

FINE AT SCHOOL



ЕВРОПЕЙСКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИ МОДЕЛ ЗА ПРИБЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ

Версия 03 – Юли 2018



Project Number: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKA3-PI-POLICY

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Съдържание

1. ПРОЕКТЪТ „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“	4
2. ОБОСНОВКА НА РЪКОВОДСТВОТО	5
3. ЦЕЛИ НА РЪКОВОДСТВОТО	7
4. ПРИОБЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЕКТА „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“	7
5. КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА РЪКОВОДСТВОТО	8
6. ОЦЕНКА НА РЪКОВОДСТВОТО	9
7. ДЕЙНОСТИ И ПОМОЩНИ МАТЕРИАЛИ	11
8. АЗ И МОЯТ КОНТЕКСТ	13
9. РИСУВАНЕ НА ЕМОЦИИ.....	14
10. ДНЕВНИК НА СЪРЦЕТО.....	15
11. ОГЛЕДАЛО НА ЕМОЦИИТЕ	17
12. СХОДСТВО	18
13. ПРИБЪРЗАНА ПРЕЦЕНКА.....	20
14. БЕЗЦЕНЕН ФОТОАПАРАТ	22
15. ПРЕСТИЖНА ПРОФЕСИЯ.....	24
16. ПАЯЖИНА	25
17. ЕМБЛЕМА.....	27
18. ПАЯЖИНА	28
19. ЕМБЛЕМИ/ГЕРБОВЕ	30
20. МАТЕМАТИКА ЗА ДЕЦА.....	32
21. БОБОВИ ЗЪРНА	34
22. В ТВОИТЕ ОБУВКИ	36
23. КОГАТО НЕЩАТА ОТИВАТ НА ЗЛЕ...	38

24. ПОЗИТИВНО ГОВОРЕНЕ.....	40
25. ПОЗИТИВНО ГОВОРЕНЕ.....	42
26. ПОЗНАЙ ЗАГАДКАТА: МОЖЕ ЛИ МИМЪТ ДА СВИРИ НА ЦИГУЛКА?.....	44
27. СКЪПИ ПРИЯТЕЛЮ, АЗ ТИ ПИША	45
28. ПОСТЕР ЗА ЖИТЕЙСКИТЕ УМЕНИЯ.....	47
29. КУПЕ ВЪВ ВЛАКА.....	48
30. РЕАЛЕН ЖИВОТ	50
31. ТОВА СЪМ АЗ	52
32. ЖЕЛАНИЯ.....	54
33. ПОЗИТИВНО/ НЕГАТИВНО/ ИНТЕРЕСНО	56
34. СПРАВЯНЕ С ГНЕВА.....	58
35. НАЙ-СЕТНЕ ШЕФ НА САМИЯ СЕБЕ СИ!.....	59
36. КАЗИНО.....	61
37. ОТВОРЕТЕ ЮМРУК.....	62
38. ОБЛЕКЧАВАНЕ НА СТРЕСА.....	65
39. ОБЛЕКЧЕНИЕ НА СТРЕСА.....	66
40. НИЩО ЗА МЕН!.....	68



1. ПРОЕКТЪТ „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“

Проектът „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“ е насочен към насърчаване на мерките за превенция на преждевременното напускане на училище, като се валоризира разнообразието чрез методологии, които повишават емоционалните умения на учениците в училищния контекст.

ПНУ може да се утвърди в контекста на връзките в началното училище, както и в семейната среда; по-специално, важно е усилията да се концентрират върху ученици, които живеят в рискови райони или в неравностойно положение, като се обръща специално внимание на образователния опит и на растежа в тази възрастова група.

Затова образователните политики и оперативните действия трябва да се съсредоточат върху емоционалната динамика на учениците, като се грижат за техните умения, започвайки от началното училище. С “ранен” подход е възможно да се даде по-значителен принос за намаляването на феномена на преждевременното напускане на училище, с очаквано положително въздействие върху по-нататъшните образователни фази и с подобряване на средата на училищния живот.

Фокусираният анализ, осъществен от партньорите в проекта „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“ в национален контекст, подчертава необходимостта от работа с цялостна транснационална стратегия, експериментиране с основан на доказателства подход и активно включване на ученици, учители и семейства.

Като се има предвид този контекст, проектът „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“ разглежда като основна цел систематизирането на европейските педагогически практики и инструменти, особено тези, които се основават на приобщаващи подходи и на разнообразието на стиловете на обучение, насърчаващи интеграцията на деца в сложна среда.

По-конкретно проектът има за цел:

- развиване на емоционалните и социалните компетентности на учениците в рамките на учебната среда, която оценява различията;
- подобряване на компетентностите на учителите в началните и средните училища с цел разработване на дидактични пътеки, които да се грижат за емоционалния и социален растеж на учениците;
- включване про-активно на родители в действията за повишаване на емоционалните компетентности и социалните умения на децата им;
- насърчаване на постоянна платформа за взаимно обучение и взаимен обмен между националните органи, отговарящи за училищното образование, улесняване на приемането на общи политики, мерки и практики в рамките на ЕТ2020.

За целта партньорите се ангажират да предоставят на училищата, семействата, експертите, работещи в областта на образованието, иновативни продукти, сред които:

- Проучване с участието на ученици в областта на комфорта в училище, с нови индикации за възприемането от учениците на учебната среда, техните емоционални и житейски компетентности и стилове на учене.
- Педагогически практики и инструменти с протокол за експериментиране, за прилагане на приобщаващи педагогически за подобряване на емоционалните и социални компетентности на учениците.

- Обучителни програми, курсове и учебни помагала за учители и родители, очертаващи модели за повишаване на емоционалните и социални компетентности на учениците.
- Обучителни общности и форуми на заинтересованите страни за обмен на методологии, инструменти, опит, подобряване на съвместното създаване на ефективни образователни модели.
- Препоръки за прилагане на референтната политика в държавите-членки на ЕС.
- Формати и инструменти за тестване и оценка, за да споделят фазите на експериментирание и да сравняват резултатите и въздействията.

Проектът започна през март 2017 и ще приключи през февруари 2020.

2. Обосновка на ръководството

Необходимостта от разработване на ръководство, съдържащо набори от упражнения и методологически предложения за учители, е резултат главно от проведеното изследване, то е форма на трансформиране на изводите от изследванията в конкретни постулати и решения на педагогическата практика.

Първата дейност по проекта FAS е подготовката и провеждането на изследвания в началните и прогимназиалните училища. В проучването бяха идентифицирани четири групи, включващи общо:

- 1017 ученици в начални и прогимназиални класове на възраст от 10 до 16 години;
- 54 класа с най-малки ученици в начални училища - 1094 ученици до 10 години;
- 595 учители;
- 852 родители / настойници на ученици в начални и прогимназиални класове.

Проучването включва училища от големи градове, малки градове и селски райони, за да се получи най-широка и пълна картина на положението на децата в училище.

Въз основа на опита от предишни проекти и анализа на литературата, ние определихме следните области на изследване като много важни и основни фактори за противодействие на преждевременното напускане на училище:

- училището и училищната среда;
- отношенията в училище;
- комфорта на учениците в училище;
- какво е „учене“ за учениците.

Ключова част от изследването е оценката на социалните умения и емоционалните компетентности на учениците.

Въз основа на резултатите можем да кажем, че учениците приемат своето училище и се чувстват добре в него. Въпреки това, анализирайки събраните данни, идентифицирахме няколко области, които изискват по-нататъшна работа и развитие сред учениците:



- Мотивация за учене / трудности при учене - Повечето ученици смятат, че посещаването на училище е интересно само понякога. Освен това учениците работят допълнително, за да разберат съдържанието, което се предоставя в училище, но интересът на учениците към разширяване на знанията извън съдържанието, което са получили в училище, е на средно ниво.
- Откритост и интегриране / приобщаване – ученици от други култури в ученическата общност.
- Осъзнаване и развитие / житейски компетентности - Когато става въпрос за житейски умения, резултатите показват, че учениците оценяват уменията си доста добре. Учениците имат обща представа за собственото си бъдеще, а някои от тях имат конкретни планове за бъдещето. Въпреки това, голяма група ученици споменават, че не знаят какви са техните умения и силни страни и им е трудно да кажат какво биха искали да правят в бъдеще.
- Асертивност и реакции в конфликтни ситуации - както показва изследването, почти половината от учениците са се срещали в училище със ситуация на насилие - развиването на тези компетентности е благоприятно за справяне с такива ситуации. 1/5 от учениците казват, че им е трудно да кажат НЕ в ситуации, в които те са убеждавани да направят нещо, което не искат. Учениците заявяват, че обикновено се опитват да избегнат конфликтни ситуации, което може да е свързано с факта, че им е трудно да се справят в такива ситуации. Сред другите аспекти на училищния живот учителите обръщат внимание и на превенцията на проблемни и конфликтни ситуации като важен елемент от училищния живот на учениците.
- Емпатия и управление на емоции - Понякога учениците трудно могат да обяснят на другите какво чувстват. Същото важи и за способността за справяне с емоциите. Също така е голяма групата ученици, които понякога не знаят точно какви емоции чувстват в момента.
- Справяне със стреса - Сред многото аспекти на училищния живот учителите обръщат особено внимание на справянето със стреса като важен елемент от училищния живот на учениците.

В контекста на получените резултати е необходимо да се подпомогнат учителите и възпитателите с подходящи методологически и терапевтични компетентности чрез изготвянето на подходящо ръководство.

Ръководството ще изпълнява следните функции: информативна (ще ориентира читателите относно видовете упражнения и тяхната цел, ще поднася материала по подходящ, точен и съобразен с методите на работа начин), възпитателна (благодарение на упражненията, допълнителни компетентности ще бъдат развити; въз основа на методическите предложения учителите ще разработят допълнителни упражнения, ще покажат своята креативност), образователна (предложените упражнения ще допринесат за развитието на личността на учителя, значително ще подобрят терапевтичното въздействие), компенсаторна и корективна (ще да бъде възможно да се допълват и коригират знанията и да се развиват умения в педагогическата терапия), самостоятелна (ръководството ще се превърне в елемент на професионално усъвършенстване и самообучение, ще улесни педагогическата работа на учителите).

3. Цели на ръководството

Ръководството представлява прототип, който дефинира нов учебен модел за началните и основните училища, базиран на приобщаващата дидактика и на разнообразието от стилове на обучение. Неговата основна цел е да подобри емоционалните и социални компетентности на учениците и да създаде учебна среда в рамките на разнообразието, която е оценена и никой не се чувства изключен.

С помощта на Ръководството учителите и преподавателите ще подобрят своите компетентности в работата с ученици в риск и / или с неравностойно положение, като имигранти и техните семейства, и това ще има положително въздействие върху общия им подход към всички ученици и ще подпомогне по-нататъшното развитие на индивидуалния им професионален стил. Това ще подпомогне учителите да осъзнаят и изпълнят точната си роля в процеса на превенция на отпадането от училище. В резултат на това може да се очаква положителна промяна в училищната среда, която да направи училището по-приобщаващо и възприемано от родителите и учениците като реална жизнена среда, осигуряващо подкрепа според нуждите на различните ученици и личните им цели. Това от своя страна ще спомогне за интегрирането на ученето в житейската стратегия на учениците и ще създаде предпоставки за активно участие в обучителния процес, мотивация за по-високи постижения в училище и индивидуално развитие.

Учениците, както е известно, ще споделят своя опит и мнения с техния приятелски кръг, като се позовават на новите практики, експериментирани в училище, и на подобренията, които тези подходи и инструменти им дават на лично и образователно ниво. Така че, положителните мнения за училище, учене и учители ще бъдат разпространени и като се има предвид, че на тази възраст връстниците влияят на повечето нагласи, положителен ефект ще бъде генериран и умножен.

По отношение на родителите, ръководството ще подкрепи нова нагласа: от тях се очаква да гледат на училището като на надежден партньор. Освен това ще бъде създаден различен - положителен и по-широк поглед върху възможностите за развитие на собственото им дете, ще се подобри капацитетът на родителите за оказване на подкрепа и партньорство с учителите. Удовлетворението от положителните промени в дадено училище, споделено с други родители, ще се отрази в дефинирането на конкретни изисквания от страна на родителите за училищата, посещавани от техните деца, като по този начин стимулира другите училища да се променят.

И накрая, участието на създателите на политики в проекта ще подкрепи систематизирането на дидактичния модел и прилагането на референтните оперативни инструменти - определени на национално ниво - в по-широк мащаб в регионите, представени в партньорството.

4. Приобщаващо образование в проекта „В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО“

Успешното приобщаващо образование се осъществява главно чрез приемане, разбиране и съблюдаване на различията и разнообразието на учениците; то може да бъде физическо, познавателно, академично, социално и / или емоционално. За разнообразието на ценностите на приобщаващото образование е важен уникалният принос, който всеки ученик носи в класната стая и неговия / нейния потенциал като обучаем, независимо от предизвикателствата, които те могат да имат, когато им се предоставят висококачествени инструкции, съдействие и подкрепа. Учебната среда трябва да насърчава чувството за безопасност на учениците и да гарантира, че всеки от тях ще изпита чувство на принадлежност. По тази причина обучителните настройки за приобщаващо образование виждат като главни герои не само учениците, но и техните семейства, учители и възпитатели. Всички те участват в идентифицирането и постигането на

учебните цели, както и в процеса на вземане на решения, който ги засяга.

Трите ключови елемента на приобщаващото образование са:

- Обучение на учители, за да могат те да разберат и да отговорят по-добре на нуждите на всички ученици.
- Приобщаваща учебна програма, насърчаваща различни подходи, стимулиране на интелигентност, оценяване на различни култури, както и важни неща и принос на малцинствените групи, адаптиране на учебния план към стила на учене на учениците.
- Участие на родителите: често ограничено до имейли и случайни конференции за родители и учители, участието на родителите в интегрираната учебна пътека изисква да се мисли за многобройни начини да се достигне до родителите според конкретните условия.

Защо е важно приобщаващото образование? Приобщаващите системи осигуряват по-добро качество на образованието за всички деца и са от голямо значение за справянето с дискриминационните нагласи. Училищата осигуряват контекст за детето, което се среща за първи път със света, извън своето семейство, което позволява развитието на социални отношения и взаимодействия. Проучванията са доказали как уважението и разбирането се подобряват, когато учениците с различни умения и среди общуват, играят и учат заедно. Образователни подходи, които изключват дискриминацията на групи; когато образованието е по-всеобхватно, такива са и нашите концепции за гражданско участие и обществен живот.

Приобщаващото образование има за цел да създаде база, която да гарантира, че учениците ще придобият по-голяма осведоменост по отношение на техните умения и наклонности, както и за основните ценности и социални компетентности, насочени към разнообразието в учебната среда, чрез приемане и интегриране на различни подходи, основани на емоционалното измерение на училищния опит.

Дейностите, разработени в това ръководство, подпомагат комфорта на учениците чрез насърчаване на техните житейски умения и развитие на емоционалната интелигентност като начин за гарантиране на развитието на потенциала на учениците в класната стая, предлагайки им рамка за приобщаващо образование, която да се адаптира и отговаря на техните образователни нужди и стилове, както и да им позволява да се справят с предизвикателствата и препятствията.

Като пример за това, дейностите се организират в съответствие с учебните цели и различните житейски умения и се предлагат разнообразни инструменти и методи в съответствие с принципа на гъвкавост на приобщаващото образование и многообразието на учениците и разнообразието на учебните нужди и стилове.

5. Как да се използва ръководството

Ръководството представлява прототип, който дефинира нов учебен модел за началните и основните училища, базиран на приобщаващата дидактика и на разнообразието от стилове на учене, с цел подобряване на емоционалните и социални компетентности на учениците и създаването на учебна среда в рамките на разнообразието, така че никой да не се чувства изключен.

За постигането на тази обща цел моделът е разработен въз основа на следните изисквания:



- подход на учене;
- методики за преподаване / учене по отношение на различните образователни нива;
- компетентности, които трябва да бъдат развити;
- очаквани резултати от подходите за обучение във връзка с валоризацията на многообразието и предотвратяване / намаляване на ранното напускане на училище;
- инструменти за разработване на подход и методологии;
- демонстрационен прототип, свързан с прилагането на учебния модел.

В следващите страници ще бъдат илюстрирани няколко дейности с позоваване на специфичната възрастова група на учениците и компетентностите / уменията, които трябва да бъдат разработени. Всички тези практики могат лесно да бъдат тествани от учители и преподаватели, които имат на разположение във всеки лист за дейност информация за областта на дейност, методологии, възрастова група, продължителност, цели и задачи, материали и ресурси, които ще се използват, и указания за подготовка, изпълнение и проследяване на самата дейност.

В съответствие с графика на проекта, партньорството ще предостави възможност за тестване за първи път на дейностите и материалите в периода от януари до септември 2019 г., като се включат около 1200 ученици от различните възрастови групи и в съответствие с методологията, която отчита разликите между индивидуалните стилове на учене и емоционалните умения на учениците в училищната среда. Тестването ще позволи на децата от началните и основните училища да «играят» с теми като разнообразие, толерантност, включване, активно гражданство, интеркултура.

Резултатите от тестовете ще бъдат докладвани и споделени между партньорите и ще бъдат събрани в окончателен транснационален доклад за изпълнението на педагогическия модел. Докладът ще съдържа основните количествени и качествени данни и резултати от дейностите по тестване, в съответствие с които настоящето ръководство ще бъде преразгледано.



6. Оценка на ръководството

Планът за оценка на въздействието ((IPA) ще бъде основният инструмент за измерване на потенциала за въздействие на Европейския педагогически модел за приобщаващо образование в краткосрочен, средносрочен и дългосрочен план.

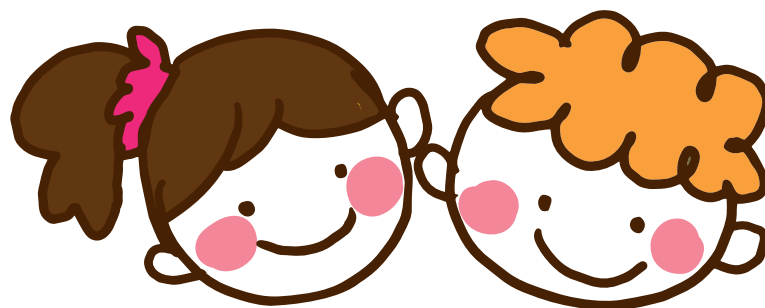
За да се осигури възможно най-доброто и устойчиво осъществяване на тези цели, дейността по оценка на въздействието прави видимо какво се е променило по време на проекта и какво е вероятно да бъде променено след приключване на проекта. Основните въпроси, на които трябва да се отговори, са как работата и резултатите на проекта могат и ще определят образователните и социални условия във всеки от партньорите.

Така проектът предвижда прякото включване на най-важните целеви групи (училищни ръководители, учители, родители и създатели на политики) при мониторинга, оценката и валидирането на учебния модел, включващ както методите, така и инструментите, колкото е възможно по-рано в проекта.

Методологически, проектът предвижда процедура за партньорска оценка: във всяка от пилотните страни ще бъде изградена партньорска група от представители на гореспоменатите целеви групи. Тези групи ще се срещат редовно и заедно ще дават обратна връзка относно това, на кое ниво оценяват реалното въздействие на модела на FAS (включително методи и инструменти); основният акцент трябва да бъде поставен върху приобщаващото образование по отношение на равнището на комфорт на учениците в училище, възприемането на учебната среда, емоционалните компетентности и житейските умения и осъзнаването на собствения им стил на учене.

Въз основа на резултатите от оценката на въздействието партньорството ще може да изготви доклад, който включва конкретни резултати относно следните критерии за оценка:

- ефективност на новия учебен модел за предотвратяване и намаляване на ПНУ;
- ефективност на новите методи на обучение за повишаване на комфорта в училище, възприемане на учебната среда, емоционални компетентности и житейски умения и осъзнаване на собствения им стил на учене;
- качество на взаимодействието между учители и ученици / учители и родители;
- качество на взаимодействието между учениците;
- ниво на подобряване на оценката на обучението;
- ниво на удовлетвореност от новите модели на учители / ученици и родители;
- ниво на интегриране на извършените дейности в институционалните дидактични дейности на участващите училище



7. Дейности и помощни материали

N.	Заглавие	Възрастова група	Мотивация за учене/ трудности при учене	Откритост и включване	и развитие / Житейски умения	Асертивност и управление на конфликти	Емпатия и управление на емоции	Управление на стреса
1	Аз & моят контекст	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
2	Рисуване на емоции	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Дневник на сърцето	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
4	Огледало на емоциите	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
5	Сходство	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
6	Прибързана преценка	6-10				<input checked="" type="checkbox"/>		
7	Безценен фотоапарат	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Престижна професия	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
9	Паяжина	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
10	Емблема	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
11	Математика за деца	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
12	Бобови зърна	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
13	В твоите обувки	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
14	Когато нещата отиват на зле...	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
15	Позитивно говорене	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Позитивно говорене	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
17	Днес срещнах...	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
18	Познай загадката: Може ли мимът да свири на цигулка?	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
19	Скъпи приятелю, аз ти пиша	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
20	Постер за житейските умения	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			



21	Купе във влака	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
22	Реален живот	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					
23	Това съм аз	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Желания	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Позитивно/ негативно/ интересно	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>				
26	Най-сетне шеф на самия себе си!	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					
27	Справяне с гнева	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
28	Когато съм ядосан	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
29	Казино	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
30	Отворете юмрук	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
31	Облекчаване на стреса	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
32	Облекчаване на стреса	11-16						<input checked="" type="checkbox"/>
33	Нищо за мен!	6-16						<input checked="" type="checkbox"/>



Дейност N°1:	1. Аз и моят контекст
---------------------	------------------------------

Област:	Самосъзнание и развитие/ Житейски умения	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Индивидуални упражнения с рисуване Групово споделяне	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

Учениците ще се научат да разпознават и идентифицират емоциите, които изпитват в определени ситуации.

Учениците ще бъдат по-добре запознати със себе си и ще подобрят своето самочувствие.

Емпатичната комуникация ще бъде насърчавана и усъвършенствана на ниво класната стая.

Материали и ресурси:

- Хартия А3;
- Пастели с различни цветове

Как да проведем дейността

Подготовка:

Подгответе всички материали, необходими за дейността.

Поставете маси и столове за ученици, така че да разполагат с достатъчно пространство за да рисуват отделно един от друг по време на упражнението.

Провеждане:

Разделете групата на 2 или 3 по-малки групи. Членовете на всяка група следва първо да работят индивидуално и след това да обсъждат в групата какво са свършили.

Раздайте на всеки ученик лист с формат А3, които трябва да разделят на 4 части, а във всяка част да нарисуват:

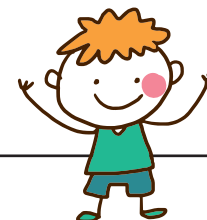
- Моето семейство и аз;
- Училището и аз;
- Моите истински приятели;
- Кой съм аз?

След като са готови, те трябва да поставят заглавие на всяка от частите и след това да идентифицират всяка част със съответната емоция

Продължение:

След като приключат с рисуването, може да започнете дискусия, за да обсъдите процеса с учениците. За тази цел можете да използвате следните въпроси:

- Какви емоции сте нарисували във всеки контекст?
- Как се чувствате сега?
- Какво е Вашето общо впечатление? Беше ли лесно или трудно и защо?



Дейност N°2:	1. Рисуване на емоции
---------------------	------------------------------

Област:	Самосъзнание и развитие/ Житейски умения; Откритост и включване; Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Индивидуални упражнения с рисуване Групово споделяне	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

Учениците ще развият своите способности за разпознаване на собствените си емоции (отрицателни и положителни);

Учениците ще получат по-широко разбиране за собствените си емоции (отрицателни и положителни);

Учениците ще развият уменията си, за да съумяват да променят негативната ситуация (емоция) в посока към положителна.

Материали и ресурси:

- Озвучаване (приятна музика), която ще използвате по време на упражнението;
- Хартия А3;
- Пастели с различни цветове.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Преди направи упражнението, учителят трябва да организира пространството в класната стая, така че всеки ученик да има свободно пространство за работа. След това подготвя материалите.

Също така е важно да се обясни на учениците (ако не знаят), какви са основните емоции (тъга, радост, страх, изненада, гняв и отвращение). Може да дадете примери с тях.

Провеждане:

Кажете на учениците да нарисуват чувствата, които изпитват, когато губят контрол над себе си: гняв, нервност, страх, безпомощност или др. Помолете учениците да коментират рисунките си. Важно е чувствата да се отнасят за самите тях, а не по принцип.

След като групата сподели мислите си за упражнението процес, следващата стъпка е учителя да се опита да промени ситуацията в по-положителна насока, напр. чрез рисуване, добавяне на други цветове и форми. Учениците трябва да се опитат да заменят “агресия” с “приятелство”, “страх” със “самоувереност” и т.н

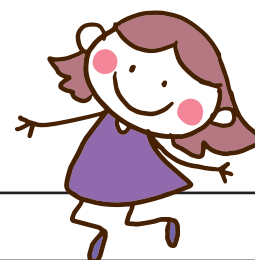
Продължение:

След приключване на работата следва да приканите учениците да представят своите произведения. Следващите въпроси могат да послужат като ръководство за учителите:

Как се чувствахте по време на това упражнение?

Намирате ли за трудно или не да промените негативните емоции в положителни? Защо?

Как е в реалния живот преминавате през така наречените „отрицателни“ емоции?



Дейност №3:	1. Дневник на сърцето
--------------------	------------------------------

Област:	Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Индивидуална работа	Duration:	10 тренировъчни часа (през учебната година) Тренировъчен час – 60 минути

Цели и задачи:

Дейността следва да обезпечи следните резултати от обучението за учениците:

- да се научат да разпознават емоциите;
- да знаят как да изразяват конструктивно собствените си настроения и емоции чрез писмен, устен език или графично изобразяване;
- да разберат как емоциите влияят върху поведението;
- за насърчаване на спокойно афективно съзряване.

Материали и ресурси:

- Тетрадка (или отделни листа)
- Химикалки / цветни моливи
- Материали, подготвени от учителите

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителите ще подготвят материалите, необходими за осъществяване на дейността. Например: те могат да предоставят текстове, рисунки, изображения, които да поставят на страниците на тетрадката, **или да помолят децата да слушат песни, да гледат филм и да ги коментират заедно, да говорят за себе си и своя опит и др.**

Основните теми, които ще дадат заглавието на различните страници на „дневника на сърцето“, могат да бъдат:

- Мога да изпитвам голям брой емоции;
- Оцветявам емоциите си (на лист са изобразени лица, изразяващи различни емоции, които детето следва да оцвети в различни цветове)
- Аз съм специално дете защото.....;
- Мога да правя много неща като.....;
- Сърцето ми е щастливо, когато.....;
- Сърцето ми е тъжно, **КОГАТО.....;**
- Харесвам.....;
- Бих искал да бъда(посочва животно);
- Бих искал да бъда(посочва предмет);
- Бих искал да бъда(посочва цвят);
- Какви са желанията ми

Провеждане:

През учебната година периодично учителите ще приканват децата да изразят своите мисли, мнения, настроения по темите и емоционалните ситуации, изброени по-горе. После всички те се събират на страниците на тетрадката (или на отделни листове, които трябва да бъдат обвързани или поставени в папка), която ще формира «Дневник на сърцето на ... (име на детето)»

Продължение:

Последващите действия се фокусират върху динамиката, инструментите и дейностите и включват:

1. укрепване на съдържанието: ключовите теми ще бъдат „вкарани“ в учебните дейности, като се засилят и интегрират като методологичен подход;
2. оценка на дейностите:
 - методологично-организационни аспекти на упражнението;
 - нагласи на учениците към подхода - дали и как учениците са интегрирали житейските си умения за съпричастност и емоционално управление в собственото си поведение;
3. официално признаване на постигнатото от участниците;
4. разпространение и използване на резултатите, за да се постигне:
 - повишаване на информираността за извършената работа;
 - разширяване на въздействието на извършваните дейности;
 - включване на заинтересованите страни и целевите групи;
 - споделяне на добри практики, решения и ноу-хау;
 - разработване на нови дейности за сътрудничество.

Дейност N°4:	1. Огледало на емоциите		
Област:	Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Ролеви игри	Продължителност	1 тренировъчен час Тренировъчен час – 60 минути

Цели и задачи:

По отношение на резултатите от обучението на учениците, целите и задачите на дейността ще бъдат:

- изучаване на емоциите, контрол и регулиране на вътрешните им емоции;
- разпознаване на емоциите в изражението на лицето, гласа и езика на тялото;
- разбиране на причините и последствията от емоциите;
- етикетиране на пълната гама от емоции с помощта на богат речник;
- подходящо изразяване на емоции в различни контексти;
- ефективно регулиране на емоциите за насърчаване на здрави взаимоотношения и постигане на целите.

Материали и ресурси:

- Бели листа
- Флумастери

Как да проведем дейността

Подготовка:

Използвайки белите листи и флумастрите се изработват ленти, които се поставят на челото на всеки участник. На всеки участник в упражнението се записва различна емоция на лентата, например:

УДОВОЛСТВИЕ	ОБЛЕКЧЕНИЕ	УЖАС	ЗАБАВЛЕНИЕ
БЕЗПОКОЙСТВО	ИЗЕНАДА	РАДОСТ	СРАМ
ЕНТУСИАЗЪМ	СКУКА	ТЪГА	СТРАХ

Провеждане:

Трябва да закачите лента на челото на всеки участник с написана на нея емоция, без той да вижда какво е написано на лентата. Веднъж подготвени с лентите, участниците са поканени да се разхождат из стаята и когато са пред съученик, те трябва да имитират емоцията, написана на неговата / нейната лента, без да говорят, «отразявайки» я (като огледало) с жестове и мимики.

След това децата сядат в кръг и трябва да кажат:

1. Каква емоция мислят, че е написана на тяхната лента?
2. По какво са се досетили?

После те свалят лентата и разбират дали са познали.

Накрая учениците се приканват да отговорят на следните въпроси:

- Какво ако в реалния живот винаги ви е лесно да разпознаете емоциите на другите около Вас?
- Има ли различни начини за изразяване на една и съща емоция?
- Познават ли някой, който повишава тон, когато се ядоса и друг, който просто се цупи тихо?



Продължение:

Последващите действия се фокусират върху динамиката, инструментите и дейностите и включват:

1. укрепване на съдържанието: ключовите теми ще бъдат „вкарани“ в учебните дейности, като се засилят и интегрират като методологичен подход;
2. оценка на дейностите:
 - методологично-организационни аспекти на упражнението;
 - нагласи на учениците към подхода - дали и как учениците са интегрирали житейските си умения за съпричастност и емоционално управление в собственото си поведение;
3. официално признаване на постигнатото от участниците;
4. разпространение и използване на резултатите, за да се постигне:
 - повишаване на информираността за извършената работа;
 - разширяване на въздействието на извършваните дейности;
 - включване на заинтересованите страни и целевите групи;
 - споделяне на добри практики, решения и ноу-хау;
 - разработване на нови дейности за сътрудничество.



ДЕЙНОСТ №5:	1. Сходство		
Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	30 минути общо

Цели и задачи:

Целите на дейността са да помогне на учениците да разберат от опит, че нещата, по които си приличаме, са „по-трудни“ за осъзнаване, отколкото тези, по които се различаваме, но могат да бъдат открити внезапно, когато най-малко очакваме. Упражнението ще помогне на учениците да разберат, че приликите са основа за бъдещо сътрудничество

Материали и ресурси:

Флипчарт, маркери, писалки и моливи, приложение: Списък с въпроси за двойките

Подходяща стая (голяма стая, където учениците могат да бъдат разделени по двойки и да не си пречат). Също така е възможно да се използват съседни стаи.

Упражнението може да се проведе и извън стаята, т.е. на открито.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят разделя учениците по двойки (при нечетен брой една група ще бъде от трима души).

Той моли двойките да намерят подходящо място в стаята, за да имат някаква независимост. Когато всички седнат, учителят дава следната инструкция: „Задачата е много интересна. Моля, имайте предвид, че ще имате строго определено време за изпълнение - така че е важно да го използвате ефективно. Ще ви дам няколко писмени въпроса, на които да отговорите, след което ще можете да формулирате собствените си въпроси. Вероятно ще откриете, че има много неща, за които може да попитате партньора си. Имате 10 минути, за да изпълните тази задача.

Някои участници възприемат упражнението като състезание и са склонни да се сравняват с другите. Например, често можете да чуете: „не сме намерили толкова много прилики като другите.“ Ето защо е важно да се подчертае, че всяка двойка е различна, с повече или по-малко сходства и това е нормално.

Провеждане:

Приложение: Списък с въпроси за двойките

В това упражнение задачата е да намерите сходства помежду си. Въпросите може да ви помогнат. Това са примерни въпроси, но вие сами решавате дали да ги използвате. 1. Кой сезон харесвате най-много – пролет, лято, есен или зима?

2. Кой е любимият ви предмет в уюилище?
3. Къде обичате да почивате?
4. Имате ли по-малки братя и сестри / по-големи?
5. Кое е любимото ви животно?
6. Кой е любимият ви цвят?
7. Коя е любимата ви храна?
8. Коя е любимата ви напитка?
9. Спортувате ли?
10. Кой спорт обичате най-много?
11. Обичате ли комедия?
12. Какви книги четете?
13. Коя е любимата ви книга?
14. Каква музика предпочитате?
15. Къде сте пътували?
16. В какво вярвате?

Всяка двойка получава списък с въпроси. Учениците отбелязват отговорите си на листа.

Когато времето изтече учителят ги приканва да се съберат в кръг. Двойките стоят заедно. Всяка двойка прочита установените сходства. Всяка презентация продължава 1-2 минути.

Когато презентациите приключат, учителят задава последния въпрос: Защо проведохме това упражнение, каква е целта според вас?

По този начин учителят установява дали учениците разбират допълнителната цел на това упражнение освен първоначално предвидената – взаимно опознаване.

На края учителят обобщава отговорите, като казва на участниците: „Сходствата са мостове към сътрудничество.“

Продължение:

В зависимост от установените сходства учителят може да формира групи в класа, състоящи се от ученици, които имат сходни интереси. Той може да възложи допълнителни задачи за тези групи. Това може да бъдат задачи в клас, или извънкласни дейности. Сходствата ще бъдат основата за сътрудничество и обединяване.

При възникване на конфликти между учениците учителят може да отбележи сходствата между учениците и да ги помоли да постигнат взаимно разбиране.



ДЕЙНОСТ №6:	1. Прибързана преценка		
Област:	Асертивност и управление на конфликти	Възрастова група:	от 6 до 10 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	30 минути общо

Цели и задачи:

Задачата на тази дейност е да стимулира учениците да развият компетентност да се изразяват ясно, да презентират добре, да слушат и да дават обратна връзка. Ролевата игра им помага да разберат, че хората често преценяват по външни и несъществени белези и колко важно е да се осъзнаят основни неправилни подходи в социалното общуване.

Материали и ресурси:

Може да се използва примерна презентация в Power Point.

Дейността може да бъде на закрито / на открито.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят поставя темата за социалното общуване.

Социално общуване

- Индивидите, които си взаимодействат, се опознават социално.
- Всеки човек непрекъснато се свързва с други хора.
- Два вида взаимодействия:

СЛУЧАЙНО - това се случва неволно, например на улицата, в училище и т.н.

ПЛАНИРАНО - това включва съзнателно взаимодействие, например изпити, интервюта за работа, състезания и др.

- При взаимодействието може да се допуснат много грешки.

Провеждане:

1. Халоефект: Една характеристика на човек привлича нашето внимание; тя може да бъде положителна или отрицателна. Например, ние преценяваме някого по оценките, които получава в училище, или по начина, по който се облича.
 2. Първо впечатление: Формираме първото си впечатление в момента, в който се запознаем лично с индивида.
 3. Логическа грешка: Ние преценяваме някого въз основа на една характеристика на личността. Например висок мъж автоматично е защитник на жените; предразсъдъците срещу блондинките (глупостта) и т.н.
 4. Ефект на задържане: Ние сме склонни да съдим хората, които обичаме, по-малко критично от други. Съчувствието може да бъде подвеждащо.
 5. Ефект на социалния статус: Различно поведение към хората от по-ниски и по-високи слоеве на обществото. (например професор, политик, лекар, управител, работник).
 6. Проекция: Самопроектиране върху друго лице. Например родителите принуждават децата си да посещават определен колеж, в който те са искали да отидат (но не са могли), принуждават ги да вършат нещата, в които те самите са се провалили и т.н.
 7. Предразсъдъци и стереотипи: Изградени неверни мнения изопачават реалността. Например: германците са лоши (въз основа на образа на германците от Втората световна война).
- 2) Учителят обобщава.

Въпроси за дискусия:

Преценяват ли хората по начина, по който изглеждат?

Случвало ли ви се е и вие да сте били оценявани по този начин? Точно или неправилно ли беше?

Въз основа на какво сте били преценявани?

На какво бихте могли да повлияете? Какво трябва да избягвате, докато преценявате непознати?

Продължение:

Учениците непрекъснато общуват с други хора. Учителят напомня на учениците да не оценяват хората по начина, по който изглеждат, по първото впечатление, по предразсъдъци или стереотипи. Той ги съветва да избягват прибързани решения. Учителят може да организира от време на време сесии, на които учениците да споделят своя опит и да дават примери от ежедневието си за прибързана преценка и успешно избягване на бърза преценка.



ДЕЙНОСТ №7:	1. Безценен фотоапарат
--------------------	-------------------------------

Област:	Самосъзнание и развитие / Житейски умения	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45 минути общо

Цели и задачи:

Целта на дейността е да стимулира учениците да развият способността за намиране и управление на информация, да се научат как да определят критерии и да ги разграничават и да повишават финансовата си осведоменост.

Материали и ресурси:

PC

Как да проведем дейността

Подготовка:

Това упражнение може да бъде проведено по два начина:

- в клас
- зададено като домашна работа

Всяка една от опциите може да бъде проведена индивидуално или в малка група; учителят решава коя форма да използва.

Тази дейност не е сложна. Учителят първо инструктира класа, след което всеки от учениците изпълнява сам задачата: *“Спестили сте 200 Евро и искате да си купите нов фотоапарат с тези средства. Задачата е да изберете фотоапарат в рамките на този бюджет. Това, което трябва да направите, е да изберете подходящ за вашите цели фотоапарат, който да струва 200 евро или по-малко.”*

Учителят добавя, че учениците трябва да презентират избраната марка и модел на фотоапарат, но също така и да опишат как са направили своя избор.

Целта на упражнението не е да се избере най-добрият фотоапарат, който се предлага на пазара (цена/технически характеристики), а да се покаже, че:

- Хората имат различен подход, когато избират това, което искат
- Те търсят и обработват информацията по различен начин
- По различен начин се доверяват на източниците на информация



Провеждане:

Учителят задава на класа различни въпроси, като например:

Цветът на фотоапарата беше ли важен за вас? Ако е така, кой цвят избрахте?

Проверихте ли колко тежи фотоапаратът и неговите размери?

Какъв брой ефективни пиксели ви е необходим?

Сравнихте ли размерите на сензорите?

Важно ли е за вас оптичното увеличение и неговите параметри?

Какво f-число на обектива е важно за вас?

Търсите ли макро режим?

Каква батерия предпочитате?

Държахте ли фотоапаратът да има други характеристики, например водоустойчивост?

След това учителят се обръща към класа: "Сега се опитайте да оцените до каква степен сте успели да подберете подходящ фотоапарат." В последвалата дискусия трябва да стане ясно, че при избора на фотоапарат трябва да се изясни целта, а също така, че хората имат различни предпочитания. (За някои видът е по-важен от пикселите, а други ще изберат най-голямото възможно мащабиране, независимо от размера на фотоапарата, независимо от това, дали могат да го пъхнат в джоба на ризата и т.н.)

Въпроси за дискусия:

Какво беше най-трудно за вас в това упражнение, и защо?

Коя беше най-лесната част за вас и защо?

Какви критерии използвахте при избора на фотоапарат, а какви критерии използвате в ежедневието си? Защо използвате точно тези критерии?

По какъв начин подходите при избора на продукт?

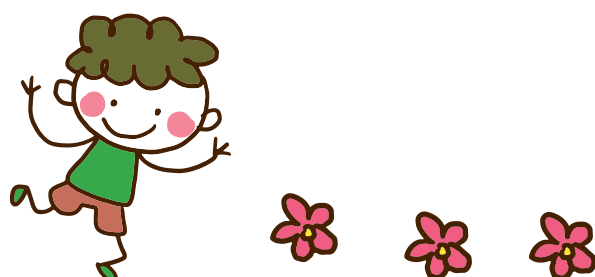
На какви източници за информация се доверявате?

Какво влияе на вашия избор?

Продължение:

Учителят може да даде за домашна работа индивидуална задача. Той може да избере някакъв полезен продукт и учениците да опишат как ще направят своя избор при покупка на продукта. Как ще подхождат при избора? Каква информация са използвали и как са я обработили? Според тях източниците на информация достоверни ли са?

Учениците разискват в клас как са изпълнили задачата и отговарят на гореспоменатите въпроси.



ДЕЙНОСТ №8:		1. Престижна професия	
Област:	Мотивация за учене/ трудности при ученето	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45 минути общо

Цели и задачи:

Целите на тази игра са да мотивира учениците да учат и да изясни професионалната им ориентация. Тя ще им помогне да оценят от различен ъгъл отделните професии и да определят тяхното значение.

Материали и ресурси:

Хартия и моливи, карти

Как да проведем дейността

Подготовка:

- 1) Учителят е принтирал за всички ученици карти с картинки на различни професии и наименованията им.
- 2) Учителят казва: *„Всички от вас желаят в бъдеще да печелят пари, да създадат семейство и да имат собствен дом. Хората избират такава професия, която им носи удовлетворение, и която могат да вършат добре и да се гордеят с нея. Без съмнение парите също имат значение – кой не би искал да печели добре? В същото време има и такива професии, които не са привлекателни, които вие едва ли бихте пожелали и които не подобряват социалния статус.“*
- 3) Учителят раздава картите с професиите. Той моли учениците да подредят професиите в зависимост от полезността им за обществото и да запишат мястото им, като с 1 отбележат най-важната според тях професия.
- 4) След това учениците се разделят на групи (например на 4 групи) и правят обща подредба, за която всички са съгласни. След това групите се сливат по 2, така че класът се разделя приблизително на две половини. И отново тези 2 големи групи трябва да постигнат съгласие по отношение подредбата на професиите.
- 5) Двете големи групи сравняват бележките си преди последната задача: целият клас трябва да постигне съгласие по отношение на подреждането. Но този път критерият не е колко полезни са за обществото, а колко престижни са те.
- 6) В заключение учителят сравнява двете класирания и учениците дискутират относно играта.

Провеждане на дискусията:

Въпроси за дискусията:

Какво ви повлия докато правехте класиранията?

Каква е разликата в зависимост от критерия: полезност или престиж?

Коя професия е най-добре платена? По отношение на заплатите – кое от двете подреждания е най-близо до това, което е въз основа на заплатите?

Как би изглеждало класиране на професиите въз основа на физически и/или умствени потребности?

Как би изглеждало класиране въз основа на квалификации/степени/години на учене?

Когато избирате професия до каква степен сте повлияни от престиж, пари, лични интереси и вашите способности?



Продължение:

Учителят може да даде за домашна работа учениците да изберат професия, която не са дискутирали и да я оценят от различна гледна точка: социална значимост, престиж, пари, личен интерес, знание, умения, компетентности.

В час учениците прочитат написаното за своя избор и всеки класира професиите.

Учителят записва на дъската класирането и обобщава резултатите.

Следва обсъждане на резултатите.



Дейност N° 9:		1. Паяжина (Как се казваш?)	
Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Експресивни и практически методи Техники: интерактивни игри;	Продължителност:	1 обучителен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Запознаване с участниците в групата;
- Усъвършенстване способностите за откритост;
- Развиване на способността за установяване на положителни социални отношения;
- Развиване на способността за разпознаване на участниците в групата / екипа.

Това упражнение може да инициира други забавни дейности, за да се опознаят участниците, в зависимост от оценката на социалната ситуация в групата / класа.

Материали и ресурси:

Източници:

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Препоръчва се занятията да се провеждат в помещение, осигуряващо свобода на движението.

Подготвя се топка от вълнени конци (кълбо прежда) и карти с имената на децата от групата.

Идеята е да се наредят децата в кръг за да си подовот топката.

Как да проведем дейността?

Подготовка:

Съвети:

- 1) В стаята трябва да има маси, пейки или столове, поставени в кръг.
- 2) Участниците в групата се запознават
- 3) Всеки участник може да постави карта с неговото / нейното име пред него / нея.

Провеждане:

Учителят / фасилитаторът приветства групата и инициира разговор за необходимостта да се опознаят по-добре.

След това учителят / фасилитаторът обявява упражнението, озаглавено "Паяжина".

Участниците стоят (седят) в кръг, един човек хвърля топката към избран участник като държи нишката в края и назовава името на лицето, което хваща топката. Хваналият топката прави същото. Ето как "паяжината" е създадена от последователни хвърляния.

Допълнителни съвети:

1. Време за завършване на задачата (около 10-15 минути).
2. Учителят следва да наблюдава групата, така че никой от учениците да не бъде пропуснат.
3. Ако групата е голяма, се предлага да се повтори играта два пъти, като всеки път се включват половината от децата.

Провеждане:

Обсъждане на упражнението:

- Кои имена са най-често срещани в нашата група?
- Кое име е най-трудно да се запомни?

1. Упражнението може да продължи чрез игра: "Горещ стол".

"Горещ стол" – учителят кани участниците в подготвения стол (напр. вътре в кръга) един по един, за да се представят и да кажат по няколко изречения за себе си (посочете времето за изказване – 1 минута) или определете, че той / тя ще отговори на следните въпроси (примери): Как се казвам?; Защо искам да участвам в часовете?; Какво хоби имам?

Ако участниците се познават добре, можете да се откажете от упражнението или да го промените (например участниците работят по двойки и говорят един за друг.

Съвети:

- 1) Гореспоменатите техники не изчерпват набора, състоящ се от интерактивни методи, освен това могат да бъдат модифицирани и адаптирани към нуждите и обективностите в дадените класове. Приложени в друга фаза, те също могат да имат активизираща функция.



Дейност N° 10:		1. Емблема (Опознайте се по-добре)	
Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Експресивни и практически методи Техники: интерактивни игри	Продължителност:	1 тренировъчен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Опознаване на участниците в групата и на учителя. Получаване на информация за тях, техния опит и интереси;
 - Развитие на способностите за откритост;
 - Развиване на способността за установяване на положителни социални отношения;
 - Развиване на способността за разпознаване на участниците в групата / екипа;
 - Изказване на лично мнение, преодоляване на страха от поява на форуми;
 - Осъзнаване на специфични интереси; силни страни и представянето им пред останалите;
- Това упражнение може да инициира други дейности, за да се опознае групата, в зависимост от оценката на социалната ситуация в класа.

Материали и ресурси:

Източник:

Janowski A., „Poznanawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej”, „Fraszka Edukacyjna”, Warszawa 2002

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Препоръчва се занятията да се провеждат в помещение, осигуряващо свобода на движението. В стаята трябва да има възможност за поставяне на столовете в кръг и използване на маси по време на индивидуална работа (рисуване) и представяне на художествените произведения ("емблеми"), направени от участниците.

Как да проведем дейността?

Подготовка:

Как да проведем дейността?

Подготовка:

Съвети:

- 1) Подгответе толкова работни карти с рисунка на „емблеми“, колкото са учениците + учителя.
- 2) В стаята трябва да има маси или пейки, както и пособия за рисуване и оцветяване.
- 3) Групата седи в кръг. Участниците в класа казват името си, когато дойде техния ред.

Провеждане:

1. Учителят / фасилитаторът приветства групата и инициира разговор за необходимостта да се опознават по-добре.

2. След това учителят / фасилитаторът обявява упражнението "Емблема".

Той / тя задава въпроси:

- Знаете ли примери на емблеми?
- Какво представляват те?

- Защо тази информация е представена на емблемата?
- Каква е емблемата за дадено семейство или човек?

1. Учителят / фасилитаторът обяснява на децата каква дейност ще се изпълнява:

„Всеки от вас ще получи карта с чертеж на емблема, формат А5. Следва всеки да помисли какво би искал да представи на другите чрез своята емблема (може да бъде направен с каквато и да е художествена техника). След като сте готови, разкажете за Вашата емблема, благодарение на което всички ще се опознаем по-добре.“

2. Участниците представят и своите емблеми в училищната галерия (изложбено пространство), след което в това пространство могат да разказват историята на съдържанието на емблемата си.

Допълнителни съвети:

1. Време за изпълнение на задачата (около 10-15 минути)
2. Представянето на емблемите може да се осъществи под формата на така наречения „кръг“
3. Може да се прилага принципът на доброволното начало, т.е. желаещите хора първо изразяват мнението си (в същото време други деца събират смелост, наблюдавайки връстниците си).

Провеждане:

Учителят може да даде за домашна работа учениците да изберат професия, която не са дискутирали и да я оценят от различна гледна точка: социална значимост, престиж, пари, личен интерес, знание, умения, компетентности.

В час учениците прочитат написаното за своя избор и всеки класира професиите.

Учителят записва на дъската класирането и обобщава резултатите.

Следва обсъждане на резултатите.



ДЕЙНОСТ № 9:

1. Паяжина (Как се казваш?)

Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Експресивни и практически методи Техники: интерактивни игри	Продължителност:	1 обучителен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Запознаване с участниците в групата, запознаване с имената;
 - Развитие на откритостта;
 - Развиване на способността за установяване на положителни социални отношения;
 - Развиване на способността за разпознаване на участниците в групата / екипа.
- Това упражнение може да иницира други забавни дейности, за да се опознаят, в зависимост от оценката на социалната ситуация в групата / класа.



Материали и ресурси:

Източник:

Павлак Б., "Праца група на учението", WN UP, Краков 2009

Войчик Е., „ Методи за активизиране в педагогическа група", Изд. Рубикон, Краков 2008

Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща свобода на движението.

Подгответе топка от вълна и карти с имената на децата от групата.

В стаята трябва да се създаде възможност за хвърляне на топка от вълна към членовете на групата.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Съвети:

1) В стаята трябва да има маси, пейки или столове, поставени в кръг.

2) Участниците в класовете казват името си в кръг, представят се за напомняне или представяне (ако е началото на съвместна работа).

3) Всеки участник може да постави или постави карта с неговото / нейното име пред него / нея.

Провеждане:

Учителят / фасилитаторът приветства групата и инициира разговор за общото учене / работа и необходимостта да се опознаят по-добре.

Тогава учителят / фасилитаторът обявява упражнението, озаглавено "Паяжина".

За дейността е необходима топка от вълна; участниците стоят (седят) в кръг, един човек хвърля топката - държи нишката в края – хвърля я на избрания участник, назовава името му (ако знае) или лицето, което хваща топката, казва своето име. Ето как "паяжината" е създадена от последователни хвърляния. След това можете да приложите хвърляне обратно - сега от края се повтарят имената на хората, на които е хвърлена топката.

Допълнителни съвети:

1. Време за завършване на задачата (около 10-15 минути).

2. Струва си да наблюдаваме групата, така че никой от учениците да не бъде пропуснат.

3. Ако групата е голяма, се предлага да се повтори играта два пъти, като всеки път се включват половината от децата.

Продължение:

Обсъждане на упражнението:

- Кой са най-често срещаните имена в нашата група?
- Кое име е най-трудно да се запомни?

1. Упражнението може да продължи чрез игра: "Горещ стол".

"Горещ" стол - учителят / фасилитаторът кани участниците в подготвения стол (напр. Вътре в кръга) един по един и ги подканва да се представи и да каже три изречения за себе си (посочете времето на изразяване) (1 минута) или определете, че той / тя ще отговори на следните въпроси (примери): • Как се казвам • Защо искам да участвам в часовете • Какво хоби имам?

Ако участниците се познават добре, можете да се откажете от упражнението или да го промените (например участниците работят по двойки и говорят един за друг (пример): Това е Лукас. • Лукас събира пощенски марки. ,

Съвети:

1) Гореспоменатите техники абсолютно не изчерпват набора, състоящ се от интерактивни методи, освен това могат да бъдат модифицирани и адаптирани към нуждите и обстоятелствата на класовете. Приложени в друга фаза, те също могат да имат активизираща и активизираща функция.

ДЕЙНОСТ N° 10:		1. Емблеми/гербове (Да се опознаем по-добре)	
Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Експресивни и практически методи Техники: интерактивни игри	Продължителност:	1 обучителен час (45 минути)

Цели и задачи:

Опознаване на участниците в групата и на учителя / фасилитатора и получаване на информация за тях, техния опит и интереси, за да се разберат по-добре;

- Развитие на откритостта;
- Развиване на способността за установяване на положителни социални отношения;
- Развиване на способността за разпознаване на участниците в групата / екипа;
- Изпълнение на самооценявани отчети, преодоляване на страха от появата на форума на групата;
- Осъзнаване на специфични интереси, силни страни и представянето им на други;

Това упражнение може да инициира други дейности, за да се опознаят другите, в зависимост от оценката на социалната ситуация в групата / класа.

Материали и ресурси:

Източник:

Жановски А., „Poznanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej”, „Fraszka Edukacyjna”, Варшава 2002

Павлак Б., «Праца група на учението», WN UP, Краков 2009

Войчик Е., „Методи за активизиране в педагогическа група”, Изд. Рубикон, Краков 2008

Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща свобода на движението.

Стаята трябва да създаде възможност за поставяне на столовете в кръг, използване на маси или подложки по време на индивидуална работа (рисунок) и представяне на художествените произведения («гербове»), направени от участниците

Как да проведем дейността

Подготовка:

Съвети:

- 1) Подгответе колкото се може повече работни карти с рисунок на герба, тъй като много участници са в класа плюс учителя / фасилитатора.
- 2) В стаята трябва да има маси или пейки, както и прибори за рисуване и оцветяване.
- 3) Групата седи в кръг. Участниците в класа казват името си по ред, представят се за напомняне или представяне (ако е началото на съвместна работа).

Провеждане:

1. Учителят / фасилитаторът приветства групата и инициира разговор за общото учене / работа и необходимостта да се опознават по-добре.
2. След това учителят / фасилитаторът обявява упражнението “Емблема”. Той / тя задава въпроси:
 - Какви са емблемите/гербовете?
 - Знаете ли примери на емблеми?
 - Какво представляват те?
 - Защо тази информация е представена на емблемата?
 - Какво е гербът за дадена фамилия, семейство или човек?
3. Учителят / фасилитаторът обяснява на децата каква дейност ще се състои от:
“Всеки от вас ще получи карта с чертеж на емблема, формат А5. Всеки от вас ще помисли какво би искал да представи на другите чрез своята емблема. Тя може да е направена с каквато и да е художествена техника. Разкажете за Вашата емблема, благодарение на което всички ще се опознаем по-добре.”
4. Участниците представят своите емблеми в училищната галерия (изложбено пространство), след което може да разкажат история за съдържанието на емблемата им.

Допълнителни съвети:

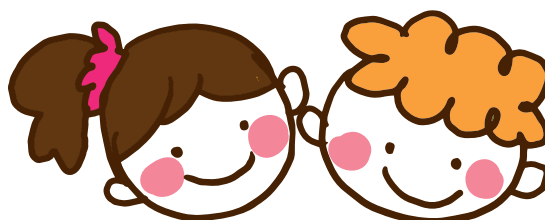
1. Време за изпълнение на задачата (около 10-15 минути)
2. Представянето на емблемите може да се осъществи под формата на така наречения „кръг”.
3. Може да се прилага принципът на доброволното начало, т.е. желаещите хора първо изразяват мнението си (докато останалите съберат смелост).

Продължение:**Обсъждане на упражнението:**

- а. Какво научихте за себе си?
- б. Кой има подобни интереси?
- в. Какво ви изненада?

Съвети:

- 1) Гореспоменатите техники абсолютно не изчерпват набора, състоящ се от интерактивни методи, които могат да бъдат модифицирани и адаптирани към нуждите и обективностите на класа. Приложени в друга фаза, те също могат да имат активизираща функция.



ДЕЙНОСТ № 11:	1. Математика за деца
----------------------	------------------------------

Област:	Мотивация за учене/ трудности при учене	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Задача, практически и експресивни методи; Техники: практически упражнения;	Продължителност:	1 обучителен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Обогатяване на компетенциите на учениците по ключови компетентности - творчество, инициатива и предприемачество;
- Подобряване на способността за учене и решаване на математически проблеми;
- Развитие на способността за кодиране на информация по избран начин;
- Формиране на способността за решаване на проблеми, идентифицирани или посочени от учителя по творчески начин;
- Справяне със задачи - изпитват чувство за успех;
- Осъзнаване на собствените си сили.

Материали и ресурси:

Източник:

Harmin M., „Duch klasy; Jak motywować uczniów do nauki?“, CEO, Warszawa 2004

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Wiatrak E., „Pozwólmy dzieciom uczyć się”, IBE, Варшава 2013

Съвети:

- 1) Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща свободно движение и работа на масите.
- 2) За да осъществите дейността, която ви е необходима: цветни офис карти (лепещи листчета) в брой от 3 или 5 за всеки участник в класа, пастели, карираны карти за всеки участник.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят / фасилитаторът говори със студентите за значението на думата «успех».

- Какво означава думата «успех»?
- Кой би дал пример за успех, постигнат в училище, извънучилищни дейности, у дома, в група от връстници?
- Как възрастните говорят за своите успехи? Какво е успех за тях?
- Защо някой има спортни постижения? От какво може да зависи?
- Защо не всеки може да постигне същите или подобни успехи?
- Искате ли да успеете в днешните дейности?

Гарантирам, че това ще се случи.

Обяснение на задачата: Всеки от вас ще избере три цветни карти, който желае; на лист хартия ще нарисова с моливи плода, който харесва най-много (на един лист по един плод, така че всеки ученик ще даде 3 плода). Ще създадем класиране на плодове в класа, ще диагностицираме кои плодове принадлежат към най-често избраните, и кои не са много популярни.

Провеждане:

1. Учениците рисуват и оцветяват любимите си 3 плода на карти.
2. Учителят кани учениците, завършили своята работа, на избрано място в стаята, за да поставят своите рисунки.
- Как да изложим бележките, така че без да броим, да можете да видите кои плодове са получили най-много гласове?
3. Учениците поставят картите по следния начин: първият ученик поставя картите една до друга, следващите ученици поставят плода (вертикално) - един над друг, и ако някой постави плодове за първи път (които не все още избрани от предшественици), той / тя го добавя хоризонтално. Важно е картите да се поставят равномерно.
4. По този начин, когато всеки поставя своите карти, се създава специфично оформление, което отразява класирането на плодовете в даден клас / група. Да кажем, ако колоната на ябълката е най-висока, това означава, че ябълките са спечелили класирането. Ако гроздето, мирабел, боровинки, ягодоплодните бяха избрани само веднъж, тогава тези колони ще бъдат най-ниските (и т.н.)

Дискусия на тема:

- Кои плодове са спечелили класацията за популярност?
- Кои плодове са избрани най-малко?
- Какви плодове имат еднакви гласове?
- Как да организираме това подреждане, за да се отразява от най-големия до най-малкия избор?

Съвети:

- 1) Офис картите (лепещите листчета) са малки, така че рисуването на всички плодове трябва да отнеме до 5-7 минути.
- 2) Място за излагане на рисунките на плодовете трябва да бъде на място в стаята, така че след свалянето на снимките учениците да могат да стоят наоколо и да гледат създаденото оформление и да отговарят свободно на въпросите.
- 3) В голяма група трябва да бъдат разпределени три карти, като в малка група участници количеството на избраните плодове може да бъде увеличено (4-5)

Продължение:

1. Обсъждане на упражнението:
 - Изненадани ли сте от някаква информация?
 - Опитайте се да мислите за възможно най-много математически задачи за подреждането на изображения: за добавяне, за изваждане, за умножение, за разделяне
2. Упражняване на информация за кодиране
Учителят / фасилитаторът препоръчва представяне / пресъздаване на оформлението на картините на парче карирана хартия. Начините на размисъл могат да бъдат разнообразни, което ще зависи от когнитивните способности на учениците: може да се създаде колонна диаграма - брой карти са същите като броя на кутиите; плодови икони; числени оси и т.н. След това учениците обменят карти, наблюдават решенията на своите връстници, постигат успехи. Всички представяния заслужават похвала.
3. Предложете друг начин да използвате лепещи листчета с рисунки на плодове.
Учениците могат да дадат своите идеи: произведение на изкуството, озаглавено "Кошница с плодове", което създава различно оформление / класиране: според цвета на плода - който е най-много: червен, жълт, зелен и т.н., според цвета на карти, избрани от учениците и т.н.

Съвети:

- 1) Учениците вместо плодове могат да класират зеленчуци, коли, играчки или други предмети; упражнението могат да бъдат адаптирани към естествения календар, обстоятелства, например определяне на популярността на коледните играчки.
- 2) Заслужава да се отбележи, че в тази игра се реализира математическо разбиране учениците се учат да правят графики, да използват заместващи изображения, според възможностите си. Те са успешни.

ДЕЙНОСТ № 12:	1. Бобови зърна
----------------------	------------------------

Област:	Мотивация за учене/ трудности при учене	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Задача, практически и експресивни методи; Техники: практически упражнения;	Продължителност:	1 обучителен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Обогатяване на компетенциите на учениците по ключови компетентности - творчество, инициатива и предприемачество;
- подобряване на способността за учене и решаване на математически проблеми;
- развиване на способността за решаване на възприеманите проблеми по творчески начин;
- подобряване на сътрудничеството в групата;
- преживяване на чувство за успех.

Материали и ресурси:

Източник:

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Съвети:

- 1) Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, която осигурява свободно движение и възможност за работа на маси или на пода.
- 2) За да завършите необходимите дейности се нуждаете от: големи зърна боб – златисто или сребристо оцветени (от едната страна); моливи, кариран лист за всяка група.
- 3) Групите трябва да имат до 6 участника.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят / фасилитаторът поставя пред децата голям съд със зърна. Той / тя говори с учениците за:

- Какво е това?
- Какви са тези семена?
- Какво е естествено и какво е изкуствено в тях?
- Колко са там? (Приблизително: много; не достатъчно и др.).

Обяснение на задачата:

„Игра с боб” - Всеки взема, колкото може повече зърна от съда (колкото може да държи в шепата си). Участниците могат да предложат свои допълнения към играта.. Те могат да творят индивидуално, по двойки или в групи.

**Провеждане:**

1. Учениците се разделят на групи по 6 души.
 2. Всяка група брои 10 бобови зърна. Останалите се връщат в общия съд.
 3. Учениците последователно вземат 10 бобови зърна в ръцете си, разклащат ги, след това ги хвърлят пред тях, така че другите да наблюдават цветовата схема на зърната: напр. 6 бели и 4 златни, 5 бели и 5 златни, 3 златни и 7 бели и др.
 4. Броят на хвърлянията от всеки ученик трябва да бъде определен; В началото се предлага всяко дете да хвърля веднъж.
 5. Всички комбинации в дадена група се записват на карираните листа. Учениците четат математически дейности. Напр .:
У1; Ученик 1; $6 + 4$
У2; Ученик 2; $5 + 5$ и т.н.
 6. Дискусия на тема:
 - Кой схеми бяха най-честите в групата?
 - Какви схеми са били най-честите в целия клас?
- Съвети:
- Ако 6-годишни деца участват в играта, намалете броя на зърната до 7 за групата.

Продължение::

Обсъждане на упражнението:

- Какво привлече вниманието ви? (повторяемост на някои математически дейности)
- Какви заключения сте направили по време на това упражнение? (въпреки различните номера, резултатът винаги е 10)

Съвети:

- Учениците могат да използват двуцветни символи вместо боб (горната и долната част на символа трябва да са в различни цветове)



ДЕЙНОСТ № 13:	1. В твоите обувки
----------------------	---------------------------

Област:	Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Общуване Опит/Интерактивни дейности	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

Учениците ще се научат да разпознават и идентифицират емоциите, които изпитват в определени ситуации. Чрез опит децата насърчават самосъзнанието и развиват житейски умения. Първата стъпка е да ги научим на емпатия, защото чрез емпатия те могат да разпознаят и идентифицират емоциите си. Децата трябва да разпознават, както и да идентифицират емоциите и основното средство за това е емпатията: чертата, която позволява да “ходим в обувките на друг човек”, а други да помагат на децата да създават чувство за себе си като грижовни хора, като ги ангажират в дейности, в които те могат да бъдат щедри и чрез моделиране на щедростта към самите себе си. Емпатичната комуникация ще се насърчава и подобрява, за да увеличи положителните емоции и социалната свързаност.

Материали и ресурси:

- Комуникация
- Четене на книги
- Гледане на видеоклипове
- Плакат и стикери

Приложения (ресурси):

<https://startempathy.org/resources/>

http://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy_Toolkit.pdf

Как да проведем дейността

Подготовка:

Провеждане:

Първо, учителят трябва да създаде безопасно пространство, което означава основаваща се на доверие среда, която позволява на децата да съчувстват. След това учителят ще измени позицията на съученика и ще формира двойки, които не се познават достатъчно добре. В тази среда: уязвимостта е средство за обучение и емоционалното изразяване се насърчава. Самопознанието изисква основен речник за описване на чувствата и емоциите, което обикновено се нарича “емоционална грамотност”. Учителите са менторите, които трябва да съобщават на учениците някои тематични думи, така че да се фокусират върху думи, за да идентифицират емоциите, като радост, страх, разочарование или любопитство. Освен това, децата са готови - да започнат да гледат къси филми или да слушат разкази на истории, избрани от учителя. Чрез този процес децата могат да приемат нови перспективи и да разпознават мислите и чувствата на другите. След това те могат да обсъждат тези чувства с другите. Използвайки подходящи материали и ресурси, подбрани и подготвени от учителя, децата ще могат да растат емоционално и ще придобият житейски умения, полезни за ежедневието и в бъдеще. Учителят разполага със стикерите, които ще даде на учениците, когато забележи, че ученикът има добро / състрадателно поведение. Класът прави една кратка дейност заедно, изграждайки класово сближаване чрез емпатично активно участие.



Комуникация: учителят избира една чувствена дума и започва диалог (например как изглежда „уважение“ в ежедневноната практика?). Учителят и учениците идентифицират специфични поведения, които могат да приложат на практика и да се държат отговорни за тях, да се редуват в говоренето, да слушат мненията на другите и т.н. (15 минути).

Част от дейността е да се променят тематичните разкази и да се гледат къси видеоклипове * като причина за размисъл. Историите, както и филмите, позволяват на хората да носят обувките на онези, чийто опит е различен от другите. Чрез истории, в които децата първо стъпват в един въображаем свят, срещат се символи, обстоятелства и събития, които иначе никога не биха преживели.

Познаването на други истории е начин за експериментиране на емпатията. (35 минути)

Когато едно дете, по време на занятието, изпълнява акт на доброта или полза от него, той / тя получава награда (например стикер за цветя). Плакат, който показва градина, наречена „Споделен двор“, остава прикрепен към стената на класната стая. Цветя стикери прави градината да цъфти.

*E.g. <https://www.youtube.com/watch?v=icllUdTEQnU>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=CQJz0sVtoYA>

Продължение::

Дейностите използват подход, ориентиран към превенция, като преподават на учениците умения да идентифицират и управляват своите емоции и да взаимодействат по подходящ начин с другите. Целта е децата да бъдат по-щастливи, по-любезни и интерактивни, както и да ги накарат да се насърчават за самочувствие. Учителите ще оценяват, веднъж месечно, емоционалното поведение чрез създаване на условия, в които емпатията може да процъфтява, поставя доброта, е пример за това как да се грижим за другите и да приложи на практика поведение за учене.

В края на дейностите е възможно да се забележи подобрение в различни аспекти и степени на съпричастност у учениците. Нещо повече, емоционалното споделяне (наричано също емоционална зараза) се насърчава, те също така развиват емпатична загриженост, която е мотивацията да се грижат за уязвими или изтощени хора.

В крайна сметка се засилва перспективата, способността за съзнателно поставяне в съзнанието на друг индивид и представата какво мисли или чувства този човек. Децата, период след приключване на уроците (например 2 месеца), в групата за разговори показват по-голям напредък в емоционалното разбиране, теорията на ума и съпричастността.



ДЕЙНОСТ № 14:	1. Когато нещата отиват на зле...
----------------------	--

Област:	Управление на стреса	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Дейности / стратегии за управление на стреса	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

Тъй като децата прекарват по-голямата част от деня в класните стаи, учителите могат да имат голяма роля в ограничаването на стреса. Голяма част от социалното и емоционално обучение се занимава с подпомагане на учениците да научат за емоциите, езика и уменията, които ще им помогнат да „поправят нещата”, когато се объркат. Има много техники за управление на стреса, които използват стратегии за справяне със стреса. Учителят може да помогне на учениците да изградят капацитет за решаване на проблеми. Основната цел е да подпомогне учениците да поемат отговорност за собственото си поведение и да развият уменията си за успешно договаряне на „фиксирането“ на нещата, когато се объркат. Учениците ще могат да дефинират стреса, да обяснят източниците на стрес, да обсъждат методи и да планират справянето със стреса.

Когато нещата се объркат, учителите могат да подкрепят децата, за да избегнат стреса, като прилагат полезни практики, за да поддържат емоциите под контрол.

Материали и ресурси:

- Малък шредер за хартия;
- хартия;
- писалки;
- кошче за боклук;
- CD плейър.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учениците често се борят да се справят със стреса; да осъзнаят как да разпознаят сами стреса и в други, ще им помогнат да се справят с ситуациите много по-добре. Защото децата прекарват по-голямата част от деня в класните стаи и могат да изпитат стресиращи задачи, ситуации и взаимоотношения със съученик или с учители: когато нещата се объркат, учителят / възпитателят играе важна роля в ограничаването на стреса. За тази дейност учителят трябва да „подготви класната стая, да я направи безопасна и да премести бюрата близо до стените, в кръг, тъй като често дейностите включват използването на тялото. След това, учителят „поставя инструменти: кошче за боклук до вратата и малък хартия и писалки на бюрата, така че ученикът да може да ги използва за първата дейност (Извън вратата), която има за цел да запази децата спокойни, за да се свърже със собствените си мисли. Следователно децата могат да споделят мислите си с връстници и учител. Учителят кани децата да се подредят в центъра на стаята (Peer co-listening). Правила за безопасно споделяне (бъдете уважителни, без дразнене, за споделяната информация не се говори след като дейността приключи, зачитат всички чувства, идеи, мнения) се изпълняват от учителя. В края на тези дейности, учителят се връща на CD плейъра и децата могат да слушат класическа музика и да се движат в класната стая, като предприемат физически упражнения за стречинг, препоръчани от учителя. Важно е да се включи и умът и тялото, за да се подложи на стрес под контрол.



Провеждане:

Извън вратата: поставете картички, химикалки и кошче до вратата на класната стая. Помолете всеки ученик да напише дума или изречение, което представлява нещо, което им причинява стрес, и след това поставете картата в кошчето. Проблемът няма да изчезне, но активността ги насърчава да оставят стреса извън класната стая и да се свържат със собствените си мисли (5 минути).

Споделяне на връстници: преди започването, доброволците ясно демонстрират дейността.

Насърчавайте учениците сами да практикуват този метод за взаимна подкрепа. Уменията за слушане се преподават и практикуват: учениците трябва да бъдат по двойки (да накарат учениците да намерят партньор). Ученик № 1 говори, докато Ученик № 2 просто слуша (напр. Искане от Ученик 1 да сподели как се чувстват днес и защо? Или за всякакви притеснения или притеснения, които изпитват). След 1-3 минути учениците сменят ролите. След това Ученик № 2 говори по един и същ въпрос. След като двойките си споделят, триадите се събират: Ученик № 1 говори, докато ученици № 2 и № 3 слушат (например попитайте Ученик 1, за да говорят за възможности и решения, свързани с текущ проблем или стресови фактори, които той / тя изпитва или го притеснява). Всеки 1-3 минути се сменят, докато всеки ученик в групата има ред да говори. (30 минути)

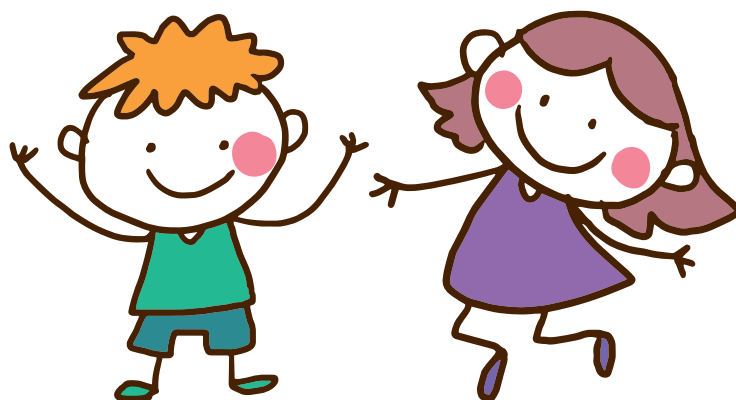
Слушане на музиката и задържане на децата в движение: за да завърши дейността, учениците могат да се възползват от преместването си из стаята, да работят на местата си, да се възползват от стречинг паузи и др. (15 минути)

Продължение::

Преподавателят може да проследи практиката на учениците по друго време (веднъж месечно).

Насърчавайте учениците сами да практикуват този метод за взаимна подкрепа. Обсъждане в клас: вместо да се провежда кратък изпит или тест, дискусиата спомага за идентифициране на разбирането. Важно е да се уверите, че всички ученици могат да демонстрират майсторство тук, така че никой да не се загуби в разбъркването. Всеки един ученик трябва да привлече вниманието, което заслужава. По този начин учениците могат да споделят с целия си клас своя опит в споделянето на мисли и чувства, докато са слушани и какво е да слушате целенасочено без коментар. Учителят също така предлага на всеки ученик да черпи върху черната дъска изразително лице (емотикон), в зависимост от това доколко ученикът е бил удовлетворен от опита. Изписването на лицето върху черната дъска варира в зависимост от удовлетворението, което студентът достига.

Учителят проверява учениците, дали те усещат чувство на облекчение, спокойствие, фокус или по-малко напрежение в резултат на дейността



ДЕЙНОСТ № 15:	1. Позитивно говорене
----------------------	------------------------------

Област:	Емпатия и управление на чувствата	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	Лекции/Занаяти	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

Безполезното мислене затруднява справянето със стресовите неща, но е възможно да го промените в реалистично полезно мислене и позитивен разговор, които са добри начини за управление на емоциите. Тези нагласи увеличават позитивните чувства у учениците и следователно способността им да се справят със стресови ситуации. Това просто означава да се подходи по позитивен и продуктивен начин. Дейностите на този модул се съсредоточават върху изграждането на силно чувство за идентичност и проучване на това, как самочувствието може да бъде подхранвано и развито. След извършване на дейностите децата ще могат да демонстрират позитивно отношение, да изглеждат уверени в себе си и да имат реалистични очаквания за себе си.

Материали и ресурси:

Комуникация

- Лекции: Самостоятелен разговор за управлението на емоциите
- Класова дискусия (Think-Pair-Share) (Мисли - По двойки- Сподели)
- Преведена
- Дървени азбучни мъниста

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят започва урока с ¹ комуникация с учениците. Самообучението е вътрешният глас, който продължава вътре в главите ни по време на будното ни време. Учителят кани учениците да говорят за реални житейски предизвикателства и ситуации. Говорете за предизвикателствата, които децата преживяват и как се чувстват за тези ситуации. Учителят насочва ученика да формира ситуацията по реалистичен начин, без отрицателни мисли, като го насърчава да изследва оптимистична гледна точка. С “лекции” учителите преподават разликата от това да казват на себе си: “Аз съм некомпетентен, не мога да повярвам, че не успях на този тест” или “Разочарован съм от това как съм направил теста, но ще говоря с следващия път следва да учат учителя”. Положителният разговор може да окаже голямо влияние върху начина, по който учениците мислят и чувстват. С течение на времето участието в по-позитивна самостоятелна беседа може да помогне за намаляване на стреса, подобряване на самочувствието, повишаване на мотивацията, вдъхновение за производителността и подобряване на цялостното психическо и физическо здраве. За да могат учениците да научат по-добре концепциите, изразени в класната стая, дейността ще завърши със занаятчийска дейност. Учителят дава на учениците ³ материали за изработване на собствена гривна, с думата, която му напомня положителна концепция („добре е”), и те могат да ги носят. Крайната цел за децата е да развият по-силно чувство на самочувствие, което им позволява да станат по-независими и да достигнат индивидуалните си потенциали по пътя



Провеждане:

Модел на позитивна самооценка: тази задача може да се направи в малки групи, 1: 1, или дори в по-големи групи. Учителят задава въпроси като: “Какво можете да научите от тази ситуация?”, “Какво е положителното?”, “Какво правихте?” И “Как биха могли да ви помогнат за бъдещето?”.

Опитайте се да се съсредоточите върху позитивното, на това, което е било правилно, и какво може да се научи, вместо да се занимавате с отрицанието. Неуспехите и провалите са страхотни времена, за да се използват за позитивно самообучение, защото те са най-подходящото време за чувство на слабост. Използвайте тези ситуации от реалния живот, за да покажете как положителният разговор може да ви помогне да се върнете отново, когато сте изправени пред трудност или разочарование (управлявайте емоциите). След това учителят се опитва да даде примери за съзнателно решение да се съсредоточи върху доброто. Той ще изследва седемте основни умения за устойчивост - емоционална осведоменост и саморегулация, импулсен контрол, оптимизъм, гъвкаво и точно мислене, съпричастност, самоефективност, свързване и достигане. Той ще обясни устойчивостта и ще приложи уменията за изграждане на устойчивост в класната стая. (30 минути)

Занаяти: учителят преподава как да направи гривна, използвайки мънистата на азбуката, за да създаде положително изявление. Децата могат да видят на гривната си позитивни думи или изявления, които им напомнят за дейността, която са извършили. Когато децата носят гривната си, те могат да виждат, чувстват и запомнят положителни мисли.

Идеите за гривни включват понятия като: “ОК!”, “Да, мога!”, Или “Мога да направя това”, “Имам това”, “Аз съм силен” ... (20 минути)

Продължение:

Учителят може да накара учениците да обсъдят използването на дейностите, както се случват в класната стая. Периодично учителят ще разглежда поведението на учениците (предлага реална ситуация като отправна точка за дискусия) и ще поиска положителни примери за укрепване, наблюдавани в живота на ученика. Съвместни учебни дейности: учениците работят в група, за да решат проблем или да имат структурирана дискусия.



ДЕЙНОСТ № 16:	2. Позитивно говорене
----------------------	------------------------------

Област:	Управление на стреса	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	прилагане на стратегии за управление на стреса	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

През цялото време децата са изправени пред нови преживявания. Учейки ги да водят положителен разговор, може да бъде полезно за изграждане на доверие, облекчаване на безпокойството и подпомагане с внимание и фокус. Говорете на учениците за силата на разговора и ги попитайте как се чувстват, когато чуят положителни и отрицателни изказвания. Покажете им как могат да се идентифицират с тези чувства по време на определени ситуации в училище. Положителният разговор може да окаже голямо влияние върху начина, по който човек мисли и чувства. С течение на времето участието в по-позитивна самостоятелна беседа може да помогне за намаляване на стреса, подобряване на самочувствието, повишаване на мотивацията, вдъхновение за производителността и подобряване на общото психическо и физическо здраве. Педагозите и учителите могат да играят огромна роля в подтикването на децата към позитивна беседа.

Материали и ресурси:

- Черна дъска
- Защитен балон: не се изискват материали.
- Мека физическа активност (концентрация): не се изискват материали.

Как да проведем дейността

Подготовка:

За подготовка на упражнението учителят трябва да успокои обичайното бърборене, да затвори вратата и да отнеме минута-две, за да създаде фокус. След това съставя списък с въпроси, които да се използват в клас или да пишат на дъската.

Изготвя карти, където учениците ще запишат отговора си на въпроса.

Подготвя безопасна класна среда

Провеждане:

Учителят пише въпроса на дъската „Чувствате ли се стресирани?“. Изисква от учениците да напишат своите отговори на въпроса (5 минути)

Сега разделете учениците на малки групи и ги накарайте да споделят своите писания.

Обсъждайте като клас, споделяйки отговорите на учениците и позволявайки на учениците да споделят стресиращия опит. (10 минути)

Защитен балон: тази дейност моделира как да се чувстваш в безопасност, дори когато усещаш стреса.

Учителят инструктира децата да си представят, че са в голям балон, който ги заобикаля напълно.

Вътре в балона са всички хора и неща, които ги карат да се чувстват сигурни като членове на семейството, приятели, домашни любимци. Нека седят за няколко минути, докато ги подтиквате да усетят как телата им се чувстват в безопасно пространство, в което те могат да отидат в съзнанието си, когато са стресирани. (10 минути)



Тогава учителят започва „мека физическа активност (концентрация)“: упражнения за дълбоко дишане. Учителят представя и демонстрира концепцията за дълбоко дишане като стратегия за намаляване на стреса, която може да бъде използвана в настоящия момент, както и отлично умение да овладее по-ефективно справянето с бъдещите стресови фактори. Учителят иска всички ученици да стоят отпуснато или да седят на стол. Стойте изправени, а краката разтворете на ширината на раменете. Ръцете и краката са отпуснати надолу. Фокусирайте се върху долната част на корема. Дишайте бавно и дълбоко през ноздрите. Бавно издишайте през устата, издишайте през устата, сякаш издухвате свещ. Попитайте учениците как се чувстват след упражнението (25 минути).

Продължение:

Практикувайте няколко пъти с класа, докато развият добра способност за дълбоко дишане. Насърчавайте учениците да практикуват сами (напр. Докато чакат на опашка за нещо, седнали в автобуса до училище, преди лягане и т.н.). Накарайте ги да преподават техниката за дълбоко дишане на приятел или член на семейството. След като учениците развият този навик, те автоматично преминават в режим на дълбоко дишане и релаксация.



ДЕЙНОСТ N° 18:	1. Познай загадката: Може ли мимът да свири на цигулка?
-----------------------	--

Област:	Самосъзнание и умения за развитие / живот	Възрастова група:	От 6 до 10 години
Методология:	времеви кръг съвместно обучение	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

- Развиване на умения за изразяване чрез невербална комуникация.
- Укрепване на “ефективната комуникация”.

Материали и ресурси:

- Столове

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителите подготвят списък с емоции, мисли, настроения, дори да ги напишат на индивидуални билети, които учениците могат да теглят чрез жребий.

Провеждане:

Учениците се приканват да подредят столовете си в полукръг. Необходимо е да им обясните, че тялото е важно средство за комуникация, способно да изразява нашите настроения и чрез което можем да потвърдим или дори да отречем това, което беше заявено на словесно ниво.

На всеки участник е възложена задачата да изрази емоцията, мисълта, състоянието на ума (предложено от учителя или нарисувано чрез жребий) само чрез пълното използване на тялото, включително изражението на лицето и погледа. Останалите участници ще трябва да разпознаят проявеното съдържание, или, обратно, да обяснят какви нагласи са подвеждащи.

Накрая всеки ще бъде поканен да опише с думи какво е чувствал при провеждането на упражнението.

Продължение:

Последващото действие се фокусира върху динамиката, инструментите и дейностите и включва:

1. укрепване и закрепване на съдържанието: ключовите теми ще бъдат възобновени в учебните дейности, като се засили и интегрира като методологичен подход;
2. оценка на дейностите, насочени към тях
 - методологически-организационни аспекти в експерименталния оперативен старт;
 - нагласите на учениците към подхода, наблюдавайки дали и как учениците са засилили комуникативните си умения, дори невербални;
3. официално признаване на учебните цели на участниците;
4. разпространение и използване на резултатите, за да се постигне
 - повишаване на информираността за извършената работа;
 - разширяване на въздействието на извършваните дейности;
 - включване на заинтересованите страни и целевите групи;
 - споделят добри практики, решения и ноу-хау;
 - разработване на нови дейности за сътрудничество.

ДЕЙНОСТ N° 19:	1. Скъпи приятелю, аз ти пиша ...
-----------------------	-----------------------------------

Област:	Асертивност и управление на конфликти	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	индивидуална работа времеви кръг	Продължителност:	2 обучителни часа (по 60 минути всеки)

Цели и задачи:

- Да се засили “ефективната комуникация”;
- да развият способността си да изразяват собствени права и интереси по социално подходящ и конструктивен начин, без да засягат правата на другите;
- да привикнат учениците да изразят чувствата си (както положителни, така и отрицателни);
- да се увеличи способността да се изискват промени в поведението на тези, с които си взаимодействате, да се изразяват мнения, противоречащи на тези на другите, да се каже „не“ на искания / натиск, които се считат за неразумни, да се признаят собствените граници, да се управлява ефективно критика;
- да стимулира размисъл върху проблемите и конфликтите както от собствена гледна точка, така и от другата;
- да помогне за подобряване на използването на взаимната комуникация като мирно разрешаване на конфликти.

Материали и ресурси:

- Листа хартия и химикали

Как да проведем дейността

Подготовка:

Обяснете упражнението и методите за изпълнение на класа.

Провеждане:

Всеки ученик е поканен да идентифицира конфликтна ситуация, в която участва в групата, в семейството или с приятели извън училището.

Мислейки за конфликта, той / тя ще докладва в писмен вид какво той / тя си представя чувствата и емоциите на другия човек, поставяне в обувките му и даване на глас на това, което другият чувства в конфликтната ситуация.

Първата част от дейността свършва със споделянето на писанията, без да се преценява съдържанието. Ще бъдат подчертани мислите и трудностите, които изпитвате в извеждането и разказването на позицията на другите.

Впоследствие всеки ученик отговаря с ново писмо до написаното преди. Социализирайки отговорите, децата се опитват да изразят как се чувстват и какви трудности срещат при формулирането на собствената си гледна точка предвид това, което са изразили от гледна точка на другия.

В резултат на това размисълът ще се фокусира върху полезността на упражнението за разбирането на това, което се случва, когато човек е в несъгласие или кавги и как човек може да преодолее конфликта чрез по-ефективна комуникация.

Продължение

Последващото действие се фокусира върху динамиката, инструментите и дейностите и включва:

1. укрепване и закрепване на съдържанието: ключовите теми ще бъдат възобновени в учебните дейности, като се засили и интегрира като методологичен подход;
2. оценка на дейностите, насочени към тях
 - методологически-организационни аспекти в експерименталния оперативен старт;
 - нагласите на учениците към подхода, наблюдавайки дали и как учениците са укрепил собствените си умения за ефективна комуникация, асертивност и управление на конфликти;
3. официално признаване на учебните цели на участниците;
4. разпространение и използване на резултатите, за да се постигне
 - повишаване на информираността за извършената работа;
 - разширяване на въздействието на извършваните дейности;
 - включване на заинтересованите страни и целевите групи;
 - споделят добри практики, решения и ноу-хау;
 - разработване на нови дейности за сътрудничество.



ДЕЙНОСТ №20:	1. Постер за житейските умения
---------------------	---------------------------------------

Област:	Самосъзнание и умения за развитие / живот	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	съвместно обучение	Продължителност:	2 учебни часа (wwпо 60 минути всеки)

Цели и задачи:

- Да популяризира знанията за житейски умения чрез тяхното дефиниране и споделяне на смисъл;
- Да съпътстват учениците в придобиване на осведоменост за тяхната комуникация, междуличностни и емоционални методи и обучение на уменията за живот, за да придобият активни умения във всекидневието

Материали и ресурси:

- Изрезки от вестници, снимки, комикси
- Плакати
- Ножици
- Лепило
- Маркер

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителите въвеждат концепцията за житейски умения и илюстрират техния смисъл и характеристики, като подчертават важноста им за даване възможност на индивида да се справя ефективно с изискванията и предизвикателствата на ежедневието.

За да могат дейностите да се проведат, учителите подготвят материал, съставен от изображения от изрезки от вестници, ключови думи, рисунки, които представят / илюстрират житейски умения.

Провеждане:

Класът е разделен на подгрупи, които трябва да комбинират наличните за всеки живот умения със съдържанието на предоставените материали, които най-добре да ги изразяват. Накрая, групите обсъждат на пленарната сесия извършената работа и започвайки от дефиницията и представянето на Умения за живот - опитайте се да изброите конкретното поведение, в което се превежда всяка компетентност, за да свържете теоретичната дефиниция с примери от реалния живот и да получите обща дефиниция на Умения за живот, изразена в създаването на един-единствен плакат, който ще бъде изложен в класната стая, за да предостави на учениците следа от съдържанието, върху което ще работят през учебната година.

Продължение:

Последващото действие се фокусира върху динамиката, инструментите и дейностите и включва:

1. укрепване и закрепване на съдържанието: ключовите теми ще бъдат възобновени в учебните дейности, като се засили и интегрира като методологичен подход;



2. оценка на дейностите, насочени към тях

- методологически-организационни аспекти в експерименталния оперативен старт;
- нагласите на учениците към подхода, наблюдавайки дали и как учениците са придобили осъзнаване на собствената комуникация, междуличностните и емоционалните умения за живот, като активни умения в ежедневието;

3. официално признаване на учебните цели на участниците;

4. разпространение и използване на резултатите, за да се постигне

- повишаване на информираността за извършената работа;
- разширяване на въздействието на извършваните дейности;
- включване на заинтересованите страни и целевите групи;
- споделят добри практики, решения и ноу-хау;
- разработване на нови дейности за сътрудничество.



ДЕЙНОСТ № 21:		2. Купе във влака	
Област:	Самосъзнание и развитие / Житейски умения	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45-60 минути

Цели и задачи:

Целите на тази игра са да стимулира учениците да развият компетентности да се изразяват ясно и да се представят добре, да развият комуникационни умения чрез съзнателно използване на невербална комуникация, да се научат как да поддържат контакт и да предоставят обратна информация.

Материали и ресурси:

За деветте основни роли - описание на всяка една от ролите на лист А4 съгласно списъка на пътниците; за останалите – лист А4 и химикалки.

Как да проведем дейността

Подготовка:

- 1) Учителят подрежда стаята. Той поставя столове, като имитира купе на вагон. Избраните 8 актьори получават ролите си, деветият е кондуктор.
- 2) Останалите получават по един лист А4 и си водят бележки.

СПИСЪК НА ПЪТНИЦИТЕ

Хора в купето:

1. Холерик, възраст 40, мъж, на път за работа, дразни се от всичко, ругае правителството.
2. Меланхолик, млада жена, студентка, бременна, пътува с партньора си, с болки, иска да отвори прозореца, нуждае се от комфорт.
3. Флегматик, млад мъж, партньор на бременната жена (пренебрегва я), малко простоват, чете вестник.



4. Сангвиник, възрастна дама, връща се от пазар с внучката си (в кошницата ѝ има няколко пилета, носи пълни с лакомства чанти), бърлива, успокоява писукащите пиленца и бременното момиче.
5. Внучка, любопитна, на 5 години, екстровеъртна, задава въпроси през цялото време, иска да седне до прозореца.
6. Интроверт, мъж, със слушалки на ушите, учи език, проверява думите в речник, не може да намери билета си за кондуктора, дразни се от палавата внучка, би искал да седне до прозореца.
7. Екстровеърт, млада майка, продавачка на книги, отива на преглед при лекаря си, начетена, разговаря с внучката, съдейства на кондуктора за разрешаване на всички проблеми.
8. Неопитен, млад мъж, чужденец, купил си е погрешен билет за влак, неразбран от кондуктора, на планинска експедиция.
9. Кондуктор, действа решително, спазва разпоредбите, държи да изпълнява задълженията си, консервативен, сдържан.

Провеждане:

1) Учителят представя играта:

“Група от осем души пътува във влак. Всеки един от тях е различна личност и те се показват такива, каквито са. Когато определите типа на някой от тях, запишете го – сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, интроверт, екстровеърт; тяхната професия, възраст, интереси, проблеми и др.“

2) Инструкции към актьорите: “Вие сте във влак, всички сте в едно купе. Опитайте се да водите общ разговор, така че да разкриете кои сте, какъв тип личност сте. По време на пътуването идва кондукторът. Моля, поддържайте вербален и невербален контакт през цялото време – покажете ми някакво взаимодействие! Аз ще стоя отстрани, готова съм да ви помогна.“

3) „Пътуването“ трае около 20 минути.

4) Когато времето изтече, учителят съобщава за края на играта. Тогава зрителите въз основа на своите бележки се опитват да определят кой кой е. Учителят управлява целия процес (дискусия). Накрая всеки пътник разкрива кой е – или кой се е старал да бъде!

5) В следващия урок учителят може да обобщи дейността и да се спре по-подробно на различните персонажи, които са представени.

Въпроси за дискусия:

Какво беше лесно в задачата, какво беше трудно? Защо?

Открихте ли нещо интересно по време на упражнението?

Какво ви изненада?

Кой персонаж разкрихте най-лесно?

Кой персонаж разкрихте най-трудно и защо?

Желаете ли да изиграете подобна пиеса?

Идентифицирахте ли се с някого?

Продължение:

За да се поддържат резултатите тази дейност може да бъде практикувана редовно, например веднъж месечно. Учителят може да избере различни персонажи. Всеки път след играта има дискусия, при която учениците отговарят на дадените по-горе въпроси.



ДЕЙНОСТ N° 22:	1. Реален живот
-----------------------	------------------------

Област:	Мотивация за учене/ трудности при ученето	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45 минути

Цели и задачи:

Целите на тази дейност са да развие мотивация за учене при учениците и по-специално как по-добре да прилагат наученото в училище или извън него. Тя цели да стимулира учениците да използват различни източници на информация и да преработват придобитата информация.

Материали и ресурси:

химикалки, флипчарт, Допълнителен материал – Как да прилагаме на практика наученото в училище

Как да проведем дейността

Подготовка:

- 1) Преди упражнението учителят разрязва допълнителния материал „Как да прилагаме на практика наученото в училище“ на ленти и ги поставя в три плика.
 - 2) Учителят казва: „Имате ли усещането, че в училище учите неща, които никога няма да са ви необходими в реалния живот? Нямате ли понякога усещането, че си губите времето? Може би невинаги осъзнавате, че това, което вършите в определен момент е нещо, което сте научили тук, в училище.“
 - 3) Учителят разделя учениците по двойки и дава на всяка двойка по една лента от материала „Как да прилагаме на практика наученото в училище“. Той им казва: „Помислете какви са нуждите и дейностите в съответната област и открийте как използвате знанията и уменията от училище в нея. Водете си бележки за знанието и/или уменията, придобито в училище, и как го прилагате на практика. Разполагате с около 5 минути за това.“
- Допълнителен материал – КАК ДА ПРИЛАГАМЕ НА ПРАКТИКА НАУЧЕНОТО В УЧИЛИЩЕ
(Пример)
Помислете за нуждите и дейностите в съответната област. Запишете как в нея сте използвали знанието и/или уменията, придобито в училище.

Вашата област: Пазаруване

Помислете за нуждите и дейностите в съответната област. Запишете как в нея сте използвали знанието и/или уменията, придобито в училище.

Вашата област: Подобрения в къщата

Помислете за нуждите и дейностите в съответната област. Запишете как в нея сте използвали знанието и/или уменията, придобито в училище.

Вашата област: Хоби и занимания за свободното време

.....

**Провеждане:**

Предложения за учителите – Области на приложение

- a. Пазаруване (аритметика; сравняване на цени; изчисляване на действителното количество на отстъпката, дадена като процент; събиране и изваждане, когато се дават пари)
- b. Подобрения в къщата (математика – смяна на клима, плочките, боядисване на интериора; физика – електричество, т.н.)
- c. Хоби и занимания за свободното време (география, история, т.н.)
- d. Продължаващо обучение/работа (стил и графика, ИКТ, чужди езици, специализирани знания в различни области, т.н.)
- e. Запознанства (литература – речник, поезия, биология, т.н.)
- f. Получаване на студентски заем (основни знания в икономиката, математика, т.н.)

Учителят приканва двойките да представят това, което са записали. Той може да окуражи останалите да допълват с идеи. Той записва на флипчарта темите (учебните предмети), които се разглеждат.

Накрая той обобщава:

„Очевидно ще се съгласим, че някои от нещата, които изучаваме в училище, могат да бъдат много полезни в реалния живот.“

Въпроси за дискусия:

Нещо изненада ли ви?

Дали сте мислили някога за нещата, които вършите ежедневно, във връзка с това, което сте научили в училище, било то знания или умения?

Можете ли да се сетите за друг пример, когато сте използвали нещо, научено преди това?

Учителят ръководи дискусията и се стига до следния извод: Понякога си мислим, че това, на което са ни учили, е отегчително и безполезно, но всъщност това не е така

Продължение:

За да се поддържат резултатите, учителят може да организира тази дейност редовно, например веднъж месечно. В допълнителния материал „Как да прилагаме на практика наученото в училище“ той може да използва въпроси, като има предвид новия материал, преподаван по различните училищни предмети през изтеклия период. По този начин учениците ще свикнат да използват училищните знания и умения на практика и в ежедневиия живот.



ДЕЙНОСТ N° 23:	1. Това съм аз
-----------------------	----------------

Област:	Самосъзнание и развитие / Житейски умения / Откритост и включване / Асертивност и управление на конфликти	Възрастова група:	От 10 до 17 години
Методология:	Движение на тялото Обратна връзка Споделяне в група	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

- Развиване на уменията за разпознаване на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Развиване на уменията за разбиране на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Да се развие уменията да се промени негативната ситуация (емоция) в положителна.

Материали и ресурси:

Опитайте се да използвате инструментална музика (без текст), която лесно да бъде следвана чрез движението на тялото. Това може да бъде музика, която извиква приятни чувства и усещания. Можете да проследите този плейлист в Spotify:
<https://open.spotify.com/user/diegazorama/playlist/1NKJw0HaWD5a2kvZaSEGOL>

Как да проведем дейността

Подготовка:

Започнете сесията с някои упражнения на тялото, които помагат на учениците да бъдат съобразени с движението на тялото и да танцуват пред своите връстници. Идеалът е да се отделят поне 30 минути за различни дейности, включващи движение и танци, по този начин групата ще се чувства по-спокойна по време на основната част от дейността. Например, можете да ги поканите да ходят в прави линии, просто да правят резки движения, никога да не използват кръгови движения и да се обръщат винаги с 90 градусови ъгли, това е малко като ходене като войник, ходене с решителност, увереност и мотивация. След това след 5-6 минути ги канете да спрете в някаква част от стаята и им кажете просто да се движат със симетричен тип движения. Коригирайте ги, ако го направят погрешно. След 3-4 минути им кажете да спрат и да дишат, след като са в контакт с чувствата след такова упражнение.

След това повторете процеса с различни начини на ходене, по-кръгли, кръгли форми, а не направо, по-извита форма на движения, като използвате и по-меки начини на движение, по-органични и по-малко ъгли, отколкото преди. След това след 5-6 минути им кажете да спрат някъде в пространството и да ги поканят просто да направят асиметричен тип движения. Коригирайте ги, ако се объркат. След 3-4 минути им кажете да спрат и да дишат, след като са в контакт с чувствата след такова упражнение.

След това повторете процеса с различни начини на ходене, този път той трябва да бъде по-скоро хаотичен начин на движение и танци, опитвайки се да не контролирате следващия ход, опитвайки се да не мислите, а просто следвайте импулсите, които могат да получат. След 5 минути им кажете да спрат някъде в пространството и да ги поканят просто да спрат и да дишат, след като са в контакт с чувствата след това. Каква е разликата, която те забелязват след трите вида движения

**Провеждане:**

Разделете групата на по-малки групи от по трима ученици. Кажете им да се преброяват от 1 до 3. Номер едно ще се представя на другите само чрез движение на тялото, когато музиката започне. Значението на “този танц” (това е повече движение на техните тела, отколкото истинска хореография или танц) е “Това съм аз”. Имайки предвид този аспект, те са поканени да започнат движението, когато музиката започне. Другите двама просто играят ролята на свидетели, които трябва да наблюдават и да не правят нищо друго. Когато танцът свърши (всяка песен трябва да трае около 3-4 минути), другите двама трябва да кажат какво са разбрали от гледна точка на това кой е другият човек, само чрез наблюдение на типа движения. Оставете 3-5 минути за това и поканете втория човек, а след него / нея повторете същия процес с третия.

Продължение:

След като упражнението приключи, последната част трябва да се отрази и да се разгледа по-подробно:

- 1) Как се почувствахте по време на упражнението?
- 2) Какво обратна връзка получихте от връстниците си и какво е впечатлението ви от него?
- 3) Осъзнахте ли нещо за себе си след упражнението?
- 4) Как да се представите без думи, само с движението на тялото ви?



ДЕЙНОСТ № 24:		1. Желания	
Област:	Асертивност и управление на конфликти / Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 10 до 17 години
Методология:	Движение на тялото Обратна връзка Споделяне в група	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

- Развиване на уменията за разпознаване на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Развиване на уменията за разбиране на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Да се развие уменията да се промени негативната ситуация (емоция) в положителна.

Материали и ресурси:

- Листа хартия (най-малко А4 и големи листа)
- Моливи, маркери.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Подгответе всички материали, необходими за дейността. Поставете маси и столове, за да могат учениците да имат достатъчно пространство, за да рисуват поотделно по време на упражнението. Опитайте се да създадете пространство за групи от трима ученика, напр. една маса и три стола за всяка група, или седнали в група от по трима на пода, но в разстояние до другата група (за да не се смущават).

Провеждане:

Разделете групата от ученици в по-малки групи от по 3 човека. Всяка група заема отделна маса с голям лист хартия и малки хартии и пособия за писане. Участниците записват (на малка книга) желанията си по темата, зададена от учителя. Всеки има свой лист хартия. След това всяко от триото говори за тези желания. Групата от трима ученици трябва да избере само едно желание. След като изпълните тази задача, кажете на учениците да седят в кръга и целият екип обсъжда тези желания и след това избира само един от тях - най-важният, приет от всички.

Темите, към които могат да бъдат адресирани желанията, включват:

- Къде бихте искали да отидете след училище?
- Какво бихте искали да ядете за вечеря в кафенето?
- Какво забавление бихте искали да представите в следващия клас?

Продължение:

След приключване на предишната работа можете да помолите учениците да представят своите произведения и да разберат какво се е случило. Следващите въпроси могат да послужат като ръководство за вас:

- Трудно ли е да се избере едно желание?
- Кой би могъл да убеди другите и как?
- Трудно ли е да се убедят другите? Защо „да“ или „не“?
- Дали всички са доволни от това решение?
- Лидер в групата?
- Как бихте описали процеса на вземане на решение?
- Какви емоции почувствахте, когато трябваше да се откажете от желанията си?
- Какви емоции почувствахте, когато вашите желания бяха избрани?

ДЕЙНОСТ N° 24:		1. Желания	
Област:	Асертивност и управление на конфликти / Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 10 до 17 години
Методология:	Движение на тялото Обратна връзка Споделяне в група	Продължителност:	1 обучителен час (50 минути)

Цели и задачи:

- Развиване на уменията за разпознаване на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Развиване на уменията за разбиране на собствените емоции (отрицателни и положителни);
- Да се развие уменията да се промени негативната ситуация (емоция) в положителна.

Материали и ресурси:

- Листа хартия (най-малко А4 и големи листа)
- Моливи, маркери.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Подгответе всички материали, необходими за дейността. Поставете маси и столове, за да могат учениците да имат достатъчно пространство, за да рисуват поотделно по време на упражнението. Опитайте се да създадете пространство за групи от трима ученика, напр. една маса и три стола за всяка група, или седнали в група от по трима на пода, но в разстояние до другата група (за да не се смущават).

Провеждане:

Разделете групата от ученици в по-малки групи от по 3 човека. Всяка група заема отделна маса с голям лист хартия и малки хартии и пособия за писане. Участниците записват (на малка книга) желанията си по темата, зададена от учителя. Всеки има свой лист хартия. След това всяко от триото говори за тези желания. Групата от трима ученици трябва да избере само едно желание.

След като изпълните тази задача, кажете на учениците да седят в кръга и целият екип обсъжда тези желания и след това избира само един от тях - най-важният, приет от всички.

Темите, към които могат да бъдат адресирани желанията, включват:

- Къде бихте искали да отидете след училище?
- Какво бихте искали да ядете за вечеря в кафенето?
- Какво забавление бихте искали да представите в следващия клас?

Продължение:

След приключване на предишната работа можете да помолите учениците да представят своите произведения и да разберат какво се е случило. Следващите въпроси могат да послужат като ръководство за вас:

- Трудно ли е да се избере едно желание?
- Кой би могъл да убеди другите и как?
- Трудно ли е да се убедят другите? Защо „да“ или „не“?
- Дали всички са доволни от това решение?
- Лидер в групата?
- Как бихте описали процеса на вземане на решение?
- Какви емоции почувствахте, когато трябваше да се откажете от желанията си?
- Какви емоции почувствахте, когато вашите желания бяха избрани?

ДЕЙНОСТ № 26:	1. Позитивно/ негативно/ интересно
----------------------	---

Област:	Откритост и включване	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45 минути

Цели и задачи:

Целите на тази дейност са да развие в учениците умения за:

- Получаване и възприемане на информация
- Обработване на информация
- Прилагане на информацията на практика
- Споделяне на информация.

Тази дейност ще помогне на учениците да определят и осмислят положителните, отрицателните и интересните аспекти на една ситуация или проблем. Целта е да се стимулира креативното мислене в учениците.

Материали и ресурси:

Хронометър

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учениците трябва да помислят за положителните (П), отрицателните (О) и интересните (И) страни на една идея.

Учителят съобщава една идея. След това учениците я обмислят за няколко минути и си водят бележки. Предложения за идеи:

- Пушенето е забранено във всички обществени места.
- Всяко семейство може да яде месо само веднъж седмично.
- С цел пестене на енергия всички отоплителни системи ще бъдат изключени във всички държавни сгради.
- Един учен е открил нескъп начин за производство на злато.
- Всеки на възраст повече от 5 години може да гласува.

Провеждане:

- 1) Всеки ученик образува двойка със свой съученик и споделя мнението си.
- 2) Идеите се споделят в класа.

След първата стъпка може да бъдат сформирани нови групи за оценяване на идеите. По-малките групи записват идеите на другите ученици.

Въпроси за дискусия:

Доволни ли сте от резултата?

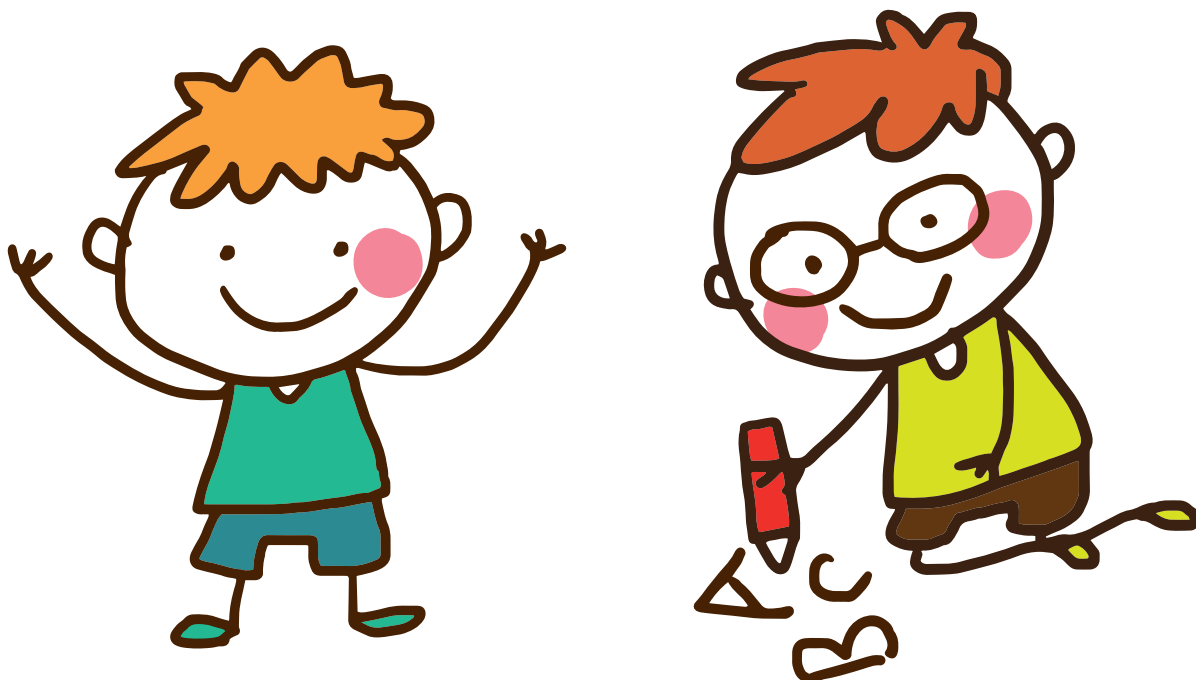
Какъв беше мисловният ви процес, когато коментирахте въпроса?

Нещо изненада ли ви?

Научихте ли нещо интересно?

**Продължение:**

Учителят може да провежда тази дейност с учениците редовно. По този начин учениците може да свикнат да използват метода на мозъчна атака при оценяване на идеи, да вземат бързо решения чрез анализиране и претегляне на плюсовете и минусите на една идея или проблем. Учениците ще могат да разсъждават или оценяват продукт или процес пост фактум. Те могат да установят силните и слабите страни с цел бъдещо подобрене. Тази дейност ще помогне на учениците да развият критично мислене, да се фокусират, да оценяват и анализират.



ДЕЙНОСТ № 27:
2. Справяне с гнева

Област:	Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	Говорене; Практически действия; “Brainstorming”; Игри Форма на работа: Индивидуално; групово	Продължителност:	1 тренировъчен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Подобряване на компетенциите на учениците при справяне с емоциите;
- Начини за справяне с гнева;
- Ученикът знае какво е гняв;
- Ученикът знае, че има право да се чувства ядосан;
- Ученикът знае начините за изразяване на гнява

Материали и ресурси:

Източници:

- 1) Portmann R. “Gry i zabawy przeciwko agresji”, Jedność, Kielce 1999
- 2) http://static.scholaris.pl/main-file/869/zlosc-jak-sobie-z-nia-radzic_53639.pdf

- Художествени материали (бели листа, моливи).

Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща свобода на движението.

Как да проведем дейността
Подготовка:

Учителят / фасилитаторът запознава учениците с темата за справяне с емоциите и гнева. Обсъдете какво е гняв, как учениците разбират гнева, как могат да се ядосат. Целта на дискусиата е да осъзнаят, че гневът е чувството, че имат право да го изпитват и да го изразяват.

Примерни въпроси:

- В какви ситуации се ядосвате?
- Как показвате гневния човек?
- Как се справяте с гнева?
- Често ли се ядосвате?
- Какви реакции на тялото ви придружават, когато почувствате гняв?

Съвети:

- 1) В края на тази част, учителят може да даде определения на гнева според изследователите.



Провеждане:

Учениците седят удобно, докато слушат учителя:

„Затворете очи и слушайте ... Някъде дълбоко в тялото ви има гняв. Най-често той е напълно скрит, спящ. Понякога, обаче, той неочаквано излиза навън, независимо дали ви харесва или не ... Почувствайте гнева си ... Къде се намира той сега ... Минете през цялото си тяло ... Как възприемате гнева си сега? ... Какво следва сега? ... Сега си представете, че можете да го затворите в магически съд ... Измъкнете този гняв от Вашето тяло, но бъдете внимателни, за да не се събуди ... Внимавайте и го затворете в съда внимателно Когато го отворите, той ще се промени напълно ... Ще видите ... Изпразнете съда Промени ли се гневът ви? Оприличете го: Животно, което бързо бяга? Наведено дърво с нестабилни клони? Динозавър, който стои на задните си крака и издава оглушителни звуци? Скала, голяма и тежка, здраво забита в земята? Или може би ... Вашия гняв е изчезнал. Овладеяли сте го. Сега сте свободни и спокойни, напълно спокойни и доволни ... Преодоляхте своя гняв ..“

Продължение:

След това пътуване в света на фантазията може да прекарате около 20 - 30 минути в рисуване на гнева в новата му форма, като по този начин го „уловите“ в такава форма, извън Вашето тяло.



ДЕЙНОСТ N° 28:		3. Най-сетне шеф на самия себе си!	
Област:	Мотивация за учене/ трудности при учене	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45-90 минути общо

Цели и задачи:

Целите на тази дейност са следните

- да се формулира елементарен бизнес план
- да се оцени личността на ученика във връзка с подходяща област или бизнес
- да се развият умения, специфични за предприемачество.

Целите са да се стимулира развитието на проактивен подход и креативност в учениците, способността да се оформят идеи в планове и да се реализират и да се поемат рискове.

Сложността на тази дейност зависи от участниците, които я извършват: Ученици с повече знания за бизнес, финанси и икономика ще навлезат в по-големи подробности на бизнес плана. Ученици с по-малко знания в тази сфера просто ще скицират бизнес плана.

Материали и ресурси:

Флипчарт (по един за всяка група)

Работен лист: Бизнес план (за всяка група; ако е препоръчително: за всеки участник)

Залепващи се листчета и маркери за всяка група

хронометър (задължително; например кухненски таймер за сигнализиране на изтеклото време)

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят представя упражнението чрез мозъчна атака, мисловна карта или лекция за предприемачеството в рамките на 3-5 минути. След това той разделя учениците на групи, най-малко по 6 души; групи по 8 участника са оптимални. Всички заедно подготвят класната стая за дейността



и учителят информира какво предстои през останалата част от урока. Учениците трябва да съставят бизнес план и да го представят пред „комитет“. Те получават работни листи с инструкции. В тях те ще си запишат бележки за бизнес плана и неговото представяне. Те разполагат с 20 минути за това.

Работен лист БИЗНЕС ПЛАН (Пример)

Правителството е решило да подкрепи стартиращи компании чрез предлагане на бъдещи предприемачи на субсидия в размер на 1 милион.

Тя е в зависимост от представянето на подробен, конкретен бизнес план.

Задача

Всяка група трябва да създаде бизнес план и да го представи пред комитет. Уверете се, че вашият план е убедителен и подробен; вашата позиция в компанията трябва да съответства на вашите способности и умения.

Планът трябва да включва следните точки: Сфера на бизнеса; Какво ще правите и/или осигурявате, какви са намеренията ви?; Под каква форма ще се осъществява бизнесът ви?; Цел на вашата компания; Какво предлагате – продукти или услуги?; Къде ще бъде разположена компанията ви?; Локацията има ли въздействие върху вашия план?; Какво ви е необходимо, за да стартирате?; Финансови прогнози, бюджет; персонал; Задачи, възложени на членовете на вашия екип; Рискове и заплахи.

Провеждане:

След като времето изтече, учителят спира работата. Той казва, че учениците имат бизнес план, но в следващите 10 минути те трябва да изготвят презентация на плана на флипчарт. Това не трябва да отнеме повече от 3 минути. Те сами решават как ще презентират. Те трябва да имат предвид, че много пари са заложили на карта и без да получат безвъзмездна помощ, те няма да бъдат в състояние да изпълнят своя бизнес план. Те не знаят кой е в комитета, но могат да предположат, че освен няколко творчески личности в него ще има критици и адвокати на дявола. Учителят пуска часовника отново. След 10 минути учителят спира работата. Той приканва групите да представят своите бизнес планове пред комитета. Той им напомня за поставените критерии и насърчава всеки да следи внимателно презентациите. Публиката трябва да е готова с въпроси и/или възражения. Учителят изяснява, че окончателната оценка на презентациите и дискусиите по плановете ще се проведат само в края на урока. Той казва, че съществуването на комисията е само символично, а в действителност всички ученици ще участват в обсъждането на плановете. Никой не трябва да прекъсва презентациите или да апострофира презентацията. В началото на всяка презентация учителят стартира часовника, като се съобразява с времето, така че всички групи да имат еднакво време. Последните 5 минути учителят отделя за дискусия с тези, които са изпълнили критериите.

Продължение:

Активността може да бъде последвана от дискусия. Учениците отговарят и дебатираат по следните въпроси:

Кой бизнес план ви хареса?

Кой бизнес план ще има най-голям шанс да успее в реалния живот?

Кой беше най-подробният план?

Какви бихте препоръчали на презентиращите?

Коя част от планирането беше трудна за вас?

Лесно ли си намерихте място в компанията?

Имаше ли някой, който да не е съгласен с вашата позиция в компанията?

Защо мислите, че вашият бизнес план е най-ценният?

Трудно ли беше за вас да изберете сфера за бизнес?

Защо направихте точния си избор?

Какъв вид реклама бихте използвали?

Каква информация ще ви бъде необходима, за да бъдете по-успешни следващия път?

Колко важна е презентацията – какво бихте казали?

След определен период от време учителят може да повтори дейността. Той наблюдава и оценява прогреса, който са постигнали учениците

ДЕЙНОСТ № 29:	1. Казино
----------------------	------------------

Област:	Асертивност и управление на конфликти	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	Работа в групи. Техника: интерактивни игри	Продължителност:	1 тренировъчен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Размисъл за това какво е „конфликтна ситуация“;
 - Подобряване на уменията на учениците за справяне в конфликтни ситуации;
 - Сътрудничеството като ключова стратегия за справяне в конфликтни ситуации;
 - Развиване на умения за сътрудничество;
 - Развиване на умения за водене на преговори;
 - Самопознание - повишаване на осведомеността за собственото поведение в различни ситуации (включително конфликтни ситуации), предизвикващи емоции;
 - Повишена информираност за реакциите на други хора в конфликтни ситуации;
- Това упражнение може да бъде направено като игра в областта на справянето в конфликтни ситуации, но също така работи и в областта на стратегиите за преговори и самоизграждане.

Материали и ресурси:

Необходими са:

- 1) Дъска с начертана таблица, както следва:

	-100 EUR	
4 черни		+ 100 EUR
3 червени 1 черна	червена + 100 EUR	черна - 300 EUR
2 червени 2 черни	червена +200 EUR	черна – 200 EUR
1 червени 3 черни	червена + 300 EUR	черна – 100 EUR

- 2) Отделна таблица с резултатите

Runda	Grupa nr 1	Grupa nr 2	Grupa nr 3	Grupa nr 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- 2) Четири червени и четири черни карти (по една от всеки цвят за всяка група).
- 3) Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща безопасна работа на четири групи, така че групите да говорят свободно и да не се чуват един друг.

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят / фасилитаторът разделя групата на 4 отбора. Важно е всеки отбор да има еднакъв брой участници (оптимално 4-5 ученика). Всеки отбор също избира свой представител, който в следващите етапи на играта ще може да преговаря с представителите на други групи.

Има 4 групи в помещението, доколкото е възможно един от друг.

Учителят запознава учениците с упражнението:

„Представете си, че сте в Лас Вегас – града на хазарта. Вашата цел е да се присъедините към най-богатите хора в света. Ще играете в групи. Вашата задача в екипа е да съберете възможно най-много пари. Залогите на цветовете: червено или черно. Колко висока ще бъде печалбата ви зависи от това какво ще залагат другите отбори, затова, моля, направете своя избор, така че членовете на другите групи да не ги чуят“.

Всяка група получава две карти: една черна и една червена.

Съвети:

- 1) Важно е да се гарантира, че групите не се чуват взаимно в момента на определяне на стратегията, но че учителят / фасилитаторът може да види всяка група и преговарящите добре.
- 2) Таблицата с резултатите и таблицата с печалбите трябва да бъдат ясно видими за всички групи

Провеждане:

Всеки кръг изглежда, както следва:

1) Всяка група обсъжда помежду си и гледайки в таблото за печалбите, коя карта (червена или черна) ще се покаже. След дискусията учениците докладват на учителя, че са взели решение и са готови.

2) По знак от учителя / фасилитатора представителите на групите вдигат карти от избрания цвят във въздуха, така че те да са видими за учителя / фасилитатора и другите групи.

Важна забележка: учителят / фасилитаторът трябва да обърне внимание на учениците, за да покажат своите карти едновременно, за да е справедлива играта.

3) Учителят записва резултатите, получени от всяка от групите в таблицата с резултатите.

Важна забележка: добре е да се преброяват резултатите, получени от всеки кръг, така че на групите да е ясно кой отбор печели.

Групите залагат 10 пъти (10 кръга). Например, на 5-ти и 9-ти кръг позволяваме на преговарящите между екипите да се споразумеят какво ще правят (какви цветове ще покажат). Преговарящите трябва да преговарят в друга стая, така че групите да не ги чуят.

Съвети:

- 1) Можете да направите 1 “пробен” кръг, така че учениците да могат да видят каква е играта.
- 2) Можете да определите времето, през което учениците да вземат решение (точка 1 във всеки кръг), например 2 минути.

Продължение:

Обсъждане на упражнението с учениците:

- Какво влияе на разрешаването на конфликти?
- Какво беше лесно и какво беше трудно в разрешаването на конфликта?
- Каква беше комуникацията в този конфликт и как тя повлия на развитието и края на конфликта?
- Какво помага, какво възпрепятства конструктивното разрешаване на конфликти?
- Какви емоции придружават упражнението?
- Как може да изглежда конфликтът?
- Кой метод за разрешаване на конфликти е по-близо до вас и защо?

- Как иначе бихте могли да го разрешите?
- Какво печелим и какво губим при избора на индивидуални начини?
- Винаги ли има победители и губещи?
- Защо играта завърши така, а не с различен резултат?

Съвети:

1) Важно е да се уверите, че учениците “излязоха” от въображаемата ситуация и няма отрицателни емоции в тях след това упражнение



ДЕЙНОСТ № 30: 2. Отворете юмрук

Област:	Асертивност и управление на конфликти	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	Експресивни методи; Техники: интерактивни игри	Продължителност:	1 тренировъчен час (45 минути)

Цели и задачи:

- Осигуряване на основна информация за асертивното поведение.
- „Научете се да разпознавате собственото си поведение.”
- Осъзнаване на механизма за групов натиск и способността да се казва „не“.
- Личностно развитие и развитие на самосъзнанието.

Учениците усвояват:

- да обясни какво е асертивност.
- да изброи видовете поведение.
- да идентифицира стила на собственото си поведение.
- да може да откаже асертивно

Материали и ресурси:

Препоръчва се занятията да се провеждат в стая, осигуряваща свобода на движението

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят / фасилитаторът може да започне разговор за асертивността като въведение в предмета на обучението, например с помощта на въпроса: “Кой може да обясни какво е асертивността?”

Участниците говорят свободно по темата.

Тогава учителят / фасилитаторът разделя учениците по двойки. Би било добре, ако децата в тези двойки не се избират според това колко добри се познават и дали са най-добри приятели и т.н.

Тогава учителят / фасилитаторът обяснява на децата каква е играта “Отвори юмрук”: Лицето А свива десния си юмрук. Лицето Б има задачата да убеди лицето А да отвори юмрука си. По-късно те сменят ролите си.

Провеждане:

Учителят / фасилитаторът моли учениците да определят кой е човек А и кой е човек Б в двойката. Човек А стяга юмрук и човекът Б се опитва да го убеди да отвори ръката си. След известно време партньорите променят ролите си.

Съвети за учениците:

- Отворете юмрука само когато сте напълно убедени.
 - Не използвайте сила, никакви заплахи не са разрешени.
- 1) Можете да ограничите времето, напр. “Давам ти 5 минути, за да убедиш партньора си да отвори ръката си”.
 - 2) Учениците могат да говорят устно, но някои може да искат да използват сила, за да отворят юмрук на своя партньор, така че бъдете внимателни, когато става въпрос за безопасност по време на игра.

Продължение:

1. Обсъждане на упражнението:

- Какво ви убеди да отворите юмрука си?
- Какво не звучи убедително за да отворите юмрука си?
- Какви бяха мотивите ви по време на упражнението?
- Изненадани ли сте от някаква реакция? От какво?
- Бихте ли искали да промените начина си на убеждаване в този момент? Ако е така, за кой? Какво можете да направите, за да промените този начин на убеждаване в бъдеще?

2. Упражнението може да бъде продължено чрез обсъждане на темата за асертивността.

Асертивността е умението, с което хората открито изразяват своите мисли, чувства и вярвания, без да пренебрегват чувствата и възгледите на своите събеседници. В конфликтни ситуации асертивните умения ви позволяват да постигнете компромис, без да жертвате вашето достойнство и да се откажете от ценностите си. Настойчивите хора могат да кажат “не”, без да се чувстват вина, гняв или страх. Асертивността е ключово умение, когато трябва да устоите на натиска на индивида или групата, например върху алкохол, цигари или наркотици.

Разграничаваме три основни стила на поведение спрямо другите хора:

- I - покорно поведение, когато поставяме интересите и правата на другите над нашите;
- II - агресивно поведение, когато поставяме нашите интереси и права по-високо от тези на другите;
- III - асертивно поведение, когато поставяме нашите интереси и права на същото ниво като интересите и правата на другите.



ДЕЙНОСТ № 31:	3. Облекчаване на стреса
----------------------	---------------------------------

Област:	Емпатия и управление на емоциите	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	Въпросници/ Разговори	Продължителност:	1 тренировъчен час (50 минути)

Цели и задачи:

За учителите, увеличаването на способността на учениците за съпричастност се усложнява от факта, че повечето юноши (11 – 16 години) преминават през „вътрешен“ период на развитие, в който индивидуалната идентичност е важен момент. Изгубени в бурята на социално-емоционалния растеж, учениците не мислят много за това как се чувстват другите. По време на уроците, учителите ще обяснят на учениците теоретичните и практическите понятия. В края на уроците учениците ще се научат:

- как да разпознават и идентифицират емоциите, които се изпитват в определени ситуации.
- да бъдат по-добре запознати със себе си и ще подобрят своето самочувствие.

На ниво на класната стая съпричастността и управлението на емоциите ще бъдат насърчавани и подобрявани

Материали и ресурси:

Формуляр с въпроси

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят подготвя предварителен формуляр с въпроси. Проучването / формата разглежда тематични въпроси (например често мисля за чувствата на други хора; опитвам се да разбера гледната точка на други хора; осъзнавам, че не всеки реагира на ситуациите по същия начин както аз...), за да тестват съпричастността на учениците. Те могат да избират между различни отговори, вариращи от „не“ до „със сигурност“ (да), в зависимост от степента на емоционална ангажираност. Ако ученикът отговаря най-вече с „да“, вероятно показва добра съпричастност към околните. Въпросите, на които ученикът отговори „не“, са неща, които той / тя може да усъвършенства, за да бъде по-съпричастен.

Провеждане:

Давате въпросника на учениците. Учителят, заедно с всички ученици, обсъжда как всеки може да следва поведението, предложено от въпросника, за да покаже съпричастност към другите (напр. Когато изслушвате другите; не прекъсвайте говорещия – все неща, които могат да покажат, че правите истинско усилие да разберете какво преживяват. Какви други начини на поведение биха могли да покажат на някого, че сте съпричастен слушател?). След това учениците ще практикуват това, което са научили за съпричастността (за 20 минути)

Работа по двойки:

Ученикът споделя с партньора си, едно от следните неща: Ситуация, в която той / тя се чувства уплашен или нещо, което го/я натъжава. Ако не му е удобно да сподели опит от реалния живот, той / тя може да се преструва на измислен герой и да разкаже историята си. Партньорът на ученика трябва да покаже съпричастност, докато слуша историята.

След това сменят ролята. Ученикът, заедно с партньора, обсъжда как той / тя показва съпричастност към него / нея и как се чувства.

В края на дейността учителят пита учениците какво са научили за споделянето на чувства / емоции и съпричастността. (за 30 минути)

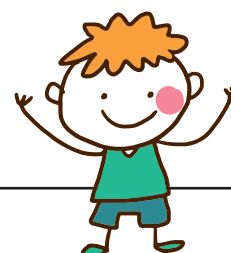


Продължение:

След като приключите с практическата част от упражнението, можете да започнете дискусия, за да обсъдите процеса с учениците. За тази цел можете да използвате следните въпроси:

- Какви емоции сте изпитали по време на споделянето?
- Как се чувствате по отношение на крайния резултат?
- Какво е вашето мнение за обучението сега, когато упражнението свърши? Беше ли лесно или трудно и защо?

Обсъждане в клас: вместо да се провежда като стандартен тест, дискусията спомага за идентифициране на разбирането. Важно е да се уверите, че всички ученици са в състояние да демонстрират майсторство тук, така че всеки ученик да има възможност да научи въпроси, преподавани в клас



ДЕЙНОСТ № 32:		1. Облекчение на стреса	
Област:	Управление на стреса	Възрастова група:	От 11 до 16 години
Методология:	„Brainstorming“/ Комуникация и практически упражнения	Продължителност:	1 тренировъчен час (50 минути)

Цели и задачи:

По време на този урок учениците ще обсъдят значението на стреса и ще поговорят за причините за стрес при хората на тяхната възраст. Те ще оценят колко „стресиращо“ намират различни ситуации; ще научат проста дихателна техника за справяне със стреса. В края на дейността ученикът ще може да:

- идентифицира причините за стреса;
- да признае, че хората имат различни начини за възприемане на една и съща ситуация (стресираща или не);
- идентифицира един или повече здравословни начини за намаляване на стреса.

Материали и ресурси:

- Чанта
- Кутии
- Етикети

Дъска или флипчарт
Мултимедия

Как да проведем дейността

Подготовка:

Учителят подготвя тематични въпроси, които да обсъждат по време на брейнсторминг активността (напр. Какво е стрес? Какво е страдание? На колко етапа преминава той през тялото? Какви са уменията за управление на стреса?).

Учителят се грижи за подготовката и на торбичката, която ще съдържа емоционалните кутии и етикетите, които ще се поставят върху кутиите



Провеждане:

„Brainstorming”: Проучете концепцията за стреса. Учителят показва на учениците слайд презентация на Power Point, която обяснява идеята за стреса и стресорите. Мозъчната атака цели да изследва различни ситуации, които учениците смятат за “стресиращи”. Учителят ги записва на дъската. Обсъдете дали някоя от тези ситуации може да бъде избегната. (20 минути)

Събиране: След обсъждането на стресовите ситуации, ще се проявят ефекти на стрес върху тялото. Учителят пита класа какви емоции се усещат, когато са подложени на стрес. Учителят поставя 6 кутии на една от масите, обозначени с различна емоция като лудост, тъга, уплаха, разстройване и пренебрегване. Учениците ще бъдат попитани какви чувства са почувствали през изминалия ден. Ако почувстват някакви емоции, изброени на кутиите, те могат да ги сложат в чантата. Те трябва да носят чантата на гърба си за следващите 5 минути. Това добавя много тежест на плещите им. Не е хубаво да се налага да носите този товар. Визуално ще покажете на класа, че стресът има вредно физическо въздействие върху човешките тела. После учителят говори за начините за справяне със стреса. Има определени поведения, които те могат да избират и ще помогнат за премахване или намаляване на стреса в живота им. Тези поведения също са полезни за тяхното здраве. Учениците ще намерят начини за управление на стреса за всяка ситуация. (30 минути)

Продължение:

На редовни интервали, учениците ще предадат работния лист, който описва техните стресови ситуации и умения за управление на стреса. Учителят ще може да оцени какво са научили за управлението на стреса. Тяхното участие в клас също ще помогне да се определи какво те разбират за понятията, които се преподават.



ДЕЙНОСТ N° 33:	2. Нищо за мен!
-----------------------	------------------------

Област:	Управление на стреса	Възрастова група:	От 6 до 16 години
Методология:	ролева игра	Продължителност:	45-60 минути общо

Цели и задачи:

Целта на тази дейност е да се стимулират учениците да избягват вербална и невербална агресия, да развият способност тактично да отклоняват неприятни възгледи и / или предложения и да развият способността за разпознаване както на вербалните, така и на невербалните средства на манипулативната комуникация, как да се справят с нея и да се изразяват ясно и да се представят добре.

Материали и ресурси:

Химикалки, хартия, шапка (кутия)

Как да проведем дейността

Подготовка:

- 1) Учителят казва: „От време на време всички сме изпитвали неприятно отношение, забрани или препоръки и сме свидетели на ситуации, когато сме разстроени от поведението на участниците.“
- 2) Учителят продължава: „Сега по задачата. Запишете някаква неприятна реплика, за което можете да се сетите, (напр. Излез пред класа, и без извинения!); или упрек (напр. Отново всичко си объркал!); или забрана (напр. Спри да пушиш тук!); или невярна информация (напр. Можеш да разчиташ на личния си опит, но също така и на филми, книги и други източници.“
- 3) Листчетата се сгъват и се поставят в шапката (кутията).

Провеждане:

Учителят продължава: „Всеки от вас ще изтегли едно листче от шапката, ще избере съученици, които да му помагат и ще изиграе ситуацията по такъв начин, че да не проявява агресия, нападателност или манипулация.

Останалите ще оценим това, което е представено, и ще обсъдим какви други възможности има за реагиране по подходящ начин.“

Въпроси за дискусия:

Кое от задачата беше лесно, и кое беше трудно? Защо?

Къде се затруднихте?

Някой от вас лично изпадал ли е в подобна ситуация?

Продължение:

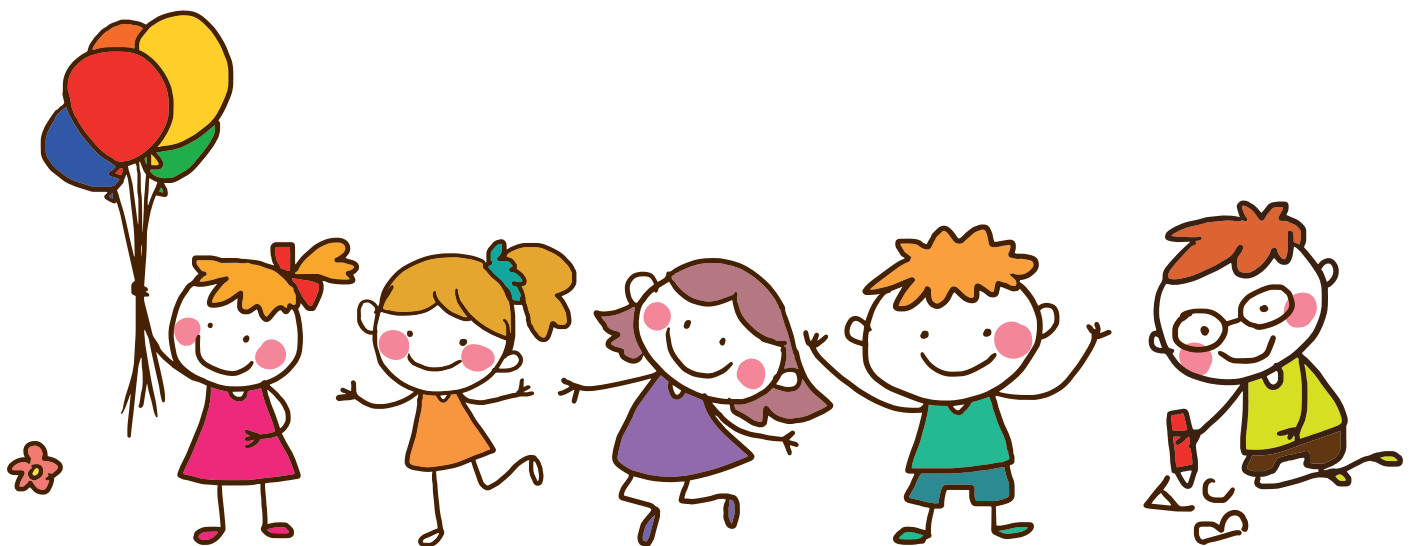
Учителят може да сподели с учениците ценни съвети, за да си създадат стратегия, която да прилагат, когато се срещат с ядосани хора. Например:

- запазване на спокойствие и уважение
- говорене със спокоен тон и бавно
- слушане – да не се прекъсва
- използване на уменията за активно слушане (гледане в очите, кимане с глава, отворена позиция на тялото)

- перифразиране и обобщаване на това, което казват, подборане на ключови моменти и произнасянето им на глас
- извинение без поемане на вина
- съгласяване със събеседника – без поемане на вина вслушване в неща, с които можете да се съгласите и изразяване на това. Например: ‘Прави сте; ‘Съгласен съм, че ще бъде разочаровашо да не го направиш’; ‘Аз приемам, че наистина сте разочаровани от’;
- неоспорване на фактите, докато човекът все още е ядосан.

След известен период учителят приканва учениците да споделят своя опит относно това, дали и как са успели да приложат тези техники в определени ситуации.

FINE AT SCHOOL





FINE AT SCHOOL

CONTATTI



www.fineatschool.eu



FAS - Fine At School

PARTNERS

