
РАЗВИТИЕ НА СОЦИАЛНИ И ЕМОЦИОНАЛНИ КОМПЕТЕНЦИИ В СРЕДНОТО ОБРАЗОВАНИЕ



НАРЪЧНИК ЗА УЧИТЕЛИ



TOGETHER AGAIN
PROJECT



Funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

**ИМЕ НА ПРОЕКТА: ОТНОВО
ЗАЕДНО** - "Отново заедно:
Практически техники за
възстановяване на
междоличностните отношения и
насърчаване на психо-социалното
развитие в пост Ковид-19 ерата"

ВЪВЕДЕНИЕ

03

ПАРТНЬОРИ

05

ДЕФИНИРАНЕ НА
ОБЛАСТИТЕ

07

ГЛАВИ

09

ИЗВОДИ

59

ПРЕПРАТКИ

60



ceda

ВЪВЕДЕНИЕ

Емоциите влияят на начина, по който учим, на решенията, които вземаме, на взаимоотношенията, които подхранваме, на ежедневните ни дейности и на начина по който възприемаме нашия свят. Те са свързани със способността ни да мислим и да разсъждаваме върху всяко наше взаимодействие със себе си и другите. Емоциите играят ключова роля в контролирането на това как се чувстваме, как мислим и как действваме.

Емоционалната интелигентност (ЕИ) се определя като способността ни да : разбираме собствените и чужди емоции, да ги изразяваме възможно най-ефективно, да реагираме на емоциите на другите по подходящ, предвид средата и нагласата /лична или професионална/ начин и да ги използваме за вземане на важни решения. Емоционалната интелигентност е от огромно значение за междуличностните отношения, а хората постоянно взаимодействат с другите. В крайна сметка ние сме социални същества, и емоционалната интелигентност ни подготвя за установяването на гравитен, здравословен контакт с хората и средата около нас.

Емоциите са афективни отговори, произтичащи от нещо реално или представно в средата в- и около нас, които повлияват нашите мисли, изражението и поведението ни. Макар често да се използват като синоними, емоциите, настроенията и чувствата са отделни категории, които трябва да можем да различим и разпознаем, за да разберем взаимовръзките между тях

Въпреки централната роля на емоциите в живота ни, от научна гледна точка, те дълго са се смятали за второстепенни; съществува дълга история на отричане на тяхното значение в човешкия живот. Емоциите понякога се разглеждат като признак на слабост и са били пренебрегвани както в домове, класни стаи, детски площадки така и на работни места.

Нещо повече, трудността да се постигне съгласие за надеждна, валидна и достъпна скала за точно измерване на емоциите възпрепятства сериозното им възприемане като набор от уменията, заслужаващи внимание, изследвания и проучвания. Развиването на собствената ни емоционална интелигентност ни дава възможност да управляваме емоциите си ефективно и да предотвратим излизането им извън контрол.

Учителите имат възможност да насърчават и използват емоционалната интелигентност, за да разпознават чувствата, които учениците изпитват през деня, да ги използват при управлението на класа и пряко в преподаването.



Funded by
the European Union

Като разпознават признаците на емоции у учениците, учителите могат да помогнат на младите хора да се свържат физическото преживяване на емоциите си и да разпознават и обсъждат емоциите с учениците, докато те полагат основите на своята саморегулация. Учителите могат също така да използват тази информация, за да установят кога дадена дейност в класната стая трябва да бъде променена, за да ангажира по-добре учениците.

Този наръчник е написан в рамките на проекта "Практически техники за възстановяване на междуличностните отношения и насърчаване на психосоциалното развитие в епохата след Ковида 19" или "Отново заедно" за акронима на проекта. Проектът "Отново заедно" има за цел да подкрепи европейските деца и юноши чрез план за обучение, който укрепва техните вътрешноличностни и междуличностни умения и компетенции, като работи върху емоционалната интелигентност и психосоциалното и афективното развитие в ключов момент за утвърждаването на тези области. Нашата визия е да облекчим последиците от изолацията и социалното отдалечаване, които децата са изпитали в резултат на мерките, наложени за овладяване на пандемията.

Проектът се състои от план за обучение, който ще приложи инструменти и ресурси, засягащи Емоционалната интелигентност, за развитие на междуличностните и вътреличностните компетенции в целевите групи. Те касаят ученици в ОПЕС, което е лишило децата от социални и емоционални взаимоотношения с техните групи връстници. Нашите целеви групи са ученици от средните училища (12-16 години) и техните учители. Крайната цел е да се компенсират дефицитите в психосоциалното им развитие, породени от изолацията и социалното дистанциране, наложени с цел овладяване на пандемията. Следвайки тези общи насоки и за да постигне очакваните резултати, партньорството е планирало и разработило щателен план.

Надяваме се, че той ще ви бъде полезен, и ви пожелаваме всичко най-добро по пътя ви като учители!



ПАРТНЬОРИ

Консорциумът се състои от два типа организации: доставчици на обучение и средни училища. И двата профила искат да бъдат част от решението. И то отговаря на необходимостта на училищата да хармонизират връщането към обучението лице в лице и възстановяването на междуличностните отношения в критичен за всички участници в него момент.

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 заложби.



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.



Funded by
the European Union

ПАРТНЬОРИ 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 дизайна, 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 Fatranska 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.



ДЕФИНИРАНЕ НА ОБЛАСТИТЕ

Наръчникът е набор от четири области, насочени към повишаване на междуличностното и психосоциалното развитие на учениците на възраст 12-16 години. Той има за цел да компенсира дефицитите, породени у учениците от изолацията и социалното дистанциране, наложени за овладяване на пандемията COVID-19. По-долу са посочени ключовите области за оптимално развитие в средното образование, основани на емоционалната интелигентност, които се очаква да осигурят необходимата помощ и подкрепа за учителите.

САМОУПРАВЛЕНИЕ/САМОМЕНАЖИРАНЕ

Уменията за самоуправление са умения, които позволяват на хората да контролират своите мисли, чувства и действия. Добрите умения за самоуправление ще позволят на учениците да увеличат максимално своята продуктивност, да подобрят академичните и личните си постижения и да постигнат ефективно бъдещите си професионални цели. Внимателното управление на дейностите в класната стая може да им помогне да постигнат и надминат целите си.



НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

Повечето решения, които вземаме, са свързани с известна несигурност - от най-простите до най-сложните в живота ни. Най-добрата стратегия за подпомагане на учениците да станат по-независими е да ги ангажирате с дейности, които включват правене на избор и правилни преценки. Когато учениците имат възможност да практикуват вземането на решения с помощта на различни инструменти, те се чувстват по-комфортно в този процес. Това им позволява да персонализират вземането на решения, което увеличава желанието им да практикуват същото.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Психичното здраве е свързано с емоционалното равновесие, както и с физическото здраве. То влияе върху способността за ясно мислене, ефективно функциониране и удоволствие от живота. Ефективното психично здраве помага да се прекъсне хватката, която стресът оказва върху живота, така че ученикът да бъде по-щастлив, по-здрав и по-продуктивен. Крайната цел е балансиран живот, с време за академични или професионални задачи, взаимоотношения, релаксация, забавление, устойчивост за устояване на натиск и посрещане на предизвикателства.



МОТИВАЦИЯ

Мотивацията е вътрешният стимул, който ни кара да предприемем действия за постигане на дадена цел. Мотивацията идва от импулса на интересите, ценностите и страстите, но работата върху мотивацията не е лесна задача, особено след пандемията COVID-19, когато чувството на прегаряне и безразличие станаха широко разпространени. За учениците разбирането на значението на мотивацията може да подпомогне подобряването на менталното им състояние и оптимизира постигането на цели. Мотивацията може да бъде ключът към това да се чувствате по-добре както в личния, така и в професионалния живот.



ГЛАВА 1

САМОУПРАВЛЕНИЕ

1. Въведение в темата. Общи аспекти

Самоуправлението е способността да се регулира поведението, мислите и емоциите по начин, който по-добре служи на индивида и на неговото представяне в ежедневните задачи. Определението за самоуправление се отнася до способността да се управляват мотивацията, страховете, силните и слабите страни на човека, за да изпълнява задачите си по най-добрия възможен начин. Уменията за самоуправление отразяват способността на човека да регулира действията, чувствата и мислите си. Развитието на самоуправлението е интроспективен процес, който изисква сериозно личностно развитие и работи върху емоционалната интелигентност, меките умения и ключовите компетенции на човека.

Самоуправлението е съвкупност от психологически умения, които подпомагат самоконтрола, представлява способността да не изпадате в разсеяност и осъзнато да наблюдавате действията си, според степента им на съвместимост със средно-срочните и дългосрочните цели и способностите, които смятате, че притежавате.

По този начин може да се каже, че самоуправлението се състои от психологически процеси, които имат за задача да осигурят максимални възможности за постигане на средносрочни и дългосрочни цели, като се приема, че винаги съществува известна степен на несигурност по отношение на това, което ни очаква в бъдеще, и че разполагаме с ограничени ресурси, за да получим това, което искаме.





Да знаем как да вземаме решения по подходящ начин и да използваме разумно това, с което разполагаме, са два ключови елемента на самоуправлението.

Концепцията за самоуправление включва серия от лични стратегии, които позволяват както постигането на цели, така и избягването на нежелани резултати. Следвайки същия логически път, способността за самоуправление включва анализ на околната среда, реакцията към нея и модулирането на тази реакция, за да се насърчи адаптирането към средата. Тази способност е от голямо значение за личностното развитие, социалната адаптация и общото човешко благополучие.

От друга страна, трудностите в самоуправлението често водят до проблеми в междуличностните отношения и са рисков фактор за злоупотреба с наркотични вещества, емоционални разстройства като депресия и тревожност, както и за развитие на импулсивно или агресивно поведение.

2. Темата в контекста на юношеството. Особенности и аспекти

Подобряването на способността за самоуправление при учениците включва цялостно усъвършенстване на техните личностни, социални и емоционални умения и компетентности. В основата му обаче лежат седем основни умения, чието усъвършенстване осигурява оптимизиране на личното самоуправление в контекста на личните възможности.

1. Умения за управление на времето - Включва способността ни да контролираме използването на времето или да приоритизираме първо най-важните задачи. Наличието на добри умения за управление на времето може да помогне на хората да останат ангажирани и да избегнат отлагането. Младежите, които не усвояват умения за управление на времето, са изложени на риск да се превърнат в патологично отлагащи задачите си за цял живот. А изчакването на нещата до последната възможна минута може да доведе до проблеми, вариращи от високи нива на стрес до проблеми във взаимоотношенията. Важно е да научите младежите как да се държат отговорно. Това означава да управляват времето си разумно.

2. Мотивация - Мотивацията е способността да се подтикваш да предприемаш инициативи и действия, за да преследваш цели и да изпълняваш задачи. Това е вътрешен стремеж към действие - да се създава и постига. Тя е това, което Ви подтиква да продължавате да изпълнявате задачите, особено тези, които преследвате, защото искате, а не защото някой ви е казал.



3. Управление на стреса - Да бъдеш добър в самоуправлението включва въплъщаване на здравословно управление на стреса. Без управление на стреса можете да страдате от преумора и в крайна сметка от прегаряне. Лидерите с добри умения за управление на стреса подхождат целенасочено към работата, като свързват инициативите си с по-големи цели

4. Адаптивност - Адаптивността означава, че имате увереност и способност да се променяте, когато възникнат промени. Да имате умения за адаптивност означава да приемате промените с оптимизъм. И с осъзнатост да решавате проблемите, за да постигнете положителен резултат.

5. Вземане на решения - Или процесът на избор или приемане на определен начин на действие. Вземането на решения в детството, юношеството и зрелостта винаги е предизвикателство, но и много различно като процес в различните възрасти и за тази разлика има биологично обяснение. Проучванията показват, че мозъкът продължава да съзрява и да се развива през детството и юношеството, както и в ранната зряла възраст. Фронталният кортекс, областта на мозъка, която контролира разсъжденията и ни помага да мислим, преди да действаме, се развива по-късно. Тази част от мозъка продължава да се променя и съзрява и в зряла възраст

6. Съгласуване на целите - сложен процес, свързан с умения и компетенции за определяне на целите, и приоритетите, за избор на стратегии, тактики и тяхното прилагане във времето и на мястото (екипа). Според това в един клас или в отношенията ученик-учител/директор/родител, които не постигат желаните резултати, е необходимо да се :

- Споделя една и съща дефиниция за успех (разбиране и определяне на проблема, последиците и решенията)
- Определят и разберат индивидуалните роли в процеса на постигане на успеха
- Да се идентифицират силните и слабите страни, да се анализира околната среда, ресурсите (фактори, определящи ефективността)
- измести фокусът върху ангажимента, а не върху спазването му

7. Личностно развитие - целенасочен процес на последователни промени в опита и поведението на човека (обобщава се от различни теории на психологията на развитието). Основните фактори, които оказват влияние върху развитието на личността, са индивидуалните предразположения и влиянието на средата. Най-значимите промени и кризи за развитието на личността през юношеството са:

7.1. Развитие на когнитивните процеси (Жан Пиаже) - след 12-годишна възраст децата могат да изграждат и проверяват хипотези и да използват въображението си като средство за познание.

7.2. Психосоциално развитие (Ерик Ериксон) - преход от детството към живота на възрастните. Юношите активно се опитват да синтезират своя опит, за да формират стабилно чувство за лична идентичност срещу дифузия. Лоялността, способността да се поддържа ангажираност независимо от противоречиви ценностни системи, е добродетел, която се появява през юношеството.

7.3. Морално развитие (Колберг) - конвенционален морал (съобразяване с очакванията и одобрението на хората) и след 13-годишна възраст - постконвенционален (човек се ръководи от принципи и ценности, които са се превърнали във вътрешни правила).

3. Класната стая в средното училище. Как тя влияе на психосоциалното развитие на ученика в училищния контекст

Учителите имат много задачи, за които трябва да се грижат ежедневно. Въпреки че управлението на класната стая със сигурност е една от тези задачи, учениците трябва да бъдат насърчавани да поемат инициатива за управление на обучението в класната стая. Научаването на учениците да се самоуправляват им позволява да развият нагласа за растеж; да се научат как да управляват стреса и импулсивността и ги мотивира вътрешно да постигат конкретни цели.

За да преподавате на учениците умения за самоуправление, трябва да съставите надежден и ефективен план. Плановете за самоуправление могат ефективно да развият ключови умения за самостоятелност и независимост у учениците. Плановете за самоуправление се използват, за да се научат учениците самостоятелно да изпълняват задачи и да поемат активна роля в наблюдението и укрепването на поведението си.

Също така е доказано, че преподаването на самоуправление помага на учениците :

- да подобряват академичните си постижения
- да придобиват умения за продуктивност
- да намалят времето за изпълнение на задачите
- да променят проблемното си поведение

Планът за самоуправление включва създаването на инструменти за учениците, които могат да изграждат и насърчават независимост, самодисциплина и мотивация и които позволяват на учителите, училищните администратори и родителите да наблюдават напредъка на учениците. Повече от образователна философия, уменията за самоуправление са от решаващо значение за обучението на учениците. В плановете за самоуправление се използват уменията за изграждане на характер в социално-емоционалното обучение, за да се насочат учениците към самодисциплина, самомотивация и самостоятелно учене.

Стратегиите за самоуправление трябва да включват следното:

A. Поставяне на цели

- Учениците и учителите трябва да си сътрудничат при определянето на измерими и постижими цели, за постигането на които ученикът може да работи. Целите могат да бъдат толкова малки или толкова значими, колкото желае ученикът.
- Позволявайки на ученика да участва в определянето на целите си, вие му давате възможност да играе активна роля в стратегиите за самоуправление, както и в интервенциите за самоуправление.

B. Мониторинг на поведението

- Самонаблюдението се осъществява, когато учениците наблюдават и записват поведението си, като се коригират, когато е необходимо. Те упражняват уменията си за самоосъзнаване и създават запис на своите трудности и успехи, което повишава изключително много тяхната увереност. С повишаването на самосъзнанието им те придобиват увереност в способността си да се пренасочват и да участват в дейности за самоподсилване.

C. Самоутвърждаване

- Самоутвърждаването е акт на възнаграждаване на себе си след постигане на цел или желано поведение. Наградите могат да варират при различните ученици, но най-важният аспект е, че тези награди трябва да бъдат персонализирани спрямо ученика и поведението, което искате да затвърдите. Според *Psychology Today* 85 % от хората, които не са усвоили самоутвърждаването, имат проблеми в други области, като самооценка, самоодобрение и самоувереност. Възнаграждаването на изпълнението на дадена цел или положително поведение мотивира ученика да се справя по-добре и увеличава вероятността поведението да се повтори.

D. Самооценка

- Въпреки че учениците може да очакват с нетърпение наградите, самоанализът на процеса се оказва най-добрият начин за учене. Задаването на въпроси като: "Какво те вдъхнови да се справиш добре?". "Коя беше най-трудната част от задачата?" "Как можеш да се справиш по-добре следващия път?" "Заслужаваше ли си наградата?" помагат както на учителя, така и на ученика да получат представа за своето представяне. Този процес на самооценка също така учи учениците на силата на издръжливостта и постоянството и повишава тяхната увереност и вътрешна мотивация. Те научават, че може да се случи неуспех, но ако продължат да опитват, могат да успеят.

4. Последствия идентифицирани в пост Ковид-19 обстановка

Самоуправлението се използва не само за намаляване на деструктивното поведение в класната стая, но и за насърчаване на желанието на подрастващите да се усъвършенстват в обстоятелствата, в които се намират. То е инструмент, чрез който учениците се научават на самомотивация, самоувереност и независимост, необходими, за да знаят, че благосъстоянието им е под техен контрол. По време на карантинния период учениците са натрупали пропуски в развитието и осъвършенстването на самоуправленческите си умения, и това оказва влияние върху всички области на живота и благосъстоянието им.

Последиците от епидемията от COVID-19 са усетени на много нива, особено в сектора на образованието. Учениците са изправени пред непредсказуема среда, тъй като новите предизвикателства и промените в образованието може да са повлияли на техните социални взаимоотношения, академични постижения, образователни планове и бъдещи възможности.

Въздействието на пандемията накара учениците да се чувстват претоварени, стресирани и тревожни. Важно е да ги успокоим, че това е съвсем нормална реакция, и да им помогнем да намерят и прилагат стратегии за самопомощ, които могат да прилагат върху себе си. Развиването и усъвършенстването на знания и умения за самопомощ ще помогне на юношите да се почувстват по-добре и ще им даде усещане за контрол.



Учениците трябва да могат да вземат смислени и подходящи решения относно своя учебен опит. След периода на COVID-19 обаче учениците в класните стаи изпитаха чувство на несигурност, при което не можеха да вземат никакви решения за това какво са научили, как са го направили или какво според тях демонстрира тяхното обучение. Следователно много ученици може да се чувстват некомфортно да вземат решения и биха могли да се възползват от практикуването на това умение.

Този период по разбираеми причини е бил стресиращ, изпълнен с несигурност, и е напълно нормално учениците да са се чувствали тъжни, тревожни, уплашени и ядосани или по всякакъв друг начин в този момент. Стресът от пандемията прави още по-важно практикуването на грижа за себе си, тъй като при юношите са възникнали такива предизвикателства като надценяване на устойчивостта им, загуба на рутинни навици, прекомерна употреба на технологии, необходимост от търсене на подкрепяща роля, необходимост от техники за релаксация или намиране на екзистенциален смисъл в живота им.

За да подпомогнете насърчаването на самоуправлението в класните стаи, трябва да разгледате следните въпроси:

- Какви стратегии могат да се предоставят, за да се помогне на учениците да управляват емоциите си и да мислят за последиците от действията си?
- Как може да се помогне на учениците да разработят стратегии за справяне със стреса?

- Как редовното практикуване на поставяне на цели във времето може да повлияе на мотивацията на учениците?
- Какви стратегии за организиране и планиране могат да помогнат на учениците да поемат отговорност за своето образование?

5. Как да се справим с тези трудности? Стратегии или примери за добри практики, открити в литературата или в препратките на национално/европейско равнище

1. Управление на времето

1.1. Учениците трябва да бъдат научени да създават и спазват график. Да планират деня си така, че да могат да отделят време за домашни задължения, домашна работа и други отговорности. Те трябва да планират и свободното време, за да не минава времето безучастно, без да имат усещането, че не са направили нищо забавно.

1.2. Изграждане на рутинни навици - Учениците трябва да си създадат здравословни навици, като например да вършат домашните си задължения веднага след училище. След като влязат в рутината да правят нещата в определен ред, няма да им се налага да губят време в мислене какво да правят след това.

1.3. Инструменти за управление на времето - Независимо дали става въпрос за планер, в който учениците записват всичко, или за приложение, което управлява графика им, помогнете на учениците да намерят инструментите, които ще работят най-добре за тях. Говорете за важността на създаването на график и използването на списъци, за да приоритизират времето си разумно.

1.4. Научете ги как да си поставят цели - Проведете дискусия за личните цели, които учениците искат да постигнат. След това им помогнете да определят колко време ще им е необходимо, за да работят по тази цел всеки ден. Независимо дали искат да се упражняват по 30 минути 3 пъти седмично или са решили да кандидатстват за стипендии, на които посвещават един съботен следобед всеки месец, определянето на цели е чудесен начин да им помогнете да управляват времето си.

1.5. Приоритизиране на дейностите по важност - често се случва тийнейджърите да имат противоречия в графиците си. Възможно е баскетболен мач, парти за рожден ден и църковна дейност да съвпадат. Направете дискусия за това как да приоритизират дейностите, въз основа на техните ценности и ангажименти.

1.6. Моделирайте добри навици за управление на времето - Бъдете промяната, която искате да видите в света, давайте добри примери и вдъхновявайте учениците да следват вашите стъпки.

2. Самомотивация - За подрастващите може да бъде много полезно да си изградят богат подробен образ, картина, визия/визуализация на крайния желан резултат/успех и да изпитат усещането, че са постигнали нещо силно желано от тях и знаково за тяхното бъдеще.

3. Управление на стреса - Когато вие/ вашите ученици знаете коя задача е най-важна и как резултатите от проекта са свързани с целите на екипа, вие/ те можете по-добре да приоритизирате работата и вероятно ще се чувствате по-пълноценни, когато я вършите. Ангажирането с работата Ви по този начин е форма на грижа за себе си и може да ви помогне да намалите нивата на стрес и да запазите равновесието си. Добре е да имате предвид, че стресът може да бъде намален чрез планиране и добавяне в графика на класа на повече физическа активност, дейности сред природата. Споделяйте и показвайте добри примери с подрастващите, като спазвате "златното правило на третините" - 8 часа сън, 8 часа хоби/отдых, 8 часа работа, здравословно хранене и пиене на чиста вода, групови и индивидуални практики за медитация, релаксация, йога, смях, забавление, социални игри.

4. Адаптивност - Помогнете на учениците да приемат промените като обстоятелство, което е част от всички сфери на нашия живот и развитие; приежете промените с положителна нагласа и действие; отворете пространство за споделяне и диалог с участниците в промяната/ вашия клас и с важните хора, които са по-близо до вас/ до ученика.

5. Вземане на решения - През юношеството вземането на решения се очертава като основен елемент, който ще повлияе на бъдещето. Тъй като вземането на решения се основава на три стълба: визия, ценности и емоционална стабилност, ученикът може да опише план за себе си и какъв иска да бъде, да определи и спазва ценностите си и да развие емоционална стабилност в класа въз основа на дейностите по емоционална интелигентност.

6. Съгласуване на целите - SMART е акроним, който помага да се определи целта на ученика. За всяка цел попитайте дали е конкретна, измерима, постижима, целесъобразна и обвързана със срокове. Учениците биха могли да решат дали искат тези цели да са за средносрочен или дългосрочен период по време на учебната година. Понякога е полезно да имат предвид една голяма цел и след това да я разделят на по-малки цели, за да им помогнат да измерват напредъка.

7. Личностно развитие - Уверете се, че учениците споделят любовта си към личностното развитие в класната стая и извън нея. Може да се използва голямо разнообразие от методи на преподаване, за да се даде възможност на учениците да участват активно в обучението си. Това включва използването на викторини, казуси, изследвания, ролеви игри, видеоклипове, специални гост-лектори и открити дискусии, които засягат въпроси, свързани с обучението.

6. Изводи

- Самоуправлението е способността да се регулира поведението, мислите и емоциите по начин, който служи по-добре на индивида и на неговото представяне в ежедневните задачи. Подобрявайки тази способност у ученика, Вие инвестирате директно в ядрото, включително в неговите/нейните лични, социални и емоционални умения и компетентности. Самоуправлението е от голямо значение за личностното развитие, социалната адаптация и общото човешко благополучие.
- От разбирането на концепцията за самоуправлението можем да заключим колко изключително важно и значимо място и структура заема то в процесите на развитие, реализация и качество на човешкия живот. Ето защо е необходимо да се наблюдават и правилно да се управляват сензитивните периоди през юношеството, за да се преодолеят жизненоважните кризи с цел изграждане на здрава и независима личност.
- За тези, които участват във възпитанието, образованието и обучението на подрастващите, е от ключово значение да предоставят подкрепа и да насърчават изграждането и развитието на умения и компетенции в областта на управлението на времето; самомотивацията; управлението на стреса; адаптивността; вземането на решения; съгласуването на целите; личностното развитие. От друга страна, трудностите в областта на самоуправлението често водят до проблеми в междуличностните отношения и са рисков фактор за злоупотреба с наркотични вещества, емоционални разстройства, като депресия и тревожност, както и за развитие на импулсивно или агресивно поведение.

- Съществува голямо разнообразие и изключително богатство от образователни техники, методи, практики, стратегии и тактики на преподаване. Изключително интересни и привлекателни са тези, които използват интердисциплинарен подход за самоуправление. В крайна сметка е важно това, което се прилага в частната практика, да е изпълнено с творчество, критичност и оценка.
- Правилно е да се вземе предвид и средата - социокултурният контекст на класа и индивидуалността на ученика. По този начин се изгражда доверие и връзка между участниците в учебния процес - ученик-учител/родител/администрация. Това е подходящ начин за постигане на трайни качествени и количествени положителни промени при минимална съпротива от страна на учениците. Това предразполага към приятелско отношение, уважение и авторитет към фигурата и ролята на учителя.
- От друга страна, това влияе върху вътрешната мотивация на ученика, пряко го включва и ангажира в учебния процес, стимулира желанието да постига цели и стремежа към високи резултати спрямо личните разбирания и интереси.
- За да преподавате на учениците умения за самоуправление, трябва да създадете надежден и ефективен план. Плановите за самоуправление се използват, за да се научат учениците самостоятелно да изпълняват задачи и да поемат активна роля в наблюдението и укрепването на поведението си. Развитието на уменията на учениците за самоуправление, самообслужване, самомотивация, самоувереност и независимост и насърчаването на подрастващите да искат да се усъвършенстват при поставени от тях критерии и условия ще им помогне да се чувстват по-добре и ще им даде чувство за контрол.



ГЛАВА 2

НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

1. Въведение в темата. Основни аспекти

През деня хората вземат редица решения, някои от които са важни, но повечето са свързани с ежедневието, за което в повечето случаи не знаем. В областта на образованието вземането на решения е насочено главно към сферата на професионалното обучение и кариерата. От съществено значение обаче е да се вземе предвид личностното развитие на всеки човек.

Вземането на решения е поредица от стъпки, които хората предприемат, за да определят най-добрия избор или начин на действие за удовлетворяване на своите потребности. Става дума за решаване на проблем чрез избор на вариант, който изглежда най-подходящ от наличните възможности. Колкото по-точно е решението, толкова по-вероятно е да се постигне желаният ефект и толкова по-ефективно ще бъде то.

В този смисъл несигурността възниква, когато индивидът преживява ситуация, в която не знае какво ще се случи в бъдеще. Това състояние на съмнение винаги присъства в живота на хората и поражда чувства на тревога, страх и колебание, при които индивидът временно парализира някаква дейност, докато ситуацията стане по-ясна и надеждна.

Вземането на решения в условия на несигурност включва способността да се идентифицира рискът, да се формулират стратегии за действие и да се координират действията с други хора, за да се овладее бързо даден инцидент.

Поради броя на решенията, които трябва да се вземат през живота, и потенциалната сериозност на последствията, е необходимо да се преподава отговорно вземане на решения. Способността да се управляват несигурни и стресови ситуации изисква множество умения.

По-долу са изброени няколко умения, които човек може да развие, за да се превърне в мислещ, ангажиран и продуктивен човек, който взема решения:



УМЕНИЕ	УЧЕБНИ РЕЗУЛТАТИ
Комуникация	Демонстриране на настоящи знания и обсъждане на собствените мисли, които те провокират
Оптимизъм	Проявяване на непредубеденост и приемане убежденията, позициите и ценностите на другите.
Увереност	Демонстриране на здравословна самоувереност в приемането и разбирането на собствените и чуждите личностни характеристики.
Устойчивост	Наличие на сила и потенциал за бързо възстановяване от възникнали трудности.
Постоянство	Приемане на предизвикателствата и наличие на стремеж за преодоляване на трудности, с цел постигане на академични или лични цели.
Креативност	Способност за откриване на нови, иновативни начини за решаване на проблеми
Непредубеденост/ Отворено към идеи мислене	Приемане на аргументи или идеи от връстници и възрастни.
Умения за решаване на проблеми	Създаване и внедряване на решение или стратегия след анализ на ситуацията и оценка на възможностите за успех. Резултатът от решаването на проблема е практическо решение.
Критично мислене	Изчерпателна оценка на информацията, с цел формиране на основателна преценка.

2. Темата в контекста на юношеството. Особенности и аспекти

Юношеството е сложен период, в който настъпват множество промени, които трябва да бъдат завършени, за да се постигне адаптивно функциониране по време на зрелостта. На този етап от развитието търсенето на идентичност се очертава като ключов момент и включва няколко аспекта, като например физическо и личностно приемане, сексуална идентичност, професионална идентичност и оформянето на лична идеология.

Личностни черти като импулсивност и самоконтрол, свързани със социо-емоционалното и когнитивното развитие се оформят в този етап. В този смисъл емоционалната компетентност се свързва със способността за управление или саморегулиране на емоциите, а социалната компетентност - със способността за ефективно общуване с другите, което допринася за благосъстоянието и психосоциалното развитие на самите юноши (Gaete, 2015).

Струва си да се анализира над какви въпроси са склонни да мислят юношите и какъв е техният процес на вземане на решения, защото вземането на решения се очертава като фундаментална способност, която засяга бъдещето им. Вземането на решения при несигурни обстоятелства не се постига лесно в класната стая. Педагозите са изправени пред специфични предизвикателства при създаването на учебна среда, в която учениците могат да придобият това умение в подготовка и подкрепа на своето развитие. Според професора по психология Л. Кон през юношеството се развива абстрактното, противоположно, стохастичното и системното мислене както и мисленето на базата на неверни предположения.

Всички тези умения са свързани с вземането на решения, тъй като по-добрата способност за осмисляне на различни хипотези би трябвало да доведе до по-реалистично разбиране на потенциално различните резултати. По-доброто системно мислене позволява юношите да си представят по-точно бъдещи резултати, да ги имплементират в настоящето и да им позволят да оценят резултатите от своите действия по-точно. С подобряването на способността за съгласуване на отделна информация, младите хора, осъзнават всички съответни аспекти на своя избор.

Истината е, че те се намират в много деликатен момент на развитие и търсене на идентичност. Тези ситуации могат да породят тревожност, стрес, натиск и претоварване, но преди всичко може да се появи страх от неизвестното. В някои случаи изборът за тях е ясен, тъй като имат късмета да знаят върху какво искат да се съсредоточат.

В други случаи това се дължи на факта, че те трябва да решат самостоятелно, а в много други случаи решенията на младите хора създават достатъчен натиск, който се отразява на представянето им в училище. От една страна, те искат да напредват, но от друга, несъзнателно, избират да се провалят в предстоящото предизвикателство.

Може да се наблюдава как тясната връзка между индивидуалното, социалното, образователното и професионалното измерение влияе и свързва вземането на решения през юношеския период. В този смисъл личностните и социалните аспекти се интегрират по време на този жизнения етап, което води до развиването на редица компетентности, като самопознание, социални компоненти и вземане на решения.



3. Класната стая в средното училище. Как тя влияе на психосоциалното развитие на ученика в училищния контекст

Вземането на решения е определено като умение, което има пряко въздействие върху психологическото благополучие и се дефинира като способност за поемане на отговорност за собствените решения, като се вземат предвид етичните и социалните принципи и безопасността. В този смисъл се посочва също, че целта е да се допринесе за благосъстоянието на самото училище и на общността (Bisquerra and Pérez, 2012).

Социалните и емоционалните преживявания на учениците оказват влияние върху процесите на учене. Положителният психосоциален училищен климат е необходимо условие за създаването на среда, която да подпомага по-ефективното образование и учене, като се вземат предвид психологическите аспекти на преживяването, като мисли, емоции и поведение, и по-широкият социален опит по отношение на взаимоотношенията, семейните и общностните мрежи, както и социалните ценности и културните практики (INEE, 2016). Някои от факторите, които допринасят за психосоциалния климат в училище, включват добрата атмосфера на личните взаимоотношения в училище, методите на учебния процес, ръководството и дисциплината в класната стая, удовлетворението на ученици и учители, липсата на насилие и развитието на социалното-емоционалното учене.

Значението на доброто управление на емоциите се повишава, тъй като има доказателства, че академичните знания и социалните отношения се подобряват, когато учениците имат емоционални умения, като например да бъдат мотивирани, да саморегулират импулсите си, да поемат инициатива и да поемат отговорност. Този процес ни позволява да се осмелим да предположим, че с нарастването на количеството знания, които науката ни предоставя, осмислянето на емоционалната компетентност непременно ще напредва към по-голяма конкретност и значимост.

Моделът на емоционалната интелигентност на Даниел Големан (1998 г.) предлага рамка от лични компетенции, произтичащи от концепцията за емоционална интелигентност. Авторът определя емоционалната компетентност като "усвоена способност, основана на емоционалната интелигентност, която води до изключително представяне в работата". Следователно емоционалната интелигентност е потенциалът за усвояване на тази компетентност. Според Д. Гоулман тези измерения са ключът към емоционалната интелигентност и всяко от тях е фактор, който включва управлението на емоциите, независимо дали нашите собствени, или тези на другите. По-долу е представена таблицата, която представя компетенциите, групирани в две основни категории - лични умения и социални умения:

ОБЛАСТИ И КОМПЕТЕНЦИИ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ	
ЛИЧНОСТНИ КОМПЕТЕНЦИИ	СОЦИАЛНИ КОМПЕТЕНЦИИ
<p>САМООСЪЗНАТОСТ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Емоционална самоосъзнатост • Точна самооценка • Самоувереност 	<p>СОЦИАЛНА СЕТИВНОСТ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Емпатия • Организационна сетивност • Съдействие и подкрепа.
<p>САМОУПРАВЛЕНИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Емоционален самокол/ Контрол над импулсите • Безпристрастност • Приспособимост. • Ориентация към постижения • Инициативност. • Оптимизъм 	<p>УПРАВЛЕНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вдъхновяващо лидерство • Влияние • Развитие на другите • Катализатор на промяна • Управление на конфликти • Изграждане на връзки • Работа в екип и колаборация



Добрите умения за вземане на решения са от съществено значение в училищната и социалната среда, тъй като учениците трябва да вземат предвид фактите при вземането на решение и да разбират въздействието на решението върху околната среда. Скалата за вземане на решения, която е част от модела на емоционалната интелигентност, се фокусира върху това как хората вземат решения въз основа на емоционална информация, тъй като по-високата емоционална интелигентност води до по-добри решения.

Ако има контрол/регулация на емоциите, както се предполага от самоосъзнаването и самоуправлението, логично е да се твърди, че когато вземат решение, учениците могат да осъзнаят емоционалното си състояние и да научат кои обстоятелства могат да бъдат най-подходящи. В този смисъл същото се случва, когато човек има контрол или определено овладяване на взаимоотношенията с другите. При наличието на развити емпатия и социални умения е възможно да се разберат емоциите на другите, което е важен фактор при вземането на решения, в които са замесени други хора и техните възможни емоции, както и възможните им реакции при различни обстоятелства.

Развиването на умения като общуване, устойчивост, самосъзнание, сътрудничество, емпатия и уважение допринася за по-пълноценно социално и емоционално развитие. Програмите и инструментите, основани на емоционалната интелигентност, могат да помогнат за подобряване на посещаемостта, ангажираността и мотивацията в училище, както и за намаляване на негативното поведение на учениците, за подкрепа на психичното здраве и за намаляване на психичните проблеми.

4. Последствия идентифицирани в пост COVID-19 обстановка

Завръщането в класната стая предизвиква несигурност и безпокойство. Психичното здраве и благополучие на учениците се очертават като един от ключовите проблеми в контекста след Ковида-19, тъй като засягат учениците в съответните етапи на тяхното развитие. Удовлетворяването на социалните и емоционалните потребности на учениците и учителите е от ключово значение, особено след пандемията, тъй като много ученици са загубили от липсата на социалните взаимодействия и реална подкрепата на учителите и връстниците си (Yorke et al., 2021).





Това повдига въпроса как да се обърне внимание на психичното здраве и благосъстоянието на учениците, включително на рисковите и защитните фактори, тъй като усилията трябва да бъдат насочени към приоритизиране на психичното здраве. От съществено значение е да се гарантира, че учениците разполагат с необходимите умения, за да си възвърнат това, което са загубили, като например необходимостта от общуване, хармонизиране на междуличностните отношения и създаване на здрави връзки.

Освен това ще бъде жизненоважно да се гарантира, че те получават социалната и емоционалната подкрепа, от която се нуждаят, както от образователната общност, така и от техните семейства.

Процесът вземане на решения на юношите беше засегнат по време на пандемията от COVID-19. Планирането на ежедневните дейности и избори е сложен процес, в който много фактори, като самооценката, самосъзнанието и социалните взаимоотношения, си взаимодействат, за да повлияят на вземането на решения, които обуславят доброто психосоциално развитие. В този смисъл е необходимо да се вземат предвид всички причинени промени и предприети мерки за недопускане разпространението на вируса, тъй като те може да са възпрепятствали процеса на планиране, а оттам и вземането на решения в ежедневието. Като се има предвид значението на тези процеси за бъдещето и професионалната ориентация на подрастващите, се подчертава положителният ефект, който градивният индивидуален избор може да има върху ежедневието, тъй като всяко решение води до последици .

Ето защо са необходими изследвания в тази област, за да се проучат всички въздействащи фактори, които могат да осигурят ясна информация и да послужат като основа за предоставяне на услуги, свързани със социалното подпомагане, образованието и професионалното ориентиране, които да подкрепят младите хора в процеса на планиране и вземане на решения в живота им.

5. Как да се справим с тези трудности? Стратегии или примери за добри практики, открити в литературата или в препратките на национално/европейско равнище

За да се помогне на учителите и учениците в областта на вземането на решения през юношеството, представените по-долу предложения са стратегии, програми и дейности, които да се разработят с учениците в класната стая, за да се работи върху процеса на вземане на решения:



1. Да се научим да вземаме решения и книгата "Преподаване и обучение за вземане на професионални решения" с автор Мария Луиса Родригес, издадена от испанското Министерство на образованието и науката, могат да бъдат много полезни. В този контекст както учениците, така и учителите ще намерят конкретни практически предложения, добре обосновани в състоятелна теоретична рамка, за конкретната работа по учене и преподаване на умения за вземане на решения.

1.1. "Да се научим да вземаме решения" е брошура за ученика и съответстващо дидактично ръководство за преподавателя. "Преподаване и обучение в умения за вземане на професионални решения" е книга, която осигурява теоретичната и научна рамка за другите две публикации.

2. Програмата "Учим се да вземаме решения" на Регионалния технически екип за образователно и професионално ориентиране в Уелва (Испания) има за цел да предложи на учителите и учениците поредица от дейности, които се отнасят до ситуации, в които младите хора упражняват умения и техники за вземане на решения.

3. Уебсайтът "Семейни потребителски науки"/"family consumer sciences", предоставя дейности за групово работа за вземане на решения и решаване на проблеми, така че учениците да познават и разбират процеса и да могат да го прилагат при вземането на важни решения в живота си. Това е занимание, при което учениците могат да видят процеса в действие и включва целия клас в процеса на вземане на решения.

4. Матрица с инструменти в помощ на учениците: Учителите могат да използват матрицата за вземане на решения, за да помогнат на младите хора да се научат да разсъждават върху това как да формулират своя избор, като проучат възможностите, алтернативите и естествените резултати от всеки избран от тях път. На практика ще използвате инструментите като рамка за усвояване на процеса и разработване на идеи за вземане на добри решения.

5. Колело за вземане на решения: В тази дейност учениците започват да усвояват стратегия за вземане на решения, която ще им помогне да подобрят качеството на избора, който правят.



6. Изводи

- Педагозите са изправени пред особено предизвикателство да създадат среда, в която учениците да развият способността си да вземат решения и да се адаптират към ситуации в постоянно променяща се среда. Предполага се, че емоционалните умения улесняват менажирането на решаването на проблеми и майсторството при вземане на решения в условия на несигурност.
- Анализът на предишното съдържание показва, че практиките в областта са насочени главно към сектора на заетостта. В сферата на училищното образование няма достатъчно конкретни обучения, добри практики или инструменти за вземане на решения. Те биха могли да осигурят редица ресурси за това как да се развият умения за вземане на решения, за да се отговори на нуждите и интересите на новите поколения и как да се свържат и хармонизират междуличностните отношения.
- Представен е набор от предложения, основани на вземането на решения и изучаването на емоциите, за внедряване на ресурси, които улесняват развитието на умения и подпомагат вземането на решения в условия на несигурност.
- Тези умения могат да позволят на учениците да развият база от знания, основаваща се на категориите лични умения и социални умения. Целта е да се изгради солидна основа сред всички участници в образователната общност, така че е от съществено значение да се определят както учениците, така и учителите като ключови фигури в него. Учениците могат да се вникнат в динамиката на действието, тъй като то се развива в реалистична, ръководена и направлявана от учителя среда, която осигурява напредъка на учениците, чрез последователен набор от учебни дейности. Всяко от тези умения може да бъде насърчено най-добре чрез различни учебни дейности, контролирани динамики и учебни инструменти.
- Необходимо е да се подчертае значението на връзката между развитието на уменията за вземане на решения и психологическото благополучие на този базов етап. Процесът на обучение и възпитание в средните училища ще бъде благотворен за педагогическия подход от началото на средното училище до зряла възраст. Това допринася за развитието на уменията за вземане на решения, свързани с когнитивната зрялост, развитието на абстрактното мислене и опознаването на околната среда.

ГЛАВА 3

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

1. 1. Въведение в темата. Общи аспекти.

Според Световната здравна организация психичното здраве е в основата на благосъстоянието и ефективното функциониране на индивида. Емоционалното и психо-социалното благополучие е повече от липсата на психично разстройство - това е способността да мислим, чувстваме, учим, действаме и разбираме нашите собствени и чужди емоции и реакции ефективно. Психичното здраве е състояние на баланс, като вътрешно състояние и външно взаимодействие с околната среда. В създаването на този баланс участват физически, психически, социални, културни и други взаимосвързани фактори и само по себе си определя как се справяме с всички ежедневни предизвикателства, как се отнасяме към другите в семейството, класната стая и обществото. Интересен факт е, че повечето психични разстройства засягат способността ни да чувстваме позитивни емоции, лишавачи ни от възможността да изпитаем радост, надежда, наслада и вяра.



Доброто психично здраве може да има различно значение за всеки индивид, но като цяло то включва способността да мислим, чувстваме и реагираме, така че да живеем живота си възможно най-пълноценно, щастливо и независимо.

Добро психично здраве не означава, че човек винаги трябва да се чувства щастлив, или че никога няма да има лошо настроение или лоши дни. Но ако се наблюдават симптоми като тревожност, лошо настроение, постоянни негативни мисли, апатия, ирационални страхове и липса на желание за подобрение във вашето отношение или на някой друг около вас, това може да означава проблеми, които засягат психичното здравословно състояние на индивида.

Следователно човек в добро психично състояние ще може да:

- Усеща, изразява и управлява набор от положителни и отрицателни емоции
- Изпълнява ежедневните си задачи и се грижи за себе си. Това може да включва диета, упражнения, сън, почистване, работа/училище, учене и социални дейности
- Участва в дейности, които харесва
- Изгражда и управлява здрави взаимоотношения с другите

Най-често диагностицираните психични заболявания/състояния сред младежите в Европа днес включват депресия, генерализирана тревожност и хранителни разстройства. Малко или много постоянният стрес може да отключи, провокира или засили всичко изброено.

Депресията и тревожността са преобладаващи психични заболявания сред младите хора. Кризи, като пандемията от Коронавирус 2019 (COVID-19) може да увеличи текущото разпространение на тези заболявания. По време на пандемията от COVID -19 страните предприеха редица мерки за прекъсване на веригата на заразяване и контрол на пандемията, включително местни и международни забрани за пътуване, забрани за големи събирания, спиране на обществения транспорт, затваряне на училища, университети и бизнес, социално дистанциране, заповеди за оставане у дома и вечерен час. Тези ограничения и несигурната тенденция на заболяването значително повлияха на психичното благополучие.

Стресът е състояние, което се наблюдава в отговор на вътрешни или външни стимули, които провокират индивида към интензивен процес на адаптация, за да се справи със ситуация или проблем. От еволюционна гледна точка стресът може да бъде нещо добро, защото активира когнитивните ни способности и помага на телата и мозъка ни да останат будни и бдителни, готови да реагират на всякакви изненади в определен момент. Но телата и умовете ни не са създадени да се справят с постоянен стрес без последици за индивида.

Тревожността е състояние, характеризиращо се с безпокойство, страх и соматични симптоми. Подобно на напрежението, което възниква, когато индивидът очаква предстояща опасност, катастрофа или нещастие. Заплахата, на която човек реагира, може да бъде реална или въображаема, вътрешна или външна. Може да е разпознаваема ситуация или по-неясен страх от неизвестното. Тялото често се мобилизира, за да посрещне заплахата, независимо дали тя е реална или въображаема: Мускулите се напрягат, дишането се учестява и сърцето бие по-учестено. Тревожността се разграничава

от реалния страх както концептуално, така и физиологично, въпреки че двата термина често се използват погрешно като взаимозаменяеми в ежедневиия език. Можем да забележим симптомите на тревожност на различни нива, на физическо, психическо и поведенческо ниво при детето и ученика.

Физически симптоми на тревожността:

- Чести оплаквания от главоболие, стомашни проблеми
- Отказва да яде закуски или обяд в училище
- Не използва друга тоалетна освен тази вкъщи
- Може да бъде неспокоен, хиперактивен и разсеян
- В заплашителни ситуации започва да се поти или трепери
- Постоянно напруга мускулите си
- Проблеми със заспиването и сънят

Емоционални симптоми:

- Ученикът е плачлив или ядосан без видима причина и реагира прекалено емоционално
- Страхува се да направи и най-малката грешка
- Страхува се много от контролни работи и изпити в училище
- Има пристъпи на паника (или се страхува да получи панически пристъп)
- Страда от фобии (от кучета, пчели и др.) и преувеличава страховете си (например, че ще настъпи природно бедствие и др.)
- Притеснява се за неща, които са в далечното бъдеще
- Има obsесивни (натрапчиви) мисли и компулсивно поведение (потупване на пръстите, често миене на ръцете и др.)

Поведенчески симптоми:

- Непрекъснато си задава въпроса "Какво ще стане, ако?"
- Отказва да участва в дейности в класа/училището
- Отказва да ходи на училище
- По време на почивките или обяда остава само
- Избягва извънкласни социални ситуации с връстници (рождени дни, спортни дейности и др.)
- Непрекъснато търси одобрение от другите - от родителите, учителите и приятелите
- Често казва "Не мога да го направя" без реална причина

Симптомите, които са постоянни и продължават 6 месеца или повече, могат да



включват също прекомерна тревожност, сърцебиене, безпокойство, лесна уморяемост, треперене, чувство на задушаване, изпотяване, болка в гърдите, гадене, замаяност, парестезия (изтръпване или мравучкане), проблеми с концентрацията, раздразнителност и нарушения на съня. Тревожните разстройства се различават от нормалното чувство на страх или тревожност по това, че са прекомерни или постоянни. Тревожните разстройства включват генерализирано тревожно разстройство, паническо разстройство, специфични фобии, агорафобия, социално тревожно разстройство (социална фобия), селективен мутизъм, тревожно разстройство, предизвикано от вещества/лекарства и тревожно разстройство при раздяла. Много от тревожните разстройства се развиват в детството и са склонни да продължат, ако не се лекуват.

Стрес срещу тревожност Понякога стресът може да се сбърка с тревожност, а преживяването на голям стрес може да допринесе за чувството на тревожност. Преживяването на тревожност може да затрудни справянето със стреса, тъй като често блокира способността на индивида да реагира, докато действието е единствената възможна перспектива за справяне с повечето ситуации. Може да допринесе също за други здравословни проблеми, включително повишена депресия, податливост към болести и проблеми с храносмилането. Стресът и тревожността допринасят за нервност, лош сън, високо кръвно налягане, мускулно напрежение и прекомерна тревога. В повечето случаи стресът се причинява от външни събития, докато тревожността се дължи на вътрешната реакция към стреса. Стресът може да изчезне, след като заплахата или ситуацията отmine, докато тревожността може да продължи дори след като първоначалният стресов фактор е отминал.

Депресията е разстройство на настроението, което предизвиква постоянно чувство на тъга и загуба на интерес. Наричано още голямо депресивно разстройство или клинична депресия, то засяга начина, по който хората се чувстват, мислят и държат, и може да доведе до различни негативни емоционални и физически проблеми. Човек с депресия може да има проблеми с извършването на нормални ежедневни дейности и да не е в състояние да вижда и усеща добротата и красотата наоколо. Депресията не е просто песимистична нагласа, тя е реално разстройство, което може да бъде измерено чрез тестове, засяга ендокринната система и производството на хормони и води до невъзможност да се изпитва радост. Хората с депресия възприемат света, живота и ситуацияите по различен начин - това е като да гледаш красив пейзаж, от който някой е откраднал слънчевата светлина и цветовете, онези, които обикновено носят красота в него, и колкото и да се стараеш, не си в състояние да ги видиш.



Симптомите на психиатричните проблеми са различни за всеки на всяка възраст. Пандемията COVID-19, която се разпространи по целия свят в началото на 2020 г., предизвика и изостри проблемите с психичното здраве, тъй като беше засегната почти всяка сфера от ежедневието.

Симптомите на депресия могат да варират от леки, през умерени до тежки и могат да включват:

- Потиснато настроение (напр. чувство на тъга, празнота или безнадеждност) през по-голямата част от деня, почти всеки ден
- Значително намален интерес или удоволствие от дейности, които някога са били приятни (анхедония)
- Промени в апетита; значителна загуба или наддаване на тегло, които не са свързани с диета
- Проблеми със съня (безсъние) или прекалено много сън (хиперсомния)
- Загуба на енергия или повишена умора, почти всеки ден
- Увеличаване на безцелната физическа активност (напр. невъзможност за седене на едно място, крачене, ръкомахане) или забавяне на движенията или говора (тези действия трябва да са достатъчно тежки, за да бъдат наблюдавани от околните)
- Чувство за безполезност или вина, почти всеки ден
- Трудности с мисленето, концентрацията или вземането на решения, почти всеки ден
- Повтарящи се мисли за смърт, повтарящи се мисли за самоубийство или опити за самоубийство

Разстройствата на настроението нарушават обучението, взаимоотношенията и личностното развитие и са свързани с други физически здравословни проблеми

2. Темата в контекста на юношеството. Особенности и аспекти.

Психичното здраве влияе върху начина, по който хората мислят за себе си, решенията, които вземат, и отношенията им с другите. То е от съществено значение за цялостното благосъстояние на всеки човек през целия му живот и особено за развитието на децата и юношите. Психичните проблеми поставят под въпрос пълноценната ангажираност на учениците в класната стая и затрудняват покриването на академичните стандарти.

Например ученик, който се сблъсква с психоемоционален проблем, може да се



затрудни да намери мотивация за изпълнение на ежедневната работа в клас- проекти, задачи или домашните работи. Проучванията на Националния център за психично- здравни прегледи към Колумбийския университет показват, че тези пречки могат да доведат до ниски резултати на тестовете, слабо присъствие, деструктивно поведение и по-голям шанс за отпадане. Въпреки че 50 % от психичните заболявания се появяват за първи път в юношеска възраст, други 25 % се появяват към средата на 20-те години, което се припокрива с типичните за университет години. Според Кеслър половината от всички психични проблеми през живота се появяват в средата на юношеството (Kessler et al., 2005).

Стресът при младите хора не винаги прилича на стреса при възрастните. За младежите напрежението вкъщи е често срещан източник на стрес. Юношите могат да бъдат притеснени от семейни разногласия, развод или загуба, например. Дори положителните промени, като преместването в нов дом, появата на нов брат или сестра или на доведен родител, могат да се разглеждат като процес на интензивна адаптация или стрес. Училището е друг често срещан източник на безпокойство за младежите. Тийнейджърите могат да бъдат стресирани от това да намерят или задържат приятели, да се справят с тормоз в училище или да се разбират с учителите си. Те могат също така да се притесняват за тестовете и оценките. Но подобно на възрастните, младежите, дори и тези, които са претърпели промени в живота си, могат да намерят здравословни начини да се справят с източника на стрес. Заедно юноши, техните родители и учители могат да се научат да разпознават признаците на прекомерен стрес и с помощта на правилните инструменти или специалисти да се справят с него.

Тревожността при юношите е естествена реакция на стрес. Това е чувство на страх или притеснение от това, което предстои да се случи (например смяна на класа, нов учител, използване на нов инструмент или представяне на проект пред класа, което може да накара някои тийнейджъри да се чувстват уплашени и нервни). Еволюционната цел на тревожността е да посочи реалната опасност и да подтикне индивидите да се справят с нея. Но ако чувствата на тревожност са постоянни или екстремни, продължават повече от 6 месеца и се изпитват дори когато няма реална опасност, когато започнат да пречат на живота ни, те могат да показват тревожно разстройство. Тревожността при учениците в гимназиалния период може да се превърне в стабилна личностна черта, да доведе до ниска ефективност на учебната дейност и академичните знания и до формирането на така наречената "заучена безпомощност".

Ако до този период на училищното образование определена форма на тревожност се свърже с конкретна трудност (тест, контролна работа) при усвояването на определен предмет, то сега, в периода на юношеството, тревожността може да се генерализира





и трайно да се включи в структурата на личността като стабилна черта и да повлияе на всички учебни дейности. В резултат на това всяка ситуация предизвиква значителна тревожност, оказваща дезорганизиращ ефект върху изпълнението на учебната задача, включително могат да се появят някои соматични симптоми.

Като специфична форма на училищна тревожност, характерна за завършващите ученици, се наблюдава изключително старание при подготовката за изпити или, напротив, пълно отхвърляне на подготовката, което също е особен случай на "заучена безпомощност". Освен това, тъй като завършването на училищното образование поставя въпроса за бъдещето и професионалния път на младежите, един от вариантите за проява на тревожност може да бъде свързан с пълното избягване на въпросите за тяното бъдеще, с проява на дистанцираност или незаинтересованост.

Депресията се класифицира като разстройство на настроението и може да се появи на всяка възраст, но вероятността за появата ѝ се увеличава значително с настъпването на пубертета. Честотата при децата преди пубертета се оценява на 2 %, а при юношите тя нараства до 6-8 %. Депресията може да се опише като ирационално чувство на тъга, загуба или гняв, което пречи на ежедневните дейности на човека. Въпреки че депресията и скръбта имат някои общи характеристики, депресията се различава от скръбта, изпитвана след загуба на близък човек, или от тъгата, изпитвана след траматично житейско събитие. При депресията обикновено се наблюдава самоомраза или загуба на самооценка, докато при скръбта обикновено не е така. Накратко при скръбта, положителните емоции и щастливите спомени за починалия обикновено съпътстват чувството на емоционална болка, а при депресивните разстройства чувството на тъга е постоянно.

Късно диагностицираната и нелекувана депресия се свързва с развитието на редица психични разстройства - това са основно тревожни разстройства, зависимости към психоактивни вещества, биполарно афективно разстройство, както и суицидно поведение и соматични здравословни проблеми.

По време на юношеството, депресията се проявява подобно на тази при възрастните. Типични са раздразнителност, неспособност да се изпитва радост, чувство на скука и безнадеждност, промени в теллото, различни поведенчески нарушения, прекомерна сънливост, злоупотребата с наркотици, разпуснатост, понижено самочувствие и склонността към самоубийство. Настроението варира през деня, не е задължително да е депресивно, а просто раздразнително.



Симптомите на тези две състояния/разстройства могат да се проявят по различен начин при всеки човек, но депресията и тревожността имат една обща черта - и двете могат да се подобряват с подкрепата на специалист по психично здраве.

Няколко основни разлики могат да помогнат за разграничаване на симптомите на депресия и тревожност. Наред с лошото и тъжно настроение, депресията може да включва и следните симптоми:

- Загуба на интерес или удоволствие от обичайните дейности и хобита
- Чувство на безнадеждност или песимизъм
- Гняв, раздразнителност и безпокойство
- Липса на енергия или усещане за забавеност
- Хронична умора и проблеми със съня
- Промени в апетита и теллото
- Трудности с концентрацията, вземането на решения или запомнянето на информация
- Необясними болки и неразположения или стомашно-чревни проблеми
- Чувство за вина, безполезност или безсилие
- Мисли за самоубийство и смърт

Основните признаци на продължаваща тревожност включват:

- Трудности при овладяването на страха и тревогите
- Раздразнителност, физическо безпокойство или усещане за напрегнатост
- Чувство на страх, обреченост или паника
- Проблеми със съня
- Постоянна умора
- Мозъчна мъгла
- Физически симптоми като главоболие, мускулно напрежение, гадене и диария

Припокриващи се симптоми

Макар че е важно да се помни, че не всеки с депресия, тревожност или и двете състояния ще изпитва един и същ набор от симптоми, двете състояния често включват няколко от същите прояви. Преживяванията могат да се появят и при двете състояния. Най-общо казано, състоянието се отнася до постоянен цикъл от мрачни, тъжни или други негативни мисли. Индивидите може да не искат тези мисли, но въпреки това не могат да спрат да мислят за тях.

При тревожност човек е:

- Заседнал в цикъл, в който изследва отново и отново всички възможни начини,



по които дадена ситуация може да се обърка

- Не може да спре да мисли за всички неща, които го тревожат, дори когато знае, че не може да направи нищо по въпроса

При депресия човек е:

- Фиксиран се върху вината, че няма енергия да прекарва време с приятели
- Преосмисля циклично минали събития и се обвинява за неща, които не може да контролира, включително за чувството на депресия

Някои студенти започват обучението си в университет със съществуващи психични проблеми. Независимо от това кога се появяват първите симптоми, младежите трябва да се справят с тези предизвикателства, най-често докато са далеч от семейството си и от приятелския кръг за подкрепа. Освен това те трябва да получат грижи от системата за психично здраве, предназначена за възрастни, което вероятно ще се случва за първи път в живота им. Юношите с емоционални затруднения се нуждаят от достъпни, приемливи и основани на доказателства интервенции в областта на психичното здраве.

Родителите, учителите и лицата, полагащи грижи, трябва да разпознават възможните признаци на психични проблеми. Изпитването на едно или повече от следните чувства или поведения може да бъде ранен предупредителен знак за проблем и трябва да се наблюдава. Ако не се лекуват тези симптоми, могат да попречат на човека да води радостен и активен живот. Обръщането на внимание на тези признаци и търсенето на медицинска или психологическа помощ е първата стъпка към това да помогнете на човек около вас да се почувства по-добре и дори да предотвратите други сериозни медицински състояния.

3. Класната стая в средното училище. Как тя влияе върху психосоциалното развитие на ученика в училищния контекст

Проблемите, свързани с психичното здраве на учениците, са изключително много. Според историческия доклад на УНИЦЕФ "Състоянието на децата по света през 2021 г.", почти едно на всеки пет европейски момчета на възраст между 15 и 19 години страдат от психични разстройства, следвано от над 16% от момичетата на същата възраст. Девет милиона младежи в Европа (на възраст от 10 до 19 години) живеят с психични разстройства, като тревожността и депресията са повече от половината от всички случаи.





Тези проблеми могат да имат и дългосрочни последици за юношите, като се отразяват на бъдещата им заетост, на възможностите за доходи и на цялостното им здравословно състояние. /Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). "Разпространение и взаимовръзки на депресията, тревожността и самоубийството сред студентите в университетите" *Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Проблемите с психичното здраве могат да се отразят на енергийното ниво, концентрацията, надеждността, умствените способности и оптимизма на студента, което пречи на представянето му. Изследване, направено от Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. през 2009 г., показва, че депресията е свързана с по-ниски средни оценки, и че съпътстващите стрес и тревожност могат да засилят тази връзка. Преждевременното отпадането от училищ също се свързва с депресията.

Учениците с депресивно разстройство могат да изглеждат отегчени, типична е соматизацията (наличие на симптоми на физическо заболяване - главоболие, болки в стомаха, гадене, проблеми със съня), често се наблюдават раздразнителност и дори агресия, провокативно поведение, хиперактивност, нежелание за учене, липса на концентрация. Резултатът е проблематични взаимоотношения с връстниците и възрастните, а резултатите в училище често се влошават.

Вместо загуба на апетит може да се появи склонност към преяждане и напълняване. В мислите си юношите често изпитват чувство за вина за неща, които не са причинили в действителност, ниско самочувствие и нарушена самооценка. Често се появяват мисли за смърт, възможни са и опити за самоубийство. Психотичните симптоми също са сравнително чести при тази група - слухови халюцинации, заблуди и параноидни симптоми.

Сред гимназистите често се среща и социална фобия, която е свързана най-вече с тревожно разстройство от раздяла още през детството. Тя се изразява в страх от различни социални ситуации, което води до отбягващо поведение при децата и юношите. Най-често това е невъзможността да се говори в група от връстници, да се отговаря пред дъска, да се говори на публично място, да се обръща към възрастен и т.н.

Социалната фобия обикновено се свързва с ниска самооценка и страх от критика. Проявява се още като изчервяване, треперене на ръцете, чувство за припадък или желание за уриниране. Човек обикновено е убеден, че една от тези вторични прояви на тревожност е първопричината и основният проблем. Проявите могат да прераснат в



пристъпи на паника. Социалната фобия при юношите може да застраши социализацията им и да бъде причина за неуспех в училище поради отказ да посещават училище и да участват в задължителните дейности.

Често може да се сблъскаме с отказ на юношата да излезе от дома за училище, изобщо да се преоблече, да извърши обичайните сутрешни задачи. Този отказ е свързан с тревожни симптоми като треперене, учестено дишане и прекомерно изпотяване. В дадени случаи ученикът може да вербализира страховете си и да говори за опасения и непреодолими препятствия. По-долу предлагаме няколко гледни точки, които могат да помогнат на учителя или ученика да се погрижи за емоционалното си благополучие, като постави нова перспектива върху поведението на другите или своето собствено.

1. Не всичко е такова, каквото изглежда, че е

На младежите с психични разстройства им е трудно да успеят в училище. Обикновено това не се дължи на факта, че не искат да успеят или че са мързеливи. Вместо това поведението, мислите и емоциите, свързани с техните разстройства, пречат на способността им да се справят добре. Същите тези проблеми често водят до влошаване на дисциплината в училище, въпреки че причината за затрудненията може да е свързана с психичното им здраве.

2. Поставяйте и спазвайте здравословни граници

Ранното изграждане на здравословни граници е важно за поддържането на здрави взаимоотношения и изграждането на доверие на всяко ниво в общуването. Здравословните граници на човека са показател за емоционалното, личностното и социалното му развитие и за доброто състояние на психичното му здраве. Способността за поставяне на граници е пряко свързана с емоционалната интелигентност и социалните компетенции на личността. Следвайки същия логически път - човек с нездравни граници може да е индикация за състояние на психично разстройство.

3. Понякога за учителя е по-добре да коригира очакванията си, отколкото да се насилва да се адаптира към ситуацията

Понякога е по-добре да си дадете време и пространство, за да се адаптирате към новото нормално състояние, вместо да се насилвате да се приспособите към ситуацията, опитвайки се да я направите същата, каквато е била преди пандемията. Бъдете търпеливи към другите - някои от вашите ученици, учители или приятели вероятно са били значително засегнати от COVID-19. Дайте им възможност на

учениците да изразяват мислите и чувствата си и превърнете това в ежеседмична рутина (например всеки петък започвайте урока с нещо релаксиращо и споделяне на преживявания и емоции).

Не забравяйте, че нямате контрол върху средата на учениците/приятелите/колегите, фоновия шум, работното място или подкрепата на семейството. Но все пак можете да помогнете като се уверите, че всеки ученик има възможност да се справи с предизвикателствата, като му осигурите достъп до вас и до необходимите материали.

4. Бъдете тук и сега - съсредоточете се върху нещата, които можете да контролирате

По-голямата част от стреса и безпокойството идват от външни фактори, които едва ли можем да контролираме. Възстановяването на част от контрола в настоящия момент би могло да помогне за овладяването на непреодолимите чувства, да имате усещането, че малко по-лесно се справяте с тях. Не е необходимо да предприемате никакви големи действия, а да изпълнявате кратки задачи. Дишайте дълбоко и усещайте дишането си, почувсвайте усещанията и емоциите в тялото си, вместо да реагирате на тях. Поставяйте си малки, реалистични и постижими цели, особено при дистанционното обучение. Един велик автор веднъж е казал, че всяко голямо пътуване започва с няколко малки стъпки.

5. Позволете на учениците да решават проблеми

Естествен импулс е да искаме да разрешим проблемите на всички. Но когато възрастните се впускат да решават всяка малка неизправност, младежите нямат възможност да усвоят здравословни умения за справяне. Бъдете медиатор и оставете юношите да се опитат да решат проблемите си с нисък риск, като проучат и анализират ситуацията, съставят планове и си поставят малки, постижими цели сами. По този начин те ще придобият увереност, че могат да се справят със стресовите фактори и неуспехите. Ако някой ученик има проблем, направете групово дискусия и провокирайте останалите ученици да анализират и предложат начини как да го подкрепят.

6. Придобиване на нови умения и развиване на нагласа за растеж



Всеки проблем или ситуация може да се разглежда от индивида като наказание, но също така може да бъде шанс, който да провокира развитието на ново умение, гледна точка, способност или начин на мислене и да ни направи по-добри, далеч по-приспособими и гъвкави. Този вид нагласа не променя ситуацията - тя променя начина, по който се чувстваме към нея, и автоматично понижава стресовите фактори и тревожността и стимулира положителната нагласа.

7. Поддържайте грижата за себе си

Един от най-добрите начини да си осигурите добро психично състояние е да имате здрава основа. Уверете се, че спите поне 7 часа, храните се с питателна и балансирана храна, прекарвате време навън, спортувате редовно. Работете върху някои други дейности за грижа за себе си, като водене на дневник, практикуване на благодарност или медитация. Бъдете добри към себе си и ако се чувствате претоварени, споделете чувствата си с колеги, приятели или членове на семейството.

Ако е необходимо, потърсете подкрепа за психичното си здраве. Разговорът с психолог също ще ви помогне и ще ви предложи подкрепа. Грижата за себе си може да е трудна за изпълнение между създаването на плановете на уроците, преподаването, комуникацията с родителите и грижата за други домашни задължения, но е важна.

4. Последствия идентифицирани в пост COVID-19 обстановка

След завръщането на учениците в училище след COVID-19, се появило няколко явления, симптоми и ситуации, които бяха пряко свързани с ограничаването, социалната изолация и страха от болестта. Прекъсването на учебния процес имаше значителен ефект върху живота, обучението и благосъстоянието на учениците. Дългият период на социална изолация, който пандемията наложи, доведе до невъзможност да се развият ключови социални, личностни и емоционални умения и компетентности у юношите и създаде обстоятелства, при които психичното здраве и благополучие могат сериозно да се влошат.

Все по-често учители и специалисти от цяла Европа съобщават за младежи със симптоми на стрес, тревожност, депресия, социална дистанцираност, апатия и хранителни разстройства. Налице е нарастваща необходимост от алтернативни превантивни програми в училищата, които да насърчават психичното здраве и баланс, и да са насочени към развиване на социално-емоционални умения.





В тази насока те се нуждаеха от насърчение и помощ и беше необходимо да се включи посредник, който да ги придружава в това пътуване и да бъде фасилитатор на процеса. В много училища това бяха предимно класните ръководители и училищните психолози. В рамките на своята работа те се посвещаваха на децата, организираха съвместни дискусии, срещи и пътувания и се възползваха от възможностите да съберат децата "заедно" оново.

Но проблемите, свързани с психичното здраве, не са нещо ново. Всъщност много преди пандемията родители, учители и много други хора изразяваха нарастваща тревога относно нуждите от грижа за психичното здраве на децата и юношите. COVID-19 изложи на още по-голям риск психичното здраве и благосъстоянието на цяло едно поколение.

Според неотдавнашно проучване на Университета на Финикс за психичното здраве почти една трета (35 %) от анкетиранияте възрастни и юноши посочват социалните стигми като пречка за получаване на психологична подкрепа.

Това е актуална и обезкуражаваща статистика за образователните институции, тъй като мнозина може да споделят мнението, че търсенето на консултация е сигнал за слабост или неспособност да се справят с натоварването. Изследователи от RAND Corporation установиха, че между май и октомври 2020 г. делът на учителите, които сериозно се притесняват от своето професионално прегаряне, е нараснал от една четвърт до 57%. В друго проучване изследователи установяват, че една четвърт от учителите са заявили, че вероятно ще напуснат професията, когато завършат учебната 2020-21 г. Работата на учителите - стресираща дори преди пандемията, стана още по-трудна, с по-дълги работни часове, борба за дистанционно ангажиране на учениците, многократни промени от хибридно към дистанционно и лично обучение, да не говорим за страховете, че те или техните близки могат да се разболеят.

За да се осигури на подрастващите необходимата подкрепа, трябва да се даде приоритет на ресурсите за психично здраве, като например специализирано консултиране, програми за продължаващо обучение и усилия на общността, насочени към цялостно благосъстояние. Като направим грижите за психичното здраве по-лесно достъпни за учениците и техните преподаватели, можем да им помогнем да продължат напред като личности, като същевременно направим стъпки за премахване на стигмата, свързана с търсенето на психологична подкрепа.



В съвместен доклад миналото лято Асоциацията на училищните психолози призова да се осигури "психологически преглед" не само за учениците, но и за персонала, за да се преодолеят травмите и силният стрес, причинени от пандемията. Ето какво препоръчват експертите по психично здраве:

1. Говорете открито за проблемите на психичното здраве, включително за своите собствени
2. Обръщайте внимание и забелязвайте ранните признаци на проблемите
3. Запитайте се дали напълно разпознавате нуждите си
4. Приемете, че някои групи може да се нуждаят от повече подкрепа, отколкото други
5. Поставете ясни граници между училищния и домашния живот
6. Планирайте предварително и определяйте цели и приоритети
7. Редовно се упражнявайте
8. Хранете се здравословно и се хидратирайте
9. Направете съня си приоритет
10. Опитайте релаксиращи дейности
11. Останете свързани

5. Как да се справим с тези трудности? Стратегии или примери за добри практики, открити в литературата или в препратките на национално/европейско равнище

Задачата на учителя в тази ситуация е да бъде хуманен и съпричастен към учениците, да не поставя излишен акцент върху съдържанието на изучавания материал, а да даде на учениците повече пространство да изразят своите чувства и преживявания. Много ученици са стресирани след завръщането си в училище, страхуват се, че ще получат лоши оценки и т.н. .

Учителят трябва да бъде добър диагностик и да идентифицира учениците в своя клас, които се нуждаят от повече търпение, толерантност и не на последно място - от помощ. В този момент, повече от всеки друг, учителят трябва да подходи към учениците индивидуално, но в същото време много деликатно. Ако е необходимо, учителят трябва да включи в процеса, например помощник на учителя, който би могъл да подпомогне дадения ученик директно в час, или, в случай на по-изявен проблем на ученика, да се свърже с училищния психолог.



Психично здраве и емоционална интелигентност

Емоционалната интелигентност е ключът към доброто психично здраве. Емоционалната регулация води до по-добри академични резултати. Юношите, които могат да управляват емоциите си, обръщат повече внимание, работят по-усърдно и постигат по-добри резултати в училище. Те по-лесно се справят с разрешаването на конфликти и показват по-ниски нива на тревожност (тези изводи са част от проучване на Джон Готман и неговите колеги). Когато сме емоционално уравновесени, е много по-лесно да запомним нова информация, да я обработим, да я осмислим и да я свържем логично с това, което вече знаем (Лори Десотелс).

Емоционалната интелигентност помага на младежите да развият способността си да изградят по-положителни взаимоотношения със семейството и връстниците си, да развият по-балансирана перспектива за живота и да постигнат добър академичен успех в училище. В края на краищата способността да управляваш и разбираш емоционалния свят само по себе си означава да имаш изключителен потенциал за учене, внимание, памет и овладяване на фрустрацията. "Способността да изразяваме чувствата си е основно социално умение" - Даниел Големан.

Обучителите по емоционална интелигентност предоставят тези важни и опорни инструменти, които трябва да са част от ежедневието на младежите всекидневно. Това са семена на сила и просперитет, които учителите, родителите и възпитателите трябва да посеят в умовете и сърцата на децата.

Понякога е необходимо да добавим известна доза рационалност, за да можем да разберем какво се крие зад емоцията и да изследваме причината за нея. Можете да използвате следните въпроси, за да ги обсъдите с учениците и да им предоставите възможност за самоанализ.

По долу е представен цикъл от шест въпроса, които могат да помогнат на ученика да се върне към себе си в настоящия момент, да се свърже с преживяната емоция с подкрепата на възрастен и да бъде стимулиран да потърси сам решение или промяна на перспективата си (фигура 1):





Други психологически методи и практики, които могат да се използват за по-добро разбиране и подкрепа на психичното здраве:

Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) - използва техники за идентифициране, преосмисляне и преформулиране на нежелани мисли и модели на поведение.

Когнитивна терапия, основана на осъзнатост (Mindfulness) - използва техники за осъзнатост заедно с поведенчески техники, за да помогне на човек да се справя с негативните чувства и да остане присъстващ в тях в настоящия момент.

Терапията за приемане и лична ангажираност- използва стратегии за приемане на негативните или тревожни мисли, оставане в настоящето и ангажиране с положителни дейности, които съответстват на ценностите на индивида.

Терапия, фокусирана върху решенията - този подход учи на използване на умения за преодоляване на психични симптоми и житейски преживявания, които причиняват стрес и други емоционални проблеми.

В рамките на груповата работа се използват различни инструменти, които помагат на учениците да изразят себе си и да преодолеят страховете си. Това са предимно емоционални карти, които служат като своеобразен медиатор и учениците много обичат да работят с тях. Могат да се използват и различни техники за рисуване, при които учениците могат да визуализират различни процеси и състояния под формата на графики, пити и очертания на ръце, в зависимост от възрастта на групата. Препоръчително е също така да се подкрепи времето, прекарано заедно извън училище (екскурзии, пътувания), където се активира неформалната, непринудена страна на общуването и се установяват по-добри взаимоотношения.

При ученици с установени симптоми на депресия и тревожност е необходимо да се наблегне на незабавното и активно сътрудничество с родителите и външен експерт (клиничен психолог, детски психиатър).

Когато работим с ученик с тревожност или депресия, е важно да се фокусираме главно върху намирането на положителни ресурси в самия ученик или в неговото обкръжение. Работи се върху положителна, реалистична представа за себе си, тъй като адекватното самопознание в юношеска възраст зависи от контакта с връстници, а този процес е бил нарушен по време на изолацията. Използват се елементи от поведенческата терапия, важно е постоянството, писането на дневници. Прилагат се и различни техники за релаксация, дихателни упражнения и активирание на парасимпатикуса, който успокоява и помага за придобиване на контрол по време на пристъпи на паника и тревожност.



Сравняването на депресията, например с физическо заболяване като диабет, може да помогне на юношата да разбере, че депресията е болест, да разбере симптомите ѝ, да осъзнае важността на лечението и да не се чувства сам или необичаен. Тийнейджърите са особено сензитивни към чувството, че са различни или не на място. Говорете с юношата открито и го насърчавайте да задава въпроси. *Пример: "Депресията е психично заболяване. Тя е като грип и другите заболявания, тъй като може да ви накара да се чувствате уморени или да имате главоболие. Тя може също така да повлияе на настроеността и чувствата ни. Тя може да ни накара да се чувствате тъжни, самотни, разочаровани, ядосани или уплашени".*

6. Изводи

- Въз основа на вече споменатото предишно съдържание представяме следните заключения и процедури, които са важни за работата с учениците след завръщането им в училище след пандемията COVID-19.
- Работа с класа за идентифициране на проблемите и научаване на сътрудничество между учениците в класа. На първо място, практиките за превенция на психичното здраве трябва да бъдат включени в програмите за обучение още в началото на образованието. От висшето образование и държавните сертификационни комисии зависи да поемат водеща роля в създаването на тези програми, за да се гарантира, че психичното здраве ще стане приоритет в нашите училища и че всички учители и ученици ще получат ресурсите, от които се нуждаят, за да се справят с промените и предизвикателствата и да останат здрави.
- Идентифициране на ученици с обучителни трудности и психични състояния, които биха имали нужда от специфична помощ. Всички психични разстройства и състояния могат да бъдат управлявани с подходяща професионална подкрепа от специалисти, след като бъдат разпознати и човек е готов да започне да работи по тях.
- Мултидисциплинарно сътрудничество - родител, учител, приобщаващ екип и външен експерт. Определяне на стратегия за индивидуалните установени случаи. Повечето хора, страдащи от психични разстройства/състояния, преминават през тежък период на самообвинения и социални обвинения, вина и болка до момента, в който получат професионална подкрепа и разбиране на своите състояния.



- Изграждането на социално-емоционални умения и компетенции в училище може да бъде не само променящо, но и животоспасяващо за много хора.
- Многократно провеждане на прегледи и повишена чувствителност към патологичното и неподходящо поведение на учениците, последвано от интервенции.
- Емоционалната интелигентност е ключът към доброто психично здраве. Емоционалната регулация води до по-добри академични резултати. Юношите, които могат да управляват емоциите си, обръщат повече внимание, работят по-усърдно и постигат по-добри резултати в училище.



ГЛАВА 4

МОТИВАЦИЯ

1. Въведение в темата. Общи аспекти.

Мотивацията е двигател на човешкото развитие и източник на успеха. Благодарение на нея е възможно да се постигнат поставените цели. Терминът "мотивация" идва от латинската дума "movere", която означава: движа, предизвиквам, привеждам в движение, подтиквам някого да направи нещо или възбудям. В литературата мотивацията представлява съвкупност от причини, които ни стимулират да вършим и да искаме нещо. Този комплексен от психологична гледна точка човешки феномен зависи много от съответния контекст, ситуация и човек. Интересен физиологичен факт е, че мотивацията се контролира от лимбичната система на човешкия мозък, която съществува в природата от повече от двеста милиона години и управлява други човешки функции като обучение, памет и емоции.

Процесът може да се определи по следния начин

1. Въодушевление и прилив на енергия.
2. Насочване на усилията към конкретна цел
3. Селективност на вниманието, т.е. повишаване на вниманието към важните стимули и намаляване на вниманието към несъществените.
4. Организиране на действията и емоциите в интегриран модел и последователност
5. Последователно продължаване на дейността, докато не се променят условията
6. Емоционална възбуда - положителна или отрицателна, в зависимост от резултатите от действието. За да се осъществи мотивационният процес, трябва да са изпълнени две условия: целта да бъде оценена от субекта като полезна и субектът да е убеден, че целта може да бъде постигната при дадени условия.



2. Темата в контекста на юношеството. Особенности и аспекти

Юношеството е особен етап в човешкото развитие и предизвиква интереса на много изследователи. В този период, настъпват големи вътрешни промени, предизвикани от биологичните изменения, произтичащи от навлизането в периода на физиологична зрялост, както и от нарастващите психосоциални изисквания, свързани с увеличаването на независимостта и уменията за вземане на решения, и произтичащите от това промени в самооценката, социалното възприемане на индивида и йерархията.

Процесът на обучение, дълъг и интензивен, изисква много усилия от страна на учениците, така че важна дейност в хода на преподаването трябва да бъде създаването на подходяща мотивация. Мотивацията, като въпрос, регулиращ хода на преподаването и ученето, често е пренебрегвана област в училище, а основният начин за мотивиране на учениците за учене е оценяването, което се третира като основен инструмент, насърчаващ учениците да работят. Това доказва, че учителите използват предимно методи на **външна (инструментална) мотивация**, като често подценяват ролята и значението на **вътрешната (автономна) мотивация**.

Това доказва, че учителите използват предимно методи на външна мотивация, като често подценяват ролята и значението на вътрешната мотивация.

Също така липсата на мотивация може да се разглежда като причина, а не като следствие. Често се казва за един ученик: "Надарен, но мързелив". Какво всъщност означава "мързелив"? Време е да се замислим за създаването на подходящи условия, за да се даде на учениците естествен импулс към любопитството и желание за действие.

Вътрешната мотивацията е черта, която често се подценява. Тя е нещо повече от ставане от леглото сутрин; тя може значително да повлияе на резултатите на ученика в училище, а също и на успеха му в зряла възраст.

Освен това изследванията показват, че учениците, подхранвани от вътрешна мотивация, мислят по-логично и прилагат знанията и уменията си по-ефективно. Децата са естествено мотивирани да учат до около 7-годишна възраст. След този период те ще трябва да развият волята си и способността си да се самомотивират - жизненоважно умение, ако искат да постигнат успех.

3. Класната стая в средното училище. Как тя влияе върху психосоциалното развитие на ученика в училищния контекст

Училището е една от образователните среди, които оказват най-силно влияние върху развитието на младия човек. Начинът, по който се осъществяват основните функции на училището, отнасящи се както до обучението, така и до възпитанието, е тясно свързан с концепцията за човека и с ценностната структура, която определя педагогическите цели. Училищната атмосфера най-често се определя като обективна реалност - социалната среда, училищните условия и училищната култура, а не като обективната реалност, в която функционират учениците и учителите.

Механизмите на въздействие на училищния климат върху постиженията са комплексни и са анализирани в множество изследвания. Мотивацията за учене е един от най-значимите фактори, тъй като тя се влияе от чувството за принадлежност към училищната общност, оценката на учителите и възприеманата справедливост на училищните правила. В психологията се посочват два основни вида мотивация: външна и вътрешна. В зависимост от това на коя мотивация се "основава" ученикът, той може да има желание да учи повече или по-малко. Това е най-близката среда за ученика, но преди всичко учителите и родителите създават условия за развитието на дадена мотивация.

Външната (инструментална) мотивация създава стимул за действие, което по някакъв начин е удовлетворено или което позволява да се избегне наказание, разбирано по различни начини. Тя е свързана с наградата или оценката, която получаваме за постигнатия резултат в ученето, по-рядко за положените усилия. Тази мотивация е свързана обикновено с голям контрол. Родителите вкъщи постоянно пита: "Каква оценка получи?" или "Как са другите?".

Повечето родители награждават детето за получена добра оценка, а ако оценката е по-ниска от очакваната - не го поощряват. В резултат на това детето учи без удоволствие, без да обръща голямо внимание на полезността на усвоеното съдържание, само за оценки, за да отговори на очакванията на родителя и учителя. Учителите, коментирайки резултатите напр. от тестовете в клас, също увеличават значението на оценката.

В резултат на това учениците се сравняват, а натискът за постигане на добър резултат може да бъде свързан със страха от отхвърляне от групата или с желанието да се присъединят към групата на "най-добрите".

Най-големият проблем с ученето на учениците възниква, когато липсва мотивиращ фактор (наградите вече не са подходящи) или натискът за постигане на успех е твърде голям (ученикът няма интелектуални способности, които да отговарят на изискванията на средата).

Външната мотивация много често отслабва вътрешната мотивация, ако се действа вече не за удовлетворение, а за получаване на награда. Учениците често губят интерес към дейност, която преди им е доставяла удоволствие и за която сега получават награда (оценка).

Вътрешна (автономна) мотивация - Е. Аронсън посочва, че "вътрешната мотивация е занимание с някаква дейност, която ни доставя удоволствие или предизвиква нашия интерес". Вътрешната мотивация за училищната ситуация се свързва с удовлетворението и радостта, които носи ученето, с по-голямото любопитство към света, с по-ниското ниво на страх от училището, с тенденцията за по-задълбочено обработване на информацията, с използването на по-добри стратегии за това, с тенденцията за поемане на задачи, които са предизвикателство, с по-добрите академични постижения. Учителите трябва да се стремят да развиват този тип мотивация, която не прави ученето нито скучно, нито



Ученикът, който се ръководи от вътрешна мотивация, има усещането, че направеното е ценно и може да се гордее и да бъде удовлетворен от него. Такова състояние "подтиква" ученика да продължи да работи и той не се нуждае от повече поощрения, за да се заеме с учене. Учителят също може да подкрепи вътрешната мотивация на ученика, като му създаде възможности за успех. Всеки успех събужда желанието за следващия. "Рецептата" за училищна мотивация може да бъде следната: ученикът знае, че може да се справи, разбира правилата на дадена дейност и вижда в нея своята полза. Това подкрепя вътрешната нагласа на младежите да действат.



Учителят трябва да е наясно и с пречките, които възпрепятстват осъществяването на този процес, като например нарушено развитие или поведение, специфично психно състояние, ниско самочувствие, пропуски в знанията и ниски умения (четене, писане, смятане, запомняне). Учителят не въздейства върху факта, че те съществуват, а наблюдава и отчита това как те влияят върху мотивацията на ученика.

Учениците с нарушения в развитието и психични състояния се нуждаят от допълнителна подкрепа, често по-бавно темпо на работа или други методи на работа. Учениците с поведенчески проблеми се нуждаят от разбиране и ясни граници. Учениците с ниска самооценка се нуждаят от чести съобщения и обратна връзка за своите способности и възможности за успех. Учениците с недостатъчни знания се нуждаят от допълнителни коригиращи дейности. Всеки един от тези ученици трябва да бъде включен в работата на класа, за да може да постигне успех според възможностите си.

Според Хана Хамер учителят, които предизвикват вътрешна мотивация у учениците, е:

- Запознат с нуждите на всеки ученик
- Заинтересован от развитието на всеки ученик
- Последователен и решителен по отношение на правилата, непреодолимите граници и задачите
- Демократичен
- Насърчаващ смелостта
- Емоционално топъл
- Виждащ възможности за успех на всеки ученик
- Уважава усилията и приноса на всеки ученик

Освен това учителят трябва да е мотивиран, за да зарази с това и учениците. Добре би било учителите да преподават с пълна отдаденост, страст и ентузиазъм. Съществува правопрпорционална връзка между нивото на мотивация на учителите и нивото на мотивация на учениците. Ако мотивацията на учителя е ниска, при учениците лесно може да се наблюдава ниско ниво на възприемане, разсеяност, ниско ниво на разбиране на съдържанието и бързо забравяне на изучавания материал. От друга страна, ентузиазмът на учителя се разпространява наоколо като вирус, като положително "заразява" учениците. Чувствата на учителя могат да бъдат важен показател за това как се чувстват учениците. Ако в него има скука, умора и обезсърчение, то вероятно и учениците се чувстват по същия начин в клас. Струва си да се опитате да въведете елементи на забавление в работата с





Funded by
the European Union

младежите, които насърчават добрата атмосфера и взаимната симпатия. Елементите на забавление носят удовлетворение от урока - все пак е известно, че учениците по-лесно усвояват даден предмет и получават по-добри оценки, ако урокът на учителя им харесва.

Възможна ли е синергия между автономната (вътрешна) и инструменталната (външна) мотивация?

Резултатите от прегледа на изследванията показват, че:

- Външните мотиватори, като например наградата, конкуренцията или ограниченията, понижават вътрешната мотивация
- Забелязано е също, че възможността за избор, дори и да е илюзорна, повишава вътрешната мотивация
- В ситуация, в която човек е външно мотивиран, той избира най-лесния начин, тъй като той увеличава шанса за получаване на очакваната външна награда
- Принудата предизвиква бунт и противоречивост у тези, които изпълняват задачата
- Подчертаването на силните страни на учениците, насърчава самоувереността им и по този начин по-доброто им благосъстояние, което от своя страна увеличава вярата им в това, че могат да контролират ситуацията, и им създава желание да продължат да учат
- По-малкият акцент върху външните оценки, включително елементите на самооценката, благоприятства появата на вътрешна мотивация и нейните последици

Външната среда ни влияе постоянно, но според Е. Маслоу външните стимули придобиват мотивационно значение само след като са свързани с вътрешните потребности. Според теорията на Маслоу за йерархията на потребностите поведението е отговор на възприетите потребности. Удовлетворяването на по-ниските потребности и появата на потребности от по-висок порядък е основният механизъм за промени в поведението на индивида. Ейбрахам Маслоу посочва определена йерархия на важността на потребностите. Той твърди, че потребностите трябва да бъдат задоволявани в определен ред. Пренасянето на тази йерархия на потребностите в училищни ситуации показва, например че гладният ученик трудно ще се съсредоточи върху ученето и усвояването на материала.

По подобен начин един неуверен в себе си ученик, който се страхува и не е одобряван от връстниците и учителите, може да не е готов да поеме възложените му интелектуални задачи и да преодолее свързаните с тях трудности.



Йерархията на потребностите на Е. Маслоу, като теория за мотивацията ни дава да разберем, че за да се мотивират ефективно учениците, е необходимо да се задоволят не само техните потребности от по-висок порядък, т.е. тези, които са тясно свързани с училищното образование, но и тези, които са по-ниско в йерархията, защото те обуславят потребността от знания и справянето творчески с трудностите.

4. Последствия, идентифицирани в пост COVID-19 обстановка

Пандемията разкри още по-ясно несъвършенствата на образователната система: проблеми със социалната комуникация, неприспособяване на учебните програми и методите на преподаване към предизвикателствата на настоящето и твърде слаб акцент върху ключовите компетентности.

Резултатите ясно показаха, че учениците, които се обучават дистанционно, не се представят добре във всички предметни сфери, включително социално-емоционалната - в сравнение с юношите, които могат да посещават училище. Учениците, които се обучават вкъщи, се чувстват по-малко свързани с връстниците си, не се чувстват част от училищната общност и съобщават за по-малка подкрепа от страна на възрастните. Те също така изпитвали повече отрицателни емоции (като тъга, страх) и по-малко положителни емоции като радост.



Ентузиазмът към училището също е много по-малък - учениците, които учат дистанционно, смятат, че са по-малко надарени, и че е по-малко вероятно да успеят. Заслужава да се отбележи, че наблюдаваните разлики в благосъстоянието на учениците се проявяват главно при юношите. Това вероятно се дължи на факта, че те току-що са постъпили в прогимназията, и защото е трудно да поддържат пряк контакт с връстниците си, което е особено важно на тази възраст.

5. Как да се справим с тези трудности? Стратегии или примери, открити в литературата или в препратките на национално/европейско равнище



Funded by
the European Union

Как да се развие вътрешната мотивация у учениците? Какво да направим, за да използваме техните идеи и потенциал за учене, за да го направим забавно и вълнуващо?

Разгръщането на вътрешната мотивация е свързано със задоволяването на три изключително важни потребности: чувство за автономност, чувство за компетентност, взаимоотношения и връзки. Вземането под внимание на тези три фактора дава реален шанс за развитие на вътрешната мотивация. Учителите трябва да укрепват чувството за автономност на ученика, като:

- Насърчаване на самостоятелното мислене, анализиране и изграждане на изводи, поощряване на съвместния диалог, напр. "Какво мислиш за това, което си прочел?" "Къде можеш да използваш тези знания?"
- Замяна на проверката на знанията с тестове с проекти, есета и отворени задачи
- Предоставяне на избор при усвояването на знанията, което засилва ангажираността в извършваната дейност (ученикът избира темата на есето, определя датата на теста или предаването на работата и т.н.)
- Преформулиране на езика, който показва власт и силен контрол над ученика, напр. вместо "трябва и не трябва" използвайте "бих искал да го направите"

Чувството за компетентност може да се засили у ученика чрез:

- Даване на възможност да си поставя цели и подкрепа за постигането им
- Насърчаване на учениците да оценяват целите си - помощ при откриване на грешки, задаване на въпроси, които провокират размисъл, например: "Какво мислиш за работата си?"
- Грижа за атмосферата и отдадеността на работата, вместо да се обръща внимание на оценките и постигането на най-добри резултати
- Предоставяне на обратна връзка на ученика - фокусиране върху положителните страни, посочване на грешките с положително послание, което включва информация за това какво трябва да се промени
- Хвалене на ученика предимно за усилията и ангажираността

Нуждата от взаимоотношения и връзки може да бъде задоволена преди всичко чрез създаване на реални отношения между учениците и внимателно изслушване. Полезни са утвърждения като: "Не критикуваме себе си и изказванията си, Имаме право да сгрешим, Всеки има право на мнение и то е еднакво важно". Учителят трябва да се доверява на учениците и да споделя с тях своята страст. Дори тя да не е напълно свързана с изучавания предмет.





Учениците трябва да чувстват, че учителите вярват в тях и им съчувстват.

Създаването на вдъхновяващо място за работа - интересното образователно пространство - е ключов фактор. Чистото, уютно място, което отговаря на основните нужди (напр. питейна вода) ще бъде по-приятелско за ученика. Цветът на стените на класната стая не трябва да бъде агресивен. Можете да създадете място за учене извън класната стая, на открито, например на детската площадка или в близост до училището - съществува термина зелена класна стая. Напускането на училищната скамейка, слънцето и свежият въздух са най-добрите мотиватори за работа и правят ученето по-ефективно.

Подготвяйки тема, която може да се реализира на двора, учителят ще избегне въпросите като: "Ще излезем ли навън?". Добра идея е да изненадате учениците - "Днес имаме хубаво време, каня ви да работим навън", на което мнозинството ще реагира с "Ура!". Благодарение на това учителят печели симпатиите на учениците, а отношението към работата става положително.

При мотивирането на юношите за учене трябва да се използват различни методи:

A. Методи за насърчаване на самоувереността:

- Планирайте пътя към успеха / непрекъснат напредък с умерени усилия
- Помогнете на учениците да си поставят цели, да постигнат напредък и да видят връзката между натоварването и резултатите
- Оказвайте допълнителна помощ на учениците, които се борят с трудности
- Прилагайте различни подходи към учениците със симптоми на "синдром на неуспеха"
- Насърчавайте учениците с ниски резултати да се заемат със задачи с подходяща степен на трудност

B. Методи за мотивиране чрез използване на външни стимули:

- Похвалете учениците за изпълнението на задачата
- Похвалете учениците така, че да оценят своите резултатите от усвоения материал
- Насочете вниманието на ученика към практическата стойност на усвоените знания и умения



C. Методи, свързани с вътрешната мотивация на учениците:

- Насърчавайте самостоятелността на учениците, позволете им да правят избор
- Избирайте дейности, които изискват активно участие от учениците и осигуряват незабавна обратна връзка, обогатявайте преподаването с игрови елементи, поставяйте изисквания към различни умения
- Организирайте често групови дейности, предварително планирани
- Приспособявайте учебните дейности към интересите на учениците и съчетавайте практически и вдъхновяващи материали в урока.

D. Методи за стимулиране на мотивацията за учене:

- Формирайте мотивацията за учене като обща нагласа. За тази цел демонстрирайте своята мотивация, като съобщавате правилните очаквания както и като свеждате до минимум тревожността на учениците, свързана с изпълнението на задачите
- Формирайте очакванията на учениците към ученето, проявявайте ентузиазъм и страст
- Стимулирайте мотивацията, манипулирайте компонентите на ситуацията: апелирайте към любопитство, провокирайте предизвикателство, превърнете абстрактния материал в личен, конкретен, познат, представете заинтригуваща задача, покажете защо тя е важна
- Изследвайте нагласите и поведението на обезкуражените ученици, работете в тесен контакт с тях, разпознавайте интересите им и работете върху тях, помагайте за формиране на положителни нагласи към училището и ученето

E. Взимане предвид на индивидуалните потребности на учениците

F. Повишаване на компетенциите и квалификацията като мотиватор - работете върху собственото усещане за ефективност, атрибутите на успеха и неуспеха, разширяване на знанията и свързаните с тях умения

Рецептата на учителя за успех на учениците:

- Убедете учениците, че наистина обичате преподаването
- Говорете ясно, силно, с желание
- Грижете се за подходящото темпо на говорене
- Бъдете свободни и се забавлявайте с учениците докато преподавате
- Доверете им се
- Ясно дефинирайте целите си и
- Покажете ползите в целите си
- Бъдете подготвени за урока
- Ценете работата им

- Погрижете се за доброто си настроение и за това на учениците
- Намалете до минимум разсейването
- Припомняйте информацията, когато ученикът започне да я забравя
- Разчитайте на тях, вярвайте в способностите им
- Използвайте различни методи на преподаване, бъдете нестандартни
- Никога не прекъсвайте, когато ученикът говори
- Насърчавайте критичното мислене

- Направете големи постери и помощни материали
- Давайте отговори на най-трудните въпроси
- Ако ученикът не успее да се справи с нещо, опитайте се да го разберете и го насърчавайте да продължи да работи
- Окуражавайте и стимулирайте следващите им постижения
- Бъдете подкрепа и признавайте успехите им

6. Изводи

- Способността да бъдем мотивирани се превръща в едно от ключовите условия за предприемане на ефективни действия и постигане на успех
- Процесът на мотивация е сложен, затова трябва да се развива и поддържа на високо ниво, ако искаме да постигнем добри резултати при учениците



- Дори и най-малкото постижение трябва да бъде признато, като се подчертае неговото значение
- Способността на ученика да постига успехи е предпоставка за стимулиране на мотивацията му за учене. Нивото на мотивация остава тясно свързано с интересите и отношението на ученика към ученето, учителя или конкретния учебен предмет. В много случаи обаче мотивацията зависи от личностните характеристики и опита на учителя
- Мотивацията е от голямо значение във всички човешки дейности, тя е от съществено значение за целенасоченото учене. Мотивацията стимулира активността и успеха на индивида



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Емоциите оказват голямо влияние върху живота на хората, затова работата с тях от ранното детско образование е фундаментална и необходима, тъй като ще позволи на учителите да предоставят на учениците си необходимите умения за справяне с емоциите, които могат да изпитат през живота си. Ако се положат основите за учениците с основни познания като самосъзнание, способности и потенциал, както и лични граници, те ще имат оръжие да управляват собствените си емоции, вместо те да управляват живота им.

През последните години има много информация за идентифицирането и постигането на социално-емоционалните аспекти. Тази цел обаче не може да бъде постигната, ако върху нея не се работи в училище, защото изисква непрекъсната работа.

Информацията, подробно описана в наръчника, е компилация от четири основни области, които са заложили като основа за настоящия сборник, съдържащ задълбочен анализ на споменатите преди това теми. В резултат на това те са представени в дълбочина, за да се насърчат междуличностните отношения и психосоциалното развитие на младите хора в епохата след COVID -19.

Този наръчник позволява на образователната общност да идентифицира слабостите и пропуските в настоящия училищен сектор, които да бъдат подобрени с нашия проект, който е отправна точка за разработването в европейски контекст на "Отново заедно: Практически техники за възстановяване на междуличностните отношения и насърчаване на психосоциалното развитие в пост Ковид-19 ерата" и инструментариум за училищата, целящ да стимулира обучението на учителите в областта на развитието на междуличностните отношения и психосоциалното развитие.

Важно е да се отбележи, че в този наръчник са представени ориентировъчни резултати и е изключено те да отразяват напълно настоящото общо ниво на практиката във всяка държава. Партньорските организации и училищата допринесоха със своите експертни познания и опит за развитието на широкия спектър от практики на местно, регионално и национално равнище, което може да допринесе и да отчете доказателства за последователността на практиката и утвърждаването на обща рамка. Използвайки всички тези инструменти в съвкупност, учителят ще може да развие социални и личностни умения у своите ученици, тъй като най-добрите практики бяха предварително предложени да се адаптират и приложат към учениците в гимназиалните години.



ЛИТЕРАТУРА

ЛИТЕРАТУРА (ГЛАВА 1, САМОУПРАВЛЕНИЕ)

- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behaviour*.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- *Front. Psychol., Sec. Educational Psychology* (2021). The Perceived Impact of COVID-19 on Student Well-Being and the Mediating Role of the University Support: Evidence From France, Germany, Russia, and the UK <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.642689/full>
- California Community Colleges (2020). *Health and Wellness for Students. Self-Care & Wellness During the COVID-19 Pandemic*. <https://www.cccstudentmentalhealth.org/students-self-care-wellness-during-the-covid19-pandemic/>
- UNESCO (2022). *The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS)* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380398>
- Edinger, S. The 'power of alignment' brings common ground to team goals. <https://blog.jostle.me/blog/team-alignment/>
- Guttman Psy.D., J., (2019). *Reaping the Rewards of Active Self-Reinforcement*. [online] *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/sustainablelife-satisfaction/201910/reaping-the-rewards-active-self-reinforcement> .
- Evertson, C., Emmer, E. and Worsham, M., (2006). *Classroom management for elementary teachers*. Boston: Pearson/A and B.
- *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*; Frankfurt a.M. 1966; 2. Aufl. 1973
- *Kohlberg's Stages of Moral Development*, 2011-10-04, Wayback Machine.



ЛИТЕРАТУРА (ГЛАВА 2, НЕСИГУРНОСТ И ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЕ)

- INEE (Inter-Agency Network for Education in Emergencies). 2016. Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings.
https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334._inee_background_paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf/
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- UNESCO (2021). The psychosocial school environment.
<https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/the-psychosocial-school-environment>
- Yorke, L. Rose, P.; Bayley, S.; Wole Meshesha, D.; Ramchandani, P. (2021). The Importance of Students' Socio-emotional Learning, Mental Health, and Wellbeing in the Time of COVID-19'. <https://riseprogramme.org/publications/importance-students-socio-emotional-learning-mental-health-and-wellbeing-time-covid-19>
- Álvarez, V. Journal of Educational Research. (1990). V. 8, n. 16 ; p. 365-370. I have to make up my mind" : vocational education programme for post-compulsory secondary school students.
https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa_Educativo_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ЛИТЕРАТУРА (ГЛАВА 3, ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ)

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- Desautels, L., (2016) *How Emotions Affect Learning, Behaviors, and Relationships. Scholarship and Professional Work – Education*.97
- Gottman, J., (1998) *Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting*, New York: Fireside Book
- *Helping Children Learn to Regulate Their Emotions*, Carolyn Webster-Stratton, University of Washington



- Perron, B. E., Grahovac, I. D., Uppal, J. S., Granillo, T. M., Shutter, J., & Porter, C. A. (2011). Supporting students in recovery on college campuses: Opportunities for student affairs professionals. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 48(1), 45-62. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.6226>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA): Prevention and Treatment of Anxiety, Depression, and Suicidal Thoughts and Behaviors Among College Students. SAMHSA Publication No. PEP21-06-05-002, 2021.
- Cheung AH, Kozloff N, Sacks D. Pediatric depression: An evidence-based update on treatment interventions. *Curr Psychiatry Rep*. 2013;15(8):381. doi:10.1007/s11920-013-0381-4
- Yu R, Aaltonen M, Branje S, et al. Depression and Violence in Adolescence and Young Adults: Findings From Three Longitudinal Cohorts. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(8):652-658.e1. doi:10.1016/j.jaac.2017.05.016
- Belvederi murri M, Ekkekakis P, Magagnoli M, et al. Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes. *Front Psychiatry*. 2018;9:762. doi:10.3389/fpsyt.2018.00762
- Healthy lifestyle guide (2022). Úzkosť a depresia u detí: Poznajte príznaky a čo robiť. <https://presspassblog.com/sk/articles/30763-anxiety-and-depression-in-children-knowthe-signs-and-what>

ЛИТЕРАТУРА (ГЛАВА 4, МОТИВАЦИЯ)

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–281.
- Davis, H. A. (2003). Conceptualizing the role of student–teacher relationships on children’s social and cognitive development. *Educational Psychologist*, 38, 207–254.
- Simmons A. M., & Page M. (2010). Motivating students through power and choice. *English Journal*, 100, 65–72..
- Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. (1995). A test of the internal/external frame of reference model at different levels of math and verbal self-perception. *American Educational Research Journal*, 32, 161–184.
- Wigfield, A., and Cambria, J. (2010). Students’ achievement values, goal orientations, and interest: definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Dev. Rev.* 30, 1–35. doi: 10.1016/j.dr.2009.12.001



НОМЕР НА ПРОЕКТА 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629





Funded by
the European Union

ФИНАНСИРА СЕ ОТ ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ. ИЗРАЗЕНИТЕ
ВЪЗГЛЕДИ И МНЕНИЯ ОБАЧЕ СА ЕДИНСТВЕНО НА
АВТОРИТЕ И НЕ ОТРАЗЯВАТ НЕПРЕМЕННО ТЕЗИ НА
ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ ИЛИ НА ИЗПЪЛНИТЕЛНАТА АГЕНЦИЯ
ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛТУРА (ЕЕСЕА). НИТО
ЕВРОПЕЙСКИЯТ СЪЮЗ, НИТО ЕЕСЕА МОГАТ ДА БЪДАТ
ДЪРЖАНИ ОТГОВОРНИ ЗА ТЯХ

**ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ МОЖЕ ДА ПОСЕТИТЕ
ИНТЕРНЕТ И ФЕЙСБУК СТРАНИЦИТЕ:**

[HTTPS://TOGETHER-AGAIN.EU/HOME.HTML](https://together-again.eu/home.html)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TOGETHERAGAINPROJECT](https://www.facebook.com/togetheragainproject)

