцената за темата за справување со тешки разговори.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20 минути)

Содржина:

Обезбедете основно знаење за справување со тешки разговори и конфликти.

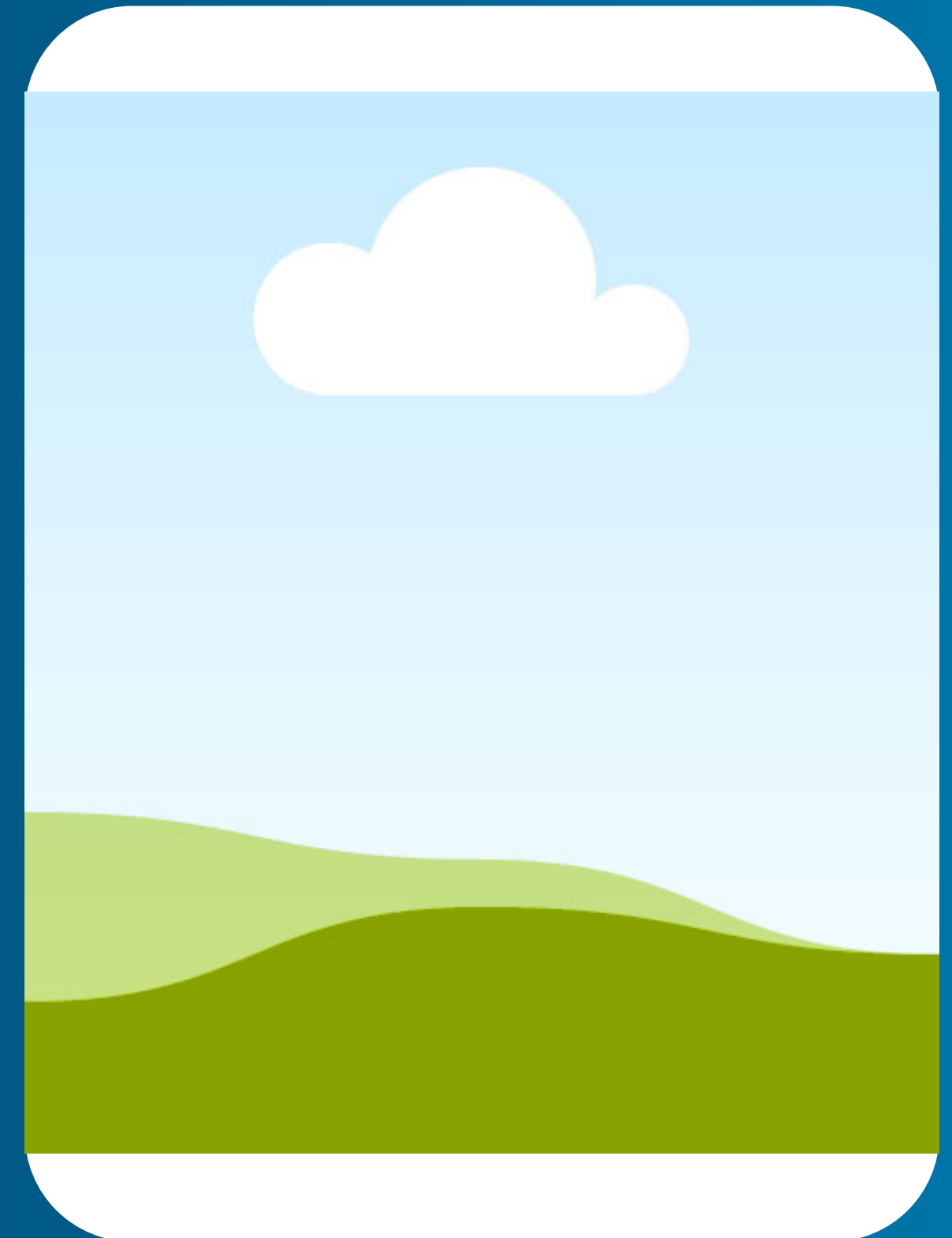
Клучни теми:

Разбирање на конфликтот: дефиниција, видови и вообичаени причини.

Емоционална интелигенција: самосвест, саморегулација, емпатија и социјални вештини за решавање конфликти.

Стратегии за решавање конфликти: активно слушање, јас-пораки наспроти ти-пораки, решавање проблеми, преговарање и посредување.

Фази на разрешување на конфликти: Идентификување на проблемот, комуникација, истражување на опции, договор за решение, спроведување на решението и преглед на исходот.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20 минути)

Улогата на родителското моделирање:
демонстрирање техники за разрешување на здрави
конфликти.

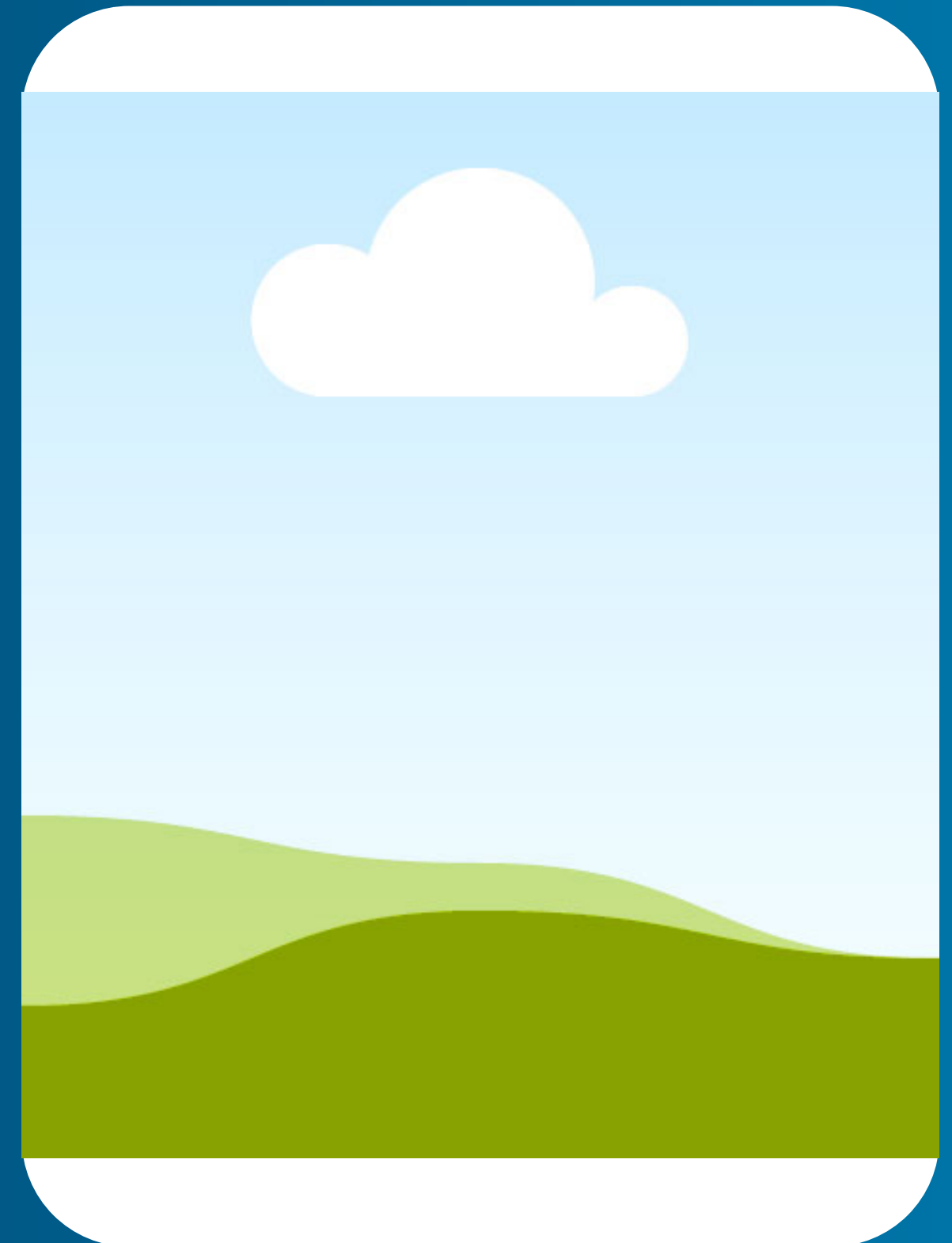
Создавање безбедна емоционална средина:
Поттикнување на отворена комуникација дома.

Можни активности:

Презентација со слајдови кои ги прикажуваат
клучните концепти.

Кратки видео клипови кои илустрираат ефективно
и неефикасно решавање на конфликти.

Прирачници кои ги сумираат клучните точки.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (15 минути)

Ве молиме развијте само доколку е потребно ако не - избришете го овој дел Инструкции:

Поделете ги учесниците во мали групи (3-4 лица).

Побарајте од секоја група да разговара за неодамнешниот конфликт со своето дете и како се справиле со него.

Информации за дискусија:

За што беше конфликтот?

Како се чувствувавте вие и вашето дете за време на конфликтот?

Кои стратегии ги користевте за решавање на конфликтот?

Што функционираше добро, а што можеше да се подобри?

По 10 минути, повторно свидете се и нека секоја група сподели клучни сознанија од нивните дискусии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивна активност (30 минути)

Активност: Играње улоги Тешки разговори

Цел: Да се вежбаат вештините за решавање конфликти во безбедна и поддржувачка средина.

Инструкции:

Поделете ги учесниците во парови или мали групи.

Обезбедете ѝ на секоја група сценарио кое вклучува заеднички конфликт родител-дете (на пр., одбивање домашна задача, отпор пред спиење, ривалство помеѓу браќата и сестрите).

Побарајте од учесниците да го играат разговорот со улоги користејќи техники кои се дискутирани во теоретскиот влез (активно слушање, јас-пораки, итн.).

Секој учесник треба да може да ги игра родителот и детето.

По играњето улоги, групите нека разговараат за тоа кои стратегии функционираше, што не и што научиле од вежбата.

Можни сценарија:

Дете кое одбива да ја заврши домашната задача и родителот се обидува да го разбере основното прашање.

Тинејџер кој сака поголема независност, а родителот се бори да постави граници.

Ривалство помеѓу браќата и сестрите и родителот кој посредува во конфликтот.

Дебриф:

Олеснете групна дискусија за искуството со играње улоги.

Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите чувства и согледувања.

Истакнете ги ефективни стратегии забележани за време на играњето улоги

6. Пауза (15 минути)

Инструкции:

Најавете ја паузата и поканете ги учесниците да уживаат во обезбеденото освежување.

Поттикнете неформални дискусии меѓу учесниците за да се поттикне вмрежување и споделување лични искуства поврзани со темата на работилницата.

Искористете го ова време за да одговорите на прашањата или грижите на учесниците.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење
вештини (30 минути)
ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

8. ТЕКСТ 25 МОНТ
ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

Инструкции:

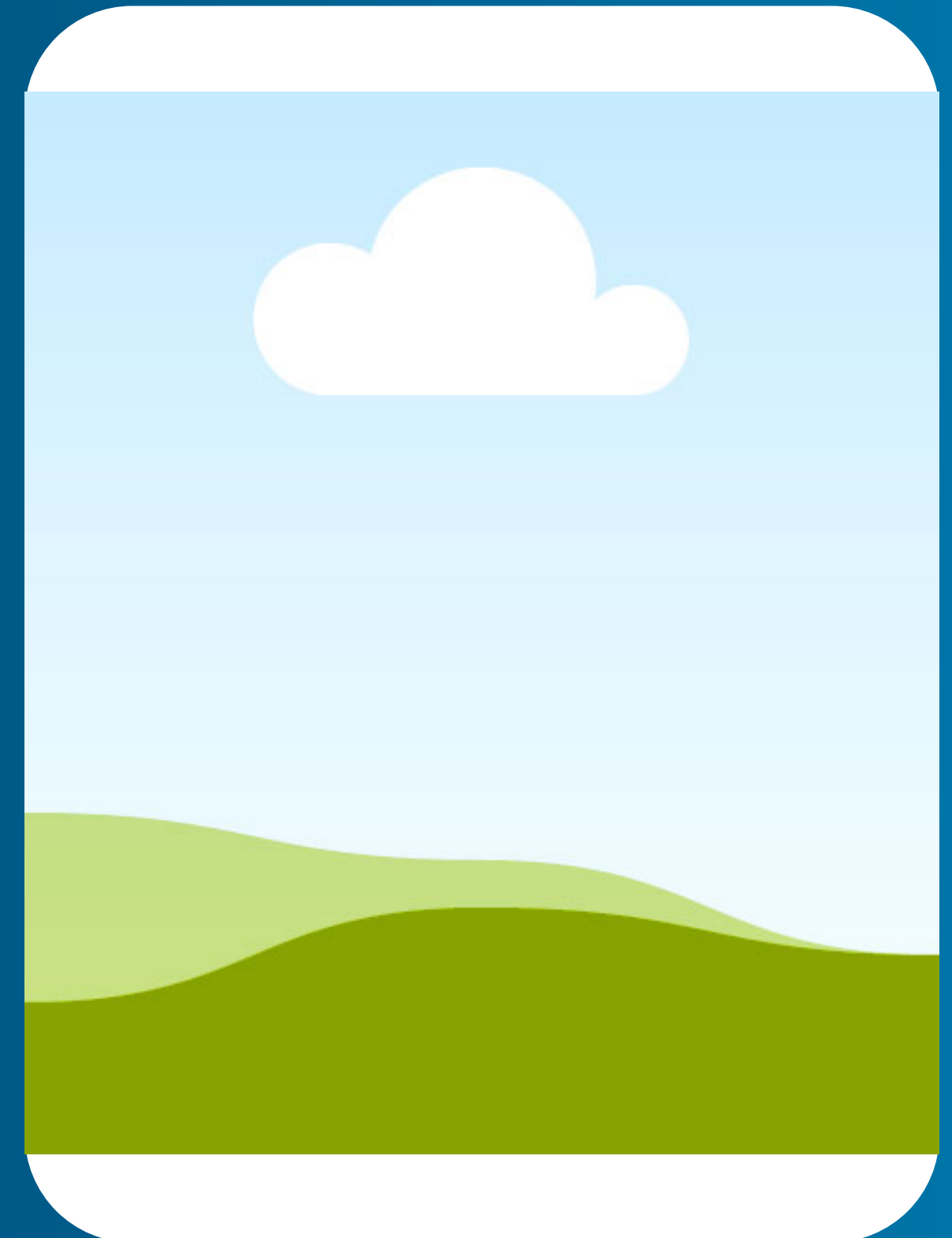
Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество и ангажман во текот на работилницата.

Резимирајте ги главните чекори и повторете ја важноста од спроведувањето на дискутираните стратегии.

Наведете ги сите следни чекори или претстојните сесии релевантни за учесниците.

Обезбедете какви било конечни логистички информации, како на пример каде да се најдат дополнителни ресурси или како да останете во контакт со олеснувачот или организацијата.

Заврши позитивно, охрабрувајќи ги учесниците да ги применат своите нови вештини и знаења во нивните секојдневни интеракции со нивните деца и да продолжат да негуваат поддржувачка и емпатична домашна средина.



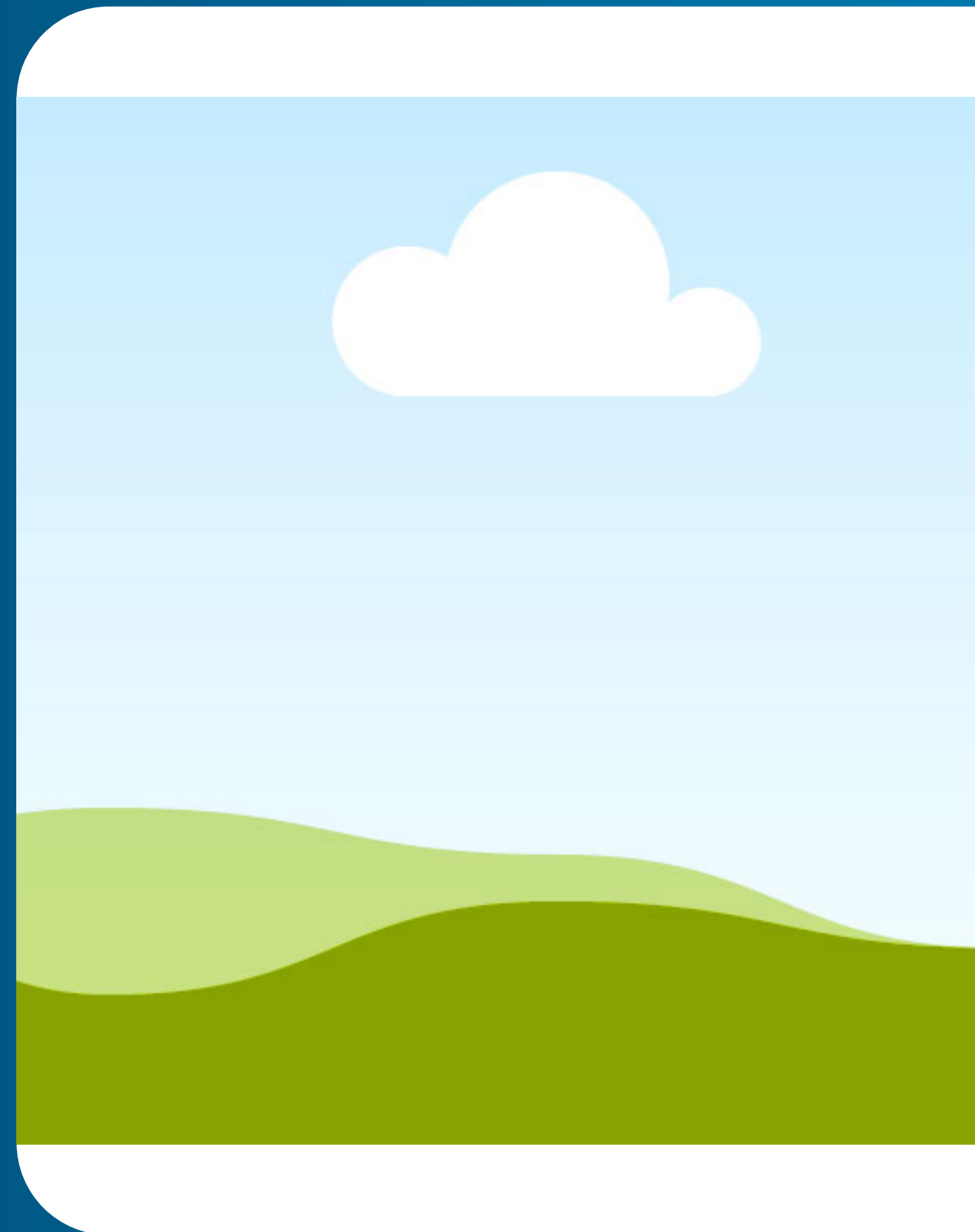
РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Да им обезбеди на родителите основни знаења за градење самодоверба кај децата
Да се подигне свеста за тоа зошто самодовербата е толку важна за благосостојбата на децата

Да им обезбеди на родителите едноставни инструменти за поттикнување на темата на самодоверба во однесувањето на нивните деца и нивното однесување

Обезбедете практични стратегии и алатки кои родителите можат да ги користат за да ги надминат, да постават цели и да негуваат позитивна слика за себе во растот на нивните деца.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што треба да знаете како наставник/обучувач пред да ја спроведете работилницата:

Пред да ја спроведете работилницата, неопходно е да се разбере:

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

1. Развојните фази на самодовербата кај децата, вклучително и факторите кои влијаат на нејзиното формирање како што се околината, искуствата и социјалните интеракции.

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

2. Улогата на теоријата на само-ефикасност, теоријата за социјално учење и позитивната психологија во разбирањето и промовирањето на самодовербата кај децата.

Самоефикасноста е верување на една личност во нивната способност да заврши задача или да постигне цел. Тоа ја опфаќа нивната доверба во себе да го контролираат своето однесување, да вршат влијание врз нивната околина и да останат мотивирани во извршувањето на нивната цел.

Самоефикасноста е важна бидејќи игра улога во тоа како се чувствувате за себе и дали успешно ги постигнете целите во животот или не.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

3. Стратегии за поттикнување на поддржувачко и негувачко секојдневно опкружување кое поттикнува преземање ризик, автономија и издржливост. Практикувањето на овие стратегии ќе ја зголеми самодовербата кај децата од основно училиште. Пофалете ги напорите на децата, а не само достигнувањата, да влеат доверба и да ја покажат важноста на напорната работа и издржливоста.

Поттикнете позитивен разговор за себе и обезбедете можности за играње улоги и размислување за да им помогнете на децата да го интернализираат охрабрувањето и да развијат позитивен начин на размислување. Поттикнете ја независноста и одговорноста кај децата преку избори соодветни на возраста и нивно вклучување во придонесите во домаќинството, градење самопочит и чувство за способност.

Нагласете ја важноста од воспитување самоуверени деца и како тоа го обликува нивниот поглед за себе, интеракциите со другите и ангажирањето со светот. Довербата им користи на децата во учењето, социјалните вештини, издржливоста, независноста и менталното здравје.

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

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Срдечно добредојде на учесниците на работилницата.

- Накратко претставете се себеси и вашата улога како олеснувач.

- Наведете ги целите на работилницата, нагласувајќи ја важноста на самодовербата кај децата и што родителите можат да очекуваат да добијат од сесијата

- Како родители, имаме одговорност да го поттикнеме нашето дете да ја развие својата самодоверба.

Градењето доверба кај децата е важен дел од помагањето да прераснат во среќни, успешни возрасни. Довербата може да влијае на секој аспект од животот на детето, од неговите социјални вештини до нивната издржливост.

Разбирањето и поттикнувањето на самодовербата и самодовербата може да ги поттикне децата да пробуваат нови работи, да ги изразат своите мисли и да веруваат во своите способности.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

- Активност: „Круг на сила“ (родителите нека седат во круг)

- Опис на методот:

1-2 мин.- Кажете им на родителите да размислат за ситуација што се случила со нивните деца, каде што ќе споделат една сила што ја имаат или една работа на која се горди кога комуницираат со своите деца 10-15 мин. За возврат родителите објаснуваат дадена ситуација поврзана со горната тема.

5 мин. Охрабрете позитивни повратни информации и поддршка од групата по секое споделување. Откако сите ќе проговорат, поканете ги родителите да предложат свое мислење за туѓите искуства

- Цел на активността: Оваа активност го поттикнува чувството на заедница и ја започнува работилницата на позитивен белег.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

- Понекогаш е лесно да се забележи кога децата се чувствуваат добро со себе, а кога не. Оваа идеја да се чувствувате добро за себе се нарекува самодоверба.

Децата со самодоверба се чувствуваат сакани, прифатени и сигурни. Тие се горди на она што можат да го направат и мислат добри работи за себе. Децата со ниска самодоверба се критикуваат себеси и се сомневаат дека можат добро да ги направат работите. Чувствуваат дека не се толку добри како другите деца и мислат на моментите во кои не успеваат наместо кога ќе успеат.



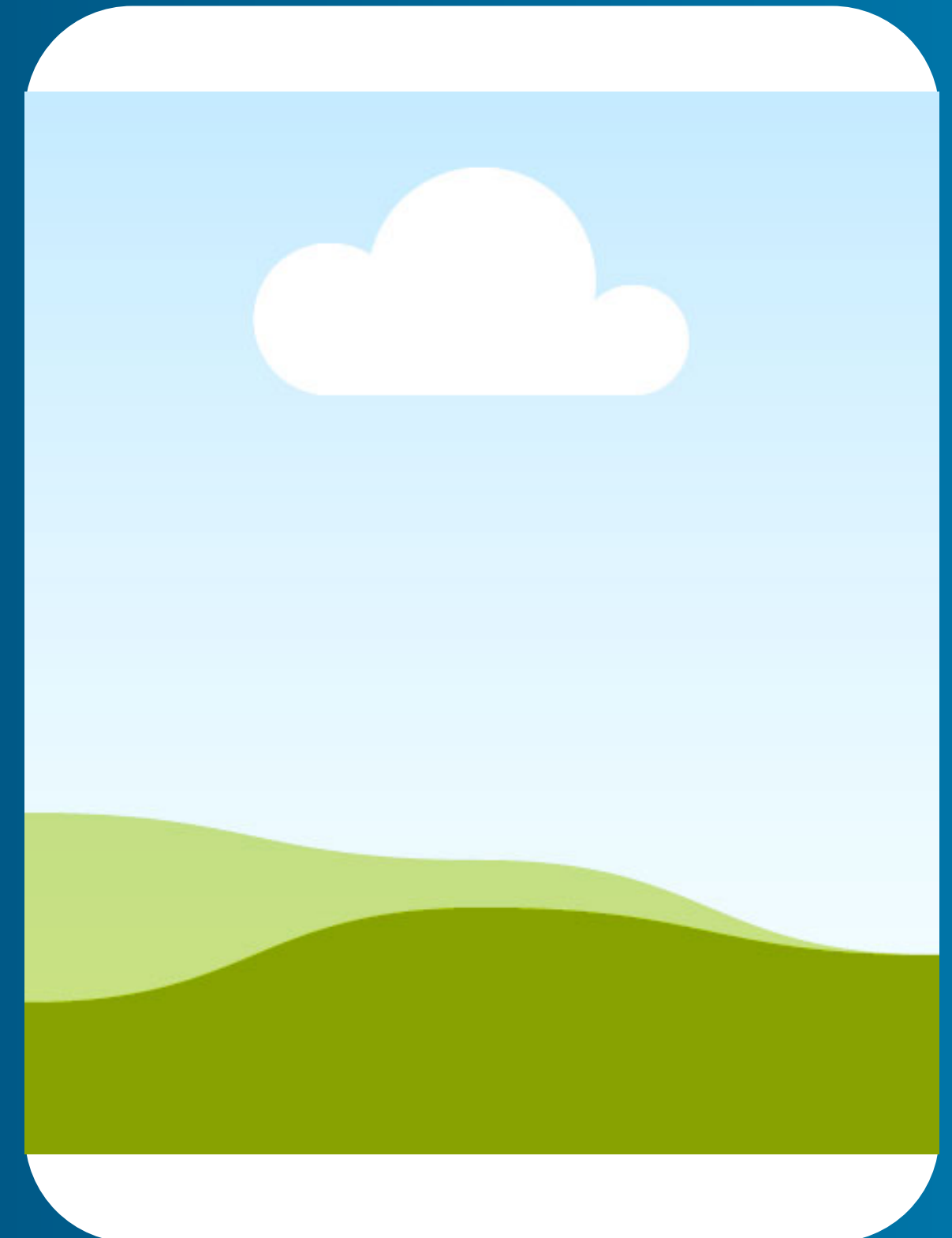
СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

Зошто е важна самодовербата?

Децата кои се чувствуваат добро со себе имаат самодоверба да се потрудат во нови работи. Се чувствуваат горди на она што можат да го направат. Самопочитта, исто така, им помага на децата да се справат со грешките. Тие се чувствуваат охрабрани да се обидат повторно, дури и ако на почетокот не успеат. Самопочитта им помага на децата да се подобрат на училиште, дома и со пријателите.

Децата со ниска самодоверба се чувствуваат несигурни во себе. Ако мислат дека другите нема да ги прифатат, можеби нема да се приклучат. Можеби ќе дозволат другите да се однесуваат лошо со нив и ќе им биде тешко да се залагаат за себе. Може лесно да се откажат или воопшто да не се обидат. На децата со ниска самодоверба им е тешко да се справат кога ќе направат грешка, ќе изгубат или ќе пропаднат. Така, тие можеби нема да направат толку добро како што можат.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

Како се развива самодовербата?

Самопочитта може да почне да се развива кога бебето ќе добие позитивно внимание и грижа со љубов. Започнува кога детето се чувствува безбедно, сакано и прифатено.

Како што бебињата стануваат мали и мали деца, тие се способни да прават некои работи сами. Тие се чувствуваат добро кога можат да ги искористат своите нови вештини. Нивната самодоверба расте кога родителите обрнуваат внимание, ги оставаат да се трудат, да се насмевнат и да покажат гордост.

Како што децата стареат, самодовербата може да расте секогаш кога децата пробуваат работи, прават работи и учат работи. Ова може да се случи кога децата:

напредува кон целта

учат работи на училиште и добиваат добри оценки

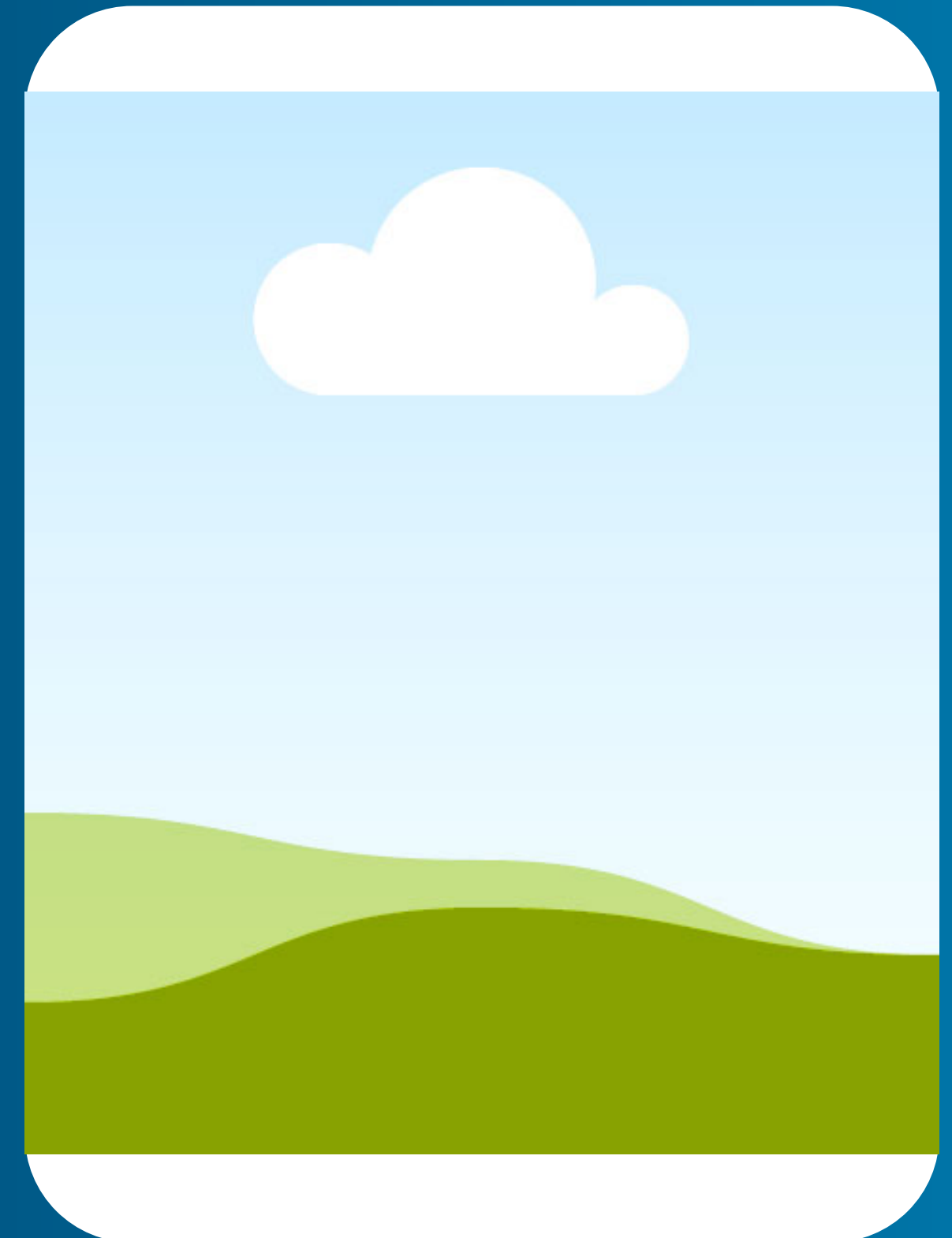
се дружат и се заедно

правете омилени активности, како музика, спорт, уметност, готвење, технолошки вештини

помогнете, дајте или бидете љубезни

трудете се напорно во нешто и бидете пофалени

се одржуваат безбедни и прифатени



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

Како родителите можат да помогнат да се изгради самодоверба?

Ако децата не се чувствуваат добро за себе, родителите можат да помогнат. Зголемете ја самодовербата на вашето дете правејќи работи како што е да се биде добар модел. Помогнете им на децата да научат да прават работи за да можат да се чувствуваат горди. Пофалете го напорот и забранете ја острата критика.

Помагајќи да се изгради самодовербата на децата, им давате до знаење колку се ценети и важни.

Како родител, сакате вашите деца да се чувствуваат среќни за себе и да имаат добра самодоверба (наречена и слика за себе). Вашите зборови и постапки влијаат на тоа повеќе од било што друго, почнувајќи од кога се бебиња. Вашето дете го апсорбира вашиот тон на глас, говор на телото и секој израз.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

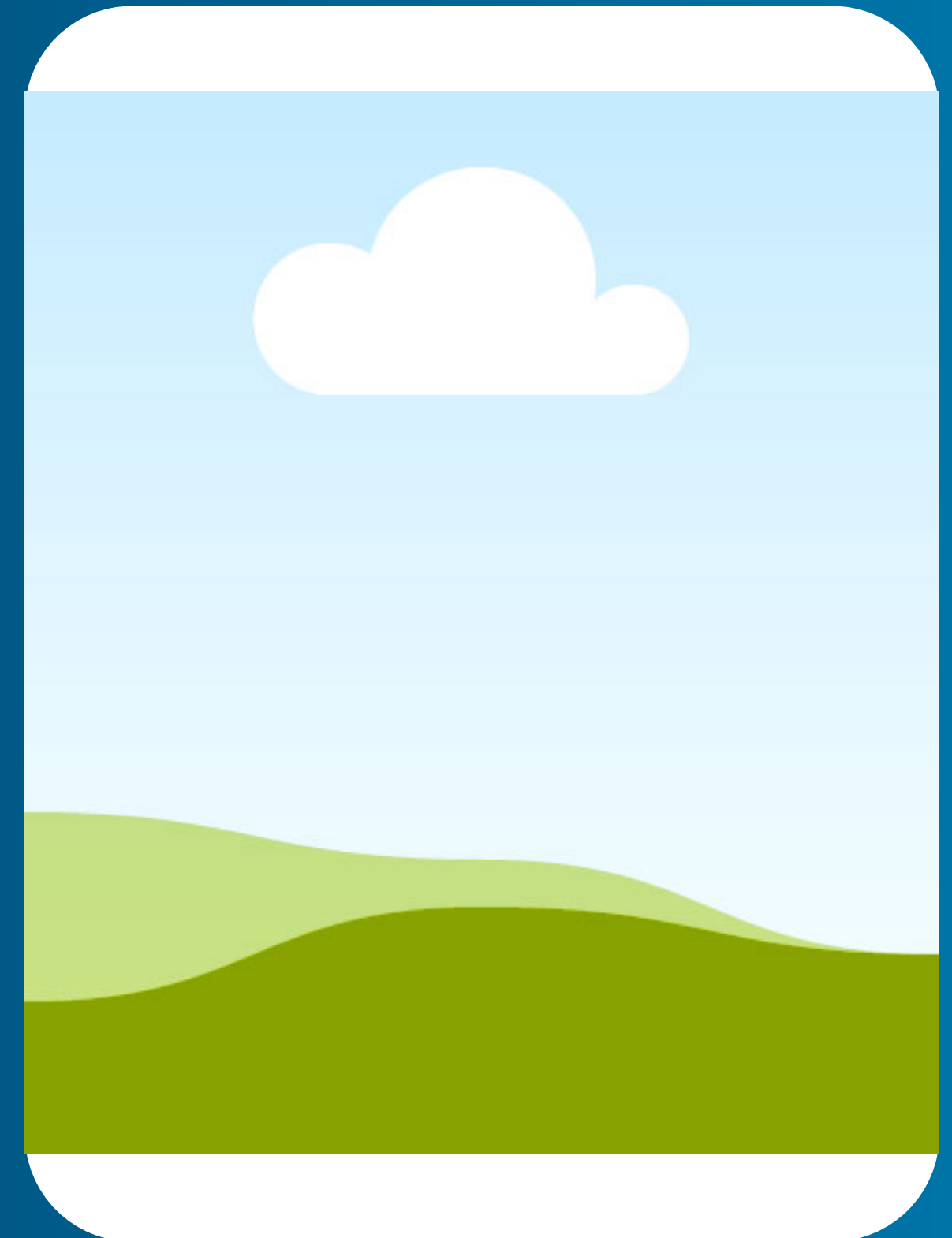
3. Теоретски влез (20-25 минути)

Зголемете ја самодовербата на вашето дете со овие работи:

Самопочитта може да дојде полесно кај некои деца отколку кај други. Ако самодовербата на вашето дете е ниска, еве 9 начини на кои можете да ја зголемите:

1. Помогнете му на вашето дете да научи да прави работи. За бебето, учењето да држи чаша или да ги прави првите чекори предизвикува чувство на разбирање и задоволство. Како што расте детето, работите како учење да се облекуваат, читаат или вози велосипед се шанси за зголемување на самодовербата.

Научете со покажување и помагање на почетокот. Потоа оставете ги децата да прават што можат, дури и ако прават грешки. Ова е клучен дел за развивање позитивна самодоверба. Бидете сигурни дека вашите деца ќе добијат шанса да учат, да се обидуваат и да се чувствуваат горди. Не правете ги новите предизвици премногу лесни или премногу тешки. Охрабрете ги секогаш да даваат се од себе, но објаснете им дека не мора да бидат совршени. Никој не е!

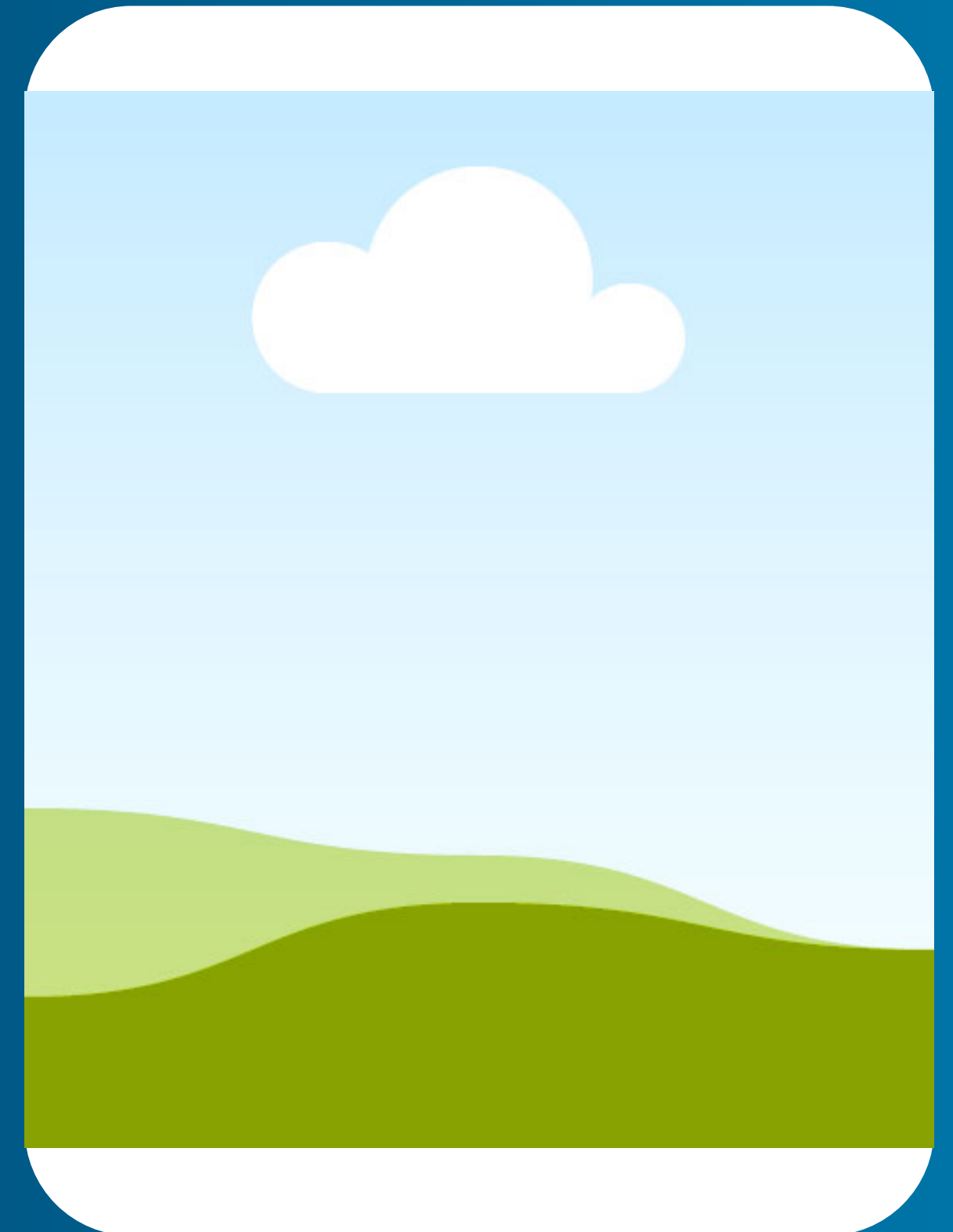


СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

2. Пофалете ги напорите. Избегнувајте да ги фалите само резултатите (како да добиете А) или квалитети (како паметен или спортист). Наместо тоа, честитајте им на децата на трудот, напредокот и ставот. На пример: „Работиш напорно на тој проект“, „Стануваш подобар во овие тестови за правопис“ или, „Горд сум на тебе што вежбаш пијано - навистина си останал со тоа“. Со овој вид на пофалби, децата вложуваат труд во работите, работат кон целите и се обидуваат. Ова ги прави поголеми шанси да успеат.

3. Бидете искрени. Пофалбите што не се чувствуваат заработени не се вистинити. На пример, да им кажете на децата дека играле одлична игра кога знаат дека не се чувствуваат шупливо и лажно. Наместо тоа, можете да кажете: „Иако тоа не беше вашата најдобра игра, јас сум горд на вас што не се откажавте“. Додадете гласање за доверба: „Утре, ќе ви биде добро“.

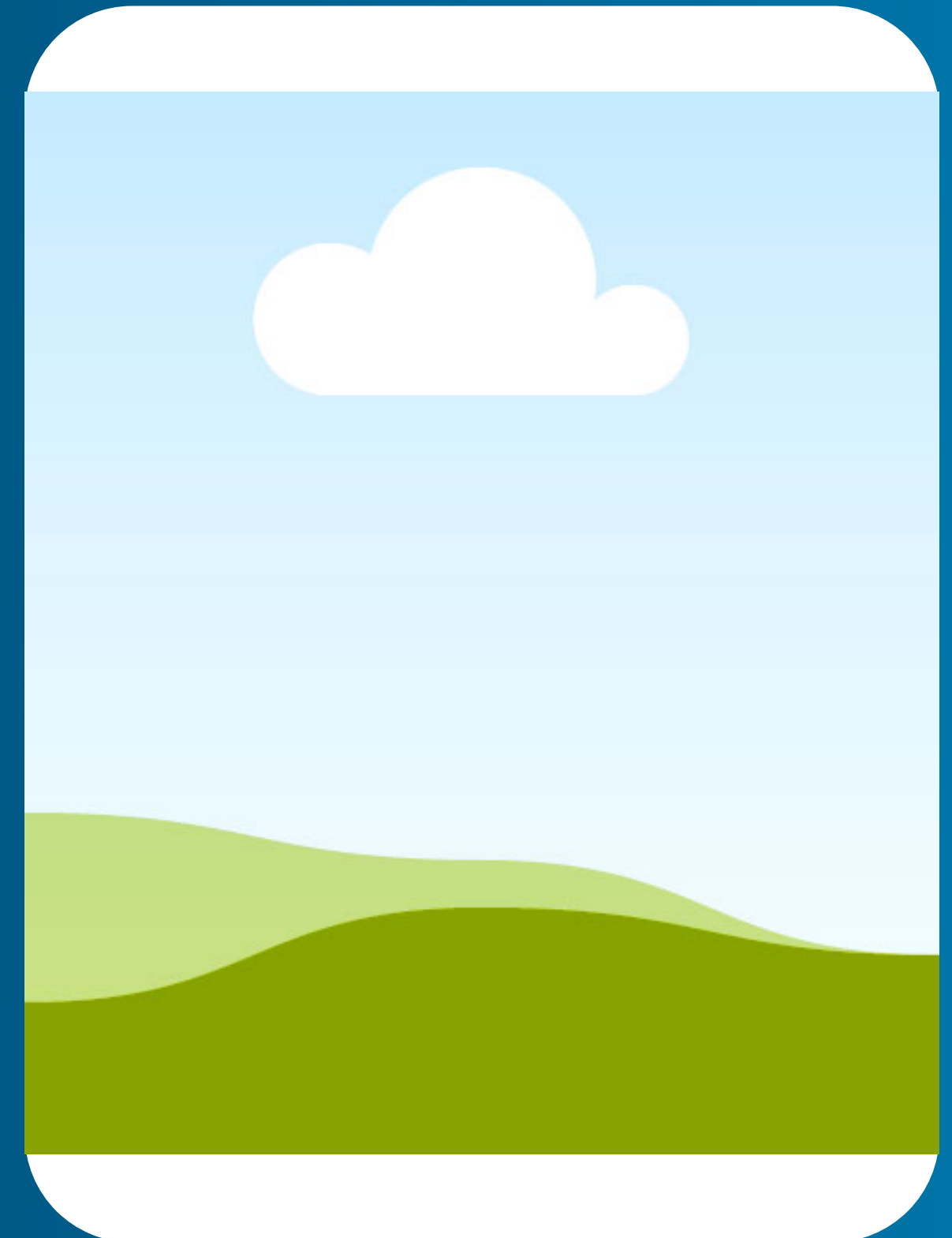


СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

4. Бидете добар модел. Кога вложувате труд во секојдневните задачи (како подготовка на оброк или миеење садови), давате добар пример. Вашето дете учи да се труди да ги прави домашните задачи, да чисти играчки или да го мести креветот. Моделирањето на вистинскиот став исто така се брои. Кога правите задачи без негодување или жалење, го учите вашето дете да го прави истото. Кога избегнувате брзање со домашните обврски и се гордеете со добро завршената работа, вашето дете исто така учи да го прави тоа.

5. Избегнувајте да бидете критични. Пораките што децата ги слушаат за себе од другите честопати влијаат на тоа како тие се чувствуваат за себе. Остри зборови или негативни изјави (како да се нарече дете мрзливо) не ги мотивираат децата и можат да ја повредат нивната самодоверба. Поправете ги децата со трпение. Фокусирајте се на она што сакате да го направат следниот пат. Кога е потребно, покажете им како.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

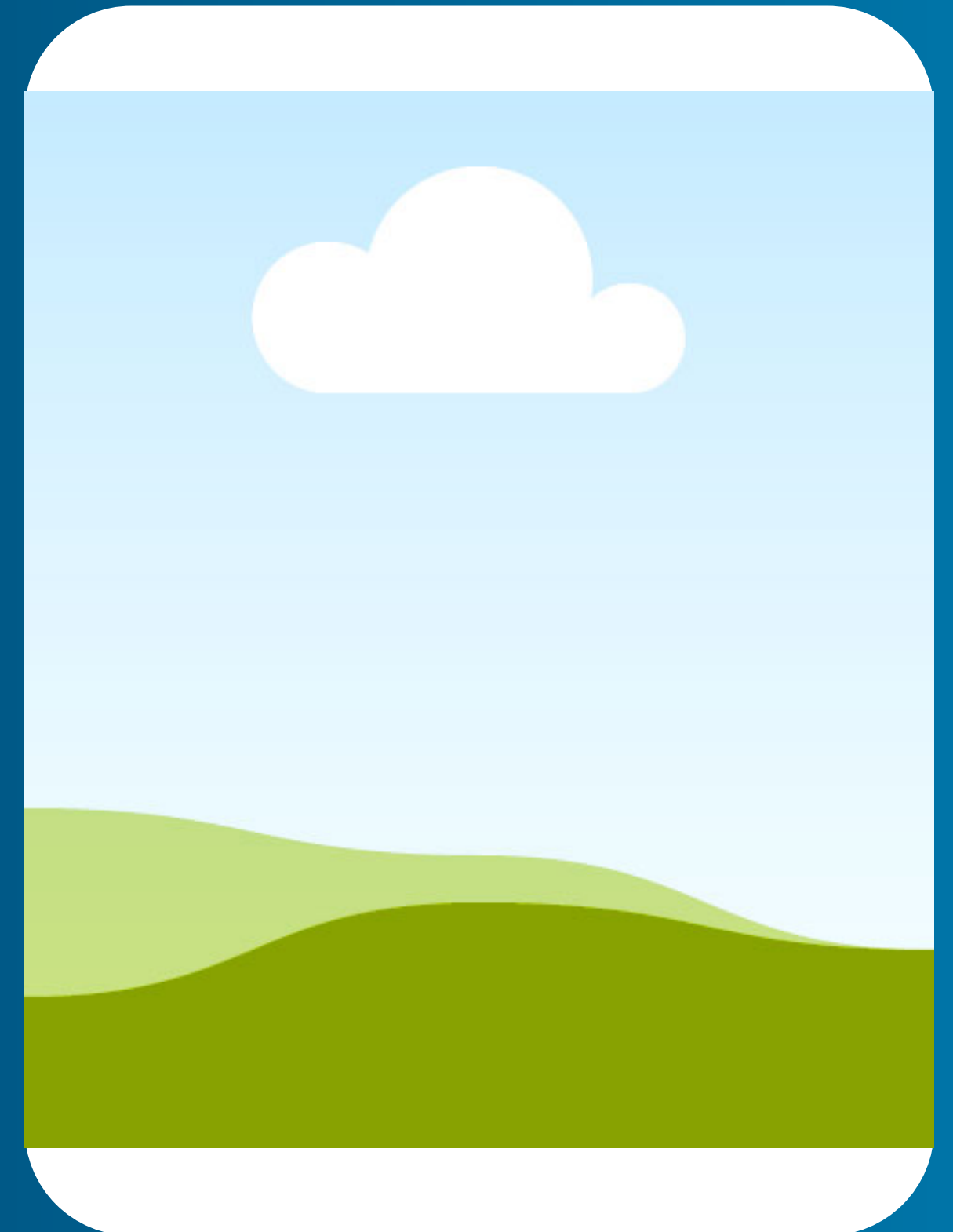
3. Теоретски влез (20-25 минути)

6. Фокусирајте се на силните страни. Обрнете внимание на она што вашите деца го прават добро и уживајте. Погрижете се тие да имаат шанси да ги развијат овие работи. Фокусирајте се повеќе на силните страни отколку на слабостите за да им помогнете да се чувствуваат добро за себе. Ова исто така го подобрува однесувањето.

7. Забележете што оди добро. Може да биде лесно за децата да се фокусираат на она што тргнало наопаку, како на пример да не поминале добро на тест. Освен ако не го балансираат со доброто, само ќе се чувствуваат лошо. Кога ќе ги слушнете вашите деца да се жалат за себе или за нивниот ден, нека најдат нешто што поминало добро наместо тоа.

И пробајте го ова:

Секоја вечер пред спиење, нека вашето дете каже најмалку 3 добри работи што се случиле тој ден. Наскоро децата ќе почнат да забележуваат повеќе позитивни работи за луѓето во нивниот живот и за себе.



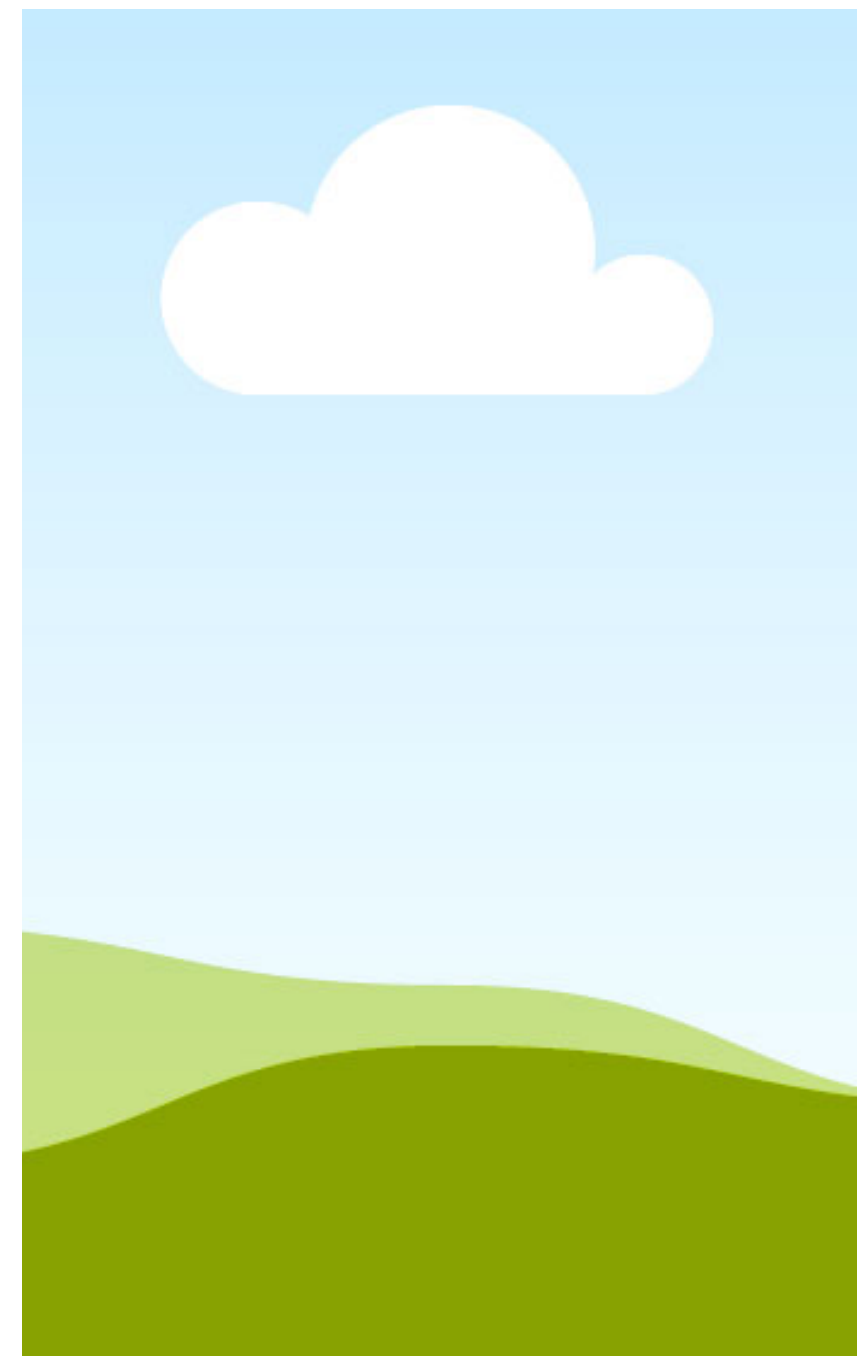
СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

8. Поттикнете здрави пријателства. Научете ги децата дека најдобри пријатели се оние кои се однесуваат добро со нив и подигнете ги со она што го зборуваат и прават. Децата треба да избегнуваат луѓе кои постапуваат на начини кои ги рушат другите. Наместо тоа, тие треба да изберат пријатели со кои можат да бидат самите и кои им помагаат да се чувствуваат добро за тоа кои се. Помогнете им да бидат таков тип на пријатели за другите.

9. Дозволете им на децата да помогнат и да даваат. Самодовербата расте кога децата гледаат дека тоа што го прават е важно за другите. Децата можат да помогнат дома, да направат проект за услуга на училиште или да направат услуга за брат или сестра. Помагањето на другите луѓе и правењето љубезни дела гради самопочит и други добри чувства.

Помагајќи во зајакнувањето на самодовербата на вашето дете, тие ќе имаат храброст да пробуваат нови работи и да прават паметни избори



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (20-25 минути)

Обезбедете основни знаења за самодовербата кај децата, опфаќајќи:

- Развојни фази на самодоверба.

-

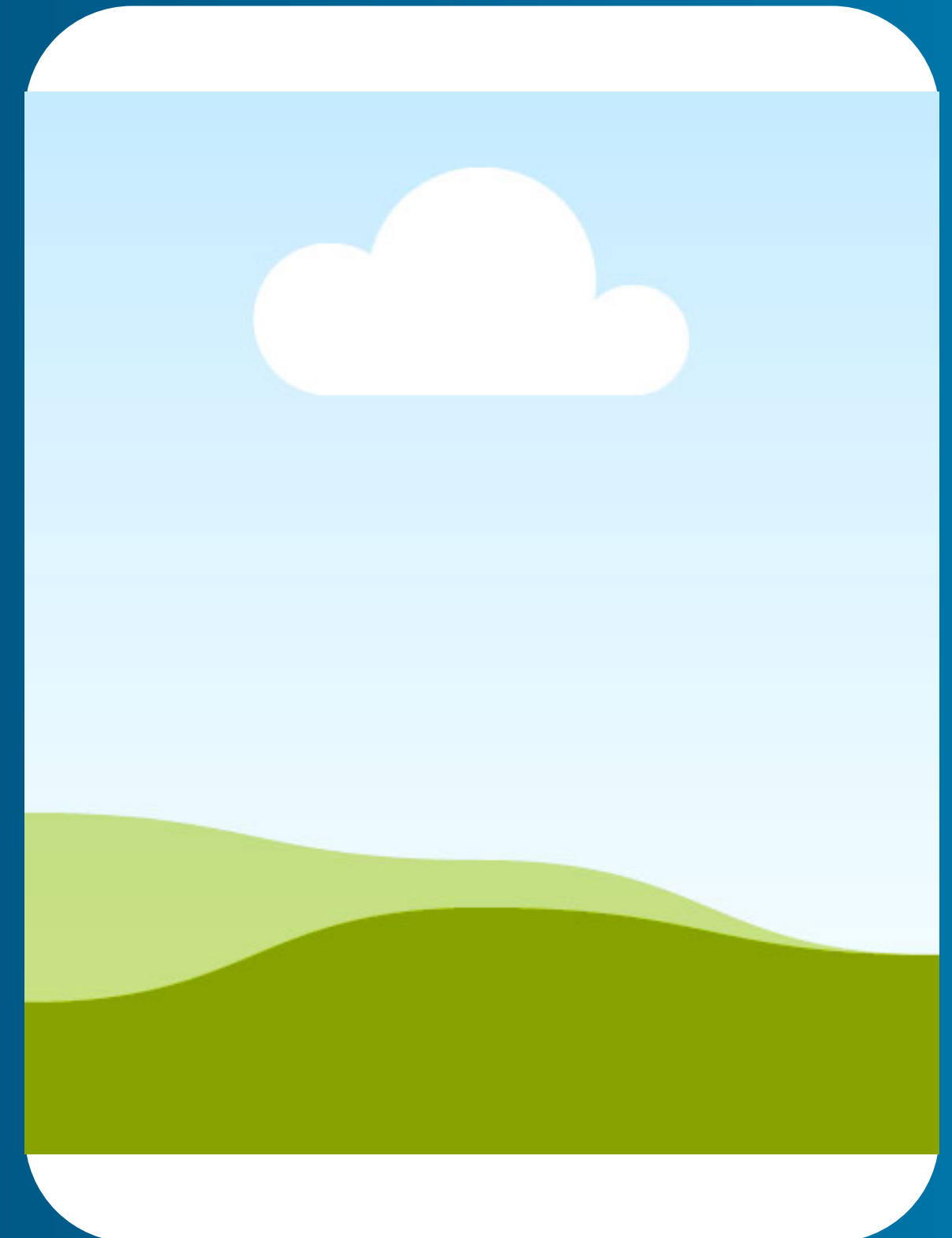
Фактори кои влијаат на формирањето на самодовербата (средина, искуства, социјални интеракции).

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

- Клучни теории (теорија на само-ефикасност, теорија на социјално учење, позитивна психологија) и нивната релевантност.

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

- Стратегии за создавање на поддржувачка средина.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. ГРУПНА ДИСКУСИЈА 10 МИН.

- Олеснување на размената на идеи и искуства меѓу учесниците.
- Поделете ги учесниците во мали групи за да разговарате:
- Како теоретските концепти резонираат со нивните сопствени искуства како воспитувачи или негуватели.
- Предизвици со кои се соочија во промовирањето на самодовербата кај децата и потенцијалните решенија.
- Повторно соберете се како цела група за да споделите согледувања и размислувања.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

6. Пауза (15 минути)

Освежување, неформални дискусии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење вештини (20 минути)

Водени вежби:

„Засилувачи на самодоверба“

- Обезбедете им на учесниците листа на поттикнувачи на самодовербата (на пр., позитивен разговор со себе, поставување и постигнување цели, барање поддршка од другите).

Дотерете се. ...

Облечете се убаво. ...

Фотошопирајте ја вашата слика за себе. ...

Размислете позитивно. ...

Убијте ги негативните мисли. ...

Запознајте се себеси. ...

Дејствувај позитивно. ...

Бидете љубезни и дарежливи.

- Замовете ги да изберат еден засилувач на кој би сакале да се фокусираат и да развијат специфичен акционен план за негово вклучување во нивните интеракции со децата.

- Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите планови и стратегии со партнер или мала група за повратни информации и поддршка.

Како самодовербата на родителите влијае на децата;

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

8. Завршување и размислување (15 минути)

- Резимирајте ги клучните информации од работилницата, нагласувајќи ја важноста од поттикнување на самодовербата кај децата и практичните стратегии за кои се дискутираше.

- Побарајте од учесниците да размислат за тоа како можат да ги применат знаењата и вештините стекнати во сопствената работа или личниот живот.

- Дистрибуирајте работни листови со лични акциони планови и дајте им време на учесниците да ги пополнат, наведувајќи конкретни чекори што ќе ги имплементираат сите вештини што ги научиле преку работилницата.

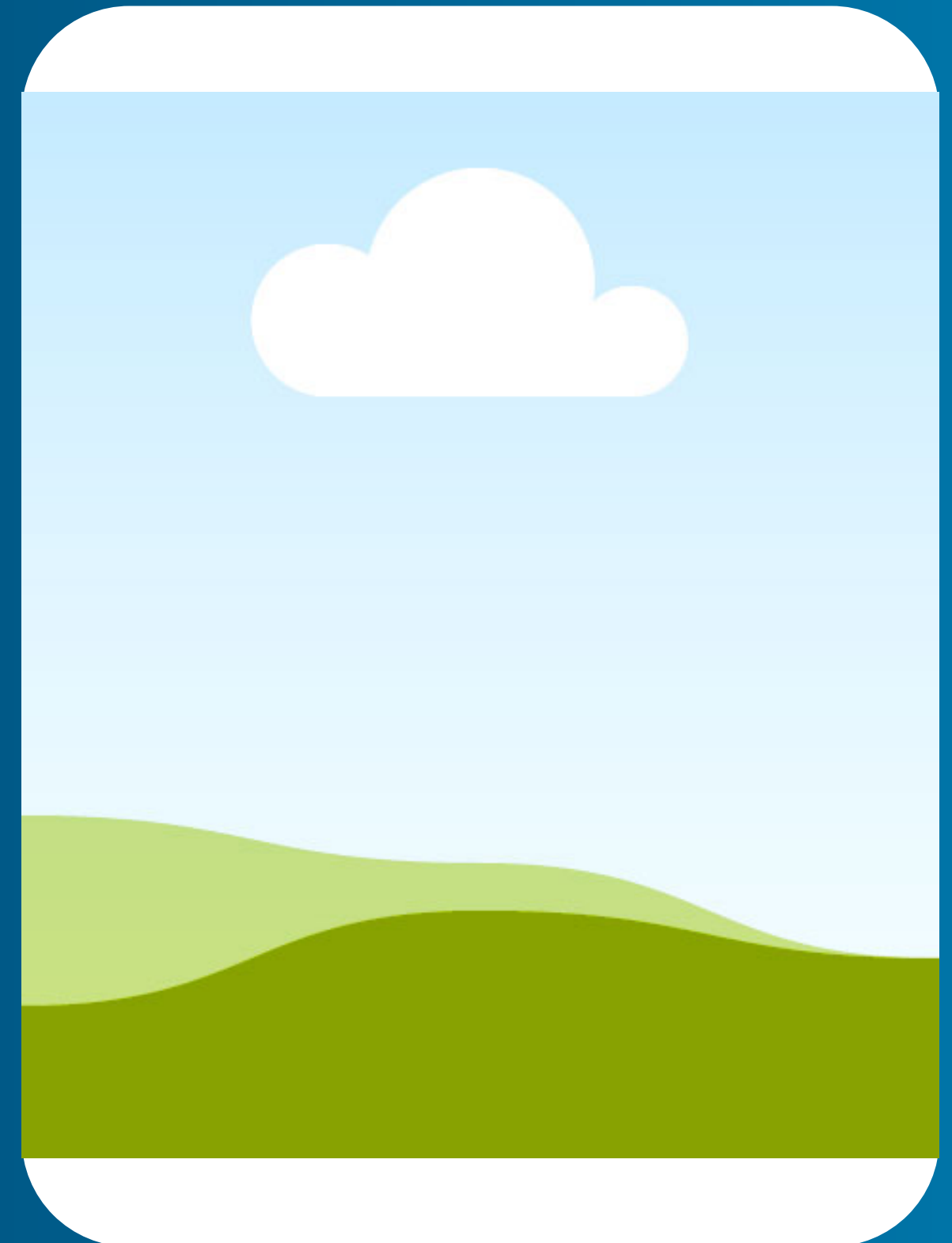
- Поканете ги волонтерите да ги споделат своите акциони планови со групата, поттикнувајќи ја одговорноста и взаемната поддршка.

- Обезбедете формулари за повратни информации за учесниците анонимно да ги споделат своите размислувања за содржината, форматот и олеснувањето на работилницата.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

- Заблагодарете им се на учесниците за нивниот активен ангажман и придонес во текот на работилницата.
 - Потсетете ги на сите следни чекори, како што се ресурсите за понатамошно учење или претстојните сесии во серија.
- Охрабрете ги учесниците да останат поврзани и да го споделат својот напредок или сознанија едни со други.
- Завршете ја сесијата со позитивна нота, изразувајќи доверба во нивната способност да направат разлика во животот на децата преку промовирање на самодовербата.
- Обезбедете какви било конечни логистички информации, како на пример каде да се вратат материјалите или како да пристапите до дополнителни ресурси.



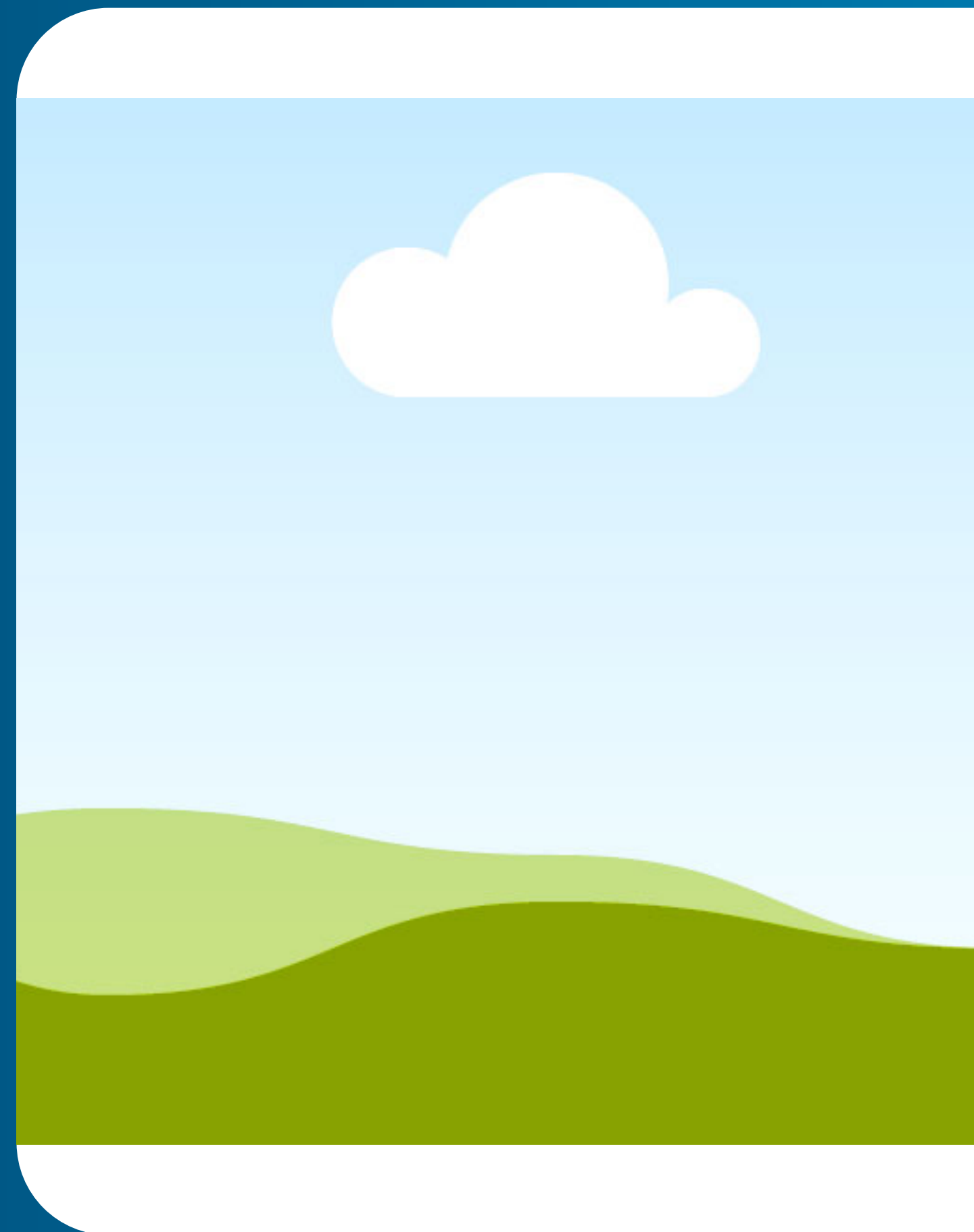
РАБОТИЛНИЦА



ЦЕЛИ

Да ги опреми родителите со знаења и вештини за да препознаат знаци на ниска самодоверба кај нивните деца. Да се обезбедат практични стратегии за родителите кои ќе помогнат да се изгради и да се зајакне самодовербата на нивните деца.

Да се поттикне заедница за поддршка меѓу родителите за споделување искуства и сознанија за воспитување самоуверени и самоуверени деца



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Што треба да знаете како наставник пред да ја спроведете работилницата:

Како наставник кој ја помага оваа работилница, од суштинско значење е да се разберат психолошките аспекти на самодовербата кај децата. Запознајте се со знаците на ниска самодоверба и нејзиното потенцијално влијание врз развојот на детето. Дополнително, истражете ефикасни стратегии за негување и зајакнување на самодовербата на детето. Бидете подготвени да одговорите на заедничките предизвици со кои се соочуваат родителите во овој поглед.

Самопочитта се однесува на целокупното субјективно чувство на една личност за сопствената вредност и вредност. Кај децата, ова ги опфаќа нивните верувања за себе, нивните способности и нивното место во светот.

Знаци на ниска самодоверба: Наставниците треба да бидат запознаени со вообичаените знаци кои може да укажуваат на ниска самодоверба кај децата. Тие може да вклучуваат:

- Негативен само-разговор и самокритичност
- Избегнување на предизвици или нови искуства
- Социјално повлекување или тешкотии во формирањето врски
- Перфекционизам и страв од неуспех

- Недостаток на доверба во нивните способности Влијание врз развојот: ниската самодоверба може значително да влијае на емоционалната благосостојба на детето, социјалните интеракции, академските перформанси и целокупниот развој. Тоа може да доведе до зголемена ранливост на проблеми со менталното здравје, како што се анксиозност и депресија, ако не се реши.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Ефективни стратегии за негување на самодовербата: Наставниците треба да имаат знаење за стратегиите засновани на докази за поттикнување здрава самодоверба кај децата. Тие може да вклучуваат:

- Поттикнување на размислување за раст преку пофалување на напорот и упорноста, а не само вродените способности.
- Обезбедување можности за успех и автономија за градење доверба.
- Учење на вештини за справување за конструктивно управување со неуспесите и неуспесите.
- Промовирање на позитивен разговор за себе и самосочувство.
- Создавање поддржувачка и инклузивна средина во училницата каде што сите ученици се чувствуваат ценети и прифатени.

Предизвици со кои се соочуваат родителите: Наставниците треба да ги предвидат заедничките предизвици со кои може да се сретнат родителите кога се обидуваат да ја поддржат самодовербата на нивните деца. Тие може да вклучуваат:

- Ефективно балансирање на пофалбите и конструктивните повратни информации.
- Справување со општествените притисоци и нереалните очекувања.
- Обраќање на споредба и конкуренција меѓу врсниците.
- Управување со влијанието на семејната динамика и личните искуства врз самоперцепцијата на детето.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Започнете со топло добредојде на учесниците.

Наведете ги целите на работилницата, нагласувајќи ја важноста од препознавање и справување со ниската самодоверба кај децата.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

Обезбедете преглед на самодовербата кај децата, дискутирајќи за знаците на ниска самодоверба и нејзиното влијание врз целокупната благосостојба. Вклучете мултимедијални елементи како видеа или слајдови за да го подобрите ангажманот.

Вовед:

Добредојдовте, сите, на нашата работилница за разбирање и справување со ниската самодоверба кај децата. Денес, ќе навлеземе во клучната тема за самодовербата и нејзиното длабоко влијание врз благосостојбата на нашите деца. Преку оваа кратка сесија за теоретски влез, имаме за цел да ве опреиме со основни знаења и сознанија кои ќе ве поттикнат да ги поддржувате вашите деца во развивањето здрава самодоверба.

Преглед на самодовербата: Самопочитта ја поставува основата за тоа како децата го перцепираат и комуницираат со светот околу нив. Ги опфаќа нивните верувања за нивната вредност, способности и потенцијал. Здравата самодоверба ги овластува децата да се справат со предизвиците, да формираат значајни односи и да ги следат своите цели со доверба.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

Знаци на ниска самодоверба:

Ајде да истражime некои вообичаени знаци кои може да укажуваат на ниска самодоверба кај децата. Овие знаци може да се манифестираат на различни начини, вклучувајќи:

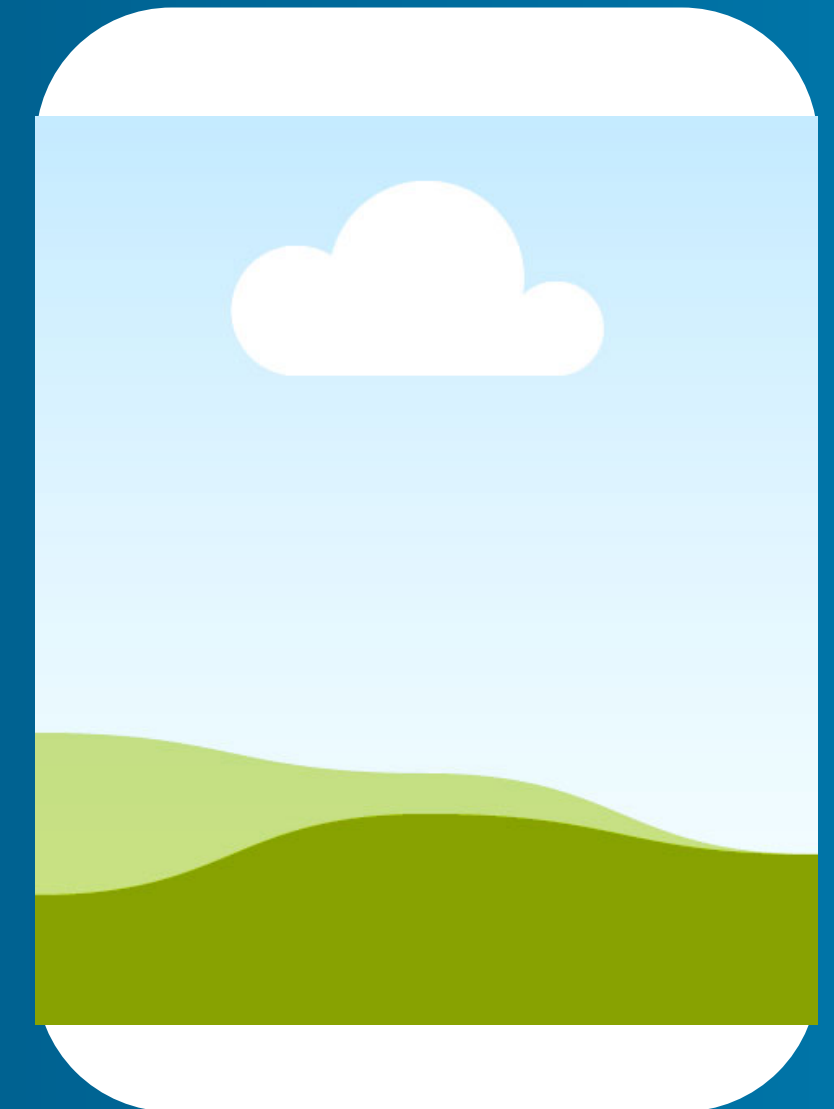
- Негативен само-разговор и самокритичност
- Избегнување на предизвици или нови искуства
- Социјално повлекување или тешкотии во формирањето врски
- Перфекционизам и страв од неуспех
- Недоверба во своите способности

[Видео клип: Краток документарец во кој се прикажани сценарија од реалниот живот кои илустрираат знаци на ниска самодоверба кај децата.]

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

Влијание врз целокупната благосостојба:

Ниската самодоверба може да има длабоки импликации за целокупната благосостојба на детето. Тоа може да придонесе за зголемени нивоа на стрес, анксиозност и депресија. Дополнително, децата со ниска самодоверба може да се борат академски, да имаат потешкотии да се наметнат во социјални услови и да искушат предизвици во формирањето здрави односи.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (10 минути)

Заклучок:

Како заклучок, разбирањето на самодовербата кај децата е најважно за поттикнување на нивниот холистички развој. Препознавајќи ги знаците на ниска самодоверба и нејзиното влијание врз благосостојбата, можеме да преземеме проактивни чекори за да ги поддржime нашите деца да градат позитивна слика за себе и да се ориентираат кон животните предизвици со издржливост.

Интерактивна активност: сесија за прашања и одговори за да одговори на какви било прашања или грижи од учесниците.

Ви благодариме за вниманието и ајде да го продолжиме нашето патување кон негување самоуверени и самоуверени деца заедно.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (10 минути)

Поттикнете дискусии во мали групи каде што родителите можат да споделат искуства и сознанија поврзани со теоретскиот придонес. Олеснете ги разговорите за практичните предизвици и потенцијалните решенија.

Инструкции за фасилитатор:

Добредојдовте сите во нашиот сегмент за дискусии во мала група. Ова е можност да се здружime и да ги споделиме нашите искуства, согледувања и перспективи поврзани со теоретскиот придонес што штотуку го опфативме. Ајде да се вклучиме во значајни разговори за практичните предизвици со кои се соочуваме како родители и да ги истражуваме потенцијалните решенија заедно.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (10 минути)

Дискусија:

Може ли некој да сподели искуства или забелешки за знаци на ниска самодоверба кај нивните деца? Како ги препознавте овие знаци и какво влијание имаа врз благосостојбата на вашето дете?

Како во моментов ја поттикнувате самодовербата на вашето дете дома?

Што ви претставува најголем предизвик кога се обидувате да ги балансирате пофалбите и конструктивните повратни информации за вашето дете?

Кои се некои практични предизвици со кои се соочивте при негувањето на самодовербата на вашето дете? Како општествените притисоци, семејната динамика или личните искуства влијаат на вашиот пристап?

Дали сте имплементирале какви било стратегии кои ефикасно ја зголемиле самодовербата на вашето дете? Кои пристапи ви се најкорисни во промовирањето на позитивна слика за себе и доверба кај вашето дете?

Каде се обраќате за поддршка и ресурси кога се справувате со предизвиците поврзани со самодовербата на вашето дете? Дали има некои ресурси на заедницата, групи за родители или професионални услуги кои биле особено вредни?

Како можеме, како заедница на родители, меѓусебно да се поддржуваме во одгледувањето на сигурни и самоуверени деца? Какви можности постојат за нас да споделуваме искуства, увиди и ресурси за колективно да ги зајакнеме нашите деца?

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (10 минути)

Како олеснувачи, да поттикнеме отворен и почитуван дијалог во нашите мали групи. Негувајте инклузивна средина каде што сите учесници се чувствуваат удобно да ги споделат своите искуства и перспективи. Водете ја дискусијата кон практични сознанија и потенцијални решенија и поттикнете активно слушање и взаемна поддршка меѓу учесниците.

Заклучок:

Ви благодариме на сите учесници за вашиот вреден придонес во нашата дискусија. Ајде да продолжиме да се потпираме на искуствата и согледувањата на едни со други додека се движиме на патувањето за поддршка на самодовербата на нашите деца. Заедно, можеме да создадеме заедница за поддршка каде секое дете се чувствува ценето, самоуверено и овластено да напредува.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

6. Пауза (15 минути)

Дозволете освежување и неформални дискусии, промовирајќи опуштена атмосфера за вмрежување меѓу родителите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење вештини (15 минути)

8. Завршување и размислување (15 минути)

Активности:

1. Резиме на клучните производи:

- Обезбедете им на учесниците материјал или дигитална презентација што ги сумира клучните концепти, стратегии и увиди научени во текот на работилницата.
- Охрабрете ги учесниците поединечно или во мали групи да размислуваат за клучните јадења.
- Обезбедете дискусија каде учесниците ќе можат да ги споделат своите најзначајни учења и сознанија од работилницата.

2. Лични акциони планови:

Во кои области сметате дека сте пораснале како родител кога станува збор за поддршка на самодовербата на вашето дете?

- По учеството на денешната работилница, како се промени вашето разбирање за емоционалните потреби на вашето дете? Каква нова перспектива сте стекнале?
- Наведете ги учесниците да идентификуваат конкретни цели и чекори што ќе ги преземат за да ги применат вештините и информациите научени во нивното родителско патување.
- Охрабрете ги учесниците да постават реални временски рокови и пресвртници за постигнување на нивните цели на акциониот план.

3. Форми за размислување и повратни информации:

- Обезбедете им на учесниците совети за размислување или формулари за повратни информации за да ги соберат своите размислувања и повратни информации за искуството на работилницата.
- Побарајте од учесниците да размислат за тоа како планираат да ги вклучат учењата од работилницата во нивните родителски практики.
- Поканете ги учесниците да дадат повратни информации за содржината на работилницата, форматот, олеснувањето и какви било предлози за подобрување.

4. Церемонија на обврзување:

- Завршете ја работилницата со церемонија за посветеност на која учесниците јавно ја декларираат својата посветеност за спроведување на научените вештини и стратегии.
- Прославете ја посветеноста на секој учесник и охрабрете ги да се поддржуваат еден со друг во нивното патување кон позитивни практики за родителство

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

1. Изразете благодарност:

- Започнете со изразување искрена благодарност до сите учесници за нивното активно учество, придонеси и ангажман во текот на целата сесија. Признајте ја вредноста на нивните согледувања, прашања и споделени искуства.

2. Означете ги достигнувањата:

- Накратко размислете за вредните искуства за учење и согледувања стекнати за време на работилницата. Истакнете ги клучните достигнувања и преземања, нагласувајќи го позитивното влијание на сесијата врз родителското патување на учесниците.

Пример скрипта за затворање:

„Ви благодариме на сите за вашето активно учество и внимателен придонес во текот на нашата денешна работилница. Вашиот ангажман и согледувања ја направија оваа сесија навистина вредна и збогатена за сите вклучени. Како што доаѓаме до крајот на нашето време заедно, сакам да ги истакнам значајните чекори направивме разбирање и примена на стратегии за негување на благосостојбата и издржливоста на нашите деца.

Одејќи напред, го охрабрувам секој од вас да размисли за клучните учења и сознанија стекнати денес и да размисли како можете да ги вклучите во секојдневните интеракции со вашите деца. Запомнете дека малите чекори може да доведат до значителни позитивни промени во нашите родителски практики.

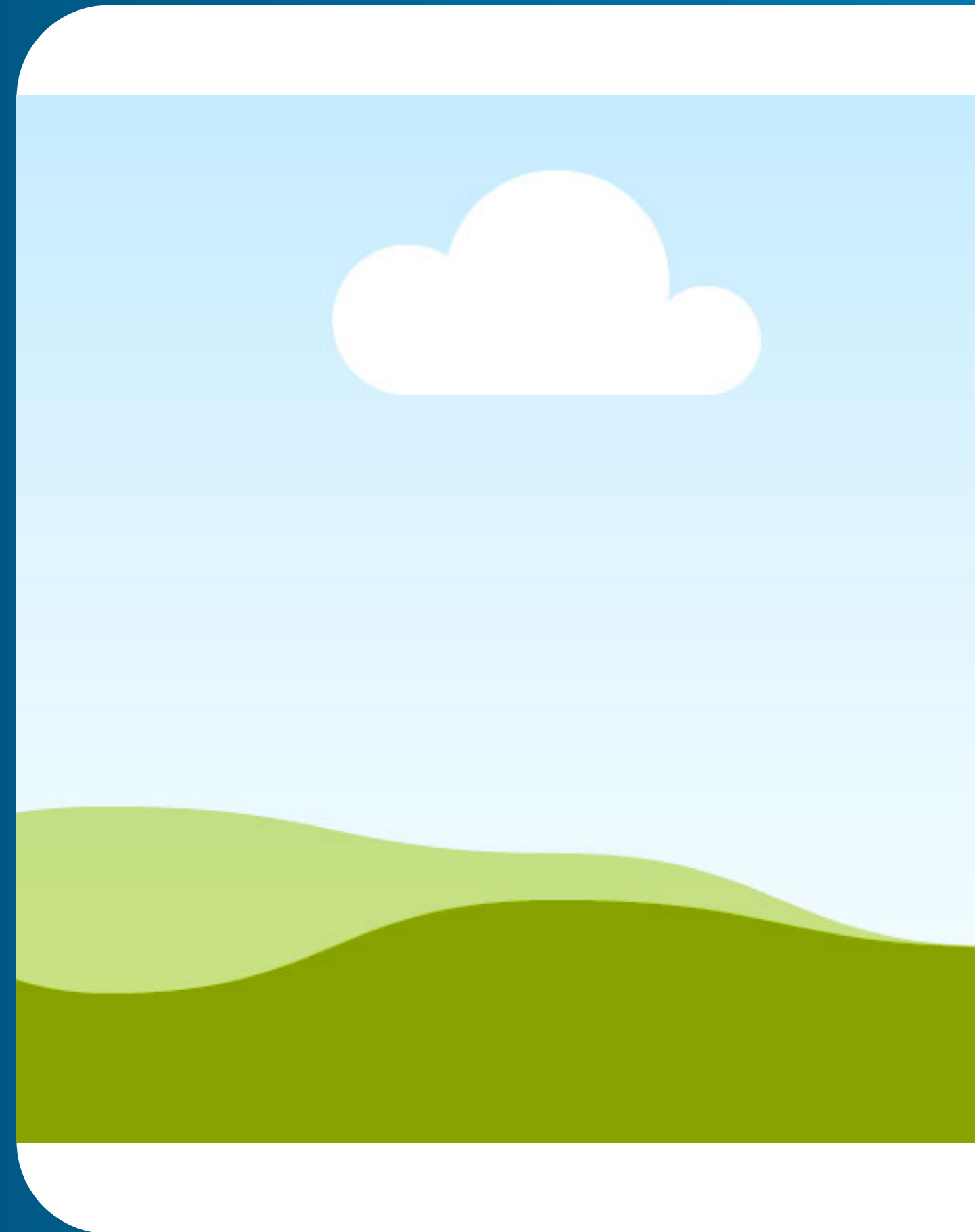
За оние кои се заинтересирани за понатамошно истражување, имаме на располагање претстојни сесии и ресурси за поддршка на вашето тековно патување за учење. Ве молиме проверете ја вашата е-пошта за детали за пристап до материјали и снимки од работилницата, како и информации за идните сесии или можности за континуиран ангажман“.

Која е една специфична акција што ќе ја преземете оваа недела за да помогнете во зајакнувањето на самодовербата на вашето дете врз основа на она што го научивте на оваа работилница? Како можете да го вклучите вашето дете во разговори за неговата самодоверба и да го поттикнете да ги препознае сопствените сили?

РАБОТИЛНИЦА

ЦЕЛИ

Опремете ги родителите со знаења и вештини за тоа како да поттикнат одговорност меѓу нивните деца
Опремете ги родителите со вештини за тоа како секојдневно да вежбаат вештини за критичко размислување со своите деца.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Одговорност, креативно размислување и Одговорност за решавање проблеми како основа на раст Размислете за одговорноста како камен-темелник на растењето, слично како поставување на темелите за силна куќа. Жан Пијаже, пионер во развојната психологија, верувал дека децата на возраст од 9 до 12 години почнуваат да ги разбираат правилата и како работите се меѓусебно поврзани. Оваа когнитивна промена, која Пијаже ја нарече фаза на конкретно оперативно размислување, им овозможува на децата да размислуваат за светот околу нив, да преземат одговорност за своите постапки и да ги разберат општествените правила.

Алберт Бандура, познат по својата теорија за социјално учење, нагласи дека децата учат и преку набљудување, особено гледајќи ги нивните родители и моделите. Ова значи дека постапките на возрасните - како тие се справуваат со одговорноста, ги решаваат проблемите и покажуваат креативност - се клучни во обликувањето на тоа како децата ги развиваат овие вештини. Идејата на Бандура за „моделирање“ објаснува зошто е толку важно родителите и воспитувачите да покажат одговорно однесување.

Од гледна точка на позитивната психологија, одговорноста оди подалеку од задолженија или следење правила. Се смета за „суперсила“ која им помага на децата да прераснат во посреќни, посполнети и поуспешни личности. Преземањето одговорност им дава чувство на агенција и достигнување, придонесувајќи за нивната благосостојба и помагајќи им да ги решат проблемите во нивниот секојдневен живот.

Креативно размислување и дивергентна мисла Креативното размислување може да се сфати како потрага по богатство за идеи. Гилфорд го измислил терминот „дивергентно размислување“ за да ја опише способноста да се генерираат многу различни решенија за еден проблем. Овој процес отвора бројни можности и е клучен дел од креативното решавање на проблемите. Тоа е во контраст со „конвергентно размислување“, кое се фокусира на изнаоѓање на единственото најдобро решение.

Е. Пол Торенс, друга клучна фигура во истражувањето на креативноста, идентификуваше четири суштински компоненти на креативноста:

Флуентност: Способност да се дојде до широк спектар на идеи.

Флексибилност: Капацитет да се префрлат перспективите и да се размислува на различни начини.

Оригинаалност: доаѓање до уникатни, иновативни идеи.

Разработка: Додавање детали за збогатување и подобрување на идеите, правејќи ги попрактични или интересни.

Овие вештини се директно поврзани со решавање на проблеми, бидејќи им овозможуваат на поединците да им пристапат на предизвиците од различни агли и да развијат решенија кои можеби не се веднаш очигледни. Со практикување дивергентно размислување, децата ги подобруваат своите вештини за критичко размислување, што им помага да проценат повеќе потенцијални исходи пред да одлучат за насоката на дејствување.

Улогата на родителите и семејните системи Родителите ја играат најзначајната улога во обликувањето на одговорноста и креативното размислување кај децата. Според теоријата на семејните системи, семејството функционира како тим каде секој член придонесува за функционирањето на целината. Кога родителите поставуваат јасни очекувања додека одржуваат топла, негувачка врска, тие создаваат средина што ги поттикнува децата самоуверено да преземат одговорност. Оваа рамнотежа на топлина и цврстина нуди насоки, додека сепак дозволува простор за креативност и личен раст.

Теоријата на приврзаност, исто така, покажува дека чувството на сигурност на детето, кое произлегува од врската што ја формираат со родителите, е од клучно значење за нивното истражување на светот. Децата кои се чувствуваат безбедно и сакани имаат поголема веројатност да преземаат ризици, да размислуваат креативно и самостојно да ги решаваат проблемите. Оваа безбедна приврзаност негува „сигурна база“ од која децата можат да истражуваат нови идеи и пристапи без страв од неуспех.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Поврзување со решавање проблеми и критичко размислување. Способноста да се размислува критички и ефикасно да се решаваат проблемите е природно продолжување и на одговорноста и на креативното размислување. Кога децата се учат да бидат одговорни, тие развиваат организациски и саморегулирачки вештини кои се од суштинско значење за решавање на проблемите. Овие вештини им помагаат да ги разделат предизвиците на податливи делови, да ги планираат своите акции и да ги проценат резултатите. Од друга страна, креативното размислување, особено преку различно размислување, ги овластува децата да им пристапат на проблемите од повеќе перспективи. Оваа флексибилност во мислата им овозможува да идентификуваат алтернативни решенија и да најдат иновативни начини за надминување на пречките. Комбинацијата на одговорност и креативност го подобрува критичкото размислување на следниве начини: Одговорноста го поттикнува логичното размислување и сопственоста на задачите, поттикнувајќи ментален склоп кој бара ефикасни и практични решенија. Креативното размислување ги инспирира децата да размислуваат надвор од рамката и да не се плашат од грешки, што е од суштинско значење за справување со сложени проблеми каде што традиционалните пристапи можеби нема да функционираат. Накратко, способноста на детето да биде одговорно, креативно да размислува и да решава проблеми е длабоко меѓусебно поврзано. Развивајќи ги овие вештини заедно, децата учат да им приоѓаат на едноставни и сложени проблеми со самодоверба, издржливост и разновидни алатки што им се на располагање.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Повелете на сите родители и нека седат во кругот. Запознајте ги со целите на работилницата, што ќе добијат. Воведете ги во теоретската основа на темата. Објаснете им дека ќе можат секојдневно да ги користат вежбите што ги учат на работилницата со своите деца.

2. Кршачи на мраз (10 минути)

Застанете во круг и имајте топче предиво во рака. Фрли ја топката од предиво додека го кажуваш твоето име. Лицето што фаќа се претставува и фрла на друго. Продолжете додека не се запознаат сите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

3. Теоретски влез (15 минути)

Најпрво воведете го врвот на одговорноста и дека ќе зборуваме за што е одговорен секој поединец и како да земете кредит само за оние работи за кои сте одговорни.

Започнете со гледање на ова видео на TED X: <https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk> Сем Монтаг во ова видео зборува за преземање одговорност за нашите сопствени постапки.

Преземање заслуги за сопствената работа и што завршуваат, а што не.

Критичкото размислување е способност за ефикасно анализирање, проценка и интерпретација на информации или ситуации. Тоа вклучува употреба на логично расудување, преиспитување на претпоставките и разгледување на повеќе перспективи за да се дојде до добро информирани заклучоци или решенија. За родителите, важно е да разберат дека критичкото размислување ги опремува децата со основни вештини за навигација низ сложеноста на животот. Тоа им дава моќ да донесуваат информирани одлуки, креативно да ги решаваат проблемите и да се приспособат на различни предизвици со кои се соочуваат. Со поттикнување на критичкото размислување кај своите деца, родителите им помагаат да развијат самодоверба и способност да напредуваат и во академски и во реални услови, поставувајќи ги на пат кон успех и исполнување.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

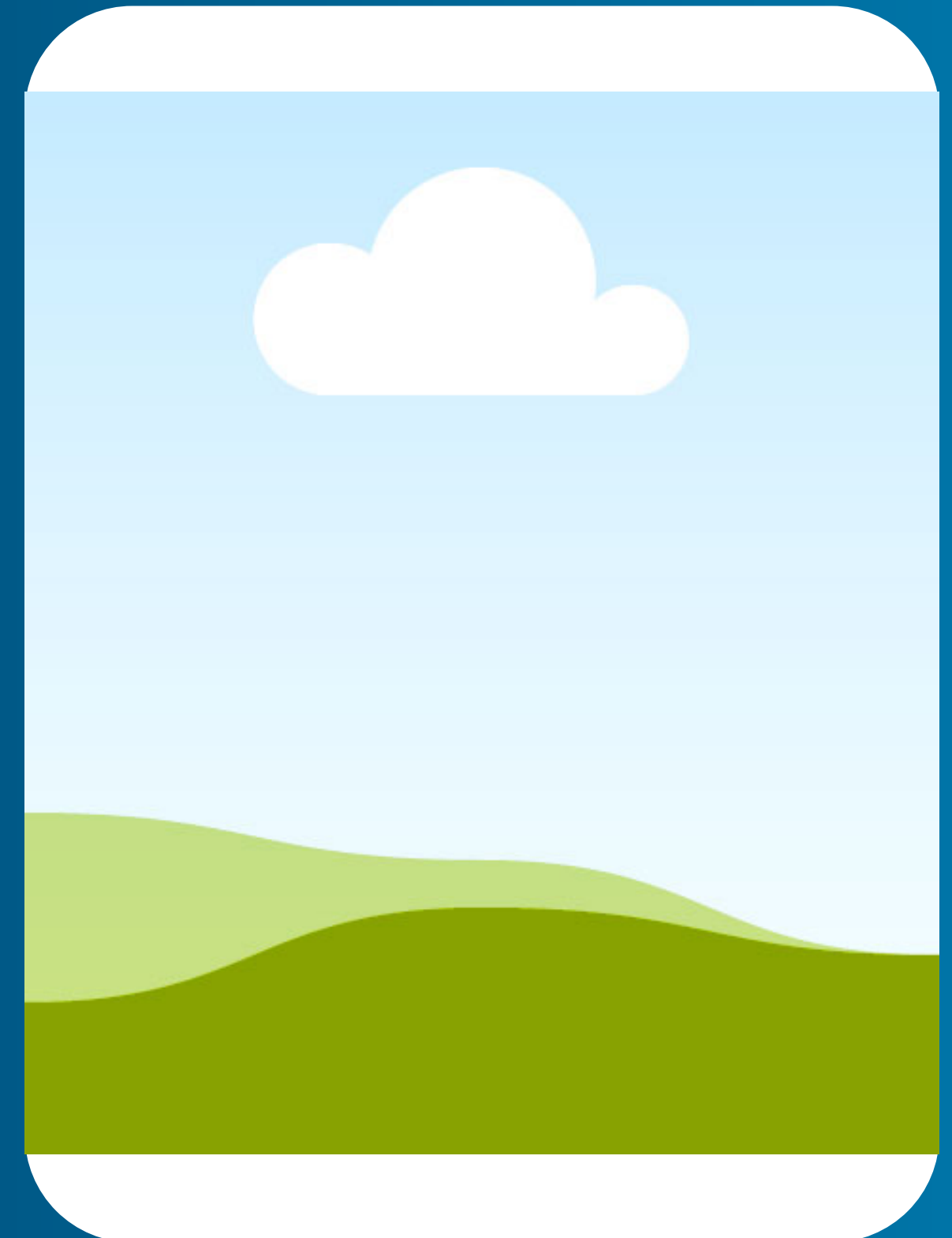
3. Теоретски влез (15 минути)

Презентирајте ги родителите на 5-те клучни вештини за развој на критичко размислување:

Вештини за критичко размислување:

Набљудување: Способност за забележување и предвидување можности, проблеми и решенија.

- 1.Анализа: собирање, разбирање и толкување на податоци и други информации.
- 2.Заклучок: Извлекување заклучоци врз основа на релевантни податоци, информации и лично знаење и искуство.
- 3.Комуникација: Споделување и примање информации со другите вербално, невербално и писмено.
- 4.Решавање проблеми: Процес на собирање, анализа и комуникација на информации за да се идентификуваат и да се отстранат решенијата.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (15 минути)

Поделете ги родителите во помали групи од 4 или 5. Дајте им хартија и пенкала. Нека одговорат на следните прашања. На секоја група дајте и 5-те хартија за вештини за критичко размислување

Што мислите за перспективата на одговорност претставена во видеото? ДАЛИ некогаш земате заслуги за работата што не сте ја направиле или мислите дека не сте одговорни? Како е ова во корелација со вашето дете?

Кога би требало да ја поставите во ред од најважната до најмалку важната вештина за критичко размислување, како би ги подредиле? Дајте објаснување.

Секоја група нека ги презентира своите дискусии една на друга во поголем круг.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. ТЕКСТ 25 МОНТ

ТЕКСТ 24 МОНТСЕРАТ

6. Пауза (15 минути)

Освежување, неформални дискусии.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење вештини (30 минути)

Поделете ги родителите во групи од по 2, така што секоја група има 4 или 5 учесници. Замовете ги сега да размислуваат за други начини на кои можат да поттикнат одговорност и критичко размислување кај нивните деца. Оставете ги да разберат идеи, да споделат искуство и да напишат сè на хартија. По 15 минути или повеќе, групите нека ги презентираат своите споделувања за да ги повторуваат другите и да остават време за коментирање.

8. Заклучок и размислување (15 минути)

Во круг, секој родител нека сподели што носи со себе после оваа работилница со неколку зборови. Откако сите родители ќе имаат ред да кажат, завршете ја сесијата.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

Ви благодариме на сите што дојдовте и им кажавте за други работилници што ќе се случуваат во иднина.



РАБОТИЛНИЦА

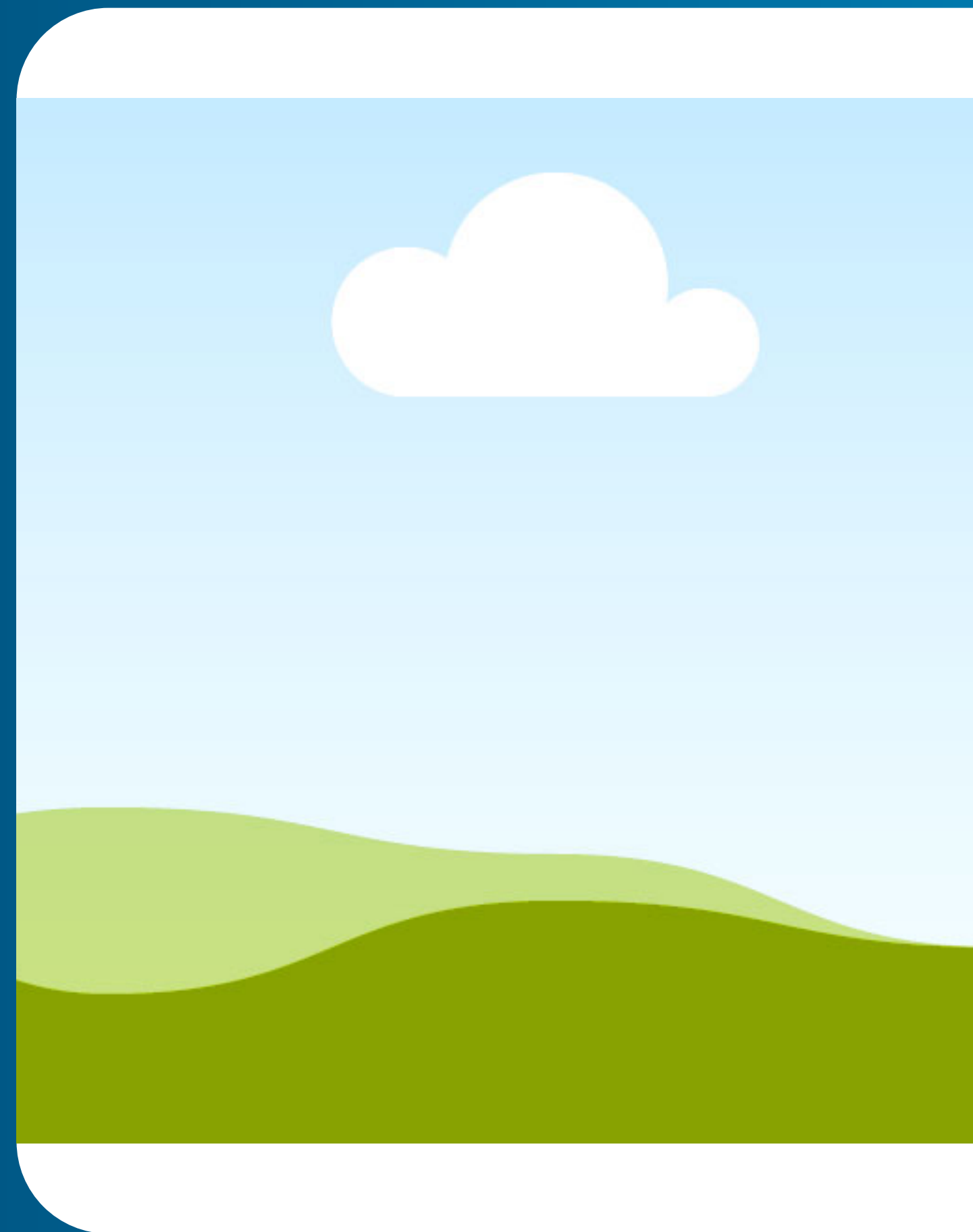


ЦЕЛИ

Овозможете им на родителите да ја разберат важноста на креативноста и емоционалното изразување во развојот на детето.

Опремете ги родителите со практични алатки и активности за негување на креативноста и емоционалната интелигенција дома.

Негувајте средина за поддршка каде што родителите се чувствуваат сигурни во поттикнувањето на емоционалниот раст на нивното дете.



ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Замислете свет во кој секое дете има моќ да ја истражува својата имагинација слободно и да ги изразува своите емоции самоуверено. За родителите, истражувањето на креативноста и емоционалното изразување кај децата е од суштинско значење за отклучување на нивниот целосен потенцијал.

Креативноста е искрата што ја разгорува љубопитноста и генијалноста на детето, опфаќајќи иновативно размислување, вештини за решавање проблеми и способност да го гледа светот од различни перспективи (Гарднер, 1993). Со охрабрување на децата да истражуваат различни интереси, да експериментираат со нови идеи и да ги прифатат грешките како дел од процесот на учење, ние ја негуваме нивната самодоверба за креативно справување со предизвиците (Csikszentmihalyi, 1996).

Емоционалното изразување е подеднакво витално, формирајќи ја основата на емоционалната интелигенција (Goleman, 1995). Кога децата можат ефективно да ги артикулираат своите чувства, тие градат посилни врски со другите и развиваат поздрави механизми за управување. Родителите играат клучна улога во моделирањето на емоционалното изразување. Со отворено споделување на сопствените емоции и потврдување на чувствата на децата, тие создаваат безбеден простор за отворена и автентична комуникација (Gottman & DeClaire, 1997). Ова не само што ја зајакнува врската, туку и ги овластува децата да се движат во социјалните интеракции со емпатија и самодоверба.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Врската помеѓу креативноста и емоционалното изразување е симбиотска, се преплетува за да формира моќна алатка за самооткривање и личен раст. Креативните активности им овозможуваат на децата да ги изразат сложените емоции што можеби се борат да ги пренесат со зборови. Без разлика дали сликаат слика, пишуваат приказна или се занимаваат со имагинативна игра, овие активности им овозможуваат на децата безбедно и конструктивно да го истражуваат својот внатрешен свет (Виготски, 1967). Кога децата се чувствуваат поддржани во изразувањето на своите емоции, тие развиваат силно чувство на самодоверба што станува цврста основа за навигација на животните предизвици со издржливост и оптимизам (Робинсон, 2015).

Преку прифаќање на креативноста како пат кон самооткривање и поттикнување на емоционалното изразување како клуч за здрави односи, им помагаме на децата да станат сигурни, емпатични и издржливи личности подготвени да го прифатат светот со отворени срца и умови.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

1. Добредојдовте и вовед (5 минути)

Започнете со топло добредојде, поканувајќи ги учесниците да кружат за да поттикнат удобна и инклузивна атмосфера. Воведете ги целите на работилницата: Да се истражи креативноста и емоционалното изразување и да се опремаат родителите со практични стратегии за поддршка на развојот на нивното дете. Обезбедете кратка теоретска позадина на темата, нагласувајќи ја важноста од опремување на родителите со алатки за поттикнување на креативноста и емоционалното изразување на нивните деца и нагласете го трансформативното влијание што овие вештини можат да го имаат врз нивниот севкупен раст и благосостојба.

2. Кршачи на мраз (15 минути)

Колаж „Изрази се“

Обезбедете списанија, ножици, лепило и А4 картон.

Научете ги учесниците да создадат колаж во картон А4 што ќе ги претставува себеси и нивните чувства за родителството, имајќи ја предвид креативноста и емоционалното изразување.

Поттикнете споделување и дискусија за колажите.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

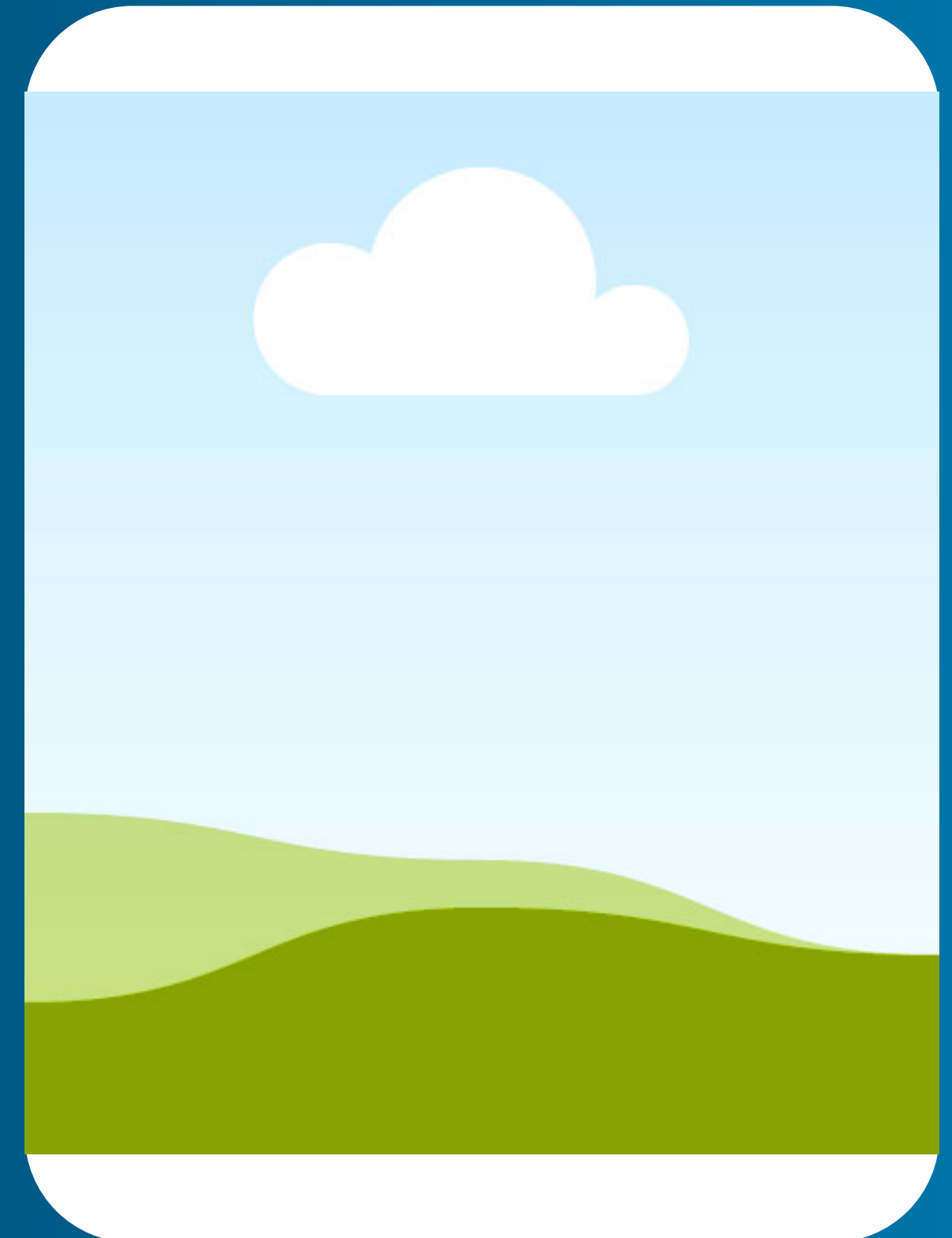
3. Теоретски влез (? минути)

1. Разбирање на креативноста

Цел: Истражете го основното знаење и контекстот околу значењето на поттикнување на креативноста и емоционалното изразување кај децата.

1. Што е креативност?

Дефиниција: Креативноста е способност да се откријат нови можности и да се развијат иновативни идеи. Тоа вклучува различно размислување, дозволувајќи им на децата да им пристапат на проблемите од повеќе агли (Кропли, 2011; Гарднер, 1993).



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

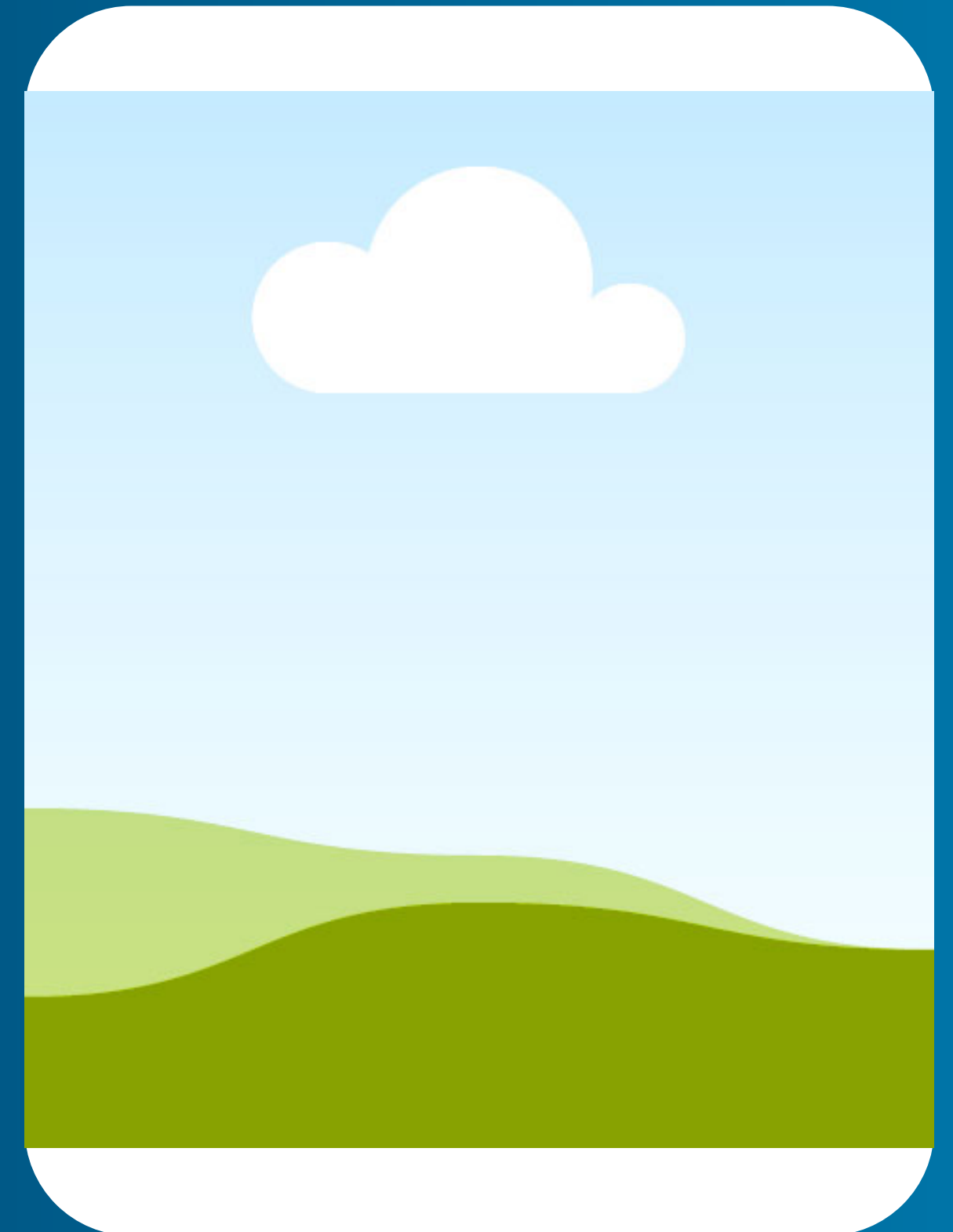
3. Теоретски влез (? минути)

2. Зошто е важна креативноста?

Когнитивен развој: Креативноста поттикнува критичко размислување, решавање проблеми и приспособливост, подобрувајќи го севкупниот раст на децата (Robinson, 2015; Csikszentmihalyi, 1996).

Емоционална благосостојба: Вклучувањето во креативни активности го зајакнува самоизразувањето и самодовербата, помагајќи им на децата да ги артикулираат своите мисли и чувства (Goleman, 1995).

Холистичко учење: Креативните активности ја стимулираат функцијата на мозокот и промовираат емоционален, когнитивен и социјален развој (Суца, 2011; Ким, 2016).



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

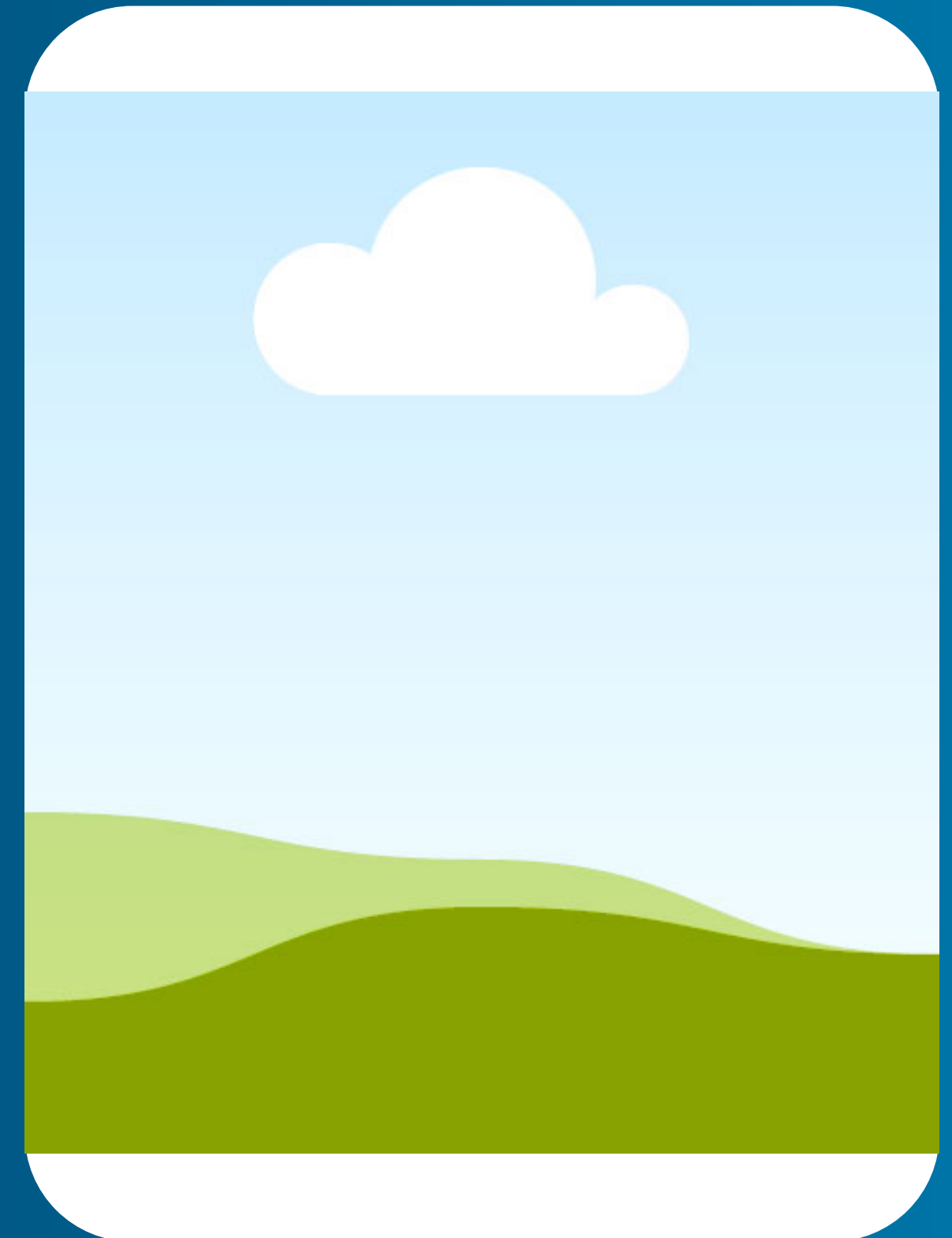
3. Теоретски влез (? минути)

3. Практични стратегии за родители Родителите и воспитувачите играат клучна улога во поттикнувањето на креативноста. Во текот на детството, креативноста е клучна во развојот на основните вештини како што се флексибилност, имагинација и еластичност (Робинсон, 2015). Кога децата се впуштаат во креативни активности како цртање, раскажување приказни или измислување игри, тие учат да ги истражуваат своите интереси, да експериментираат со идеи и да ја прифаќаат неизвесноста. Овие искуства ја поставуваат основата за доживотното учење и иновациите (Гарднер, 1993).

- Создадете рутина: одвојте одредено време за креативни активности - уметност, музика или имагинативна игра.

Прифатете ја различноста: Користете различни медиуми (цртање, раскажување приказни, музика) за да поттикнете истражување и самоизразување.

Најдете инспирација: побарајте креативни идеи во секојдневниот живот - природа, семејни искуства или дури и секојдневни предмети.



СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

4. Групна дискусија (30 минути)

„Важноста на креативноста и емоционалното изразување кај децата“ Цел: Охрабрете ги учесниците да размислуваат за важноста на креативноста и емоционалното изразување во родителството и да споделат практични стратегии за поттикнување на овие вештини кај децата. Инструкции:

Поделете ги учесниците во мали групи од 4-5 поединци.

Дајте ѝ ги на секоја група следните инструкции за дискусија:

Како во моментов ја поттикнувате креативноста во секојдневниот живот на вашето дете?

Споделете незаборавно искуство каде емоционалното изразување значително влијаело на развојот на вашето дете.

Кои се врските помеѓу креативноста и емоционалното изразување? Како тие се надополнуваат?

Разговарајте за предизвиците со кои се соочувате во негувањето на креативноста и емоционалното изразување на вашето дете и споделете стратегии за нивно надминување.

Дозволете 15-20 минути за групни дискусии.

Охрабрете ги групите да назначат портпарол кој ќе ги сподели клучните сознанија со поголемата група.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

5. Интерактивна активност (40 минути)

Цел „Решенија за емоции“: Вклучете ги учесниците во заедничка активност за решавање проблеми што бара креативност и емоционална интелигенција.

Сценарио:

Замислете дете кое има потешкотии да ги изрази своите емоции и има потреба од конструктивни начини да се справи со предизвикувачки ситуации.

Инструкции за задачи:

Поделете ги учесниците во мали групи од 3-4 лица.

Презентирајте ја следната задача за решавање проблеми:

Вашата група има задача да дизајнира креативно решение за да му помогне на детето да ги изрази и ефикасно да управува со своите емоции.

Размислете за различни емоции (на пр. гнев, тага, вознемиреност) и потенцијални предизвикувачи или ситуации со кои детето може да се соочи.

Развијте практична и привлечна активност или алатка која промовира емоционално изразување, издржливост и саморегулација.

Одвојте 15-20 минути за групите да размислуваат и да ги дизајнираат нивните решенија.

Презентација на решение:

По сесијата за бура на идеи, поканете ја секоја група да ги претстави своите креативни решенија на поголемата група.

Охрабрете ги групите да го објаснат образложението зад нивните решенија, вклучително и како тие се справуваат со специфичните емоционални потреби и промовираат позитивни стратегии за справување.

Оставете време за прашања и повратни информации од другите учесници.

6. Пауза (15 минути)

Освежување,
неформални
дискусии,
вмрежување.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

7. Дополнителни вежби за градење вештини (15 минути)

„Практика за изразување на емоции“ Родителите ќе учествуваат во активност за играње улоги каде што ќе покажат одговори на различни емоции во хипотетички сценарија. Секој родител ќе избере емоција (на пример, среќа, тага, возбуда) и ќе игра со улоги ситуација во која нивното дете ќе ја изрази (на пример, победа во игра, чувство на разочарување). Родителите ќе вежбаат емпатични одговори, активно слушање и потврдување на емоциите на нивното дете користејќи основни реквизити или гестови. Оваа интерактивна вежба ги поттикнува родителите да размислуваат за нивните стилови на комуникација и да развијат практични стратегии за поддршка на емоционалната благосостојба на децата во секојдневните интеракции.

8. Завршување и размислување (15 минути)

Соберете ги учесниците во круг, обезбедувајќи секој да има шанса да зборува и да биде слушнат.

Олеснете го следниот процес:

Поканете го секој родител да сподели еден или два збора или фрази кои го сумираат она што го одземаат од работилницата (на пр., „емпатично слушање“, „креативност дома“, „потврдување на емоциите“ итн.).

Охрабрете кратки и концизни одговори за да им овозможите на сите да учествуваат.

Одете околу кругот, давајќи му можност на секој родител да ги сподели своите размислувања.

Завршете ја сесијата со сумирање на клучните теми и клучните сознанија споделени од учесниците.

СТРУКТУРА НА РАБОТИЛНИЦАТА:

9. Затворање (5 минути)

Заблагодарете им се на учесниците: Заблагодарете им се на учесниците за нивниот придонес и ангажман.

Следни чекори и идни сесии: споменете ги сите дополнителни ресурси, материјали за читање или претстојните сесии за родителство и развој на детето. Обезбедете информации за тоа како учесниците можат да останат поврзани или да продолжат да учат.

Конечна логистика: Потсетете ги учесниците на сите логистички детали, како на пример каде да најдат материјали за работилницата или како да пристапат до дополнителни ресурси за поддршка.



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

КОНТАКТИРАЈТЕ НЕ



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



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



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



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Проект создаден од:



Co-funded by
the European Union