



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

КОМПЛЕКТ РЕСУРСИ ЗА РАБОТА МЕЖДУ УЧЕНИЦИ И РАЗВИТИЕ НА МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ОТНОШЕНИЯ В ЕПОХАТА СЛЕД COVID-19



Изображение: Pixabay

Инструментарий с практически упражнения, игри и задачи, които учащите могат да използват, за да се обучават взаимно на психоемоционални компетентности.

❖ УКАЗАТЕЛ

❖ ВЪВЕДЕНИЕ

❖ ИНСТРУМЕНТИ ЗА САМОПОЗНАНИЕ

ИНСТРУМЕНТ 1: КАРТИ С ОСНОВНИ ЕМОЦИИ

ИНСТРУМЕНТ 2: МОИТЕ ЧУВСТВА

ИНСТРУМЕНТ 3: ДНЕВНИК НА ЕМОЦИИТЕ И ЧУВСТВАТА

ИНСТРУМЕНТ 4: САМООЦЕНКА И САМОВЪЗПРИЯТИЕ

ИНСТРУМЕНТ 5: ТЕХНИКА ЗА САМОТЕРАПИЯ

❖ ИНСТРУМЕНТИ ЗА СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

ИНСТРУМЕНТ 1: ИЗГРАЖДАНЕ НА ЕМПАТИЯ В ЧЕТИРИ СЪПКИ

ИНСТРУМЕНТ 2: ПОЕМАНЕ НА ВОДЕЩА РОЛЯ

ИНСТРУМЕНТ 3: ЕДИН ЗА ВСИЧКИ И ВСИЧКИ ЗА ЕДИН!

ИНСТРУМЕНТ 4: КОМПАС НА КУЛТУРНАТА ПЕРСПЕКТИВА

ИНСТРУМЕНТ 5: ТАМ ЛИ СТЕ?

❖ ИНСТРУМЕНТИ ЗА САМОУПРАВЛЕНИЕ

ИНСТРУМЕНТ 1: ИСКАМ ДА БЪДА - ИСКАМ ДА ПРАВЯ

ИНСТРУМЕНТ 2: ОРКЕСТЪР

ИНСТРУМЕНТ 3: С.М.А.Р.Т. ПЛАНИРАНЕ

ИНСТРУМЕНТ 4: "КРИВАТА НА ЖИВОТА"

ИНСТРУМЕНТ 5: ПРИНЦИП НА АЙЗЕНХАУЕР

❖ ИНСТРУМЕНТИ ЗА СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

ИНСТРУМЕНТ 1: "НАЙ-ВАЖНОТО НЕЩО Е ЧОВЕКЪТ!" - АЗ ЦЕНЯ ДРУГИТЕ И ДРУГИТЕ ЦЕНЯТ МЕН

ИНСТРУМЕНТ 2: КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ТЕЗИ, КОИТО СЕ ЧУВСТВАТ ОТХВЪРЛЕНИ?

ИНСТРУМЕНТ 3: ЖИВОТЪТ НЕ Е ТЕАТЪР! - ПСИХОДРАМА

ИНСТРУМЕНТ 4: МОИТЕ ПРИЯТЕЛСТВА

ИНСТРУМЕНТ 5: РАЗЛИЧНИ ХОРА

ВЪВЕДЕНИЕ

"Не е достатъчно да са умни и трудолюбиви. За да успеят в училище, учениците трябва също така да могат да разбират и управляват емоциите си."

Carolyn MacCann, доктор на науките от университета в Сидни, и водещ автор на ["Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis"](#)

Комплектът ресурси за работа между ученици и развитие на междуличностните отношения в епохата след Covid-19" е Резултат 3 на проект "Отново заедно": [Практически техники за възстановяване на междуличностните отношения и насърчаване на психосоциалното развитие в епохата след Ковид-19"](#), изпълняван по програма ERASMUS+ на Европейския съюз.

Този набор от ресурси е организиран въз основа на четирите области на модела за развитие на емоционалната интелигентност, предложен от Питър Саловей и Джон Майер.

За всяка област са предложени пет инструмента, които се фокусират върху развитието на основните компетенции и меките умения, които са в основата ѝ.

Основната цел на проекта е да се смекчат последиците от изолацията и социалното отчуждение на учениците, техните учители и младите хора по време на и след пандемията COVID-19 чрез прилагане на иновативни инструменти и ресурси като практики, игри и упражнения за изграждане на психо-емоционални компетенции и подобряване на емоционалната интелигентност и меките умения.



Image: Pixabay

ПАРТНЬОРИ:

Проектът “Отново заедно” се състои от осем партньори от четири различни държави от ЕС: Полша, Испания, България и Словакия. Всеки партньор представлява различно училище или неправителствена организация. “Отново заедно” обединява професионалисти като психолози, учители, преподаватели по олигофрения и специалисти, които работят с млади хора и събират информация за последиците и разликите в поведението на младите хора преди, по време и след пандемията.

ПОЛША



Гимназията в Лиманова № 1 е координатор на проекта "Отново заедно". Това е училище с богата история и традиции, едно от най-старите и най-добрите в окръг Лиманова. Училището обучава, възпитава и вдъхновява младите хора да бъдат креативни и да се открояват от тълпата. Педагогическият екип поставя особен акцент върху цялостното развитие на младите хора - не само образование и възпитание в основните ценности, но преди всичко откриване на талантите и индивидуалните заложи.

ARID има голям опит в тематичната област на проектното образование. Асоциацията е партньор по проекта в рамките на програма "Еразъм+" за училищно образование. ARID си сътрудничи широко с няколко университета и училища в Полша и отговаря за структурата на проекта "Отново заедно".



ИСПАНИЯ



INDEPCIE - Институтът за личностно развитие, предприемачество, коучинг и емоционална интелигентност е партньорът, който отговаря за подкрепата и насоките за учителите и младите хора в средните училища, като се фокусира върху развитието на междуличностни и социално-емоционални умения.

Colegio Séneca в Кордоба, Испания, е друг партньор, който има за цел да развие умения и емоционални компетентности сред младите хора с които работи. Всички партньори са наясно с емоционалните проблеми сред подрастващите, и екипът на колежа е щастлив, че можем да сподели резултатите на проекта с учениците си с надеждата, че този проект ще предостави необходимите материали и знания за тях.



БЪЛГАРИЯ

Асоциацията на младите психолози в България "4-ти април" е неформално сдружение на студенти и млади хора с особен интерес към психологията. Тяхната основна задача в проекта е да разработят "инструментариум" и специализирана методика за учители и ученици, за да се справят с последиците от тригодишната изолация. Младите психолози уверяват, че това е невероятна възможност за сътрудничество и възстановяване на връзката между ученик-учител и ученик-ученик.



93-то СОУ "Александър Теодоров-Балан" гр. София, очаква да придобие езикови компетентности и нови идеи не само за учениците, но и за учителите. Партньорът има голям опит в участието в програми по програма "Еразъм+", което позволява създаването на образователни пространства и стратегии в полза на автономността и социалната ангажираност на своите възпитаници.



СЛОВАКИЯ

CEDA има значителен опит в подготовката и изпълнението на проекти на ЕС и благодарение на специализирания си персонал в областта на ИКТ предоставя също така ИКТ подкрепа за проекти в областта на уеб дизайн, графичния дизайн, програмирането и въвеждането на LMS. CEDA е основният технологичен партньор по проекта, той е и водещ партньор за дейностите по разпространение на информация и ще разработи всички инструменти за разпространение, които ще се използват за популяризиране на проекта и неговите резултати.



ZŠ Fatranská училищният партньор от Словакия, ще координира задачите, свързани с изпълнението на фазата на пилотното проучване. Резултатите от пандемията са едни и същи във всички страни, поради което училището в Словакия търси общо решение за справяне с проблемите, причинени от COVID-19, което оказва силно влияние върху междуличностните отношения на ученици и учители.

САМОПОЗНАНИЕ

КАРТИ С ОСНОВНИ ЕМОЦИИ



НАИМЕНОВАНИЕ	КАРТИ С ОСНОВНИ ЕМОЦИИ
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Инструментът се основава на теорията на Пол Екман за шестте основни емоции - тъга, щастие, страх, гняв, изненада и отвращение, изобразени на карти. Картите са 4 основни разновидности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Карти с името на всяка от основните емоции 2. Карти с емотикони, които изобразяват емоцията 3. Карти с определения на емоциите 4. Карти с имената, изображенията и определенията на емоциите
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Упражнението цели да запознае учениците с основните видове емоции, като ги представя чрез картинки, дефиниции и графики.</p>
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	<p>Познаването на основните емоции е азбуката на емоционалната интелигентност и е предпоставка за разбиране и дефиниране на основни понятия като емоция, чувство, състояние.</p>
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	<p>Необходимо е да отпечатате /по възможност цветно/ и да изрежете приложенията от четирите вида карти, като ги разделите на колоди.</p>
ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Инструментариумът може да се прилага по различни начини в зависимост от нуждите и целите на задачите. Той може да се използва индивидуално, в малки групи, като нагледен материал за обсъждане в клас и др.</p> <p>Вариант 1: Сглобяване на пъзела /индивидуална или групова дейност/</p> <p>Картите от Приложение 1, Приложение 2 и Приложение 3 се разбъркват и ученикът(ците) се помолва(т) да сглоби(т) основната емоция възможно най-бързо.</p> <p>Вариант 1.2: Невербална комуникация и творчество /групова дейност/</p>

	<p>При този вариант броят на участниците трябва да бъде съобразен - максимум 18. С помощта на хартиено тиксо една от картите от колода 1, 2 или 3 се залепва на челото на ученик, така че той/тя да не може да я види. На групата се дава контролирано време от 5 минути, в което да сглоби всяка карта в нейната цялост, без да използва думи.</p> <p>След изпълнението на задачата учениците трябва да бъдат разделени на 6 групи /колкото са основните емоции/ от по 3 ученици - име, емотикон и определение. За да се усложни и разшири упражнението, всеки участник може да изрази своята картинка съответно като</p> <ul style="list-style-type: none"> - тези, които имат карта с име, трябва да съобразят тона на гласа си със съответната емоция, - тези, които имат емотикон, трябва да изиграят кратка сцена, в която да покажат физическия израз на емоцията, - тези, които имат определение - трябва да обяснят емоцията със свои думи или да споделят случка от личния си опит, в която са изпитали емоцията.
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Картите с основните емоции и използването им от учениците и младежите ще оптимизират способността им да разпознават основните емоции, ще ги предизвикат да разсъждават върху физическото им проявление и ще оптимизират знанията им за дефинирането на основните емоции. Всичко това ще постави необходимата основа за развитието на емоционална интелигентност и емоционална компетентност.</p>
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</p>	

ИНСТРУМЕНТ1: ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

ТЪГА

ЩАСТИЕ

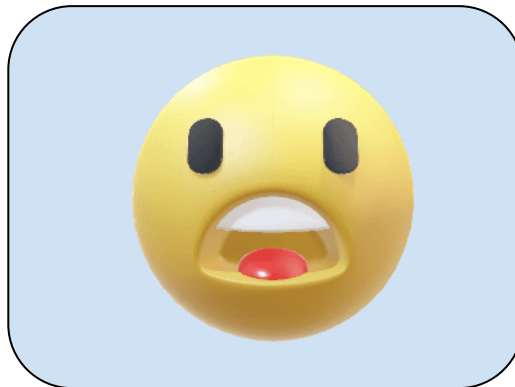
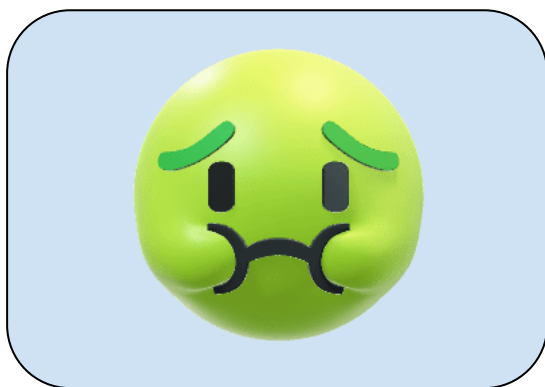
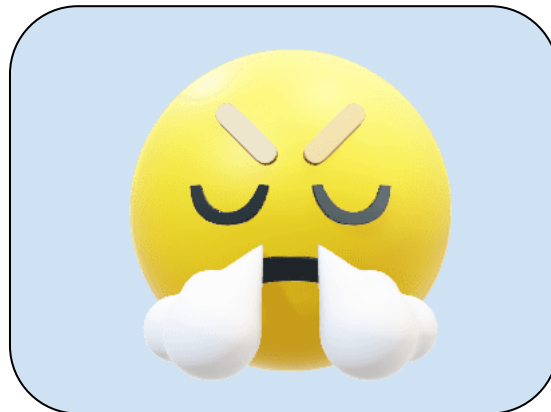
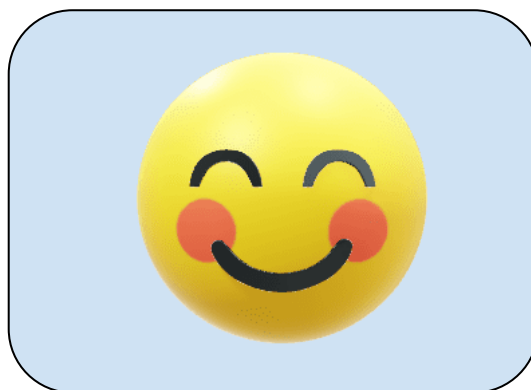
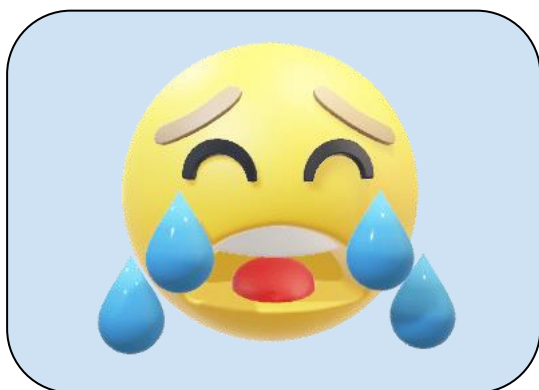
СТРАХ

ГНЯВ

ИЗНЕНАДА

ОТВРАЩАНИЕ

ИНСТРУМЕНТ 1: ПРИЛОЖЕНИЕ 2:



ИНСТРУМЕНТ 1 ПРИЛОЖЕНИЕ 3:

Състояние на НЕщастие, вариращо по интензивност от леко до крайно и обикновено предизвикано от загубата на нещо, което е високо ценено.

Положителна емоция, свързана с вътрешно удовлетворение, приповдигнато настроение, екзалтация, вълнение и наслада.

Отрицателна емоция, свързана с усещане за опасност или заплаха, тревога.

Емоция, характеризираща се с непримиримост към някого или нещо, за което смятате, че умишлено ви е причинило вреда.

Отрицателна емоция, която се свързва с нещо нечисто, мръсно или отблъскващо.

Положителна или отрицателна емоция в резултат на преживяване на нещо неочаквано или непланирано.

ANNEX 4:

ТЪГА



Състояние на НЕщастие, вариращо по интензивност от леко до крайно и обикновено предизвикано от загубата на нещо, което е високо ценено.

ЩАСТИЕ



Положителна емоция, свързана с вътрешно удовлетворение, приповдигнато настроение, екзалтация, вълнение

СТРАХ



Отрицателна емоция, свързана с усещане за опасност или заплаха, тревога.

ГНЯВ



Емоция, характеризираща се с непримиримост към някого или нещо, за което смятате, че умишлено ви е причинило вреда.



ОТВРАЩЕНИЕ



Отрицателна емоция,
която се свързва с
нещо нечисто, мръсно
или отблъскващо.

ИЗНЕНАДА



Положителна или
отрицателна емоция в
резултат на преживяване
на нещо неочаквано или
непланирано.

САМОПОЗНАНИЕ

МОИТЕ ЧУВСТВА



НАИМЕНОВАНИЕ	МОИТЕ ЧУВСТВА
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	" МОИТЕ ЧУВСТВА " представлява набор от карти, всяка от които назовава едно чувство/състояние и дава кратко определение за него. Картите са разделени на 24 зелени и 57 сини, както и на 15 шаблона. Палитрата от чувства може да бъде много по-богата и различна за всеки човек, за всеки език и култура, затова инструментът включва и шаблони, с които колодите могат да бъдат обогатени, според ситуациите и нуждите на индивида или групата.
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	Целта на инструмента е да се формират основни знания и умения за <ul style="list-style-type: none"> ● разпознаване ● назоваване ● определяне ● разграничаване на чувствата, които изпитваме, за да развием емоционалната си интелигентност в частта, която е свързана със самосъзнанието.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	Точно както познаването на основните емоции е азбуката на емоционалната интелигентност, способността да се назовават, определят и разграничават различните чувства на индивида е следващата стъпка в нейното развитие. Съзнателното регулиране на всяко поведение/състояние е свързано с разбирането на емоциите и чувствата, които са в основата му като мотиватор.
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	Приложените колоди карти трябва да се отпечатаат на цветен принтер, да се изрежат и сглобят. За да се създадат допълнителни карти, трябва предварително да се отпечатаат и подготвят шаблони, върху които могат да се добавят специфични за индивида/групата чувства/условия с помощта на моливи, химикалки или бои.

ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

Инструментът може да се използва както от малки, така и от големи групи.

При групова работа /групата може да бъде голяма - целият клас или малка - двама, трима и т.н. младежи/.

Вариант 1: Участниците сядат в кръг в подходящо помещение. Всеки участник тегли карта от тестето и я прочита на глас пред групата. След това той/тя споделя пример от личния си опит /собствения си или такъв, на който е бил свидетел/ за ситуация или поведение, което е следствие от съответното чувство. Чувството се дефинира като:

- положително или отрицателно
- носител на енергия или отнемащо енергия.

По време на споделянето участникът не се прекъсва или апострофира.

Бонус: След приключване на споделянето може да се направи дискусия, като се зададат въпроси, като например:

- дали другите участници в групата също са били в ситуация, в която са изпитали подобно чувство. Ако да, могат да се предложат конструктивни начини за справяне с чувството, ако то не е положително и не носи приятни емоции.

Вариант 2: Участниците сядат в кръг в подходящо помещение. Един от участниците тегли карта от тестето, без да я показва на групата. След кето...

Вариант 2.1: Участникът преразказва ситуация, която е пример за въпросното чувство от личния му опит/ или го определя със свои думи, а групата трябва да отгатне името. Следващият участник, който отгатне, тегли карта.

Вариант 2.2: Участникът описва/ с думи или кратка сценка/ физическото проявление на чувството и какво се случва с тялото ни, когато изпитваме това чувство със свои думи, а групата трябва да познае какво е чувството. Следващият участник, който отгатне, тегли карта.

Както индивидуалната, така и груповата работа с картите може да бъде свързана със запознаване с предложените чувства, както и с изработването на допълнителни карти с положителни

	<p>или отрицателни чувства, които са специфични за групата/участниците, съответната култура, националност и т.н.</p> <p>Вариант 3: След като участниците се запознаят лично с примерите и чувствата, може да се използва вариант 3.</p> <p>При него участник споделя случка или ситуация, която ясно се е отпечатала върху него/нея /или се използва действителна социална ситуация/история/, а останалите трябва да отгатнат и назоват какво са чувствали отделните участници в ситуацията. След това, като се използват доброволци от групата, ситуацията може да се изиграе - с отворен край - със същия или различен край. Може да се направи кратка дискусия за това какви чувства и емоции са изпитали доброволците, които са се възплътели в героите.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Прилагането на инструмента ще донесе основни и разширени знания, свързани с богатата палитра на света на чувствата. Той ще предизвика младите хора да правят разлика между различните чувства, като им помогне по-лесно да назовават това, което чувстват, за да изследват състоянията си. Понякога просто казваме, че сме уморени, но ако умората се превърне в наш дългогодишен спътник, може да сме не просто недоспали, а "самотни", "обезсърчени", "депресирани", "отхвърлени"</p>
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>Картите с основните емоции са приложени в приложение 1.</p>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тежест

Чувство, което предполага емоционален товар, причиняващ

Обезсърчение

Чувство на отчаяние пред лицето на препятствията.

Съмнение

Чувство на несигурност или липса на убеденост.

Опасение

Страшно очакване или предчувствие; трепет за нещо неприятно, застрашаващо, което предстои.

Смущение

Чувство на неудобство, което включва срам или неудобство.

Завист

Чувство на недоволство или възмущение, предизвикано от притежанията, качествата или късмета на някой друг.

Скръб

Силна мъка, особено причинена от нечия загуба.

Фрустрация

Чувството на огорчение или раздразнение в резултат на невъзможността да се промени или постигне нещо.

Отчаяние:

Състояние на пълна безнадеждност; отчаяние, което възниква поради загуба на търпение, изразяващо се в усещането, че това, с което човек се сблъсква, е непоправимо, непостижимо.

Омраза

Интензивна неприязън, която може да предизвика чувство на враждебност, гняв или възмущение.

Безпомощност

Чувство за липса на възможност за справяне; безсилие.

Ужас

Силно чувство на страх, шок или отвращение.

Враждебност

Чувство на съпротива или неприязън; недружелюбност.

Унижение

Чувство на накърняване и оскърбяване на личната гордост и достойнство, чувство на огорчение и примирение.

Несигурност

Липса на сигурност или безпокойство за себе си; липса на увереност.

Неприязън

Чувство на силна непоносимост или отвращение; омраза или отблъскване на умствено или физиологично ниво

Тревога:

Състояние на ума, което включва безпокойство, възникващо в резултат на загриженост или притеснение

Вина

Чувство за отговорност за дадено събитие или действие, негативно по своя характер. Съдържа в себе си страх и срам.

Отвращение

Чувство на неприязън, свързано с нещо или някого, което предизвиква отхвърляне.

Безпокойство

Състояние на тревога, което включва силно физическо и психическо вълнение.

Омраза

Интензивна неприязън, която може да предизвика чувство на враждебност, гняв или възмущение.

Безпомощност

Чувство за липса на възможност за справяне; безсилие.

Ужас

Силно чувство на страх, шок или отвращение.

Враждебност

Чувство на съпротива или неприязън; недружелюбност.

Униженост

Силно усещане за срам.

Несигурност

Липса на сигурност или безпокойство за себе си; липса на увереност.

Самота

Тъга, породена от усещането за липса на приятели или компания.

Меланхолия

Чувство на тъга, обикновено без явна причина.

Мъка

Чувство на голямо душевно страдание или дискомфорт.

Нервност

Тревожното чувство, което изпитвате, когато сте разтревожени; развълнувани или обезпокоени.

Носталгия

Сантиментален копнеж или тъжна привързаност към някакъв период от миналото.

Паника

Непреодолимо чувство на страх и безпокойство.

Съчувствие

Чувството на скръб и състрадание, предизвикано от страданията и нещастията на другите.

Разочарование:

Чувство на неудовлетвореност, което се появява, когато очакванията ви не се реализират.

Параноя

Ирационалното и постоянно усещане, че хората "искат да ви хванат".

Песимизъм

Чувството, че нещата ще се развият зле.

Съжаление:

Чувство на тъга, разкаяние или разочарование от някакво събитие или нещо, което човек е направил или не е успял да направи.

Разкаяние

Чувство на дълбоко съжаление или вина за извършена грешка.

Шок

Чувство на огорчение и недоверие, което изпитвате, когато случайно се случи нещо лошо.

Самосъжаление

Прекомерна, самовглъбена неудовлетвореност от собствените проблеми.

Сантименталност:

Преувеличена и самоцелна нежност, тъга или носталгия.

Срам

Болезнено чувство на унижение или огорчение, причинено от съзнанието за неправилно или глупаво поведение.

Скука

Състояние на ума, което възниква при липса на дистрактури или стимули.

Самодоволство

Прекомерна гордост от себе си или от постиженията си.

Подозрения

Чувство или мисъл, че нещо е възможно, вероятно или вярно.

Срамежливост

Чувство на страх от унижение.

Напрежение:

Състояние на умствено или емоционално напрежение или напрегнатост.

БЯС/Ярост

Силна ярост, неконтролируем гняв.

Еуфория

Чувство или състояние на силно възлнение и щастие.

Надежда

Положителна емоция на очакване на добри, положителни резултати, добро развитие (на нещата), задоволяване на желанията и потребностите.

Любов

Силна положителна емоция на уважение и привързаност.

Страст

Силно чувство на привързаност, отдаденост, ентузиазъм или особено желание да се направи нещо конкретно

Удоволствие

Чувство на щастливо удовлетворение и наслада.

Проноя

Чувство, че светът около вас е заговорничил да ви направи добро; противоположно на параноята.

Релаксация

Усещане за освежаващо спокойствие и отсъствие на напрежение или тревога.

Облекчение

Чувство на увереност и релаксация след освобождаване от тревога или безпокойство.

Романтика

Усещане за възлнение и тайнственост, свързани с любовта.

Удовлетворение:

Чувство, което се поражда от постигането на нещо добре свършено и помага за повишаване на увереността и самочувствието.

Триумф

Състояние на радост или възторг от успеха.

Удивление:

Чувство на изумление и възхищение, предизвикано от нещо красиво, забележително или непознато.

Привързаност

Чувство на
любов към
някого или
нещо.

Благодарност:

Чувство на
уважение към
някого, който е
направил нещо за
нас, и чувство, че
искаме да му се
отблагодарим.

Удоволствие

Усещане за
изключително
удоволствие
или
удовлетворение

Радост

Чувство, което се
проявява от доброто
състояние на духа,
носи
удовлетворение и е
придружено от
усмивка или смях.

Ентузиазъм

Силно
въодушевление,
душевен възход,
желание за
дейност, породено
от страст към
някого или нещо

Оптимизъм

Надежда и
увереност за
бъдещето или
за успеха на
нещо.

Тръпка

Внезапно
чувство на
вълнение и
удоволствие.

Вяра

Увереност в
постигането на
желаното.

Щастие:

чувство на
пълно
удовлетворение

Надежда:

Положителна емоция
на очакване на добри,
положителни
резултати, добро
развитие (на нещата),
задоволяване на
желанията и
потребностите.

Спокойствие

Усещане за
необезпокоеност,
покой, тишина,
липса на заплаха,
дразнител

Интерес

Чувството, че
искате да
знаете или да
научите за нещо
или някого.

САМОПОЗНАНИЕ

ДНЕВНИК ЗА ЕМОЦИИ И ЧУВСТВА



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>ДНЕВНИК ЗА ЕМОЦИИ И ЧУВСТВА</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Инструментът представлява система, упражнение, в което човек се стреми да запише емоциите или чувствата в момента, в който се чувства завладян от тях, и основния им причинител в хронологичен ред.</p> <p>В края на всеки ден/ или конкретно събитие, което е било обект на изследване като емоционален провокатор, се прави каталожен анализ, включващ стимула/ спусъка, който е активирал емоцията, и самата емоция.</p> <p>Дневникът също така позволява свързването на определен тип поведение с емоция или емоционален спусък.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Използването и прилагането на инструмента има за цел да даде възможност за:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● създаване на навици за дефиниране, идентифициране и назоваване на емоциите и чувствата, които младите хора изпитват, ● създаване на писмена/реална или цифрова/ следа от емоционалните навици и задействащи фактори на всеки човек, ● полагане на основите на систематичен анализ на собствените чувства и емоции и техните задействащи фактори, ● създаване на навици за свързване на определен тип поведение с определена емоция и емоционален спусък и свързване на определен тип поведение с определена емоция и емоционален спусък.
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>След запознаването с основните емоции /Инструмент 1/ и запознаването с основните чувства /Инструмент 2/, полагането на основите на осъзнатостта в ежедневието е от решаващо значение за развитието на емоционалната интелигентност в частта, свързана със самоосъзнаването.</p> <p>Дневникът на чувствата и емоциите създава "котва" в съзнанието на всеки, която го кара да се замисли какви чувства и емоции изпитва в момента или е изпитвал през деня, стимулирайки тяхното назоваване и дефиниране. Когато се прилага системно, той оптимизира скоростта, с която човекът е в състояние да идентифицира и назове емоцията/чувството, които са го завладели.</p>

	<p>Свързването на типа поведение с емоция и емоционален спусък отваря изцяло нова перспектива в самоосъзнаването на човека.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<p>За дигитален дневник можете да използвате приложение на телефона си или малък бележник и молив, за да е удобен за носене.</p>
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Прилагането на инструмента може да бъде зададено като индивидуална или групова задача.</p> <p>При индивидуалното прилагане всеки заинтересован води свой собствен емоционален дневник, в който ежедневно записва емоциите/чувствата, техните отключващи фактори и личната реакция на съответните емоции/чувства. В края на деня или седмицата данните могат да се обобщят и да се потърсят допълнителни емоции/чувства, които са се активирали в определени ситуации.</p> <p>При групова задача на групата се предоставя разказ - художествена измислица или реална ситуация от живота на някой от младежите, в който всеки от тях може да запише своя набор от емоции, чувства, емоционални отключващи фактори и хипотетични реакции, за да се сравнят и намерят прилики и разлики.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ??</p>	<p>След запознаването с основните емоции /Учебник 1/ и запознаването с основните чувства /Учебник 2/, полагането на основите на осъзнатостта в ежедневието е от решаващо значение за развитието на емоционалната интелигентност в частта, свързана със самоосъзнаването. Дневникът на чувствата и емоциите създава "котва" в съзнанието на всеки, която го кара да се замисли какви чувства и емоции изпитва в момента или е изпитвал през деня, стимулирайки тяхното назоваване и дефиниране. Когато се прилага системно, той оптимизира скоростта, с която човек може да идентифицира и назове емоцията/чувството, което го е завладяло.</p> <p>Свързването на типа поведение с емоция и емоционален спусък отваря изцяло нова перспектива в самоосъзнаването на човека.</p>

**ДОПЪЛНИТЕЛНА
ИНФОРМАЦИЯ:**

Към инструмента е предложено Приложение 1, в което е представен примерен модел на емоционален дневник.

В Приложение 2 са представени основните чувства и емоции от Инструмент 2 **"МОИТЕ ЧУВСТВА"**, които служат като банка от кратки дефиниции, подпомагащи индивида в определянето на чувството.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: Примерен модел за кратък емоционален дневник

<i>Какво изпитвам/ чувствам!:</i>	<i>Изпитвам го/чувствам го като резултат от:</i>	<i>Как реагирам на това усещане ? Бележки:</i>
<i>В тази колона се назовава емоцията или чувството</i>	<i>Провокаторът/ емоционалният спусък се записва в тази колона...</i>	<i>Тази колона може да включва допълнителни бележки за интензивността, физическото проявление или други емоции/чувства, свързани със ситуацията, както и за поведението, което спусъкът/емоцията е предизвикал.</i>

Списък на положителните чувства/състояния:

- **Привързаност:** чувство на любов към някого или нещо.
- **Благодарност:** чувство на уважение към някого, който е направил нещо за нас, и чувство, че искаме да му върнем услугата.
- **Удоволствие:** Усещане за изключително удоволствие или удовлетворение.
- **Радост:** чувство, което се проявява от доброто състояние на духа, носи удовлетворение и е придружено от усмивка или смях.
- **Ентузиазъм:** Силно въодушевление, душевен възход, желание за дейност, породено от страст към някого или нещо,
- **Оптимизъм:** надежда и увереност за бъдещето или за успеха на нещо.
- **Тръпка:** Внезапно чувство на вълнение и удоволствие.
- **Вяра:** увереност в постигането на желаното.
- **Щастие:** чувство на пълно удовлетворение.
- **Интерес:** Чувството, че искате да знаете или да научите за нещо или някого.
- **Еуфория:** Чувство или състояние на силно вълнение и щастие.
- **Надежда:** Положителна емоция на очакване на добри, положителни резултати, добро развитие (на нещата), задоволяване на желанията и потребностите.
- **Любов:** Силна положителна емоция на уважение и привързаност.
- **Страст:** силно чувство на привързаност, отдаденост, ентузиазъм или особено желание да се направи нещо конкретно.
- **Удоволствие:** чувство на щастливо удовлетворение и наслада.
- **Проноя:** Чувство, че светът около вас е заговорничил да ви направи добро; противоположно на параноята.
- **Релаксация:** Усещане за освежаващо спокойствие и отсъствие на напрежение или тревога.
- **Облекчение:** Чувство на увереност и релаксация след освобождаване от тревога или безпокойство.
- **Романтика:** Усещане за вълнение и тайнственост, свързани с любовта.
- **Удовлетворение:** чувство, което се поражда от постигането на нещо добре свършено и помага за повишаване на увереността и самочувствието.
- **Триумф:** състояние на радост или възторг от успеха.
- **Удивление:** Чудо: чувство на изумление и възхищение, предизвикано от нещо красиво, забележително или непознато.

Списък на отрицателните емоции:

- **Скука:** Състояние на ума, което възниква при липса на дистрактури или стимули.
- **Тежест:** чувство, което предполага емоционален товар, причиняващ умора.
- **Тревога:** състояние на ума, което включва безпокойство, възникващо в резултат на загриженост или притеснение.
- **Безпокойство:** състояние на тревога, което включва силно физическо и психическо вълнение.
- **Отвращение:** чувство на неприязън, свързано с нещо или някого, което предизвиква отхвърляне.
- **Вина:** чувство за отговорност за дадено събитие или действие, негативно по своя характер. Съдържа в себе си страх и срам.
- **Отчаяние:** Състояние на пълна безнадеждност; отчаяние, което възниква поради загуба на търпение, изразяващо се в усещането, че това, с което човек се сблъсква, е непоправимо, непостижимо, недостижимо.
- **Разочарование:** Чувство на неудовлетвореност, което се появява, когато очакванията ви не се реализират.
- **Обезсърчение:** Чувство на отчаяние пред лицето на препятствията.
- **Съмнение:** Чувство на несигурност или липса на убеденост.
- **Страх:** Страшно очакване или предчувствие; трепет.
- **Смушение:** Чувство на самосъзнание, което включва срам или неудобство.
- **Завист:** Чувство на недоволство или възмущение, предизвикано от притежанията, качествата или късмета на някой друг.
- **Скръб:** Силна мъка, особено причинена от нечия загуба.
- **Разочарование:** Чувство на огорчение или раздразнение в резултат на невъзможност да се промени или постигне нещо.
- **Ярост:** Див или силен гняв.
- **Омраза:** Интензивна неприязън, която може да предизвика чувство на враждебност, гняв или възмущение.
- **Безпомощност:** Чувство за липса на възможност за справяне; безсилие.
- **Ужас:** Силно чувство на страх, шок или отвращение.
- **Враждебност:** Чувство на съпротива или неприязън; недружелюбност.
- **Унижение:** Силно чувство на неудобство.

- **Несигурност:** Несигурност или безпокойство за себе си; липса на увереност.
- **Отвращение:** чувство на силна неприязън или погнуса; омраза или отблъскване на ментално или физиологично ниво
- **Самота:** Тъга, породена от усещането за липса на приятели или компания.
- **Меланхолия:** Меланхолия: чувство на тъга, обикновено без явна причина.
- **Мъка:** Чувство на голямо душевно страдание или дискомфорт.
- **Нервност:** Тревожното чувство, което изпитвате, когато сте разтревожени; развълнувани или обезпокоени.
- **Носталгия:** Сантиментален копнеж или тъжна привързаност към някакъв период от миналото.
- **Паника:** Непреодолимо чувство на страх и безпокойство.
- **Жалост:** Чувството на скръб и състрадание, предизвикано от страданията и нещастията на другите.
- **Параноя:** Ирационалното и постоянно усещане, че хората "искат да ви хванат".
- **Песимизъм:** Чувството, че нещата ще се развият зле.
- **Съжаление:** Чувство на тъга, разкаяние или разочарование от някакво събитие или нещо, което човек е направил или не е успял да направи.
- **Разкаяние:** Чувство на дълбоко съжаление или вина за извършена грешка.
- **Самосъжаление:** Прекомерна, самовглъбена неудовлетвореност от собствените проблеми.
- **Сантименталност:** Преувеличена и самоцелна нежност, тъга или носталгия.
- **Срам:** Болезнено чувство на унижение или огорчение, причинено от съзнанието за неправилно или глупаво поведение.
- **Шок:** Чувство на огорчение и недоверие, което изпитвате, когато случайно се случи нещо лошо.
- **Срамежливост:** Чувство на страх от унижение.
- **Самодоволство:** Прекомерна гордост от себе си или от постиженията си.
- **Подозрения:** Чувство или мисъл, че нещо е възможно, вероятно или вярно.

- **Напрежение:** Състояние на умствено или емоционално напрежение или напрегнатост.
- **Vergüenza ajena** (испански): Чувство на срам от името на друг човек, въпреки че той самият може да не изпитва срам; fremdschämen (немски); myötähäpeä (фински); bixomets (каталонски).
- **Бяс:** Изключителен гняв.

САМОПОЗНАНИЕ

САМООЦЕНКА И САМОВЪЗПРИЯТИЕ



НАИМЕНОВАНИЕ	САМООЦЕНКА И САМОВЪЗПРИЯТИЕ
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Инструментът е система, използвана от консултативните психолози за развиване на осъзнатостта на индивида, свързана с точната самооценка и самовъзприемане, които изглеждат като естествена тематична стъпка в развитието на самосъзнанието.</p> <p>В свят, в който подражанието на нереални виртуални идоли, чийто статус и живот рядко са реални и следователно реално постижими, е изключително важно подрастващият индивид да успее да изгради представа за себе си, реална и идеална представа за себе си, за да определи точно своите силни страни/които си струва да бъдат развити/ и слаби страни/които могат да бъдат компенсирани, ако е възможно.</p> <p>Инструментът се позовава на теорията на американския психолог Уилям Джеймс, който предлага метод за определяне на самооценката на личността.</p>
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Разширяване и обогатяване на самосъзнанието чрез:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Определяне на реален образ на себе си, ● определяне на идеален образ на себе си, ● анализиране на връзката между тях, ● определяне и анализиране на силните страни на индивида, ● определяне и анализиране на слабите страни.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	<p>Самоосъзнаването включва ясна представа за себе си и ясно определяне на силните и слабите страни на личността. В един чувствителен период, какъвто е пубертетът и младостта, е изключително важно индивидът да намери адекватно и обективно разбиране и познание за себе си - кой е в действителност и кой би искал да бъде. Именно при този анализ всеки човек би могъл да определи своите силни и слаби страни и да изгради план за действие, който да е индивидуален, точен и съобразен със собствените му силни страни и потенциал.</p>
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	<p>Хартия, моливи - цветни и обикновени, химикали. Тихо място за уединение и размисъл.</p>

ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

Инструкции:

Моля, настанете се удобно, опитайте се да бъдете възможно най-честни и запишете в съответната колона първото нещо, което ви идва наум, не премисляйте отговорите си. Разполагате с 5 минути, за да попълните всяка от първите две колони.

Представете си, че живеете в свят, в който никой не може да лъже, човешката дума се възприема като абсолютна истина и сега трябва да попълните своя "Личностен профил", за да можете да бъдете насочени към подходяща група приятели и да бъде определен вашият образователен и личностен профил.

→ 1. В първата колона: Моля, запишете 10 думи/определения, които според вас най-точно ви описват. Разполагате с 5 минути, за да изпълните задачата.

→ 2. Във втората колона: Моля, запишете 10 думи/определения, които биха описали вашето идеално Аз - това, към което се стремите и което наистина искате да бъдете. Разполагате с 5 минути, за да изпълните задачата.

През следващите 5 минути, моля, отделете време, за да сравните определенията в първата колона с тези във втората колона.

→ 3. Кои от определенията във втората колона не фигурират в първата колона?

→ 4. Кои от определенията в първата и втората колона съвпадат?

Първата колона представлява вашата самооценка, а втората колона е вашият идеален, мечтан образ за себе си.

Сега, моля, запишете:

→ 5. Кои са силните страни на вашата личност, които биха могли да превърнат определенията във втората колона в определения в първата колона?

Време за изпълнение на задачата: 5 минути.

→ 6. Моля, напишете сега кои от вашите слаби страни биха ви попречили или биха ви затруднили да се превърнете в идеалната версия на себе си.

Представете си сега за миг света, който описахме в началото на задачата - свят, в който никой не може да лъже, а човешката дума се възприема като абсолютната истина, която всъщност е. Представете си, че сте консултант, към когото е насочена картата за самооценка на младеж, който стои пред вас.

→ 7. Какво бихте го посъветвали? Как бихте конструирали плана за развитие на този човек? Какви биха били първите стъпки, които той/тя трябва да предприеме, за да започне процеса на превръщане в идеалния човек/личност, за какъвто вярва, че се смята? Не забравяйте, че думите ви ще бъдат интерпретирани като абсолютна истина и лицето най-вероятно ще се довери на вашата оценка.

→ 8. В нова колона можете да добавите допълнителни бележки или да се обърнете към "автора" на картата за самооценка. Какво бихте казали на него/нея? Въз основа на информацията, която ви дава само тази карта за самооценка, бихте ли променили нещо в колона № 2 - Идеален Аз? Смятате ли, че той/тя е точен/а, постижим/а и истински съответства на тази личност?

Упражнението може да се повтори с анонимни карти във формална или неформална група - в клас, на събиране с приятели, или дори да се постави като задача за вкъщи, в която младежите да попълнят първите 6 колони - Реално Аз - Идеално Аз, Съвпадения, Различия, Силни и Слаби страни. След това анкетите се разбъркват и на случаен принцип всеки участник тегли една и попълва последните 7 и 8 графи.

След това всички карти за самооценка се поставят с лицето нагоре и всеки тегли своята. Това ще даде възможност на участниците да придобият външна гледна точка за начините, по които техните силни и слаби страни биха участвали в процеса на развитие, в който Реалният Аз-образ, израства до Идеалния Аз-образ или може би не - при определени обстоятелства за индивида е много по-ценно да промени Идеалния Аз-образ към по-постижим и реален, който може да бъде постигнат чрез собствените му потенциали.

	<p>Препоръчва се, ако инструментът се прилага в група, да се образува дискусия на тема "Какво лежи в основата на представата ни за идеалния Аз?".</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Прилагането на инструмента ще помогне на всеки човек да си зададе важни въпроси, като например: Какво съм аз? Какъв бих искал да бъда? Кои са моите силни страни? Какви са моите слабости? По какъв начин те са свързани с човека, който искам да бъда? Отговорите на всички тези въпроси са в основата на общото значение на понятието "самопознание".</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

Карта за самооценка

<p>1. Моля, напишете 10 думи/определения, които според вас най-точно ви описват.</p>	<p>2. Моля, напишете 10 думи/определения, които описват идеалната ви същност - тази, към която се стремите и която наистина искате да бъдете.</p>
<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.</p>
<p>3. Кои от определенията в първата и втората колона съвпадат?</p>	<p>4. Кои от определенията във втората колона не фигурират в първата колона?</p>
<p>5. Кои са силните страни на вашата личност, които биха могли да превърнат реалния ви образ в Идеален Аз-образ? 1.</p> <p>2. 3. 4.</p>	<p>6. Кои са слабите страни на вашата личност, които биха могли да ви попречат или да ви затруднят да се превърнете в идеалната си версия.</p> <p>1. 2. 3.</p>

5.
6.
7.
8.
9.
10.

4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

7. Представете си, че сте консултант, към когото е насочена картата за самооценка на млад човек, който стои пред вас. Какво бихте го посъветвали? Как бихте изградили плана за развитие на този човек? Какви биха били първите стъпки, които той/тя трябва да предприеме, за да започне процеса на превръщането си в идеалния човек/личност, за какъвто вярва, че иска да бъде? Не забравяйте, че думите ви ще бъдат интерпретирани като абсолютна истина и лицето най-вероятно ще се довери на вашата оценка.

8. В тази колона можете да добавите допълнителни бележки или да се обърнете към "автора" на картата за самооценка. Какво бихте казали на него/нея? Въз основа на информацията, която ви дава само тази карта за самооценка, бихте ли променили нещо в колона № 2 - Идеален Аз? Смятате ли, че той/тя е точен/а, постижим/а и истински съответства на тази личност?

САМОПОЗНАНИЕ

ТЕХНИКА ЗА САМОТЕРАПИЯ



НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИКА ЗА САМОТЕРАПИЯ
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Настоящият инструмент представлява структурирана психологическа техника за самоанализ, която има за цел да даде на практикуващите я, структура за осъзнаване, приемане, анализиране и установяване на основна изходна позиция за самоуправление в емоционални, кризисни или проблемни ситуации.</p> <p>Тя представлява специфичен набор от въпроси, чийто отговор насочва индивида през фазите на усвояване на аспектите на дадена ситуация или проблем.</p> <p>Може да се прилага индивидуално или в неформални двойки, при които единият участник задава въпросите и записва отговорите, докато другият поставя/разказва проблема/ситуацията.</p>
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Техниката има за цел да помогне на човек в ситуация, която на пръв поглед изглежда безизходна или с неприятен за него изход, чрез:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Структуриран план за анализ на ситуацията. ● Идентифициране на първопричините/причините за възникване на ситуацията, за които лицето е допринесло. ● Подход за приемане на обективната реалност и негативните чувства такива, каквито са. ● Идентифициране на аспектите на ситуацията, които лицето може да манипулира, за да постигне положителен резултат. ● Идентифициране на собствените възможности за справяне /силни страни, възможности, партньори/. ● Очертаване на реалистични първи стъпки за преместване на фокуса от проблема към решението.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	<p>Откритото, обективно наблюдение на емоциите, чувствата, усещанията, желанията и действията помага на човек да развие самосъзнание. Както младежите, така и възрастните, когато са поставени в стресова ситуация, често стесняват кръга на своето осъзнаване и остават фокусирани върху проблема, което ги лишава от възможността да се съсредоточат върху неговото решение.</p> <p>Преживяването на негативни емоции/ситуации отново и отново е загуба на време и енергия, които биха могли да бъдат вложени в тяхното идентифициране, анализиране, валидиране,</p>

	<p>приемане и преформулиране като възможност за научаване на ценен урок. Това от своя страна е същността на развиването на самопознание. Развиването на самопознание изисква структурирана работа с индивида на по-високо ниво, до която може да доведе редовното прилагане на тази техника.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<p>Хартия, моливи - цветни и обикновени, химикали. Тихо място за уединение и размисъл. За индивидуална работа ще бъде полезно Приложение 1.</p>
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Инструментът може да се прилага индивидуално, по неформални двойки и в група.</p> <p>Индивидуално: Следва да се спазва рамката в приложение 1, като отговорите на всеки въпрос се записват в дясната колона или на отделен лист.</p> <p>По двойки: Единият от участниците прочита въпросите от Приложение 1, а другият отговаря. Важно е задаващият въпроса да не се намесва в процеса на отговаряне с подсказки, оценки и идеи, а отговарящият сам да стигне до отговорите си, защото по този начин те са плод на неговия личен опит и потенциал и нагласи.</p> <p>Работа в група: Присъствието на разказвач е необходимо - неговата роля е да задава въпросите и да определя времева рамка за отговорите - например 2 или 3 минути. Участниците записват отговорите си на лист хартия, като ги номерират. Последната част е индивидуална визуализация, при която разказвачът ръководи групата, но всеки човек визуализира собствената си идея.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Прилагането на техниката ще даде на прилагачите я структуриран подход за излизане от ситуация на безизходица. Чрез редовното прилагане на инструмента лицето ще придобие умения за:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Структуриран анализ на ситуацията ● Идентифициране на основните причини/причини за ситуацията, за които лицето е допринесло. ● Идентифициране на аспектите на ситуацията, които лицето може да манипулира, за да постигне положителен резултат.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Идентифициране на собствените възможности за справяне /силни страни, възможности, партньори/. ● Очертаване на реалистични първи стъпки за преместване на фокуса от проблема към решението. ● Подход базиран на собствените сили и потенциали, при който лицето използва собствените възможности за справяне
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>В приложение 1 в първата колона са представени въпросите от инструмента в табличен вид, а в колона 2 има място за отговори, следващи психологическите характеристики на въпроса.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

<p>1. Опишете ситуацията/проблема по кратък и структуриран начин.</p>	<p><i>Идентифициране на проблема.</i></p>
<p>2. Кога и как започна всичко това?</p>	<p><i>Идентифициране на отключващо събитие.</i></p>
<p>3. Какво беше вашето участие в ситуацията? Как допринесохте за развитието ѝ?</p>	<p><i>Определете личната отговорност в ситуацията.</i></p>
<p>4. Какви чувства/емоции изпитвахте в началото на ситуацията?</p>	<p><i>Определете емоционалния фон на личността.</i></p>
<p>5. По какъв начин се промениха чувствата/емоциите ви с развитието на ситуацията?</p>	<p><i>Идентифициране на връзката между чувствата и емоциите.</i></p>
<p>6. Какво преживявате в момента?</p>	<p><i>Осъзнаване на настоящото емоционално състояние</i></p>
<p>7. Опитвахте ли се да разрешите ситуацията? Как?</p>	<p><i>Пренасочване на вниманието от същността на проблема към моделите /работещи и неработещи/ на неговото решение</i></p>
<p>8. Попадали ли сте в тази ситуация преди? Ако сте се озовавали, как се справихте с нея тогава? Някой помогна ли ви, ако да - кой, как?</p>	<p><i>Анализирайте предишен опит, партньори и фактори за вземане на решения, които могат да помогнат в настоящия момент.</i></p>



9. Как може да се влоши настоящата ситуация? Избройте всичко, за което се сещате.	<i>Анализ на отрицателните резултати.</i>
10. Какво трябва да направите, за да влошите настоящата ситуация? Избройте всичко, за което се сещате.	Въвеждане на техника от Базиран на себе си подход.
11. Как бихте се почувствали, ако описанието от предишните два въпроса е реалният резултат от тази ситуация?	<i>Намиране на връзка между дадена ситуация и чувствата на индивида.</i>
12. Това ли е резултатът, който търсите?	<i>Създаване на равновесие.</i>
13. Моля, опитайте се да преформулирате отговорите от въпрос 10 в неща, които не трябва да правите, за да избегнете негативен резултат.	<i>Изграждане на положителен модел за действие на личността</i>
14. Има ли нещо, което можете да добавите, за да направите резултата от ситуацията положителен?	<i>Заемане на проактивна позиция, основана на самия себе си, чрез която индивидът активира личните си способности и потенциали за постигане на положителен резултат.</i>
15. Смятате ли, че	<i>Добавяне на външен партньор/капацитет за решаване на</i>

<p>във вашето обкръжение има човек, който може да ви помогне да постигнете положителен резултат в тази ситуация? Кой? Как?</p>	<p><i>проблема.</i></p>
<p>16. Как мислите, че ще се почувствате, ако изпълните последните три точки? Опитайте се да си го представите едновременно като усещане и като реално развитие.</p>	<p><i>Визуализиране на положителен резултат, поставяне на основите на положителна насоченост към решението.</i></p>
<p>Всяка ситуация, с която се сблъскваме по време на пътуването си, може да бъде проблем, обстоятелство, трудност и в началото си винаги изглежда и се чувства като такава.</p> <p>Но всяка от тези ситуации може да бъде и просто един чудесен урок, който ни предизвиква да намерим ново, неподозирано решение за справяне, предизвиква ни да открием скрити силни страни, нови умения и ни помага да станем по-силни, по-умни и по-добри личности.</p> <p>Този процес започва с приемането на ситуацията точно такава, каквато е, и намирането на формация от малки, кратки стъпки, чието изпълнение ще ни помогне да разберем, осмислим, приемем и да се опитаем да излезем от ситуацията, без да я влошим, а напротив - да я превърнем в добър урок за търсене на положителен изход. А сега, моля, отделете минута, затворете очи и се опитайте да дадете аватар/форма/ на този урок.</p> <p>Как изглежда тя/той? Представете си, че стои пред вас. Поздравете го за това, че е дошло в живота ви. Прегърнете го. Благодарете му. Той е просто гост, който търси начин да се случи, като донесе урок. Сега, следвайки изложените стъпки, го хванете за ръка и му покажете пътя, по който трябва да върви. Сега отворете очите си.</p>	

Вие сте свободни да продължите пътя си.

Вие вече знаете как.

***Поздравете се - прегърнете се, потупайте се по гърба. Вие заслужавате да
бъдете похвалени.***

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

ИЗГРАЖДАНЕ НА ЕМПАТИЯ В ЧЕТИРИ СТЪПКИ



НАИМЕНОВАНИЕ	Изграждане на емпатия в четири стъпки
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Изграждането на емпатия в четири стъпки е мощен инструмент за развиване на психо-емоционални компетентности чрез насърчаване на емпатията и разбирането. Този процес се състои от четири ключови стъпки, които ви насочват към разпознаване, разбиране, утвърждаване и емпатично реагиране на емоциите на другите.</p> <p>В първата стъпка учениците се насърчават да разпознават и назовават емоциите, изразявани от другите. Втората стъпка е насочена към повишаване на емоционалното разбиране на учениците.</p> <p>По-късно, в третата стъпка от процеса, учениците се научават да признават и валидират емоциите, изпитвани от другите. Последната стъпка е насочена към реагиране с емпатия. Участниците са напътствани да дават емпатични отговори, които демонстрират подкрепа, разбиране и състрадание.</p>
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Чрез включването на това упражнение за изграждане на емпатия в учебната програма и насърчаването на подкрепяща култура в класната стая учениците могат да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да развият силни психо-емоционални компетентности. ● да станат по-емпатични личности.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	Инструментът насърчава социалното и емоционалното развитие, подобрява междуличностните отношения, възпитава емоционална интелигентност и създава по-съпричастна и състрадателна училищна среда.
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	<ul style="list-style-type: none"> ● Химикалки, моливи и хартия за записване на мисли, размисли и отговори по време на упражнението за изграждане на емпатия.

<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Стъпките, които трябва да следвате, са представени по-долу:</p> <p>Стъпка 1: Назовете емоцията</p> <p>Започнете с разпознаване и идентифициране на емоциите на другите. Би било полезно да разполагате със списък на основните емоции, за да обозначавате емоциите, които възприемате.</p> <p>Стъпка 2: Разбиране на емоцията</p> <p>След като разпознаете емоцията на връстника си, поведете се към по-дълбоко вникване в нейното значение. Насърчавайте се да задавате отворени въпроси, за да проучите причините или причините за емоциите на вашия връстник. Например можете да предложите въпроси като:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Какво се случи, което те накара да се чувстваш по този начин?", - "Можеш ли да дадеш повече информация за причините, които са довели до тази емоция?" <p>Стъпка 3: Утвърждаване на емоцията</p> <p>Дайте си възможност, като разпознаете и валидирате емоциите, изпитвани от другите. Вдъхновявайте се да използвате подкрепящи изказвания с връстниците си, като например: "Не се притеснявайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Като се има предвид ситуацията, естествено е да се чувстваш по този начин", - "Емоциите ти са валидни и е напълно приемливо да се чувстваш така". <p>Стъпка 4: Отговорете със съпричастност/емпатия</p> <p>Накрая не забравяйте да отговорите със съпричастност, като предложите подкрепа, разбиране или помощ. Насърчавайте се да изразявате съпричастност чрез фрази като: "Тук съм за теб, ако имаш нужда да поговорим" или "Има ли нещо, което мога да направя, за да те подкрепя?".</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>С помощта на този инструмент учениците придобиват умения да разпознават емоциите, да разбират причините за тях, да потвърждават чувствата на другите и да проявяват съпричастност.</p>

**ДОПЪЛНИТЕЛНА
ИНФОРМАЦИЯ:**

От съществено значение е да се създаде подкрепяща и приобщаваща среда, в която учениците да се чувстват в безопасност, споделяйки своите емоции и преживявания. Емпатията е ценно умение за социално осъзнаване, което може да бъде от голяма полза за личностното и социалното развитие на учениците от средното училище.

По-долу са представени някои практически стратегии и дейности за насърчаване на емпатията: Упражнения за възприемане на перспективата, разказване на истории, общественополезен труд и доброволческа дейност, ролеви сценарии, групови дискусии и упражнения за осъзнатост и емоционално осъзнаване, които да им помогнат да развият саморегулация и емпатия.

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

ПОЕМАНЕ НА ЛИДЕРСТВОТО



INDEPCIE

<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>ПОЕМАНЕ НА ЛИДЕРСТВОТО</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Тази ролева игра повишава организационната осъзнатост и позволява на младежите да влязат в ролята на различни организационни роли и да се запознаят с процесите на вземане на решения и решаване на проблеми, както и с предизвикателствата, пред които са изправени организациите след COVID-19. След това учениците се включват в процеса на вземане на решения, решаване на проблеми и съвместни взаимодействия в рамките на определените им роли, за да се ориентират в дадената ситуация.</p> <p>След симулацията учениците участват в размисъл и групови дискусии, за да споделят своя опит, прозрения и научени уроци. Това им дава възможност да анализират последиците от своите решения, да разсъждават върху организационната динамика, наблюдавана по време на дейността, и да разберат значението на този опит в постпандемичния бизнес пейзаж.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Целите на инструмента са:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повишаване на организационната осведоменост. • Насърчаване на уменията за критично мислене • Развитие на способностите за решаване на проблеми. • Насърчаване на сътрудничеството и работата в екип
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Инструментът се свързва със социалната осведоменост, като подобрява разбирането на учениците за въздействието на организациите върху обществото и насърчава съпричастността, сътрудничеството и размисъла за социалните последици. Той дава възможност на учениците да се превърнат в социално осъзнати личности, които отчитат социалните и етичните аспекти на своите решения и действия в организационен контекст.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Достатъчно пространство за работа в различни групи. • Химикалки, моливи и хартия за записване на идеи, размисли и отговори по време на упражнението.

ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

По-долу са описани инструкциите, които трябва да следвате:

1. Разпределение на ролите: Като начало се разделяте на малки групи и всеки партньор в екипа поема различна организационна роля, например изпълнителен директор, мениджър, представител на отдела за обслужване на клиенти, специалист по маркетинг или координатор по човешки ресурси. Уверете се, че има различни роли, които да представят различните организационни функции.

2. Разпределение на сценариите: Изберете един от сценариите, който отразява предизвикателствата, пред които са изправени организациите след пандемията, и конкретните цели или предизвикателства, които трябва да решите в рамките на определените ви роли. В последния раздел (допълнителна информация) са предложени някои възможни сценарии, които да разработите в групите. Тези сценарии включват въпроси като работа от разстояние, прекъсване на веригата за доставки, финансово управление, благосъстояние на служителите или адаптиране към новите изисквания на клиентите.

3. Време за разиграване на ролеви игри: Подгответе се и говорете за стратегиите на вашите роли. Насърчавайте се да мислите критично, да анализирате сценария и да вземате решения въз основа на отговорностите и перспективите на възложените ви роли. Улеснявайте дискусиите между различните роли и предоставяйте насоки - подкрепа, ако е необходимо.

4. Размисъл и обсъждане: След симулацията на ролевите игри отделете време за размисъл и групови дискусии. Насърчавайте се да споделяте своя опит, прозрения и научени уроци. Обсъдете последиците от решенията на вашия екип и тяхното въздействие върху организацията и нейните заинтересовани страни

5. Оценка и резултати от обучението: Насърчете се да разсъждавате върху организационната динамика, предизвикателствата и процесите на вземане на решения, наблюдавани по време на дейността. Обсъдете значението на този опит в бизнес средата след пандемията.

<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Учениците от средните училища могат да придобият по-добра представа за сложността на организационните операции и вземането на решения, като участват в симулация на организационна ролева игра. Тази динамична дейност насърчава критичното мислене, уменията за решаване на проблеми, работата в екип и съпричастността, като същевременно дава представа за предизвикателствата и адаптациите, пред които са изправени организациите след COVID-19.</p>
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>Ето някои сценарии, които могат да се използват с инструмента за симулация на организационни ролеви игри:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пример за сценарий 1: Поради промените в поведението на потребителите по време на пандемията, организация за търговия на дребно е изправена пред предизвикателството да премине към онлайн платформа. Учениците в роли като главен изпълнителен директор, маркетинг мениджър и представител на отдела за обслужване на клиенти трябва да разработят стратегии за придобиване на онлайн клиенти, управление на запасите и безпроблемно пазаруване. - Примерен сценарий 2: Цифровото разделение оказва влияние върху благотворителна организация, която подпомага образованието, тъй като учениците с ограничени ресурси нямат достъп до интернет или до технологичните инструменти, необходими за дистанционно обучение. Учениците, заемащи длъжности като изпълнителен директор, координатор на програми и мениджър по набиране на средства, трябва да разработят планове за преодоляване на цифровото разделение, да осигурят финансиране за оборудване и да създадат онлайн учебни ресурси. - Примерен сценарий 3: След пандемията здравна организация е изправена пред повишено търсене на услуги в областта на психичното здраве. От учениците на длъжности като администратор на здравни грижи, терапевт и координатор за работа с общността се изисква да разработят стратегии за разширяване на програмите за психично здраве, подобряване на достъпността и повишаване на осведомеността за значението на психичното благополучие. - Примерен сценарий 4: Производствена компания е изправена пред прекъсвания на веригата за доставки, COVID-19 и логистични предизвикателства. Учениците трябва да намерят алтернативни доставчици, да оптимизират управлението на запасите и да разработят планове за действие при извънредни ситуации, за да осигурят стабилни доставки на суровини в роли като оперативен мениджър, мениджър покупки и координатор по логистика.

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

Един за всички и всички за един!



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>Един за всички и всички за един!</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Настоящият инструмент е предназначен за ученици от средните училища, за да участват в общественополезна дейност, като същевременно развиват социално съзнание, съпричастност, критично мислене и активно гражданство. Той включва ученици, които избират социален проблем, който им е интересен, и след това разработват и изпълняват план за действие, за да окажат положително въздействие.</p> <p>Инструментът за общественополезен проект има за цел да даде възможност на учениците да се превърнат в социално осъзнати личности, които разбират и решават социални проблеми, съпричастни са към другите и активно допринасят за положителна социална промяна. Той предоставя рамка, в която учениците да развият ценни умения, лични качества и чувство за социална отговорност, които могат да окажат положително въздействие както върху тях самите, така и върху техните общности.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Целите на инструмента за ученици от средните училища са:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да се запознаят със социалните проблеми и да развият социално съзнание. ● Емпатийно приемане на другите ● Активно участие в живота на общността ● Учениците придобиват умения за критично мислене, решаване на проблеми, и ефективно справяне със социалните предизвикателства
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Инструментът за проекти в общността активно насърчава социалната осведоменост на учениците, като насърчава разбирането на социалните проблеми, развива съпричастност, насърчава ангажираността в общността и засилва чувството за ориентираност към услугите. Той осигурява практическа рамка, в която учениците да прилагат своите знания и умения, за да постигнат положителна промяна в своите общности, като в крайна сметка допринасят за цялостната им социална осведоменост.</p>

<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Достъп до книги, статии, уебсайтове и други ресурси, които предоставят информация по социални въпроси, свързани с избраната тема. • Тефтери, химикалки и други материали за писане, в които да се записват резултатите от изследванията, плановете за действие, размислите и всички други писмени компоненти на проекта. • Компютри, лаптопи или таблети за онлайн проучвания, създаване на презентации и използване на образователни приложения или комуникационни инструменти за улесняване на сътрудничеството и комуникацията с партньорите от общността, заинтересованите страни и другите членове на групата.
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Стъпките, които трябва да следвате:</p> <p>Стъпка 1: Като начало се разделяте на малки групи и започвате дискусия с екипа си, за да откриете кой социален проблем ви интересува най-много. Това може да включва теми като социални отношения, психично здраве, равенство между половете, бедност, устойчивост на околната среда, бездомност или образование.</p> <p>Стъпка 2: Екипът провежда проучване по избрания социален проблем. Насърчавайте се да събирате данни, да проучвате първопричините и да разбирате въздействието върху хората и общностите.</p> <p>Стъпка 3: Вашите колеги и вие разработват план за действие, който очертава конкретни цели, дейности и срокове за справяне със социалния проблем. Обмислете стратегии за пряка (напр. доброволческа дейност) и непряка (напр. повишаване на осведомеността, застъпничество) служба.</p> <p>Стъпка 4: Като екип осъществявате плановете за действие. Това може да включва организиране на събития за набиране на средства, доброволческа дейност в местни организации, създаване на кампании за повишаване на осведомеността или сътрудничество със заинтересовани страни в общността. Препоръчват се редовно планирани сесии за размисъл, на които да се обсъждат преживяванията, предизвикателствата, с които се сблъскват, и научените уроци.</p> <p>Стъпка 5: След това членовете на екипа ще взаимодействат с местните жители и заинтересованите страни, които са пряко</p>

	<p>засегнати от социалния проблем. Това може да включва провеждане на интервюта, организиране на общностни форуми или партньорство с местни организации, за да се разберат по-добре нуждите и гледните точки на засегнатите лица.</p> <p>Стъпка 6: Като последна стъпка екипът ви ще има възможност да представи проектите и резултатите пред училищната общност, родителите си или други заинтересовани страни. Насърчете ги да оценят въздействието на действията си и да обмислят наученото по време на процеса.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Учениците развиват социална осъзнатост, като активно се занимават с даден социален проблем, взаимодействат с членове на общността и обмислят въздействието на своите действия. Този инструмент насърчава емпатията, критичното мислене, гражданската ангажираност и по-дълбокото разбиране на социалните предизвикателства и значението на службата за общността.</p>
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>Възможно е да се разработи инструмент за проект за действие в общността и да се повиши социалната осведоменост чрез използване на приложения и образователни ресурси. Няколко примера са дадени по-долу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - VolunteerMatch: Това приложение свързва с местни възможности за доброволчество въз основа на интереси и местоположение. То позволява на учениците да проучват различни проекти и организации за общественополезна дейност. - TED-Ed предлага колекция от образователни видеоклипове и ресурси по широк кръг от теми, включително социални проблеми, глобални предизвикателства и социална осведоменост. Тези видеоклипове могат да послужат като отправна точка за дискусии в класната стая, като събуждат любопитството и вдъхновяват учениците да се задълбочат в социалните теми. - Canva: инструмент за графичен дизайн, който позволява на учениците да създават визуално привлекателни материали, като плакати, инфографики и графики за социалните медии, за да повишат осведомеността за своя обществен проект.

- **Google Suite:** предоставя набор от инструменти за съвместна работа, включително Google Docs, Sheets, Slides и Forms. Учениците могат да използват тези инструменти, за да си сътрудничат в областта на изследванията, да разработват планове за действие, да създават презентации и да събират и анализират данни. Google Drive позволява лесно споделяне и организиране на файлове.

- **Flipgrid:** платформа за видеодискусии, в която учениците могат да записват и споделят видеоотговори по конкретни теми или въпроси, свързани с техния общностен проект. Тя насърчава ангажираността, размисъла и взаимното обучение чрез видео дискусии.

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

КОМПАС НА КУЛТУРНИТЕ ПЕРСПЕКТИВИ



INDEPCIE

<p>ЗАГЛАВИЕ</p>	<p>КОМПАС НА КУЛТУРНИТЕ ПЕРСПЕКТИВИ</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Инструментът развива уменията за социално осведоменост, като упражнява наблюдение, тълкуване, изследване и разбиране на различни културни среди. Той подчертава значението на придобиването на различни гледни точки и развиването на съпричастност и уважение към хората от различни културни среди.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Инструментът помага на младите хора да:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● да развие културна осведоменост, емпатия и умения за социално възприятие ● насърчават чувството за уважение и приобщаване ● предоставя знания и умения, необходими за функциониране и процъфтяване в един разнообразен и взаимосвързан свят.
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Инструментът е тясно свързан със социалното възприятие и социалната осведоменост, тъй като е насочен към развиване на разбирането на младите хора за различните културни среди и насърчаване на съпричастността и уважението към различните гледни точки.</p> <p>С помощта на този инструмент младите хора се научават да приемат разнообразието и да уважават хората с различен културен произход, тъй като осъзнават значението на създаването на приобщаваща среда, която отбелязва и подкрепя културните различия. Този начин на мислене повишава социалната им осъзнатост, като насърчава приобщаването и се бори с дискриминацията и предразсъдъците.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Мултимедийните ресурси, като филми, видеоклипове и онлайн платформи, представят различни култури и подчертават значението на културната осведоменост и разбиране. ● Компютри, таблети и достъп до интернет за изучаване на различни културни среди. ● Бели дъски, тетрадки, химикалки или цифрови платформи за записване на размисли, водене на бележки по време на

	<p>дискусии, мозъчна атака и документиране на съвместни проекти.</p>
<p>ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Мултимедийни ресурси, като филми, видеоклипове и онлайн платформи, представят различни култури и подчертават значението на културната осведоменост и разбиране. ● Компютри, таблети и достъп до интернет за изучаване на различни културни среди. ● Бели дъски, тетрадки, химикалки или цифрови платформи за записване на размисли, водене на бележки по време на дискусии, мозъчна атака и документиране на съвместни проекти.
<p>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</p>	<p>Учениците придобиват по-задълбочено разбиране за различните културни среди, подобряват уменията си за социално възприемане, развиват емпатия и способност за възприемане на перспективата и стават по-културно компетентни личности. Инструментът насърчава културната признателност, насърчава приобщаващите взаимодействия и подготвя учениците да се ориентират в един все по-разнообразен и взаимосвързан свят.</p>
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>Едно от предложените предложения е да се организират екскурзии до културно разнообразни квартали, музеи или културни събития, които да запознаят учениците с различни културни прояви.</p> <p>Опитът от учене в реален контекст задълбочава разбирането на учениците за културното многообразие, като използват знанията си в практически ситуации.</p>

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

ТАМ ЛИ СИ?



<p>ЗАГЛАВИЕ</p>	<p>ТАМ ЛИ СИ?</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Инструментът е създаден, за да подобри разбирането на участниците за значението на активното слушане в ефективната комуникация и връзката му със социалната осведоменост. Упражнението има за цел да насърчи емпатията, възприемането на гледната точка и емоционалната чувствителност, като спомогне за създаването на по-приобщаваща и съпричастна среда.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Изграждане на ценни умения за ефективно ориентиране в социалните взаимодействия, укрепване на взаимоотношенията и създаване на по-приобщаваща и съпричастна среда. ● Развитие на сензитивност към емоциите, изразявани от другите, и създаване на условия за разбиране на невербалните сигнали, като езикът на тялото и изражението на лицето. ● Разбиране на връзката между активното слушане и социалната осъзнатост.
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Инструментът насърчава социалната осведоменост, като насърчава съпричастността, възприемането на перспективата, емоционалната чувствителност и уважителното общуване. Социалната осъзнатост включва нагласа към емоциите, нуждите и перспективите на другите, включително чуване на това, което другият човек "наистина" казва, отвъд повърхностното общуване.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<p>N/A</p>
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Използването на този инструмент изисква модератор - колега или учител, който да направи упражнението.</p> <p>Инструкциите са предназначени само за модератора:</p> <p>Стъпка 1: Разделете учениците по двойки, като единият от тях е "говорител" (група А), а другият - "слушател" (група Б).</p> <p>Стъпка 2: След като групите бъдат обособени, модераторът ще се срещне извън класната стая с група А ("Говорител") и ще ги помоли да помислят за нещо, което е много важно или се е случило в живота им, и да подготвят аргументи, за да говорят за него в продължение на около 3-5 минути.</p> <p>Step 3: Модераторът влиза в класната стая и обяснява на група Б ("Слушател"), че група А ("Говорител") ще сподели личен опит,</p>

	<p>тревога или емоция, а група Б ("Слушател") ще се преструва, че не ги забелязва по време на разговора, тъй като трябва да се преструва, че не се интересува от него.</p> <p>За да е по-достоверно, те трябва да игнорират партньора си, да не поддържат визуален контакт, да прекъсват и да се опитват да сменят темата на разговора. Накратко, те трябва да направят всичко възможно, за да игнорират партньора си.</p> <p>Стъпка 4: За да започне сценарият, модераторът провежда ролевата игра за определен период от време (напр. 3-5 минути).</p> <p>Стъпка 5: След приключване на ролевата игра попитайте група А ("Говорител") как са се чувствали по време на разговора, когато са били игнорирани. Насърчете ги да изразят чувствата, емоциите и реакциите, които са изпитали по време на упражнението.</p> <p>Същото ще направим и с група Б ("Слушател"), като техните коментари ще бъдат особено важни, тъй като ще открием въздействието на лошото или никакво слушане върху човека, който слуша.</p>
<p>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</p>	<p>Упражнението предлага ценни възможности за учене, които насърчават ефективната комуникация, съпричастността и социалната осведоменост. Учениците от средните училища могат да вземат тези уроци със себе си в различни социални контексти, като подобрят способността си да се свързват с другите и да насърчават значими взаимоотношения.</p>

САМОУПРАВЛЕНИЕ

ИСКАМ ДА ПРАВЯ -ИСКАМ ДА СЪМ

ceda



НАИМЕНОВАНИЕ	Искам да правя – искам да съм
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Това упражнение е идеално за мотивиране на хората и им помага да определят истинските си цели в живота. Повечето хора са наясно само с няколко цели и желания. За останалите те не мислят всеки ден или дори всеки месец. И все пак, ако бъдат попитани, те все пак изразяват желанието си да притежават нещо или да преминат през определено преживяване. Това е свързано с така наречения "закон за привличането". Той отразява простия принцип, че "подобното привлича подобно". Ако сте позитивно настроени и най-често мислите за положителни цели, вероятността да ги постигнете е по-голяма. Ако не мислите за тези цели и не ги осъзнавате постоянно, вероятността да ги постигнете е по-малка. Този инструмент ви помага да демонстрирате силата на този важен закон, а също така позволява на хората да осъзнаят кои области от живота им се нуждаят от повече внимание.</p>
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<ul style="list-style-type: none"> ● Определяне на истинските цели в живота. ● Обмислете и осъзнайте целите си в живота. ● Да осъзнаят кои области от живота им се нуждаят от повече внимание
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	<p>Този инструмент е тясно свързан със самомотивацията. Тя се определя като стремеж към постигане на целите или потребностите ви. Намирането на мотивация обаче може да се окаже предизвикателство. Полезно е да разберете какво означава мотивацията за вас, за да можете да намерите свои собствени начини да се мотивирате. Влияние върху нея оказват това колко силно желаете целта, какво можете да спечелите, личните ви очаквания.</p>
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	<ul style="list-style-type: none"> ● Документи ● Синя и червена химикалка

ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

Този инструмент се състои от три етапа. Този инструмент изисква модератор - това може да бъде един от учениците в групата или учител.

Обяснение на упражнението: 2 минути

ПЪРВИ ЕТАП: 5 минути

- Всички участници записват списък с всички неща, които искат да направят. Те могат да направят списък или мисловна карта.

- Участниците трябва да определят всички области, от които се интересуват. Трябва да пишат без да спират, като използват сините химикалки. Не трябва да се притесняват за правописните грешки или стила. Важно е да запишат на хартия това, което имат предвид, възможно най-бързо.

- Участниците не трябва да споделят нищо, което не искат, с другите, така че трябва да бъдат максимално честни със себе си, докато преминават през това упражнение.

- Времето, определено за тази част, трябва да бъде сравнително кратко - приблизително 5 минути. Целта е да се накарат всички участници да запишат това, което напълно осъзнават сега, без да се замислят твърде много. Като вариант те могат да помислят дали да не отделят дори по-малко от 5 минути.

ВТОРИ ЕТАП: 10 минути (5 мин. споделяне + 2 мин. размисъл + 3 мин. добавяне на още цели)

- В края на сесията участниците могат да споделят части от своите списъци с другите. Те са свободни да споделят каквото искат или каквото не искат. Целта е да се вдъхновят другите за идеи.

- Сега модераторът трябва да обясни, че всичко, което не са включили в своите списъци или мисловни карти, е нещо, което няма да имат в живота. С други думи, ако не е в списъците им, те няма да го получат!

- Пауза. Оставете хората да помислят върху това за известно време. Нека наистина осъзнаят последиците от това; че когато не сте наясно с конкретно желание, е много малко вероятно да го получите. Това е така, защото те не мислят за него и

	<p>следователно не правят нищо, за да улеснят постигането му. Те просто разчитат на случайността. Това е просто желание, което имат, а не нещо, което наистина искат. Ако не направят нещо, за да го получат, тогава няма да го получат!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Дайте няколко минути за размисъл и евентуални дискусии и коментари. ● Помолете участниците да се върнат назад и да помислят за всичко, което са пропуснали. Те трябва да ги добавят към своите списъци или мисловни карти с помощта на червените химикалки. Помолете участниците да бъдат възможно най-честни. ● Отделете 3 минути за тази част. <p>ЕТАП ТРЕТИ: Групова обратна връзка: 10 минути</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Последва дискусия. Можете да използвате следните въпроси като примери: <p>o Какво мислите за това упражнение?</p> <p>o Изненадаха ли ви резултатите?</p> <p>o Пропуснахте ли много важни цели и в крайна сметка ги добавихте в червено?</p> <p>o Какво предполага това?</p> <p>o Какво ще направите в бъдеще, за да останете наясно с най-важните си цели?</p> <p>o Това помага ли ви да станете проактивни в постигането на целите си, вместо да чакате те да се случат?</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Този инструмент помага да разпознаем и разберем, че не всички са мотивирани от едни и същи причини. Всеки човек има свои собствени мотиви. ● Помага ви да изясните и определите целта си, така че да знаете към какво точно се стремите. ● Помага ви да се съсредоточите и да поемете ангажимент да видите целта си постигната.
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</p>	<p>https://www.betterup.com/blog/what-do-i-want</p>

САМОУПРАВЛЕНИЕ

ОРКЕСТЪР

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra

<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>ОРКЕСТЪР</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Оркестърът е прост инструмент за освобождаване на напрежението и освобождаване на енергията на учениците. Принципът му е, че учениците поставят музика и свирят в ритъма от песента до музиката. Инструментът по игрови начин възпитава у младежитеде способността да се съсредоточават върху това, което се случва около тях (музиката, дейността на другите съученици), като същевременно регулират собствената си дейност (пазят собственото си темпо и интензивност на свирене, за да се хармонизират с музиката и останалите членове на класа). Наред с това инструментът може да даде на възрастния (учителя) поле за собствена креативност в работата с децата (разделяне на класа на по-малки секции на оркестъра, разпределяне на задачите - коя секция кога свири, например едната секция в първия куплет, другата във втория, всички заедно в припева; разделяне на ритмичния модел на по-малки части, увеличаване и намаляване на динамиката на свирене в определени части на песента и т.н.).</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Целна този инструмент е да се отпусне атмосферата в класната стая (подходящ след статични дейности или дейности, изискващи целенасочена умствена дейност, и т.н.). ● Чрез дейността учениците се научават да възприемат и реагират на случващото се в средата, като регулират собственото си поведение.
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Слушането на музика е естествена част от живота на много деца и възрастни. Активното участие в изпълнението на песен под формата на инструмента ОРКЕСТЪР обаче е различно преживяване, което изисква способност за осмисляне на собственото поведение, способност за ориентиране в структурата на песента по отношение на определено пространство, когато детето свири или не, и не на последно място, изисква известна концентрация, за да може детето да следи развитието на песента и да знае кога да се включи.</p>

<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • устройство за възпроизвеждане на музика. • ударни музикални инструменти (палки за барабани, ритмично яйце, триъгълник, тамбура...), но можем да си служим и с ръце, моливи, звуци от устата
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Самата дейност: 5-15 минути</p> <p>Нека изсвирим една песен, която всички знаем. Ще изиграем ритъма ѝ. Ще се разделим на три групи (може и по-малко или повече в зависимост от сложността на песента и броя на участниците). Първата група ще свири в моментите от песента, когато тя не се пее. Втората група ще свири на първия куплет, а третата група ще свири на втория куплет. По време на припева обаче ще свирим всички. Внимаваме обаче да спазваме ритъма на песента с нашето свирене. Това означава, че не ускоряваме или забавяме значително. В същото време свирим така, че всеки от нас в оркестъра да се откроява. Това означава, че не свирим нито прекалено силно, нито прекалено тихо. Затова избираме ритъм, който е управляем за нас (например пляскане всеки път) и който ни позволява да слушаме останалите, докато свирим.</p> <p>Вместо да пляскаме, можем да използваме някои палки за барабани, други ударни инструменти или собствената си уста, за да създадем тон или ритъм.</p> <p>В края на песента можем да я направим малко по-сложна. В нашия оркестър ще поканим диригент (избран от ученика или ръководителя на дейността), който ще ни дава указания кога да свирим тихо, като движим ръцете си надолу, или обратно - кога да увеличим силата на звука, като движим ръцете си нагоре. Ще видим как ще се справим. И най-вече да се забавляваме!</p> <p>Размисъл: 10 минути (обсъждане на това какво участниците в оркестъра са направили добре, какво биха предпочели да направят по различен начин)</p> <p>Възможно е повторение на дейността с вариации: 10 минути</p>

<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В тази дейност може да се развие способността за възприемане на заобикалящата среда (кой как свири, кой е добър в поддържането на ритъма и кой е по-добър в издаването на други звуци, как се развива песента и как се променя динамиката на свиренето на оркестъра...). • В същото време тази дейност може да научи децата как приносът на всеки човек влияе върху цялостната среда и колко е важно да бъдем съсредоточени и да контролираме собственото си свирене, за да звучи оркестърът добре и балансирано.
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</p>	<p>https://www.thepathway2success.com/12-games-to-practice-self-control/</p>

САМОУПРАВЛЕНИЕ

S.M.A.R.T. Планиране

ceda



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>S.M.A.R.T. планиране</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Принципът на SMART планирането е да се категоризират целите, които човек иска да постигне. Инструментът се използва, за да се направят целите по-постижими въз основа на множество критерии. Тези критерии са:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● S (specific) - специфични, свързани с една конкретна област от живота, така че всеки да знае какво да прави с тази цел (например, искам да се занимавам с футбол и т.н.) ● M (измерим) - измерим, позволяващ целта и нейното постигане да бъдат реалистично оценени като постигнати или непостигнати (напр. искам да мога да дриблирам с топката от главата си до коляното си и обратно и т.н.) ● A (achievable) - постижима, въз основа на настоящото ниво на способностите в дадена област (напр. мога да дриблирам от единия крак до другия и искам да добавя коляно!!! Не че не мога да дриблирам с топката, но искам да мога надеждно да правя ножичен удар!!!) ● R (relevant) - релевантен, лично близък и значим за въпросното лице. Целта трябва да бъде вътрешно мотивирана за областта на автентичния интерес на лицето (например: Искам да се науча да дриблирам с топка, защото футболът е моя страст и искам да стана по-добър в него) ● T (time-bound) - постижима във времето, т.е. в определен срок и с определена инвестиция във време целта трябва да е постижима (напр. мога да преместя топката от главата до коляното и обратно за половин година с 1 час тренировки два пъти седмично)
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● SMART планирането служи предимно като диагностичен инструмент за осмисляне на собствената посока. ● То помага да се установи къде човек е склонен да надценява или подценява своите възможности - умствени, физически, времеви, социални и т.н.) ● Помага ви да осъзнаете собствените си компетенции, да разделите големите цели на по-малки и да разпознаете личния си напредък в тях.

<p>LINKING THE TOOL TO THE SUBJECT</p>	<p>Реалистичната оценка на собствените възможности и способности е от решаващо значение в областта на самоуправлението, особено като превенция на разочарованието. То може да възникне от поставянето на твърде високи изисквания и очаквания към себе си или към околните. Обратно, постепенното, скромно и разумно планиране помага за по-бързото постигане на поставените цели, колкото и малки да са те. По този начин чувството за постижение и радост може да се появи по-рано и да действа като мотивация за по-нататъшна дейност.</p>						
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хартия, черна дъска • Химикалка, маркери 						
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>За рамката SMART ученикът трябва да си постави една цел, която отговаря на пет ясни критерия. След това ученикът трябва да запише целта си в цитат над таблицата (приложеният шаблон), след което да въведе обяснение как целта му е конкретна, измерима, постижима, релевантна и обвързана с времето.</p> <p>Пример: Получаване на отличен в следващото ми есе</p> <p>Цел: <i>“Ще получа шестица за текущото си есе в час по психология.”</i></p> <table border="1" data-bbox="518 1332 1369 1848"> <tr> <td data-bbox="518 1332 742 1534"> <p>Специфична</p> </td> <td data-bbox="742 1332 1369 1534"> <p>Конкретният клас, в който ще се стремя да получа по-висока оценка, е този по психология. Конкретното есе е текущото, което е зададено.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1534 742 1653"> <p>Измерима</p> </td> <td data-bbox="742 1534 1369 1653"> <p>Успехът се измерва с оценка отличен или по-висока.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="518 1653 742 1848"> <p>Достижима</p> </td> <td data-bbox="742 1653 1369 1848"> <p>За предишното си есе получих петица, така че вярвам, че мога да повиша оценката си с достатъчно усилия и като използвам обратната връзка.</p> </td> </tr> </table>	<p>Специфична</p>	<p>Конкретният клас, в който ще се стремя да получа по-висока оценка, е този по психология. Конкретното есе е текущото, което е зададено.</p>	<p>Измерима</p>	<p>Успехът се измерва с оценка отличен или по-висока.</p>	<p>Достижима</p>	<p>За предишното си есе получих петица, така че вярвам, че мога да повиша оценката си с достатъчно усилия и като използвам обратната връзка.</p>
<p>Специфична</p>	<p>Конкретният клас, в който ще се стремя да получа по-висока оценка, е този по психология. Конкретното есе е текущото, което е зададено.</p>						
<p>Измерима</p>	<p>Успехът се измерва с оценка отличен или по-висока.</p>						
<p>Достижима</p>	<p>За предишното си есе получих петица, така че вярвам, че мога да повиша оценката си с достатъчно усилия и като използвам обратната връзка.</p>						

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="517 235 740 398">Релевантна</td> <td data-bbox="745 235 1364 398">Целта да получа отлична оценка за есето си е свързана с по-дългосрочната ми цел да завърша специалност "Психология".</td> </tr> <tr> <td data-bbox="517 405 740 548">пос Тижима във времето</td> <td data-bbox="745 405 1364 548">Есето ми трябва да се напише за срок от 7 седмици.</td> </tr> </table>	Релевантна	Целта да получа отлична оценка за есето си е свързана с по-дългосрочната ми цел да завърша специалност "Психология".	пос Тижима във времето	Есето ми трябва да се напише за срок от 7 седмици.
Релевантна	Целта да получа отлична оценка за есето си е свързана с по-дългосрочната ми цел да завърша специалност "Психология".				
пос Тижима във времето	Есето ми трябва да се напише за срок от 7 седмици.				
КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?	<ul style="list-style-type: none"> ● SMART планирането помага на учениците да осъзнаят аспектите, в които са склонни да се подценяват или надценяват. ● SMART планирането насърчава учениците да намерят своите лични цели и да могат да ги разграничат от целите, поставени от хората около тях (родители, приятели...). ● SMART планирането помага да се преследват цели, които са реалистични и предават усещане за постижение и награди от ранното им постигане. 				
ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ	<p>https://www.waterford.org/education/15-activities-for-teaching-casel-core-competencies/</p> <p>https://www.ucop.edu/local-human-resources/files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf</p>				

SMART Goals Printable

S	Специфична	<ul style="list-style-type: none"> • Кой: Кой участва? • Какво: Какво искате да постигнете? • Къде: Къде ще постигнете целта? • Кога: Кога искате да го направите? • Какво: Кои изисквания и ограничения могат да ви попречат? • Защо: Защо го правите? 	
M	Измерима	<ul style="list-style-type: none"> • Тези цели се определят с точни срокове, суми или други единици - по същество всичко, което измерва напредъка към целта. • Измерваемата цел отговаря на въпроси, започващи с "как", като например "колко", "колко" и "колко бързо". 	
A	постижима	<p>Постижимите цели разширяват границите на това, което смятате за възможно. Въпреки че не са невъзможни за изпълнение, те често са предизвикателни и изпълнени с препятствия</p>	
R	Релевантна	<ul style="list-style-type: none"> • Релевантните цели са насочени към това, което наистина желаете. • Те са точно обратното на непоследователните или разпръснатите цели. Те са в хармония с всичко, което е важно в живота ви - от успеха в кариерата до щастието с хората, които обичате. 	
T	постижима във времето	<ul style="list-style-type: none"> • Целите, обвързани с определени срокове, имат конкретни крайни срокове. От вас се очаква да постигнете желанния резултат преди определената дата. • Свързаните с определени срокове цели имат конкретни крайни срокове. От вас се очаква да постигнете желанния резултат преди целевата дата 	
Your SMART Goal Statement			

САМОУПРАВЛЕНИЕ

„Кривата на живота“

ceda



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>„Кривата на живота “</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Функциите на самоуправлението, както и другите управленски процеси, са:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планиране (поставяне на лични и професионални цели, изготвяне на планове за дейности) • организиране (съставяне на дневен режим и организиране личния си работен процес, за да се постигнат поставените цели), • мотивиране (насърчаване на дейностите, насочени към постигане на поставените цели) • контролиране (самонаблюдение и наблюдение на резултатите, коригиране на целите, при необходимост). <p>Поставянето на цели означава да гледате в бъдещето, да се ориентирате и да се концентрирате.</p> <p>Усилията си върху това, което трябва да бъде постигнато, какви резултати. Целите трябва да имат йерархия, висша цел и подцели, междинни цели на пътя към главната. Целите трябва да бъдат точно описани. За да направите това, е полезно да се начертае "кривата на живота", където да се отбележат миналите успехи и неуспехи и желаните бъдещи постижения са отбелязани.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Кривата на живота трябва да отразява:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как върви животът досега • Определяне на най-големите постижения. • Визия за бъдещето • Къде съм срещнал поражения • Какво още искам да постигна
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Този инструмент ни помага да обмислим досегашния си живот чрез неуспехите (демотивиращ елемент, който има потенциал за учене) и чрез успехите (опитът за награда за собствената дейност - окуражаващ елемент). Осъзнаването на тези елементи може да ни помогне да придобием увереност за ситуации, които могат да ни предизвикат. Собствената ни история е най-достъпният източник на обучение за нас. В контекста на самоуправлението енергията, произтичаща от собствения ни опит, е движещата сила в бъдещите дейности.</p>

<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Хартия ● Химикал
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Върху кривата е отбелязана точката, в която се намира човекът, а до крайните точки на "кривата на живота" са изписани ключови думи, описващи съответните успехи или провали. След това се формулират петте най-важни цели, които лицето иска да постигне до края на живота си, и тези цели се диференцират според критериите за време. В този случай трябва да се вземат предвид лицата от близкото обкръжение (партньори, деца, родители, приятели, шеф), както и събитията в техния живот. Може да се състави времева редица, за да се намерят личните цели.</p> <p>ЕТАП 1: 15 минути</p> <p>Участниците записват на отделен лист хартия всички свои желани цели за близкото и далечното бъдеще:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Дългосрочни цели - насоки за това, което лицето иска да постигне в живота. 2) Средносрочни цели - конкретни резултати, които лицето иска да постигне през следващите 5 години. 3) Краткосрочни цели - конкретни резултати, които лицето иска да постигне през следващите 12 месеца. Разделете формулираните цели на лични и професионални. Поставянето на цели включва определяне на крайни срокове и резултати. <p>ВТОРИ ЕТАП: 20 минути</p> <p>След задаването на въпроси за личните и професионалните цели участниците трябва да определят средствата за тяхното постигане. За да направят това, те трябва да определят своите силни и слаби страни. По тази причина те отново могат да се позоват на "кривата на живота" и да анализират причините за успеха и неуспеха. В същото време е важно да се определят онези способности, знания, опит, които са довели до</p>

	<p>съответния резултат. Това могат да бъдат личностни качества (целеустременост, общителност, спокойствие, инициативност, упоритост, такт), интелектуални способности (творчество, интуиция, логическо мислене, предпазливост) и др. Анализът на способностите ще определи потенциалите, които човек притежава и които трябва да развие, за да постигне целите си.</p> <p>В същото време участниците трябва да познават своите слаби страни, за да избягват действия, които могат да допринесат за проявата на тези качества, или да предприемат мерки за премахването им. Познаването на слабите страни означава засилване на силните страни.</p> <p>В края участниците могат да споделят части от своите списъци с другите. Те са свободни да споделят това, което искат, или това, което не искат. Целта е да се вдъхновят другите за идеи.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Този инструмент помага да се разпознаят и разберат ползите от приоритетната работа, а именно: работа по важни и сложни случаи. решаване на проблемите в зависимост от тяхната спешност. Съсредоточете се върху изпълнението само на една задача. Елиминирайте нещата, които могат да бъдат свършени от други хора. • Той ви помага да се съсредоточите и да се ангажирате с постигането на целта си.
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</p>	<p>https://tahobaza.ru/sk/uchimsya-rabotat-pravilno-samomenedzhment-samomenedzhment-kak-sposob/</p>

САМОУПРАВЛЕНИЕ

Принципът на Айзенхауер

ceda



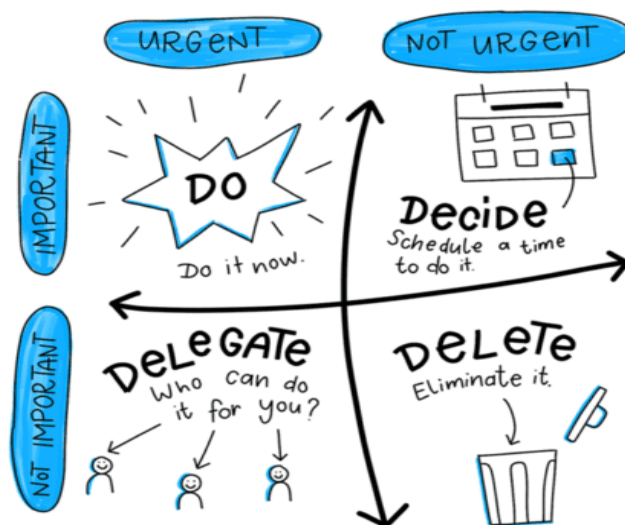
<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>Принципът на Айзенхауер</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Това е принципът на Айзенхауер за определяне на приоритетите, който представлява матрица с 4 квадранта, които ни помагат да планираме правилно времето си. Автор на матрицата е 34-ият президент на САЩ Дуайт Айзенхауер, който е живял един от най-продуктивните животи, които можете да си представите. Той е бил много способен и активен и е успял да запази продуктивността си в продължение на десетилетия. Тази матрица е известна и като "Кутията на Айзенхауер". В нея се говори за това, че нещата са или важни, или спешни, но никога и двете.</p> <p>Пример: изхвърляне на боклука.</p> <p>Това не е важна задача, но е спешна и ако започнат да смърдят на входната врата, те са просто по-спешната задача, а не по-важната.</p> <p>Матрицата на Айзенхауер разделя дейностите си на 4 групи, които са следните: 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. спешни/неотложни и важни (задачи, които трябва да бъдат изпълнени незабавно), 2. важни, но не спешни/неотложни (задачи, които трябва да се планират за по-късно), 3. спешни/неотложни, но не важни (задачи, които можете да делегирате на някой друг), 4. нито спешни/неотложни, нито важни (задачи, които можете да изтриете).
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Принципът на Айзенхауер е прост и ефективен инструмент за вземане на решения. ● Определяне на управлението на времето ви ● Определяне на приоритетите ви, организиране на работата ви

<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Този инструмент ни помага да се ориентираме в ситуации, в които сме подложени на многобройни натоварвания едновременно и трябва да решим какво да правим с тях. Инструментът ни дава структура и йерархизира натиска (задачите) на такива, които са свързани с нас самите или могат да бъдат делегирани на някой друг, а също така ни дава насоки как да приоритизираме кои дейности. Тези аспекти служат, за да ни помогнат да бъдем по-внимателни със собствената си енергия и да ни помогнат да намалим стреса чрез организиране на света около нас.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Хартия - работен лист ● Писалка
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Обяснение на квадрантите:</p> <p>Като пример за първия квадрант, т.е. спешни и важни задачи, можем да дадем телефонно обаждане от важен бизнес партньор, задача, която трябва да бъде изпълнена до утре, среща с клиент, но също и в личния живот, например плачецо дете при инцидент. Вторият квадрант се състои от важни, но не спешни задачи, където можем да включим например грижата за клиентите, създаването на дългосрочна стратегия, активния бизнес и маркетинга, но също и здравословния начин на живот и спорта, посещението на фитнес центъра 3 пъти седмично. Третият квадрант се отнася до неважните, но спешни задачи. Примери за това са купуването на хартия и тонер за принтера, отвлечането на вниманието с писукащи съобщения и имейли, контактуването с медиите за интервюта и PR дейности, резервирането на полет, запазването на маса в ресторант. Последният квадрант се състои от задачи, които не са нито важни, нито спешни. На практика тук можем да включим избирането на цветове за визитки, филтрирането и усъвършенстването на имейл комуникациите, убиването на време в социалните мрежи и играенето на игри.</p> <p>ЕТАП 1:</p> <p>Участниците ще попълнят квадрантите в работния лист (приложен пример).</p>

	<p>Етап 2: 10 минути</p> <p>Участниците могат да споделят части от своите квадранти с останалите. Те са свободни да споделят това, което искат или не искат. Целта е да се вдъхновят другите за идеи.</p> <p>ЕТАП 3: Обсъждане (10 минути) Участниците осъзнават, че трябва да планират по-добре задачите си, ако искат да са в крак с времето.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Матрицата на Айзенхауер принуждава участниците да мислят за пътя към постигане на целите и предлага просто ръководство за вземане на решения. ● Предимство е, че макар да е предназначена предимно за управление на работата, участниците могат бързо и лесно да я използват и за планиране на личния си живот. ● Помага ви да се съсредоточите и да се ангажирате с постигането на целта си.
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</p>	<p>https://budmanazer.sk/eisenhowerov-princip-pri-praci-manazera/ https://www.firemnykouc.sk/eisenhowerov-princip/</p>



	СПЕШНИ	НЕ СПЕШНИ
ВАЖНИ	<p>СВЪРШИ</p> <p>ЗАДАЧИ С КРАЙНИ СРОКОВЕ ИЛИ С ПОСЛЕДВИЯ</p>	<p>ПЛАНИРАЙ ИЗПЪЛНЕНИЕ</p> <p>ЗАДАЧИ С НЕИЗЯСНЕНИ КРАЙНИ СРОКОВЕ, КОИТО ДОПРИНАСЯТ ЗА УСПЕХ В ПЕРСПЕКТИВА</p>
НЕ ВАЖНИ	<p>ДЕЛЕГИРАЙ</p> <p>ЗАДАЧИ, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ ИЗПЪЛНЯТ, НО НЕ ИЗИСКВАТ СПЕЦИАЛНО ТВОЯТ НАБОР ОТ УМЕНИЯ</p>	<p>ПРЕМАХНИ</p> <p>ДИСТРАКТОРИ И ИЗЛИШНИ ЗАДАЧИ</p>



*planio

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

**"Най-важното нещо е човекът! – Аз ценя другите
и другите ценят мен „**



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>Най-важното нещо е човекът! – Аз ценя другите и другите ценят мен</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО</p>	<p>Това упражнение помага на младежите да се съсредоточат върху своите и чуждите добри страни. Говорейки и припомняйки си хубави преживявания, учениците започват да осъзнават собствените си качества, а това има положителен ефект върху развитието им и управлението на емоциите.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците ще разберат колко е важно да ценят себе си и другите. • Учениците ще се научат да управляват взаимоотношенията си с околните • Учениците ще обогатят социалните си умения
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Упражнението се свързва отлично със социалната осведоменост, социалните умения и управлението на взаимоотношенията. Всички тези аспекти са взети предвид при изготвянето на това упражнение. Чрез самоанализ и припомняне на добрите страни децата придобиват увереност в себе си, която използват, за да подобрят отношенията си с другите. Виждането на добрите качества у другите и похвалите им за това водят до укрепване на връзката им с другите.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<p>Хартия, маркери, пастели, химикалки, връв (около 30 м).</p>
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Стъпка 1: Практическо упражнение и разговор</p> <p>Посочен младеж се изправя. Модераторът на упражнението подава конец на всеки от учениците, един по един, образувайки паяжина. Учениците трябва да държат връвчицата с двете си ръце, но да не я дърпат.</p> <p>Водещият информира, че когато докосне някой човек - този човек трябва да дръпне връвчицата, а след това този, който усети дърпането, също трябва да дръпне с две ръце. Уверяваме се, че всеки усеща дърпането и може да му отвърне. Ако има ученици, които не са усетили това, отиваме при тях и ги</p>

докосваме. Приключваме упражнението, когато "мрежата от връзки" е в движение.

Дискусия: Какво ни показва упражнението?

Какъв е изводът от това упражнение? Какво биха могли да символизират тези нишки?

Заключение: Нишките символизират нашите действия, които могат и често влияят на чувствата и поведението на другите. Ние живеем в социални групи, които си взаимодействат помежду си.

След това учениците сядат в кръг. Поговорете за ситуации, в които са били оценени от връстници и възрастни, напр:

- някой колега ви казва, че сте приятен, дружелюбен
- учителят по физическо възпитание ви хвали за това колко бързо бягате,
- майка ви или баща ви хвалят за добрите оценки

Стъпка 2: Групи

След това помолете учениците да се разделят на групи от по трима до четирима души. Предложете им в тези групи да си припомнят ситуации, в които други хора (както възрастни, така и връстници) са им показали, че ги ценят. Помолете секретаря на групата да направи списък на такива ситуации и начините, които използваме, за да оценим другите, напр:

- майка ми ми направи комплимент: "Много добре си се справила" - баба ми ме прегърна за поздрав,
- сестра ми сподели с мен шоколад

Върнете се в кръга и прочетете резултатите от груповата работа; можете да ги напишете и на дъската. Обобщете упражнението, като попитате как е възможно да оценяваме другите и да откриваме добри неща в тях. Съсредоточете се също така върху подчертаването на аспекта на подобряване на междуличностните отношения чрез добро отношение.

Като заключение на това упражнение можете да помолите учениците да нарисуват въпрос и да отговорят на него на дъската: Ето примерни въпроси:

1. КАК ДА ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ ВКЪЩИ?
2. КАК ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ КЪМ КОЛЕГИТЕ?
3. КАК ДА ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ КЪМ КОЛЕГИТЕ СИ?
4. КАК ДА ПОКАЖА УВАЖЕНИЕ КЪМ БИВШАТА СИ ПРИЯТЕЛКА/БИВШИЯ СИ ПРИЯТЕЛ?

	<p>5. КАК ДА ПРОЯВЯ УВАЖЕНИЕ КЪМ ЧОВЕКА, С КОГОТО СЪМ В СПОР?</p> <p>6. КАК ДА ПРОЯВЯ УВАЖЕНИЕ КЪМ УЧИТЕЛИТЕ?</p> <p>7. КАК ДА ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ КЪМ ПЕРСОНАЛА НА УЧИЛИЩЕТО?</p> <p>8. КАК ДА ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ КЪМ ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА В АВТОБУСА, МАГАЗИНА?</p> <p>9. КАК ДА ПРОЯВЯВАМ УВАЖЕНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ?</p> <p>Стъпка 3: Комикс Помолете учениците да нарисуват кратък комикс (може да има и една рисунка), в който да изобразят ситуация, в която наскоро са направили комплимент на някого или са му казали нещо хубаво. Нека напишат - с помощта на "комикс балони" - какво са казали, помислили или почувствали хората на рисунката. След това ги помолете да покажат карикатурите си на няколко души от класа.</p> <p>Стъпка 4: Финален кръг Помолете учениците в края на урока да седнат в кръг и всеки ученик/студент да каже какво харесва в приятеля или колегата си, който седи отляво и отдясно. Можете също така да използвате облака от думи за запомняне и да помолите учениците да определят по три термина, които са от съществено значение за създаването на уважителни взаимоотношения.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Младежите ще усвоят редица умения и ще развият тези, които вече имат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -възприемане на добрите качества на другите -познаване на собствените силни страни и предимства -разбиране на емоциите на другите -развиване на взаимоотношения с другите -наблюдаване и правене на заключения -социални отношения -социална осведоменост -общуване -гъвкави умения
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Препоръчително е да следите за избора на качества и мили думи и да подсказвате, че те се отнасят не само до външния вид, но преди всичко до чертите на характера.

- Ако младежите се наслаждават на упражнението - отделете им повече време за него, оставете ги да си кажат колкото се може повече хубави думи, за които се сещат.

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ТЕЗИ, КОИТО СЕ
ЧУВСТВА ОТХВЪРЛЕНИ?



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>Как да помогнем на тези, които се чувстват отхвърлени?</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО</p>	<p>Това упражнение се развива на етапи. В началото учениците трябва да помислят какво означава да бъдеш отхвърлен. За целта им е необходим момент, за да могат да си припомнят ситуации от собствения си живот. След това започва етапът на разговорите и доверието. Третият етап е попълване на комични сцени, разделени на роли - тази на отхвърления човек и на тези, които осмиват другите. Четвъртият етап е разиграване на сцените и накрая - обсъждане и правене на изводи. Цялата цел е да се постигне задълбочено разбиране на проблема, подкрепено от собствения опит, и да се научат нови предложения за справяне с подобни ситуации.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<ul style="list-style-type: none"> • По-добро разбиране на човешките взаимоотношения и тяхното подобряване, • Повишаване на обществената осведоменост. • Подобряване на социалните умения. • Подобряване на комуникацията. • По-добро справяне с трудни ситуации. • Подобряване на уменията за публично говорене. • Укрепване на смелостта и комуникацията.
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Упражненията се свързват отлично със социалното съзнание и социалните умения. Разбирането на трудните ситуации и уменията да се справяте с тях влияе положително на междуличностните отношения. Упражненията учат как да разпознавате и анализирате такова поведение и в крайна сметка да реагирате по подходящ начин. То допринася значително за правилното управление на взаимоотношенията. То кара учениците да осъзнаят механизмите, които управляват антипатията към другите.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<p>Лист "карикатурни балони", отпечатан за всеки човек.</p> <p>Химикалки</p> <p>Проектор</p>

ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

Стъпка 1: Какво означава да бъдеш отхвърлен.

Попитайте учениците какво означава, когато някой е отхвърлен от другите. Какво поведение показва това? Например: никой не иска да седне с него/нея, не му/й говори, не си играе с него/нея, никой не го/я кани в дома си, прави се, че не чува какво казва този човек, смее му/й се, не иска да работи с него/нея в група и т.н.

Прожектирайте на филма "За птиците"

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

Дискусия с учениците: Защо една от птиците не е била приета? Оценете поведението на птиците в групата и на "новака", какъв е проблемът с неприемането?

Стъпка 2: Когато съм отхвърлен.

Можете да започнете с упражнение/игра:

Учителят моли трима души да напуснат класната стая и обяснява, че това е част от играта, която сега започва. След това той информира всички участници, че ще играят на "глух телефон". В нея тримата участници трябва да бъдат напълно игнорирани, тъй като те ще бъдат поканени обратно в класната стая един по един. Групата сяда плътно в кръг и започва да си шепне в ушите. Тримата участници, които са поканени да се върнат в класната стая един по един през определен интервал от време, са напълно игнорирани. След известно време учителят пита изключените от групата младежи: "Какво направихме с вас сега?" Целият клас обсъжда чувствата на изключените участници. Учителят пита учениците как са се чувствали, когато са участвали съзнателно в изключването на други участници от групата за игра? - Сред тях може да са били и най-добрите им приятели. Играта е доста емоционално силна и затова учителят не трябва да изкарва от класа прекалено емоционално чувствителните деца. Играта е полезна, за да покаже какво е чувството да бъдеш изключен от група.

Друг вариант на тази игра:

Групата образува много тесен кръг. Един от участниците остава извън кръга и се опитва да "спечели" мястото си в него. Учителят го/я предупреждава да не проявява насилие, когато прави това.

Рефлексивни въпроси

- Как се почувствахте, когато забелязахте, че не можете да участвате в забавлението?
- Какво беше усещането, когато трима души бяха изключени? Тогава вие (изключените) подкрепихте ли се взаимно? Ако да, в какво се състоеше това? Ако не, по какви причини?
- Били ли сте някога изключени или подложени на тормоз?
- Как се чувствахте, когато трябваше да се борите за места в кръга?
- Как са се чувствали участниците в кръга, когато е трябвало да изключат някого?
- Какво правите или какво бихте искали да направите, когато някой е изключен?

Забележка*

Тази игра е доста конфронтационна. Учителят трябва внимателно да прецени кого да помоли да напусне класната стая. Той трябва също така да прецени дали тази игра изобщо може да се проведе в класа. Може да се окаже, че играта ще задълбочи още повече разделението и изключването, които вече съществуват в класа. Вторият вариант на тази игра дава възможност на изключеното лице да промени положението си, т.е. да влезе в кръга.

Учениците работят в групи (4-5 души). Нека си припомнят ситуации, в които са били отхвърлени от съученици. Помолете ги да разкажат за това на групата (например: "на празника съучениците ми не искаха да отидат с мен в града, защото казаха, че съм прекалено малък", "не ме поканиха на нечий рожден ден, а в класната група ме подиграха").

Когато се върнете в кръга, насърчете учениците, които са попаднали в тези ситуации, да кажат какво са мислили за себе си по това време, как са се чувствали и от какво са имали нужда. Ако са се справили със ситуацията, какво са направили? Ако не - какви умения са им липсвали?

Стъпка 3: Комични ленти

Учениците работят в групи по трима. Раздайте им по един лист хартия. Помолете ги да напишат в кръглите мехурчета какво мислят за ситуацията и в правоъгълните мехурчета какво са

казали. В балона на отхвърления човек нека напишат чувствата си и какво може би са си помислили за себе си.

Помолете учениците, в същите групи, да помислят как биха могли да продължат събитията, изобразени на рисунките, и да напишат по два края на всяко от тях: добър и лош. След като се върнете в кръга, помолете младежите да представят работата си, а след това ги помолете за размисли и заключения. Като използвате техните идеи, поговорете за последиците, които може да има отхвърлянето от връстници, и как може да се справим с него.

Стъпка 4: Сцени

Предложете на учениците да създадат и изиграят няколко сценария, свързани с предварително обсъдените ситуации. Целта на сцените е да покажат как се чувстват хората, когато са третирани като "други", как може да им се помогне в такива ситуации и как могат да си помогнат сами.

Накарайте ученика, играещ ролята на отхвърления човек, да изкаже на глас своите мисли и чувства - както положителни, така и отрицателни.


Учениците, които наблюдават сцената, могат да се включат, когато смятат, че имат начин да помогнат на "другия" да се почувства по-добре.

Стъпка 5: Завършване

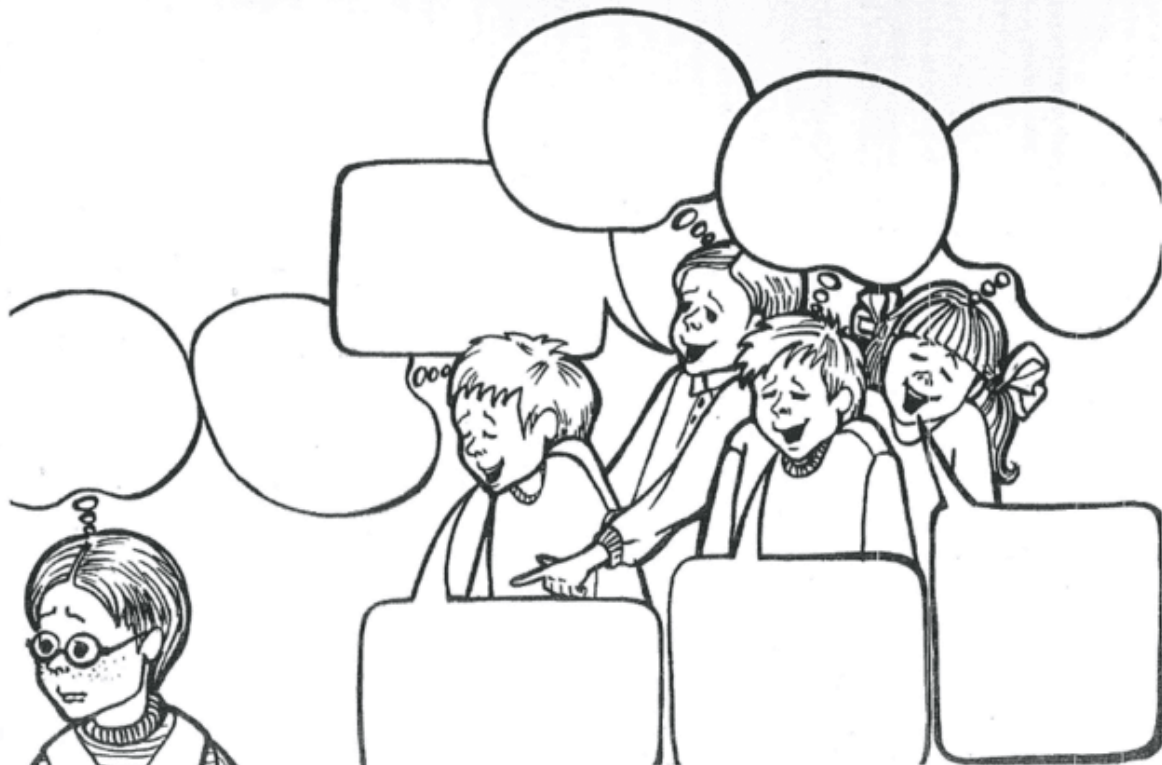
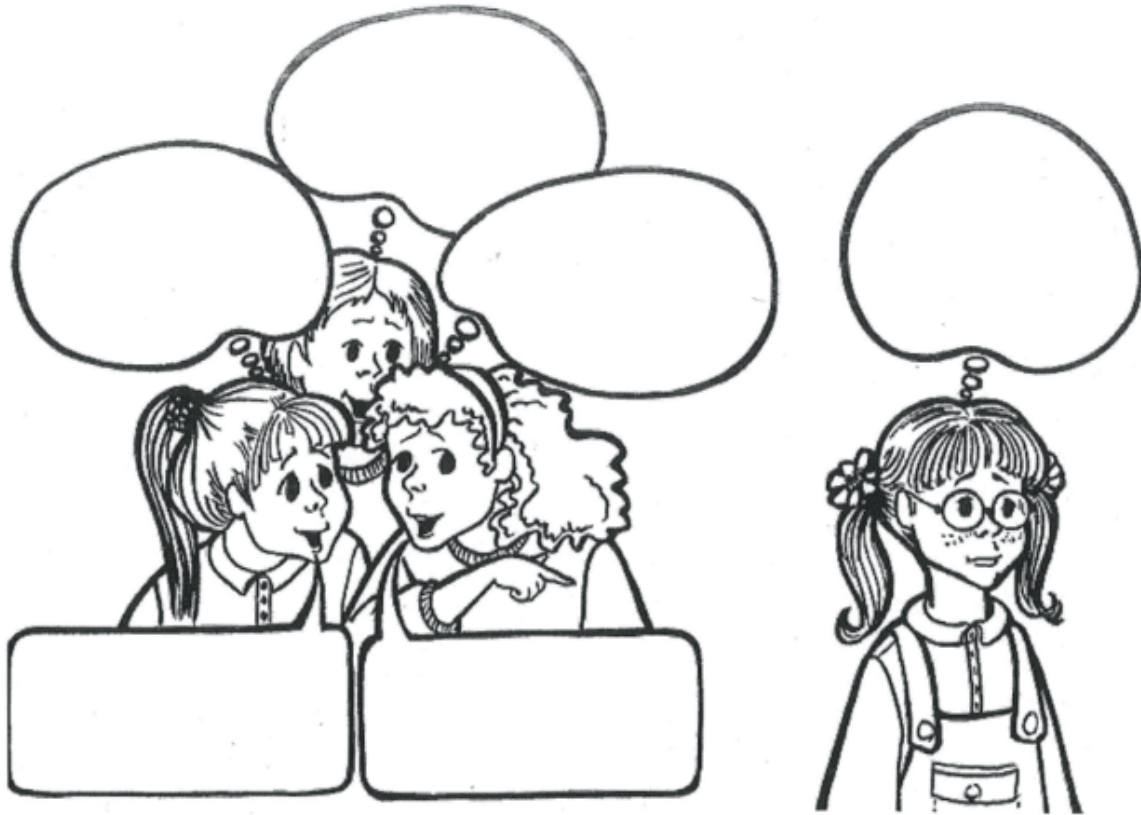
Задайте въпроси на групата:

- Как се чувствахте като отхвърлен човек?
- Какво бихте очаквали от колегите си?

Ако главният герой си е помогнал сам - попитайте какво му е помогнало. Ако някой му е помогнал - попитайте как се е чувствал в момента и дали тази помощ е била ефективна.

	<p>Като заключение учителят може да цитира "Животинско царство"</p> <div data-bbox="710 324 1316 604" style="text-align: center;">  <p><i>"Jeśli i tak wszyscy widzą w lisie tylko zdrajcę, łobuza i kombinatora, to nie ma sensu starać się być kimś innym"</i></p> <p>Nick Wilde - Zwierzogród</p> </div> <p>„Ако всички гледат на лисицата само като на предател, негодник и интригант, то няма смисъл тя да се опитва да бъде нещо друго.“</p> <p>Съществува психологически механизъм, наречен "евристика на наличността". Всеки от нас може да започне да бъде наричан с различна дума по-често от първото си име. Познаваме доста хора, които са чували даден термин по-често, отколкото името си. "Ти си егоист", "но ти си дебил". Друг път: "вечно закъсняваш", "спри да си толкова вискателен". Срещат се и други форми: "ти си мързелив, затова имаш толкова слаби академични резултати", "о, пак той". Хората, които са убедени, че биха подобрили нечие поведение по този начин, обикновено не са наясно с евристиката на наличността. Те вероятно не са наясно и с друг механизъм - самоизпълняващото се пророчество. Ако даден термин се използва по отношение на нас редовно, ние започваме да му вярваме и - колкото и абсурдно да звучи - започваме несъзнателно да се държим така, както ни наричат. Защото езикът е реалност, която ние не толкова научаваме, колкото функционираме в нея от най-ранна възраст. И той е нещо по-обширно от думите.</p> <p>Не трябва да забравяме истинското си име. Не трябва да вярваме в идентичността, която някой, може би без дори да осъзнава какво прави, се опитва да ни придаде. Имаме нужда от някого до себе си. Някой истински. Някой автентичен. Някой, който се интересува от нас. Присъствието на друго приятелско същество може да ни даде невероятна сила.</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Да се научим да разпознаваме ситуации, които не са ни приятни, ○ да се научим как да се справяме с тези проблеми по подходящ начин,

	<ul style="list-style-type: none"> ○ придобиване на смелост да разкажете за преживяванията си и публично говорене, ○ задълбочаване на общественото съзнание, ○ практикуване на ефективна комуникация, ● Правилно управление на междуличностните отношения.
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Отделете 2 учебни часа за тази среща или изберете само някои от предложенията от това упражнение.



СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

ЖИВОТЪТ НЕ Е ТЕАТЪР! - ПСИХОДРАМА



НАИМЕНОВАНИЕ	ЖИВОТЪТ НЕ Е ТЕАТЪР! - ПСИХОДРАМА
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО	Психодрамата включва ролеви игри по избрани теми. Като предлагате на учениците да изиграят сцените, им давате възможност да преживеят ситуации, които могат да се случат в бъдеще или които вече са се случили в живота им. Участвайки в ролевите игри, те научават как да се справят, ако събитията наистина се случат.
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА	<ul style="list-style-type: none"> - Учениците ще се поставят на мястото на друг човек и ще разберат чувствата и мислите му, предизвикани от дадено събитие, - Учениците ще разберат, че има много начини да реагират на определени ситуации, - Учениците ще изпробват различни начини на поведение и ще оценят какви резултати дават те, - Учениците ще усвоят нагласи, които ще им помогнат по-лесно да намират решения на реални житейски ситуации и да взаимодействат с хората.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	Упражнението се свързва отлично със социалната осведоменост, социалните умения и управлението на взаимоотношенията. Всички тези аспекти са взети предвид при разработването на това упражнение. Изборът на темата зависи от учителя и групата, с която той/тя ще проведе упражнението. Препоръчително е темата да е близка до децата/младежите, така че те да извлекат максимална полза от ролевата игра, но не забравяйте да изберете тема, която е свързана с темата на модула.
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	Не са необходими допълнителни материали.
ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Стъпка 1: Подготовка на сцените.</p> <p>Учениците трябва да са добре запознати с правилата на ролевите игри. Това ще им позволи да се държат по начин, който е убедителен за тях самите и за другите. Някои от тях се нуждаят от повече информация за ролите, така че това трябва да бъде изяснено:</p>

- Кой са те?
- Какво трябва да правят? (Да седят на масата, да стоят на автобусната спирка, да се прибират пеша от училище)
- Къде са те? (В училище, вкъщи, на улицата)
- Какво се е случило преди ситуацията, която трябва да разиграт?

Стъпка 2: Избор на роля

Те трябва сами да решат кой каква роля ще играе. Те трябва също така сами да организират сценария, ако упражнението не го включва, и дори да изберат вида на изказването (напр. това може да бъде пантомимна сцена).

Стъпка 3: Разиграване на роли

Ролевата игра трябва да продължи, докато не прецените, че целта е постигната. Оставете на играчите свободата да реагират по време на играта. Ако ви се струва необходимо, дори използвайте "стоп кадър" (спрете действието и обсъдете), за да обсъдите интересен пасаж. Можете също така да попитате актьорите и зрителите какво предлагат за останалата част от сцената. Не предлагайте решения, а помогнете на учениците да реализират идеите си. Добра идея е сцената да има театрална обстановка - актьорите трябва да бъдат поздравявани и аплодирани.

Стъпка 4: Дискусия

След ролевата игра се провежда дискусия. Следните въпроси могат да бъдат полезни:

- Как се чувстваха по отношение на героя, който пресъздаваха?
- Какво им се стори най-трудно, неприятно, смущаващо?
- Какви чувства са предизвикали у тях другите актьори?
- Какъв метод за решаване на проблеми са използвали в сцената?
- Успешен ли беше той? Защо да или не?
- Какво са научили?

След това помолете публиката също да разсъждава. И тук им помогнете с въпроси:

- Какви чувства предизвика у тях сцената?

	<ul style="list-style-type: none"> - Какво мислят за начина, по който е представена ситуацията? - Ефективен ли беше представеният метод за решаване на проблема? - Какви други стратегии биха могли да представят актьорите? <ul style="list-style-type: none"> ● Ако заедно решите, че си струва да изиграете същата сцена отново, но по различен начин, направете го и обсъдете какви са били ефектите от промените. ● Всеки път обобщавайте заедно с учениците на какво ги е научила сцената и как ще могат да приложат наученото от нея. ● След като обсъдите сцените, помогнете на участниците да "излязат от образа", така че "ролята" да не се лепне на "актьора" и да се превърне във възможност за подигравки и прякори. Можете да кажете "ти вече не си актьор, ти си Джеймс от нашия клас, разкарах те". Добра идея е също така след това да предложите игра или кратко упражнение за релаксация.
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<p>Деца/младешките ще придобият редица умения и ще разширят тези, които вече имат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -креативност -окуражаване -публично говорене -разбиране на емоциите на другите решение в трудна ситуация -способност за справяне с проблеми и анализиране трудни ситуации -наблюдение и правене на заключения -социални умения/отношения -социално познание -общуване -управление на емоциите
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<p>При възпроизвеждане на сцени могат да възникнат проблеми, като например:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Самото предложение за ролева игра може да предизвика смях, нежелание, протести. Един от начините за справяне с подобна ситуация е учителят да реагира спокойно, например: "Знам, че в момента не ви е лесно да бъдете сериозни и

съсредоточени, но наистина можете да го направите. Вярвам, че ще успееш. Благодарение на теб ще научим нещо важно".

- По време на ролевата игра учениците може да са стресирани и нервни. Тогава им разкажете как сте се чувствали, когато за първи път сте участвали в играта.
- Представянето може да бъде съпроводено с кикот. Добре е, ако хуморът идва от сцената, не е толкова добре, ако публиката се смее на неловкостта на колегите си актьори. Можете да планирате сцената така, че целият клас да играе роля (децата могат да играят предмети, например дърво).

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

МОИТЕ ПРИЯТЕЛСТВА



<p>НАИМЕНОВАНИЕ</p>	<p>МОИТЕ ПРИЯТЕЛСТВА</p>
<p>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО</p>	<p>Упражнението е разделено на различни етапи, но във всеки от тях основната тема е приятелството. В първата фаза има време за размисъл върху такава връзка и за избор на най-важните качества на приятелството и приятеля. След това има етап на изграждане на "скулптура" на избраната черта. На следващия етап се обсъждат проблемни ситуации и се научаваме как да се справяме с тях, за да запазим приятелството. Накрая има време за размисъл и обсъждане.</p>
<p>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осъзнаване от учениците какво означава приятелството за тях и как могат да го направят трайно. - Задълбочаване на взаимоотношенията - Повишаване на обществената осведоменост - Подобряване на социалните умения - Подобряване на комуникацията
<p>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ</p>	<p>Упражнението е отлично свързано с управлението на взаимоотношенията. Учениците се научават да разбират в дълбочина концепцията за приятелство и какво включва тя. Това невинаги са приятни ситуации и човек трябва да знае как да се справя с тях, за да запази връзката си. Освен това тук се обръща внимание на социалната осведоменост и уменията за общуване.</p>
<p>РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Листове хартия ➤ Химикалки ➤ По възможност фотоапарат
<p>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</p>	<p>Стъпка 1: Разговор</p> <p>Кажете на учениците, че днес заедно с тях ще разгледате по-отблизо взаимоотношенията им с техните приятели. Учителят показва на учениците филма "ЧАСТИЧНО ОБЛАЧНО". https://www.youtube.com/watch?v=PfyJQEIsMt0</p> <p>По време на прожекцията спираме филма на кадър 3.45 и задаваме въпрос на учениците: Какво се случва сега? Какво следва за приятелството на Облачето и Щъркела? Ще оцелее ли приятелството им?</p>

След като изгледаме филма изцяло, разговаряме с младежите: Защо Облачето е тъмно, а останалите са розови? Как оценявате отношенията на Облачето с Щъркела? Какво ви изненада? Какво ви изненада? Каква истина откриваме за приятелството? Добри приятели ли сте вие?

Когато отговорят на тези въпроси, завършете този раздел с кръгче, завършващо началото на изречението: "Приятелството е....."

(Можете да използвате mentimeter - облак от думи-www.mentimeter.com)

Стъпка 2: Характеристики на приятелството - скулптури

Целта на това упражнение е да се създаде групова скулптура на избрана от учениците черта на приятелството.

Раздайте на учениците малки листчета хартия и ги помолете да помислят за своите приятели и да изберат една характеристика на приятелството, която според тях е най-важна, и да я запишат. Нека след това да се разходят из класната стая в търсене на хора, които са записали същата черта, и да ги подредят в групи по този начин - добре би било да образуват групи от по 3-5 души.

Нека разговарят във всяка група за това защо са избрали тази характеристика на приятелството - какво ги е накарало да го направят, какви преживявания са имали. Дайте им няколко минути време, за да направят това. След този разговор предложете на учениците да изградят скулптура на избраната от тях черта на приятелството. Кажете им, че "материалът" за изграждане на избраната от тях черта на приятелството ще бъде друга група. Уверете се, че всички групи действат и в двете роли, т.е. на скулптори и на "материал за скулптурата". Нека поговорят като група за това как според тях трябва да изглежда такава скулптура.

След като всяка група построи своята скулптура, помолете учениците, създали скулптурата, да останат в тази обстановка за няколко минути. След това помолете останалите ученици да ви разкажат как възприемат скулптурата, какви чувства и размисли предизвиква у тях. Попитайте учениците, които са създали скулптурата, как са се чувствали в тази обстановка.

Стъпка 3: Когато едно приятелство се разпадне.

Разделете учениците на групи. Помолете всяка група да анализира една от следните ситуации, довели до разпадане на приятелство - нека обсъдят чувствата, нуждите и очакванията на участващите хора. След това помолете всяка група да подготви и след това да изиграе сцена с различен край - такава, в която приятелството не се разпада или се разпада.

Ситуации

1. Франек и Том ходят в различни училища, но ходят заедно на футболни тренировки. Момчетата са станали приятели помежду си - прибират се заедно вкъщи след тренировка, имат много различни теми за разговор и често се срещат след училище. Наскоро на тренировките е започнало да ходи ново момче - Ерик, който е отличен футболист и с това много впечатлява Франек. Сега, от известно време насам, Франек избягва срещите с Том, оправдавайки се с липсата на време, а по време на тренировките няколко пъти се е случвало да критикува недоброжелателно играта на Том.

2. Зося е приятелка с Милена от няколко години. Тя я смята за най-близката си приятелка. От известно време насам Милена е станала недоброжелателна към много от съучениците си и към Олег. Преди няколко дни Зося става свидетел как Милена обижда един от съучениците си. Това беше поредният конфликт, в който Милена влезе. Зося забеляза, че много съученици избягват да контактуват с Милена. Когато Зося каза на Милена, че поведението ѝ спрямо тяхната приятелка не е в реда на нещата, Милена се обиди и каза, че трябва да помисли дали могат да продължат да бъдат приятелки. Зося се чуди как да поговори с Милена, така че да не загуби приятелството ѝ и в същото време да избегне конфликти с колегите си.

3. Антек и Кшищов се познават от първи клас. Те бяха много близки приятели и често заемаха много неща един от друг. За единадесетия си рожден ден Антек получи велосипед от най-висок клас. Той го показва на всичките си приятели, като се похвали с броя на предавките, цвета и формата на седлото и други предимства. Всички му завиждаха за този велосипед. Когато Кшишек попитал Антек дали може да кара неговото колело, Антек категорично отказал. Той каза, че само той може

	<p>да кара този велосипед, защото някой друг може да му го развали. Оттогава Кшижек избягва Антек.</p> <p>Стъпка 4: Собствен опит</p> <p>След като обсъдите ситуацията, можете да предложите на учениците да разкажат за собствените си подобни преживявания. Накрая се опитайте да формулирате кратко заключение, например под формата на недовършено изречение: "-За да оцелее приятелството: //....".</p> <p>Заслужава си също така, като завършек на разговора за приятелството и междуличностните отношения, да покажете на учениците откъс от филма "Шрек".</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qrHxF_pQAUQ&t=33s ang</p> <p>и да проведат кратък разговор: с какво трябваше да се бори Шрек? Защо приятелството на Магарето и Шрек оцеля?</p> <p>Като задача на учениците може да се даде указание да напишат съобщение: по формулата (в две рубрики):</p> <p>Търся приятелство.</p> <p>1. В приятелството искам ... (моите очаквания за приятелството).</p> <p>2. В приятелството предлагам ... (какво мога да предложа от себе си за потенциален приятел).</p> <p>Има ли баланс между това, което е в рубриците?</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Изграждане на взаимоотношения • Информираност на обществеността • Упражняване на социални и комуникационни умения • По-добро разбиране на околната среда • Разбиране на собствените емоции и на факторите, които влияят на емоциите на другите. • Управление на взаимоотношенията • Говорене на глас за собствените нужди и чувства
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ако разполагате с фотоапарат, можете да заснемете "Паметниците на приятелството" и да направите изложба на класа от тези снимки.

СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ/ СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ/ УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

РАЗЛИЧНИ ХОРА



НАИМЕНОВАНИЕ	РАЗЛИЧНИ ХОРА
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО	Упражнението е обширно и се състои от четири отделни етапа. Във всеки от тях младите хора се учат да забелязват приликите и разликите между себе си и другите, както и между другите хора. Подобряват се социалната осведоменост и социалните умения.
ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА/ УПРАЖНЕНИЕТО	<ul style="list-style-type: none"> - Насочване на вниманието на учениците към приликите и разликите между хората, - Взаимоопознаване на учениците, - Задълбочаване на взаимоотношенията, - Разширяване на обществената осведоменост, - Подобряване на социалните умения, - Подобряване на комуникацията, - Учене да се приемаме взаимно.
ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТИЧНАТА ОБЛАСТ	Упражнението се свързва отлично със социалното съзнание и социалните умения. Всички тези аспекти са взети под внимание при изграждането на това упражнение. Младите хора се научават да разпознават различията и приликите помежду си, което се превръща във взаимодействие. Също така се задълбочава социалната осъзнатост и се развива приемането на другия човек.
РЕСУРСИ & МАТЕРИАЛИ	<ul style="list-style-type: none"> • Бяла дъска + тебешир • Лист "Кой човек от нашия клас?", отпечатан за всеки ученик. • Химикалки • Проектор
ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>Стъпка 1: Дискусия</p> <p>Кажете на учениците, че темата на урока ще бъде различията и приликите между хората.</p> <p>Като въведение към дискусията би било чудесно да се използва видеоклип: Никой не е нормален https://www.youtube.com/watch?v=ZJbrtQgLdpk</p>

След прожекцията молим учениците да интерпретират. Примерни въпроси: Как разбирате обличането на училищната униформа? Какво чувства главният герой? Какви емоции могат да го/я съпътстват? Каква е причината за това чувство? Какво представлява екстернализацията за главния герой?

Поговорете за тези различия. Можете да попитате:

- Какви са добрите и лошите страни на това, че хората са различни?

- Как би изглеждал светът, ако всички хора бяха еднакви?

Стъпка 2: Кой човек от нашия клас е различен?

Раздайте листовите със заглавие. "Кой човек в нашия клас?". Кажете им, че листът описва специалните качества, които имат техните съученици. Помолете ги да се разходят из класа и да помислят кои хора притежават тези качества и да ги напишат на листа. Отделете 5-10 минути за упражнението.

По време на дискусията попитайте учениците:

-Как се чувстваха по време на това упражнение?

Кое беше най-изненадващото за тях?

Стъпка 3: Среца с другите

Попитайте дали някой някога е срещал човек, който явно се е различавал от него, и въпреки това се е сближил с него - разговарял е с него, станал е приятел, правил е нещо заедно. Помолете хората да ви разкажат за такива ситуации.

Стъпка 4: Сходства и различия

Разпределете децата по двойки на случаен принцип. Помолете ги да напишат в тези двойки три прилики и три разлики, които забелязват помежду си. Приликите и разликите могат да бъдат по отношение на поведението, външния вид, начина на обличане, чертите на характера и т.н.

	<p>След това децата могат да пантомимират разликите и приликите, които са забелязали, докато останалите отгатват.</p> <p>Стъпка 5: Обобщение</p> <p>Накрая помолете учениците да допълнят изреченията:</p> <p>"Хубаво е, че сме различни, защото....."</p> <p>"Хубаво е, че си приличаме, защото....."</p>
<p>КАКВО МОЖЕМ ДА НАУЧИМ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разпознаване на различията и приликите • Приемане на другите • Обществена осведоменост • Изграждане на взаимоотношения • Упражняване на социални и комуникационни умения • По-добро разбиране на околната среда
<p>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • На първия етап посъветвайте учениците да не се съсредоточават твърде много върху външния вид. • На втората стъпка е добре да наблюдавате хората, вписани в листа, и ако един човек се повтаря твърде често, да предложите смяна с друг.

РАБОТЕН ЛИСТ - ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ УПРАЖНЕНИЕТО КОЙ ЧОВЕК ОТ НАШИЯ КЛАС:

- Има по-голям брат
- Има спортни способности.....
- Увлича се по компютърните игри.....
- Тя е най-често усмихната
- Свири на музикален инструмент.....
- Помага много на другите
- Винаги си пише домашното
- Тя е най-високата
- Тя има най-краткото име
- Облича се най-цветно
- Чете много книги
- Тя е най-добрата по математика
- Прекрасно е нарисувана
- Той пее красиво
- Танцува супер
- Умее да готви.....
- Той има хубав почерк
- Има актьорски умения.....