



FINEAT SCHOOL



В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО
СЕМИНАРИ ЗА РОДИТЕЛИ

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPK3-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържанието в нея информация

СЕМИНАР 1 – ВАЖНОСТТА НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ УМЕНИЯ

Продължителност

3 часа

Цели

Благодарение на този семинар родителите ще разберат какво е емоционална интелигентност и ще могат да разберат защо това е важно за развитието на децата им.

Родителите ще оценят, че играят важна роля в развитието на емоционалната интелигентност у децата си.

Родителите ще започнат да виждат как могат да подпомогнат развитието на емоционалната интелигентност у децата си.

Родителите ще разберат какво представляват емоциите и как могат да помогнат на тях и на децата им.

Родителите ще се научат да могат да съчетават емоциите си с рационалното мислене, за да бъдат родители от все сърце.

Основно съдържание

1. Какво е емоционална интелигентност?

Какво е емоционална интелигентност и колко е важна в училище и в живота на децата.

2. Емоционално интелигентно родителство: развиване на самосъзнание:

Как родителите могат да насърчават, с грижи и напътствия, емоционалната интелигентност у своето дете/деца. Отглеждането на емоционално интелигентни деца започва с това, да сте емоционално интелигентни родители. Как емоционално интелигентните родители разпознават и управляват собствените си чувства и се справят с емоциите си по подходящ начин, за да осигурят положителен модел за подражание. Съвети за постигане на емоционално интелигентно родителство.

3. Разпознаване на емоциите

Как родителите могат да помогнат на децата си да изразят с думи чувствата и емоциите си.

Методологии

- Казус

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

- Ролева игра
- Дискусия в група

Ръководство за емоционална интелигентност за родители – Практика в семейството

→ Емоционални сигнали

Емоциите са сигнали – те са съобщения от вас до вас. Но много хора намират за предизвикателство да забележат (и да приемат) собствените си емоции. Започнете да забелязвате собствения си тон на гласа и езика на тялото, за да си дадете сметка за сигналите за чувствата си. Сморъщен ли си или се усмихваш? Раменете ти стегнати ли са или отпуснати? Гласът ти силен ли е или тих?

→ Събиране на данни

Наблюдавайте децата си известно време, с безпристрастно отношение и с цел да са настроени към емоциите си в момента (в конфликтни ситуации понякога думите са излишни). Съсредоточете се върху определено време от деня, открито ги наблюдавайте една седмица и отбележете всички емоции и обстоятелства, които поражда всяка от емоциите. Вижте дали можете да забележите някакви модели.

→ Причина и следствие

Емоциите са заразни – ние автоматично, несъзнателно, улавяме емоциите на другите. Наблюдавайте начина, по който емоциите се предават от един член на семейството на друг член на семейството. Наблюдавайте начина, по който различните емоции влияят на различни членове на семейството, включително и на вас самите.

→ Чувстващи лица

На чиста бяла дъска нарисуйте контур на лице. Насърчете децата да добавят уста и очи, за да покажат как се чувстват в този момент. След това можете да им помогнете да поставят име на чувството или емоцията и заедно да разширят разбирането и емоционалната си грамотност.

→ Създайте семеен списък, за да направите речник от емоциите. Заедно с децата си намерете време да запишете имената на емоции, които всички изпитвате. Можете да изберете най-популярните в семейството си и да се смеете на най-глупавите емоции.

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

➔ Всяка емоция фокусира вниманието и мотивира; ако можем да разберем къде емоцията се опитва да ни фокусира, можем да разберем чувството по-ясно. Попитайте децата си: За какво/за кого мислите? Това блокира ли ви? По какъв начин? Можем ли да го направим по друг начин?

В продължение на една седмица родителите могат да отделят време, за да забележат собствения си тон на гласа, езика на тялото, телесните усещания, когато имат силна реакция към нещо. Това ще им даде сигнали за чувствата им. Те биха могли да водят дневник за тези чувства.

Родителите могат да наблюдават децата си известно време, без преценяване и само с цел да се обърнат към емоциите им в момента и а ги запишат.

Във всяка конфликтна и стресова ситуация родителите ще направят малка пауза от поне 6 секунди, за да оставят чувствата си да отшумят, след което биха могли да действат и да реагират спокойно и умишлено. За да преминат 6 -те секунди, те може да си мислят за шестте си любими места за почивка, шест любими книги или филми.

Родителите могат да създадат с децата си семеен Календар на емоциите с всички емоции (имена или рисунки), споделени през седмицата или месеца. Семейството може да избира по един на месец и да празнува. Важно е да запомните, че няма отрицателни или положителни емоции: разпознаването им, разбирането на тяхната роля и използването им като информация са най -добрите начини за подобряване на връзките между членовете на семейството.

СЕМИНАР 2 – ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНСТВОСТ ЗА УЧИЛИЩЕ

Продължителност

3 часа

Цели

Благодарение на този семинар родителите ще научат как да насърчават уменията за слушане у децата си.

Родителите ще могат да насърчават уменията за решаване на проблеми на децата си.

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

Родителите ще могат да насърчават развитието на емпатия у децата си, като забелязват своите емоции и тези на другите.

Основно съдържание

1. Работа като част от обществото

Как децата могат да работят като част от обществото. Как родителите могат да засилят положителното поведение на децата. Как децата могат да разберат как поведението им влияе на хората около тях и да развият съпричастност към другите.

2. Развиване на умения за слушане

Как родителите могат да помогнат на децата да развият добри умения за слушане, да се настроят към заобикалящата ги среда и да имат умения да реагират по подходящ начин на тази среда.

3. Развиване на умения за решаване на проблеми

Как родителите могат да се научат да не се опитват да решават проблемите вместо децата си без да им дават възможност да опитат сами.

Как родителите могат да възпитават децата си, за а се превърнат те в уверени и независими възрастни, които могат да имат значителен принос за света.

Как децата могат да развият нагласа за решаване на проблеми като фундаментално творческа дейност, която им позволява да усетят „процеса“, което ще доведе до развиване на вътрешна система за самоуправление. Как родителите могат да насърчат децата си да обмислят различни идеи, за да развият устойчивост и гъвкавост.

4. Емпатия към другите

Как родителите могат да научат децата си да бъдат съпричастни, помагайки им да оценят, че другите хора имат чувства и ние трябва да признаем техните чувства.

Как родителите могат да дадат на децата си инструментите, за да осъзнаят както собствените си чувства, така и тези на другите хора.

Повишаване на информираността на децата за собствените им чувства и чувствата на хората около тях, помагайки им да направят по-добър избор за това как реагират в социални ситуации.

Метоологии

- Казус

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

- Ролева игра
- Дискусия в група

Ръководство за емоционална интелигентност за родители – Практика в семейството

→ Дейности за слушане

Напомнете на децата колко е важно да чакат своя ред, за да започнат да говорят и да слушат хората около тях. Това са важни умения за пренасяне в училищната среда.

Играта с другите деца ще им помогне да развият уменията си за слушане. Например, помолете ги да затворят очи и да слушат звуците около тях. След дейността споделете какво е чул всеки.

Преподаването на децата ви на песни и рими подобрява не само езика им, но и уменията им за слушане. Това може да се разшири до преподаване на нещо на друг език. Ако децата ви правят усилия да слушат, не забравяйте първо да установите зрителен контакт, преди да дадете инструкция и ако е необходимо, помолете ги да ви повторят каква е инструкцията. Това може да се направи и под формата на игра, като например да се дадат три инструкции, които да се следват и след това да се даде възможност на децата да ги изпълнят.

→ Някои игри за решаване на проблеми, които да играете в семейството

- Съвпадение на запаметеното: Поставете някои предмети върху табла или в капак на кутия. Помолете детето си да запомни какво има на подноса. Покрийте таблата и след това го помолете да си припомни възможно най-много предмети. Запазете резултата и вижте кой е най-добрият резултат от три кръга
- Аз шпионирам: Когато отивате на разходка или излизате играйте „шпионирам-с-моето-малко око“, започващо с... (вмъкнете начална буква) и детето трябва да познае какво виждате. Тази игра може да бъде адаптирана и да включва неща, които се чуват вместо да се виждат.
- Направете домашен пъзел, като използвате картина от стар календар, залепена върху картон. Помолете детето да го нареже на парчета, след като е направило форми на гърба на календара.
- Следвайте рецепта заедно и направете ястие, на което всеки може да се наслади. Стъпките за изпълнение на рецептата ще изискват решаване на проблеми, за

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

да има желания резултат.

→ Развиване на емпатия

Попитайте децата как смятат, че някой друг може да се почувства в конкретна ситуация. Историите могат да помогнат в това отношение. Когато четете на децата си, можете да представите множество сценарии и да ги попитате как се чувства определен герой.

Когато обсъждате учебния ден с децата си, попитайте ги какво са чувствали приятелите им по повод на дадено събитие и как се е чувствало вашето дете.

Използването на дневник на чувствата ще помогне на вас и децата ви да следите ежедневните си чувства. Използвайте техниката за рисуване на усмихнато лице или тъжно лице и т.н., за да покажете как се чувствате. Това може да стане с помощта на скала на пръстите 1-4, когато се казват „довиждане“ или ’здравей’’. Показването на един пръст може да означава, че децата ви не се чувстват щастливи, 2 означава добре, 3 означава, че всичко е наред, а 4 предполага, че са много щастливи.

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

СЕМИНАР 3 – РАЗВИВАНЕ НА ПОЗИТИВНИ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

Продължителност

3 часа

Цели

В края на този семинар родителите биха могли да разберат важността на моделирането на правилното поведение.

Родителите биха могли да помогнат на детето си да разреши конфликт.

Те биха могли да оценят важността на внушаването на обноски у детето си.

Основно съдържание

1. Взаимоотношенията на децата с връстниците им като ключ към тяхното щастие.
Как децата, играейки с връстниците си, развиват езика си, как да преговарят, как да правят компромиси и да имат доверие. Как родителите могат да помогнат на децата си да имат положителни социални умения и да бъдат приети от своите връстници.
2. Значението на маниерите
Как родителите могат да разберат, че маниерите са средство, чрез което детето се оценява от обществото и те демонстрират уважение към другите, съзнание за чувствата на другите хора и помагат за изграждането на положителни социални отношения.
Как родителите могат да преподават и да изискват от децата си основните добри обноски (поздрав към хората, „сбогом“, „моля“ и „благодаря“, „съжалявам“, предлагане на помощ, изясняване, показване на признателност, когато някой е направил нещо мило, изчакване на другите да се изкажат преди да започнеш да говориш, слушване на другите).
3. Трябва да посетиш и приятели или да посрещнеш приятели в дома си
Как родителите могат да управляват датите за игра в къщата и да помогнат на децата да преживеят положително посещението на приятели в къщата.
4. Помагане на децата за разрешаване на социални конфликти
Как родителите могат да дадат на децата си инструменти за разрешаване на трудностите им, без да причиняват вреди на тяхното самочувствие или това на

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

хората около тях.

Как родителите могат да уверят децата си, че те могат да говорят с тях за всичко.

Как родителите могат да разберат и да помогнат на децата в случай на тормоз.

5. Значението на моделирането на поведение

Как родителите могат да бъдат положителни модели за подражание на децата си.

Как родителите могат да моделират добро поведение на децата си и да допринесат за чувството им на гордост към родителите си и за изграждане на уважение.

Методологии

- Казус
- Ролева игра
- Дискусия в група

Ръководство за емоционална интелигентност за родители – Практика в семейството

➔ Какво дете имам?

Напишете кратко описание на децата си и способността им да се справят социално. Какво сте направили, за да помогнете в това отношение или какво бихте искали да направите, за да помогнете на децата си?

➔ Хвалете добрите обноси

Опитайте се да подсилите положителните обноси на децата си, не като не одобрявате лошите действия, а като ги хвалите за добрите им действия. Това ще насърчи децата да продължат да опитват, тъй като всички деца се радват да се чувстват добре за себе си.

➔ Посещение у приятел

Обсъдете с децата си какво трябва да правят, когато посещават приятел. Това трябва да включва следното:

- Не забравяйте да поздравите вашия домакин.
- Не забравяйте да кажете „благодаря“, ако ви дадат лека закуска/напитка.
- Не забравяйте да предложите да измиете чиниите си.
- Винаги помагайте да приберете играчките, с които сте играли.
- Не забравяйте да спазвате правилата в къщата.

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържащата се в нея информация

- Не забравяйте да уведомите вашия домакин/възрастен, който се грижи за него, ако отивате някъде другаде, освен в къщата на приятеля си.

→ Разрешаване на конфликти

Отделете време да говорите с децата си за конфликтите в училище или с конфликти с техни връстници. Поканете ги да играят ролеви игри, като се поставят на мястото на другите и обмислят тяхната гледна точка. Обмислете с децата си различни възможни решения на конфликта.

→ Моделиране на добро поведение

Отнасяйте се с уважение към детето си и демонстрирайте как се справяте с трудни ситуации. Това може да означава, че трябва да говорите с децата си за правилното поведение и следователно не се ограничава до това, което демонстрирате, но също и до това, което казвате.

Не забравяйте, че вашето дете е биологично програмирано да наблюдава изражението на лицето и езика на тялото ви, за да „прочете“ какво наистина имате предвид: това означава, че трябва да внимавате в начина на общуване и да осъзнаете, че това е част от начина, по който моделирате подходящо поведение.

FAS – В УЧИЛИЩЕ Е ЯКО

Проект №: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKAZ-PI-POLICY

Подкрепата на Европейската комисия за производството на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само вижданията на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на съдържанието в нея информация