

---

# РАЗВИТИЕ НА СОЦИАЛНИ И ЕМОЦИОНАЛНИ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СРЕДНОТО ОБРАЗОВАНИЕ



## ИНСТРУМЕНТАРИУМ ЗА УЧИТЕЛИ

# СЪДЪРЖАНИЕ

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: САМОУПРАВЛЕНИЕ

- Инструмент 1. Кръгът на влияние
- Инструмент 2. Матрица за управление на времето
- Инструмент 3. Добър треньор - лош треньор
- Инструмент 4. Търсачът на истина
- Инструмент 5. Адаптивност и промяна

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

- Инструмент 1. Колелото на изборите
- Инструмент 2. Изгубени на необитаем остров
- Инструмент 3. Какво трябва да направя?
- Инструмент 4. Представи си алтернатива
- Инструмент 5. Дупка на пътя

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- Инструмент 1. Добре ли съм?
- Инструмент 2. Прогресивна релаксация на Джейкъбсън
- Инструмент 3. Паят на подкрепата
- Инструмент 4. Безопасно място (Навигирана визуализация)
- Инструмент 5. Какво ме засяга?

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: МОТИВАЦИЯ

- Инструмент 1. Крилата се използват за летене... Силата на вътрешната мотивация!
- Инструмент 2. Скицирани бележки - лапбук , интерактивен метод за работа с инертността
- Инструмент 3. Без отлагане и оплакване
- Инструмент 4. Пътешествието на героя
- Инструмент 5. Искаме ли, или просто казваме, че искаме...? Как да мотивираме себе си за учене?

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: САМОУПРАВЛЕНИЕ

# САМОУПРАВЛЕНИЕ

## КРЪГЪТ НА ВЛИЯНИЕ





НАИМЕНОВАНИЕ	КРЪГЪТ НА ВЛИЯНИЕ
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Черна дупка - Бяла дупка е инструмент, базиран на теорията на Стивън Коби за кръгът на загриженост и кръгът на влияние“ <a href="#">Stephen Covey's circle of concern and circle of influence theory</a> „която ще помогне на учениците да преразгледат груповите цели и приоритети и да направят избор върху какво да се фокусират индивидуално и колективно. Инструментът ще ги научи да анализират и обмислят къде могат да окажат най-голямо въздействие и влияние, когато определят своите цели. Инструментът помага на групите и на всеки отделен човек в процеса на преразглеждането на целите и приоритетите и учи как да се фокусират усилията върху резултатите, базирани на собствените им способности.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Разбиране и дефиниране на факторите на загриженост, които са от значение за индивида и групата</li> <li>● Определяне на факторите, които могат да бъдат повлияни с лични усилия и за които има смисъл да се инвестират време, енергия и усилия /Бялата дупка/</li> <li>● Анализ на факторите, върху които индивидът и групата не могат да повлияят, и пренасочване на похабените там усилия в друга посока /Черни дупки-&gt;Бели дупки/</li> <li>● Усвояване и упражняване на работещ модел на самоуправление при поставяне на цели, които могат да бъдат постигнати, въз основа на реалистичните собствени възможности и свеждане до минимум на разхищението на енергия, емоции и усилия за цели, които не са по силите на индивида/групата.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>В основата си самоуправлението е способността да се регулира поведението, мислите и емоциите по начин, който служи на индивида и на неговото представяне в ежедневните задачи. Изключително важно е да използваме потенциала си за вътрешно и външно усъвършенстване, вместо да го пропиляваме във фокус върху проблемите, на които не можем да повлияем. Една от основните способности на високоефективните личности е умението да насочват усилията си към резултати, които до голяма степен зависят от собствените им способности, усилия и работа.</p> <p>Самоуправлението е съвкупност от психологически умения, които подпомагат самоконтрола, способността да не се изпада в разсеяност и наблюдението на собствените действия според степента им на съвместимост със средносрочните и дългосрочните цели, според способностите, които човек смята, че притежава.</p> <p>По този начин може да се каже, че самоуправлението е набор от психологически процеси, които имат за задача да осигурят на индивида максимални възможности за постигане на средносрочни и дългосрочни цели, като използва разбирането за разликата между нещата, на които индивида може да повлияе, и нещата, които са</p>



	<p>напълно извън неговия контрол, и насочва усилията към първата група.</p> <p>Кръгът на влияние съответства на следните скали от <b>модела на емоционалната интелигентност на Reuven Bar-On</b>: управление на стреса - ефективно и конструктивно контролиране и управление на емоциите, <b>адаптивност</b> - обективно валидиране на чувствата и мислите на човека за вътрешната и външната реалност, <b>самореализация</b> - постигане на лични цели и актуализиране на потенциала и независимост - самостоятелност, без зависимост от другите.</p> <p>Инструментът е универсален - може да се използва както за групи, така и за отделни хора - както за възрастни/учители, така и за младежи/ученици, защото дава матрици, които помагат за анализа на това кое си струва усилията, емоциите и работата. Инструментът ни помага да пренасочим времето и енергията си към неща, които са под наш контрол. След като индивидът започне да използва тази матрица за анализ на ситуациите, целите и опасенията, той става проактивен, посвещавайки се на нещата, които е способен да подобри. След като животът на индивида се подобри, влиянието му се увеличава и той е една крачка по-близо до добре самоуправляващата се личност.</p>
<p><b>РЕСУРСИ § МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p>Нужни материали</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Маркери</li> <li>● Самозалепващи листчета (различни цветове)</li> <li>● Флипчарт / бяла дъска</li> </ul>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Инструментът е универсален - може да се използва от групи и отделни хора - както от възрастни/учители, така и от младежи/ученици. В този пример учителят ще модерират групата от ученици.</p> <p><b>Стъпка 1:</b></p> <p>Модераторът на групата /учителят/ начертава голям кръг на бяла дъска или флипчарт. Всички ученици получават самозалепващи се листчета и маркер и са помолени да запишат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Неща, които засягат тази група по значим начин, както вътрешни, така и външни, и костват грижи, притеснения, опасения</i></li> </ul> <p>Тук нещата могат да бъдат дефинирани обширно - членовете могат да включат всичко, което им се струва уместно. По едно нещо на листче. И толкова, колкото могат да измислят за 5 минути.</p> <p><b>Стъпка 2:</b></p> <p>Учениците поставят листчетата върху кръга. След това учителят начертава още 2 кръга и обяснява, че първият /основният, пълен с</p>

листчета на учениците/ кръг е нашият ум. През повечето време той е пълен със страхове, проблеми и притеснения по същия начин, по който Вселената е пълна със звезди. Сега трябва да изчистим нашата Вселена, като изпратим всички тези звезди в правилната посока или кръг

- В първата "Бяла дупка" трябва да се поставят притеснения, които са под контрола на учениците и могат да бъдат подобрени чрез собствените им усилия, решения и действия.
- Във втория кръг "Черната дупка" трябва да се поставят постове, които са извън контрола на учениците, за да бъдат подобрени.

Всеки ученик може да премести едно листче и да предложи поне един начин за подобряване на проблема, който е написан на него - като го запише.

Останалите от групата могат да се включат с мнения и подкрепа в този момент. Това трябва да бъде съвместно усилие.

Групирайте всички листчета, които са еднакви или сходни. Премахнете дублиращите се.

Учителят може да използва подкрепящи видеоклипове, като например:

[Circle of Influence... Stephen Covey - Bing video](#)

### Стъпка 3:

Започнете дискусия. Поканете групата да помисли и да обсъди следните въпроси:

- Колко от проблемите във "Вселената"/първия кръг зависят от нас и можем да ги подобрим?
- Какви действия бихме могли да предприемем, за да подобрим проблемите, които се намират в "Черната дупка" ([2077](#)) [Circle of Control - YouTube](#)
- Как трябва да се отнасяме към опасенията, добавени в Черната дупка? Продуктивно ли е просто да стоим и да се страхуваме или да премисляме?
- Как бихме могли да преоценим приоритетите, целите и усилията си въз основа на този размисъл?
- Защо кръговете са наречени "Бяла дупка" и "Черна дупка". Какво всъщност представлява "Бялата дупка"? Какво се случва, когато полагаме усилия да променим нещо, което е напълно извън нашия контрол?

Запишете всички дейности, които произтичат от тази дискусия, на отделно място на дъската. Всяко действие трябва да бъде ясно дефинирано с краен срок и отговорно лице.





**КАКВО ЩЕ  
НАУЧИМ?**

Този инструмент има за цел да предостави възможност за учене чрез преживяване, която да предизвика хората да се съсредоточат върху самоуправленчески действия, усилия и цели, които гарантират личен растеж и подобрене, и да се научат как да посочват "черните дупки". Той дава работещ модел за намаляване на тревожността, прекаленото премисляне и помага на хората да приоритизират мисловните модели, за да се избират по-добри поведенчески такива. По този начин се свежда до минимум разхищението на умствен, емоционален и практически потенциал.

# САМОУПРАВЛЕНИЕ

## МАТРИЦА ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО







<p><b>НАИМЕНОВАНИЕ</b></p>	<p><b>МАТРИЦА ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО</b></p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Матрицата за управление на времето е модел на стратегии за управление на времето стъпка по стъпка в ежедневието. Тя може да се използва за ученици, учители, формални и неформални групи и отделни индивиди, които досега не са използвали инструменти за управление на времето. Тя включва седем стъпки - <b>анализ на начина на мислене, анализ на крадците на време, определяне на задачите, приоритизирането им по важност, планиране на времето и стъпките за изпълнение, създаване на балансирана матрица за отделния човек и анализ на постигнатите резултати.</b></p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помага на индивида да анализира, синтезира и организира задълженията си на дневно и седмично ниво.</li> <li>• Изисква и развива умения за определяне на приоритети, планиране, постоянство и анализ на резултатите</li> <li>• Позволява да се открият и определят крадците на време</li> <li>• Насочва вниманието на индивида към поставяне, следване и изпълнение на краткосрочни и дългосрочни цели чрез оптимизиране на продуктивността му.</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>Уменията за управление на времето са една от основите на самоуправлението. Идеята за управление на времето включва няколко различни умения, сред които съзнателност в мислите, действията и анализа на резултатите и реакциите, определяне на приоритети, ясно поставяне на цели, запазване на фокуса, балансиране между отговорностите и свободното време, последователност и проактивно отношение. Добре управляващият времето си човек работи по-добре, той е фокусиран върху резултатите, съзнателен и разчита на собствените си способности и потенциал и ги използва, за да оптимизира продуктивността си.</p> <p>Добрите умения за управление на времето могат да помогнат 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 отлагачи за цял живот. А изчакването до последната възможна минута, за да се свършат нещата, може да доведе до проблеми, вариращи от високи нива на стрес до проблеми в отношенията. Важно е да научите младежите как да се държат отговорно и да управляват времето си по най-продуктивния начин. Това означава да управляват времето си разумно, без да се нуждаят от постоянни напомнания или помощ, за да свършат работата си.</p> <p>Уменията за управление на времето кореспондират със следните скали от <b>модела на емоционалната интелигентност на Рувен Бар-Он</b>: самореализация - постигане на лични цели и реализиране на потенциала и независимост - самостоятелност, липса на зависимост от другите.</p>



<p><b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Бяла дъска</li> <li>● Маркери</li> <li>● Бели листове хартия формат А4</li> <li>● Приложение за всеки ученик/учител/участник</li> </ul>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Инструментът може да се използва от групи/класове - за планиране на груповото време и дейности, за анализ и създаване на планове за проект, или от отделни лица - както от учители, така и от ученици, за да им помогне да изградят и подобрят навиците си за управление на времето.</p> <p>След като бъдат обяснени на групата, стъпките трябва да се следват в продължение на поне 4-6 седмици, като веднъж седмично групата трябва да анализират впечатленията си и да проследяват прогреса.</p> <p>Стъпките се представят на групата/класа/колектива от учител, психолог или се делегират на един или няколко ученици, като всеки от тях представя и разгръща набор от стъпки.</p> <p><b>1. Стъпка 1: Изчистете нагласите</b></p> <p>Времето няма нужда да бъде управлявано, ние трябва да управляваме действията си във времето, за да можем да увеличим производителността си и да изградим положителни навици и умения за осъзнатост и фокус. За да управляваме действията си във времето, трябва да осъзнаем, че действията ни се диктуват от мислите и емоциите ни, а те - мислите и емоциите, могат да бъдат съзнателно навигирани в наша полза. Често отлагаме дадена задача, защото сме твърде "заети", защото задачата е "трудна", "скупна" или защото имаме много по-"интересни" и "лесни" неща за вършене в момента. И именно тези "етикети" посочват мислите и чувствата, които провокират действията ни, насочени към изпълнението или неизпълнението на дадена задача. "Зает", "скупен", "труден", "лесен", "интересен" посочват нагласата, която трябва да изследваме. Ето защо, когато си поставяме задача, е от голяма полза да запишем на лист хартия първите пет неща, които ни хрумват като асоциация за задачата, и да се опитаме да ги трансформираме така, че да настроят съзнанието ни в наша полза. Например "трудно" може да се превърне в "предизвикателно".</p> <p><b>2. Стъпка 2: Определете крадците на време</b></p> <p>За да структурираме времето си конструктивно, е важно да следим за какви дейности го изразходваме. За да открием "крадците на време", е много полезно да си правим дневник на времето, в който да записваме дейностите си почасово. Прегледът на изразходваното време ще ни покаже къде можем да оптимизираме.</p> <p>Крадците на време са деструктивни навици да запълваме времето си с нещо, което няма пряка връзка с нищо гравитно в живота ни - социални мрежи, продължително гледане на кратки видеоклипове, часове пред телевизора, празни разговори, безцелно бавене.</p>

### 3. Стъпка 3: Дефинирайте задачите си

Запишете всяка една задача, която искате или трябва да свършите през следващия ден/седмица. След като приключите, дайте си още две минути и се опитайте да откриете дали има още нещо, защото старите, недовършени задачи блокират ума и провокират тревожност. След това коригирайте начина си на мислене по отношение на тях - Стъпка 1.

### 4. Стъпка 4 : Определете целите си и ги подредете по важност

Фокусът трябва да бъде върху най-важното "да се изпълни", следвано от второто по важност според личните цели. След като приоритизирането е готово, е време да поставите задачите в дневен или седмичен график. Изключително важно е да се планира времето за почивка и свободното време.

### 5. Стъпка 5 : Управлявайте задачите си ефективно

Планирайте стъпките за изпълнение на задачата и времето, което ви е необходимо, за да я изпълните, и го включете в графика. Много е важно да се уверите, че задачата ще бъде изпълнена за времето, което сте планирали. /Можете да почистите една стая за един час и за 3 часа, често свършената работа е еднаква/.

### 6. Стъпка 6 : Отделете на задачите си вниманието, което заслужават

- Планирайте почивката, храненето и свободното време в началото
- Планирайте време за ежедневен преглед на задачите си - в началото и в края на деня/седмицата
- Планирайте време за творчество в усамотение - това е НЕ-времето /НЕ на известията, НЕ на социалните медии, НЕ на мобилния телефон, НЕ на разсейването/ в началото на дадена задача или на деня
- Направете списък на всички резултати, които искате да постигнете ежедневно, седмично и месечно
- Попълнете всичко в своя седмичен/дневен планер
- Следвайте плана си упорито

### 7. Стъпка 7: Анализ и равносметка в края /на деня/на седмицата/на задачата

Всичко се състои в това да живеем осъзнато, да използваме собствените си ресурси и да обръщаме внимание. Добре организираното време е добре прекарано време. Планираната задача е задача в процес на изпълнение. Много е важно цикълът да се затвори с анализ, да се прецени какво е било добре планирано и какво може да се подобри, какво е сработило, какви крадци са били блокирани.



<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Поведението на човека е съвкупност от навици. Моделите на мислене също имат поведенчески модел. Изключително важно е съзнателно и мъдро да избираме мислите, действията, реакциите и навиците си, защото в живота имаме само два пътя - да се пристрастим към разсейването и да се превърнем в патологични отлагачи, или да живеем съзнателен, продуктивен и целенасочен живот, който ни води към развитие и успех.</p> <p>Последователното използване на стратегиите води до безусловност при прилагането им, а ефективността им създава усещане за контрол и овластява личността, укрепва самооценката, намалява ситуативната тревожност, която провокира отлагането.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>* Поставете си цел, определете си срок и я постигнете с действия! Мозъкът не може да функционира без цел - посока!</p> <p>** Изключително важно е да се възнаграждаваме и да празнуваме успеха, след като го постигнем. Затова планирайте награда за добре свършената работа.</p> <p>*** Предлагаме това видео като помощен ресурс за мотивиране на ученици/учители/групи</p> <p><a href="#">The Importance of Time Management   Brian Tracy - Bing video</a></p>



## СЕДМИЧЕН ПЛАНЕР

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
07-08 am							
08-09 am							
09-10 am							
10-11 am							
11-12 am							
12-13 pm							
13-14 pm							
14-15 pm							
15-16 pm							
16-17 pm							
17-18 pm							
18-19 pm							
19-20 pm							
20-21 pm							
21-22 pm							
22-23 pm							
23-07 am	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка	Почивка

- Планирайте почивката, храненето и свободното време в началото
- Планирайте време за ежедневен преглед на задачите си - в началото и в края на деня/седмицата
- Планирайте време за творчество в усамотение - това е НЕ-времето /НЕ на известията, НЕ на социалните медии, НЕ на мобилния телефон, НЕ на разсейването/ в началото на дадена задача или на деня
- Направете списък на всички резултати, които искате да постигнете ежедневно, седмично и месечно

# САМОУПРАВЛЕНИЕ

## ДОБЪР ТРЕНЬОР - ЛОШ ТРЕНЬОР







<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	ДОБЪР ТРЕНЬОР - ЛОШ ТРЕНЬОР
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Добрият треньор - лошият треньор е многофункционален инструмент, който има за цел да докаже чрез учебен опит връзката между стимулиращата комуникация, мислите и чувствата, които тя предизвиква, и представянето и резултатите на индивида. Инструментът ще научи учениците/ участниците на значението на позитивното стимулиране и общуване, като ги води през преживяването на собствените им чувства и нагласи в реални ситуации.</p> <p>В първата част на това упражнение участниците преживяват как различните подходи на общуване се свързват с различни чувства и оказват влияние върху техните постижения и умения за адаптация. Във втората част участниците се запознават и практикуват подхода за общуване, наречен "Оценяващо проучване", който е много прост и приложим подход, занимаващ се с проекти, групови цели, проблеми и самия живот.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да откриете чрез личен опит връзките между различните подходи на комуникация и модели на ръководство и тяхното въздействие върху индивидуалното съзнание, чувства, фокус, ефективност и сътрудничество;</li> <li>• Да осъзнаете колко трудно е да пробиете със своя подход, ако някой друг е избрал противоположния/обратния начин на общуване в ситуацията;</li> <li>• Да придобият познания за оценяващото проучване и как да го прилагат в ежедневните си задачи;</li> <li>• Да се замислите как да общувате в ежедневието по начин, който да носи полза както на вас, така и на хората около вас;</li> <li>• Да научите и да разсъждавате върху това как да общувате в ежедневието по начин, който създава развитие и адаптивност, а не застои и конфликт.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>В същността си оценяващото проучване е подход, който пренасочва ума към положителна, основана на себе си нагласа, която помага за справяне с <b>управлението на стреса</b> и подобрява <b>вземането на решения, себеизразяването, междуличностното общуване</b> и уменията. Той се основава на <b>емпатия и социално отговорна комуникация</b> - позитивна. Инструментът "Добрият треньор - лошият треньор" в своята цялост е свързан с всички компоненти на <b>модела за емоционална интелигентност на Реувен Бар-Он</b>.</p>
<b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b>	<p><b>МАТЕРИАЛИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Баскетболно игрище</li> <li>→ Една баскетболна топка</li> <li>→ Филип чарт, черна дъска или нещо подобно</li> <li>→ Нагръдници за един от отборите</li> </ul>



## ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕ

### НТА:

\* Целта на инструмента може да се използва за всеки групов спорт или дейност, която има треньор. Ако спортът не е възможен, може да се използва задание за проект. Баскетболът е само един практически пример.

#### → ПОДГОТОВКА

- Водещият треньор/ учител/ психолог трябва да придобие знания за оценяващото проучване и да се подготви как да запознае участниците с този подход.
- Преди това упражнение трябва да има някакъв вид загревка!
- Уверете се, че сте много конкретни и ясни в инструкциите за треньора по негативно общуване (Не искаме това да се развихри и да излезе извън контрол!)

Много е важно участниците да загреят между двете игри, можете да се опитате да направите дебрифинга малко по-активен (Напр: Когато задавате въпрос, хвърляте топка на респондента или участниците могат да направят "джогинг и разговор" преди общия дебрифинг)

#### → ПРЕГЛЕД

Упражнението е разделено на 3 модула:

1. Баскетболен мач А (Открийте въздействието на различните подходи на комуникация)
2. Кратко въведение в оценяващото проучване
3. Баскетболен мач Б (Практически опит в областта на оценяващото проучване)

След всеки от двата баскетболни модула се провежда отчетна среща.

#### → ИНСТРУКЦИЯ

##### 1. Баскетболен мач А:

- Игра на баскетбол - 2 x 6 минути
- Всеки отбор има треньор (един от участниците)
- На треньора на първия отбор се казва да бъде изключително позитивен и да прави много комплименти
- На треньора на другия отбор се казва да следи само за недостатъците на играчите и да бъде предимно негативен
- През втората половина на играта двамата треньори си разменят ролята.

#### → ОБОБЩАВАНЕ И ОЦЕНКА

##### Баскетболен мач А:

- ❖ Въпроси към треньорите:
  - Как се чувствахте като положителен и отрицателен треньор?
  - Отбелязахте ли някакви разлики в начина, по който играчите реагираха на вас?
- ❖ Въпроси към играчите:
  - Как се чувствахте, когато играехте за положителния/ отрицателния треньор?



	<p>→ Видът на тренинга повлия ли на играта ви? И как?</p> <p>→ Има ли плюсове и минуси на двата начина на трениране?</p> <p>→ Липсваше ли ви нещо при двата начина на трениране?</p> <p>→ Можете ли да свържете тези преживявания с някакви ситуации от ежедневието?</p> <p>→ <b>2. Кратко въведение в оценяващото проучване</b></p> <p>→ Направете кратко представяне на концепцията и идеята, стояща зад оценяващото проучване</p> <p>→ Очертайте няколко фокусни точки, които участниците да имат предвид при прилагането в практиката.</p> <p>Пример:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Признайте усилията на участниците</li> <li>• Осигурете обратна връзка с по-нататъшните усилия на участниците</li> <li>• развитието на участниците (посочете посока)</li> <li>• Направете въведението нагледно и включете конкретни примери</li> </ul> <p>→ <b>3. Баскетболен мач В:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторете въпросите относно чувствата и наблюденията на тренинзите и играчите.</li> <li>• С какво това преживяване се различава от преживяването, което имахте по време на последния мач?</li> <li>• -Някакви плюсове и минуси на оценяващото проучване?</li> <li>• Може ли този подход да се приложи във всяка ситуация от ежедневието?</li> </ul> <p>→ <b>Обобщение на цялото упражнение:</b></p> <p>→ Какво научихме?</p> <p>→ Как тези знания могат да бъдат приложени в практиката и в ежедневието?</p> <p>→ Какви ползи можем да извлечем от това?</p> <p>→ Каква е следващата стъпка за нас, за да станем по-позитивни?</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Инструментът ще научи учениците/ участниците:</p> <p>→ значението на позитивното стимулиране и общуване, като ги води през преживяването на собствените им чувства и нагласи в реални ситуации.</p> <p>→ Какво представлява оценяващото проучване и как да го прилагат в ежедневните задачи</p> <p>→ Как да общуват в ежедневието по начин, който създава развитие и адаптивност, а не застой и конфликти.</p> <p>→ Значението на положителния фокус</p>



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T

**Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era**

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the  
European Union

**ДОПЪЛНИТЕЛНА  
ИНФОРМАЦИЯ**

[\(2158\) What is Appreciative Inquiry.mov - YouTube](#)

[\(2158\) 4D Appreciative Inquiry Model - YouTube](#)

[\(2158\) Appreciative Inquiry - YouTube](#)



# САМОУПРАВЛЕНИЕ

## ТЪРСАЧЪТ НА ИСТИНА





<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>ТЪРСАЧЪТ НА ИСТИНАТА</b>
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Търсачът на истината е инструмент, който има за цел да постави участниците в семинар/работна среща в условия, при които те могат да изследват начина, по който оценяват информацията, и как емоциите им влияят върху техните тези и позиции.</p> <p>Чрез историята на Фатима - разказ, съставен по такъв начин, че да провокира индивида да запълни неизказаното с лична проекция. Фасилитаторът на сесията получава достъп до истинските нагласи и ценностни модели на участниците, чрез които те формират отношения. Участниците в сесията /учители, ученици/ имат възможност чрез учене чрез преживяване да наблюдават начина, по който формират концепции и тези и проектират емоции и взаимоотношения.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се помогне на участниците да разберат и да наблюдават как личната проекция на емоциите влияе на тяхната преценка, т.е. да наблюдават емоционалната си осъзнатост.</li> <li>• Да се наблюдават личните нагласи и ценностни модели и да се изгради асертивен подход</li> <li>• Да наблюдават емпатията в действие и как тя влияе върху проверката на реалността</li> <li>• Да се насърчи диалогът за ценностите, преценките, предразсъдъците и да се провокира разбирането, че винаги има какво още да се знае, други истини и гледни точки.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>Търсачът на истина е инструмент, който може да се използва за наблюдение на емоционалната осъзнатост, асертивността, за извеждане на предразсъдъци и проекции, за илюстриране на емпатия, за изучаване на нагласите и най-вече за илюстриране на способностите ни (и липсата на такива) за обективно изследване на реалността / проверка на реалността по скалата на Рувен Бар Он /. Той корелира с адаптивността - обективно потвърждаване на чувствата и мислите за вътрешната и външната реалност, гъвкавостта - адаптиране и приспособяване на чувствата и мисленето към нови ситуации. Воден от нуждите на групата и навигирайки дискусиата, фасилитаторът може да обвърже инструмента с почти всички компоненти на модела на емоционалната интелигентност на Рувен Бар-Он.</p>
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Флип чарт, черна дъска или проектор</li> <li>→ Бяла хартия формат А4 /при необходимост/</li> <li>→ 2 подготвени слайда - първият с историята, вторият с допълнителната информация</li> </ul>





## ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

### ПРЕГЛЕД

Работилницата е разделена на 3 модула:

1. Представяне на историята на Фатима
  - категоризиране на героите като положителни и отрицателни чрез дискусия
2. Даване на повече информация за героите
3. Дискусия - обобщаване

#### **Историята на Фатима**

"Фатима беше влюбена в Мохамед, който живееше от другата страна на голямата река. Тя много искаше да отиде и да се срещне с него, затова помолви приятеля му Ахмед да я закара дотам с лодката си. Ахмед отказва и тя моли Тарик да направи същото. Условието на Тарик да я заведе на другия бряг на реката било Фатма да преспи в къщата му през нощта.

Фатима неохотно се съгласява и на сутринта Тарик я отвежда на другия бряг на реката със собствената си лодка. Тя отишла при любимия си Мохамед и му разказала през какви препятствия е преминала, за да дойде при него. Мохамед много се ядосал и без да се колебае, я отпратил. Фатима била много тъжна и плакала неутешимо, когато срещнала Яшер. Той я попитал защо плаче и тя му разказала всичко с подробности. Яшер се разгневил на Мохамед, намерил го и го пребил жестоко..."

- Презентацията може да бъде направена чрез текст, написан на бяла дъска, слайдшоу или др.
- След като групата се запознае с историята, тя трябва да категоризира героите като положителни и отрицателни чрез дискусия.
- Трябва да се постигне консенсус по въпроса.
- Водещият трябва да води дискусията чрез въпроси, но да остане възможно най-неутрален.
- След като групата постигне консенсус, трябва да се направи кратък разбор на процеса.

#### ❖ Въпроси за обобщаване и оценка

- Кой са положителните и отрицателните герои?
- Какви са причините за вашия избор?
- Лесно ли беше да се постигне консенсус и повлияхте ли се вие?

#### ❖ Представяне на героите с малко повече лична информация:

- Фатима е 16-годишна ученичка.
- Мохамед е нейният учител. Щастливо женен.
- Ахмед е колега на Мохамед, също учител на Фатима.
- Тарик е любимият чичо на Фатима, който няма деца и се грижи за нея през целия ѝ живот.



	<p>→ <b>Яшар</b> е престъпник, който е бил в затвора за извършено убийство. През повечето време той е много агресивен, без причина</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Презентацията може да бъде направена чрез текст, написан на бяла дъска, слайдшоу или др.</li> <li>❖ След като групата се запознае с допълнителната информация, тя трябва да категоризира героите още веднъж като положителни и отрицателни чрез дискусия.</li> <li>❖ Трябва да се постигне консенсус по въпроса.</li> <li>❖ Фасилитаторът трябва да води дискусията чрез въпроси</li> <li>❖ След като групата постигне консенсус, трябва да се направи кратък отчет на процеса.</li> </ul> <p>❖ <b>Въпроси за обобщаване и оценка</b></p> <p>→ Как допълнителната информация влияе на вашата преценка?</p> <p>→ Как съчувстваме на героите, които първо сме категоризирали като положителни, проектирайки себе си в тяхната ситуация? Променят ли се чувствата ни след допълнителната информация, как и защо?</p> <p>→ Можете ли да си представите свят, в който хората действат, след като приемат, че по-голямата част от информацията във всяка ситуация все още е скрита от тях? Какъв ще бъде той?</p> <p>→ Как бихме могли да преосмислим преценката, действията и нагласите си въз основа на този размисъл?</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Информацията е сила. Но никога не разполагаме с цялата информация, затова трябва да проверим реалността, преди да съдим, да си изградим мнение или да реагираме.</li> <li>● Емпатията е сила, но участието на емоциите трябва да включва рационален анализ</li> <li>● Какво представлява проекцията като защитен механизъм, как я използваме и защо</li> <li>● Семинарът може да бъде първата стъпка към представянето на концепцията за защитните механизми в психологията като най-голям враг на обективната проверка на реалността</li> </ul>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p><a href="#">(2243) Projection Defense Mechanism - YouTube</a></p> <p><a href="#">Defense mechanisms   Behavior   MCAT   Khan Academy - Bing video</a></p>

# САМОУПРАВЛЕНИЕ

## АДАПТИВНОСТ И ПРОМЯНА - ЕКСПЕРИМЕНТЪТ "ПРОМЕНИ ВЪНШНИЯ СИ ВИД





<p><b>НАИМЕНОВАНИЕ</b></p>	<p><b>АДАПТИВНОСТ И ПРОМЯНА - ЕКСПЕРИМЕНТЪТ "ПРОМЕНИ ВЪНШНИЯ СИ ВИД</b></p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Експериментът "Промени външния си вид" е игра, която провокира участниците да направят промени и да наблюдават емоциите и реакциите си по време на процеса. Участниците са предизвикани да останат с тези промени през цялото време на играта, за да изследват по-дълбоко възникналите емоции.</p> <p>Основната цел на експеримента е да покаже на учениците/учителите, че промяната е нещо естествено в живота и че приемането на промените ни помага да преминаем по-леко дори през динамично променящи се ситуации. Той помага да се проучи тяхната гъвкавост и стратегии за адаптиране към промените.</p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Осъзнаване на емоциите, които се появяват в променящи се ситуации;</li> <li>● Да научите какво представляват адаптивността, гъвкавостта и промяната и да откриете техните граници;</li> <li>● Обсъждане и анализиране на стратегиите за справяне в променяща се среда (външни и междуличностни промени) .</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>Промяната е едно от най-трудните неща, които хората приемат с лекота. Промяната и способността да се справяме с промените кореспондират с това да бъдем адаптивни и гъвкави, за да решим даден проблем в живота си.</p> <p>Латинското "adaptō" означава приспособяване или приспособяване, а в екологията адаптивността е описана като "способност за справяне с неочаквани смущения в околната среда". В психологически план има разлика между гъвкавост и адаптивност, която е добре да се разграничава: гъвкавостта е свързана с нашите действия, докато адаптивността е свързана с нашите реакции.</p> <p>Инструментът "Промени външния си вид" съответства на следните скали от <b>модела на емоционалната интелигентност на Реуен Бар-Он: адаптивност</b> - обективно валидиране на чувствата и мислите за вътрешната и външната реалност, <b>гъвкавост</b> - адаптиране и приспособяване на чувствата и мисленето към нови ситуации.</p>



<b>РЕСУРСИ И &amp; МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Продължителност: 30-40 минути (в зависимост от дебрифинга)</li> <li>● Брой участници: двойки от по двама души, от 2 до 20 двойки</li> <li>● Необходими материали: няма</li> </ul>
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p><b>СТЪПКА 1 (15-20 мин.)</b></p> <p>Кажете на участниците, че ще помогнат в експеримент за правене на промени. По-добре е да не споменавате, че това е игра. Трябва да се вземе съгласието им да живеят с направените промени до края на експеримента. Уверете ги, че експериментът продължава само 30 минути и няма да им се наложи да правят нещо, от което се чувстват неудобно. Когато давате инструкции за това упражнение, получите съгласие от участниците, че ще поддържат каквито и да е промени, докато упражнението приключи. Подканете групата да наблюдава, да помисли и да сподели личните си емоции, свързани с извършването на промени.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участниците се съчетават по двойки от по двама и всяка двойка застава с лице един към друг.</li> <li>2. Помолете участниците да определят кой от тях ще наблюдава и кой ще прави промените.</li> <li>3. Кажете на наблюдателя да изучава внимателно партньора си, защото партньорът му ще прави няколко промени.</li> <li>4. След това наблюдателят от всяка двойка трябва да се обърне с гръб (или да затвори очи) и да помоли другия човек да направи пет промени във външния си вид. Това може да означава преместване на часовника от едната на другата китка, сваляне на обувка, сваляне на бижута или сваляне на очилата. Дайте на участниците 30 секунди, за да извършат промените.</li> <li>5. Участниците могат да се изправят отново един срещу друг, всички с отворени очи, и да помолят партньора, който не е направил промени, да определи колкото се може повече промени. Оставете около 30 секунди за това.</li> <li>6. Направете още няколко кръга от стъпки 5 до 7.</li> <li>7. В следващия кръг наблюдателят прави промени, а неговият/нейният партньор влиза в ролята на наблюдател. След това това се повтаря по 1 пълен кръг и за двамата.</li> <li>8. Накрая помолете всички участници да направят 10 промени за 20 секунди. Вероятно ще получите известна съпротива в този момент. Когато започнете да</li> </ol>

получавате вербална съпротива, спрете и преминете към въпросите за обсъждане.

## СТЪПКА 2 (15-20 мин.)

DEBRIEF. Въпроси за обсъждане

Започнете, като споменете, че нещата около нас се променят и то бързо по много различни начини. Настъпват социални и политически промени, промени в интересите и вкусовете на хората, разработват се нови технологии. Всъщност гръцкият философ Хераклит е цитиран да казва, че "единственото постоянно нещо в живота е промяната". С напредването на обществото тези промени настъпват все по-бързо.

- **Как се чувствате, когато от вас се иска да направите толкова много промени?** Призовете участниците да споделят открито собствените си преживявания и чувства, които са се появили по време на играта. За някои хора тя може да е забавна, но за други може да е разочароваща и стресираща.
- **Кои са нещата, които карат хората да се съпротивляват на промените?** Отговорите ще варират в зависимост от житейския опит на групата. Съпротивата към промяна по принцип е нежеланието, което индивидът проявява, когато трябва да направи нещо различно. Насърчете участниците да споделят своя опит.
- **Кои са някои от промените, които са се случили наскоро и които оказват влияние върху нас и нашата местна общност?** Отговорите ще варират в зависимост от това, какво се случва в света, когато се фасилитира този семинар, но могат да включват промени на местно, провинциално ниво, промяна на това, което правят, промяна или необходимост да се приспособят към ограниченията, въведени поради пандемията COVID-19.
- **Как сте виждали хората да се адаптират към тези промени?** Отговорите ще варират в зависимост от обсъжданата промяна, така че следете за примери за хора, които се борят с промените, адаптират се към тях и процъфтяват благодарение на тях. Посочете, че някои хора се справят с промените по-добре от други и че хората, които са гъвкави в отговора си на промените, често са най-способни да се справят с тях.
- **Какво можете да направите, за да ви е по-лесно да приемете промените?** Отговорите ще варират в





	<p>зависимост от адаптивността и стратегиите за справяне, които участниците използват в живота си.</p> <p>Започнете с предходните въпроси. В някакъв момент участниците ще започнат да се позовават на промените, направени по време на упражнението. Когато това започне да се случва, задайте следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защо е трудно да се поддържат промените, след като са направени?</li> <li>• Какъв вид подкрепа е необходима, за да се поддържат промените?</li> </ul> <p>Някои участници могат да изтъкнат, че тези промени не са като промените, които се правят на работното място и в живота. Ако това се случи, признайте валидността на твърдението, но попитайте с какво тези промени и реакциите на хората към тях са сходни.</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>В среда на игри промяната може да бъде вълнуваща, а адаптирането към неочакваното е част от забавлението. Но в "реалния живот" това не винаги е така. Когато трябва да се откажем от идеите, плановите и зоната си на комфорт, за да се подготвим за нещо ново, това може да бъде едновременно разочароващо и плашещо. Това означава, че е важно да имаме умения за справяне с промените, когато те се случват, за да можем да бъдем гъвкави и да се адаптираме към тях по начин, който намалява нивото на стреса.</p> <p>Можем да имаме предвид следните твърдения, които могат да ни бъдат в подкрепа в житейски ситуации, които ни предизвикват да направим промяна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да си кажете: "Нещата се променят и това е нормално" може да бъде по-малко стресиращо, отколкото да го отлагате.</li> <li>• Важно е да осъзнаем, че дори добрите промени могат да предизвикат стрес.</li> <li>• Колкото повече са промените, които се случват, толкова по-важно е някои неща да останат същите, да имаме ежедневна рутина.</li> <li>• Никой не преминава през живота сам. Нормално е да поискате помощ.</li> <li>• Запитайте се какви положителни неща може да са се случили заради голямата промяна?</li> <li>• Промяната ви е помогнала да определите приоритетите, които са най-важни в живота ви.</li> </ul>



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T

## Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the  
European Union

- Бъдете проактивни! Поемете отговорност, работете превантивно и разберете какви стъпки трябва да предприемете, преди да се случи нещо.
- За да си помогнете да се съсредоточите върху нещо друго, а не върху изпускането на въздух, се запитайте: "Какво мога да направя, за да подобра нещата?"



## ИНСТРУМЕНТАРИУМ: НЕСИГУРНОСТ И ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

# НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

## КОЛЕЛОТО НА ИЗБОРИТЕ



**INDEPCIE**



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	КОЛЕЛОТО НА ИЗБОРИТЕ
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Колелото на изборите е инструмент, който ще помогне на учениците бързо да вземат решение на случаен принцип, като добавят варианти към колелото и завъртят колелото, за да вземат решение. Учениците ще се съсредоточат върху възможностите и последствията, за да анализират различни ситуации и да обсъждат избора, който трябва да направят. Това е стратегия за вземане на решения за подобряване на качеството на избора, който правят.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие и подобряване на уменията на учениците за вземане на решения.</li> <li>• Осмисляне на процеса на вземане на решения.</li> <li>• Стимулиране на вземането на решения и да поемането отговорност за тях.</li> <li>• Трениране способността за поемането на отговорност за собствените действия.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>Емоциите могат да подтикнат учениците към ирационални действия или лоши решения. Това обаче не означава, че емоциите трябва да се пренебрегват изцяло при вземането на решения или че емоциите водят до лоши решения. Това означава, че когато юношата взема решение, той трябва да разсъждава върху чувствата си, без да им позволява да се намесват в процеса на вземане на решения.</p> <p>Когато помагаме на учениците да вземат по-добри решения за себе си, ние им даваме възможност да станат по-уверени, грижовни и самостоятелни. Това дава на младите хора усещане за независимост и ги насърчава да вярват в себе си, като премахва несигурността. Вземането на решения е умение, което не изисква знания.</p> <p>Като учител трябва да помните, че вземането на лоши решения е приемливо, защото то също е част от процеса на учене. Целта на учителите е да помогнат на учениците да се превърнат в независими личности, които могат да управляват живота си според своите нужди.</p> <p>Целта на този инструмент е да покаже някои от стъпките, които можете да предприемете във вашата класна стая, за да помогнете на ученик да вземе трудно решение. Решенията често са свързани с важни житейски въпроси, като например техния академичен път, взаимоотношения, бъдеще или как да реагират в различни ситуации. Можете също така да използвате този инструмент, за да им помогнете да вземат бързи решения в ежедневието си, като</p>



	<p>например какво да ядат или какви дрехи да облекат.</p>
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	<p>Молив или химикал</p>
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p><b>1. СТЪПКА 1 (15 минути):</b></p> <p>Проведете открита дискусия с учениците за стратегиите за избор или вземане на решения, като зададете въпросите по-долу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Случвало ли ви се е да вземете решение, което е имало последици, които не сте искали? Поканете учениците да споделят своя опит.</li> <li>2. Как решаваме дали трябва да направим нещо или не?</li> <li>3. Как избирате или вземате решение?</li> </ol> <p><b>2. СТЪПКА 2 (30 минути):</b></p> <p>Следвайки стъпките, посочени на колелото, ще научим учениците как да дефинират даден проблем и след това какви стъпки да следват (като им покажем стъпките, посочени на колелото), за да го решат. Ще научим начините за подобряване на резултатите чрез подобряване на начина, по който вземат решение какво да направят, и ще раздадем на всеки ученик работния лист "колело на избора".</p> <p><b>1<sup>o</sup> ситуация: Това не е истина!</b></p> <p>"На път за час чувате двама ученици да говорят за един от приятелите ви и да коментират, че е станал дебел. Преди няколко месеца вашият приятел е претърпял операция на коляното и от няколко месеца не спортува и не ходи пеша, така че е напълнял с 10 до 15 килограма. Вие знаете, че това не е вярно. Какво ще направите?"</p> <p>В този момент можете да помолите учениците да използват колелото за избор, за да напишат отговора на всеки въпрос.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какъв е проблемът?</li> <li>2. Какво предпочитате?</li> <li>3. Какви според вас ще бъдат последиците от това решение за вас и за другите?</li> <li>4. Каква информация трябва да бъде включена?</li> <li>5. Как се чувствате в тази ситуация?</li> <li>6. Има ли нещо друго, което трябва да знам по този въпрос?</li> <li>7. Трябва ли да поискам помощ? Кого ще помолите?</li> <li>8. Какъв е вашият отговор?</li> <li>9. Смятате ли, че сте взели правилното решение, и ако е</li> </ol>

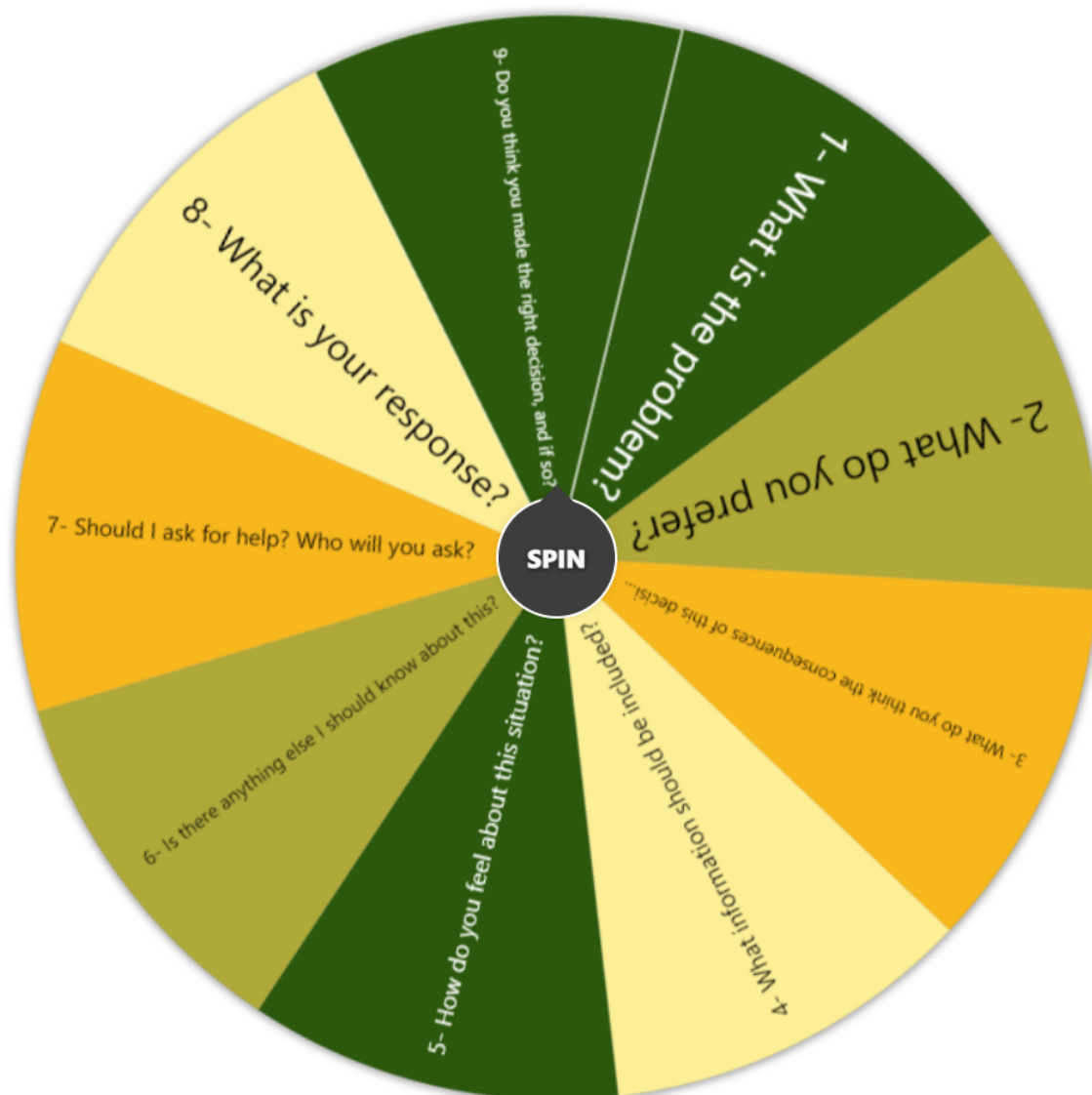


	<p>така...?</p> <p>Сега прочетете втори сценарий. Учениците ще използват второто си колело, за да анализират тази история самостоятелно.</p> <p><b>2° Ситуация: Вземане на решение какво да мислим, когато сме объркани за нещо.</b></p> <p>"Вие сте сами с група приятели в една къща. Изведнъж един от приятелите ви отива до чекмеджето, изважда кутия с цветни хапчета и започва да ги раздава в кръг, за да ги опитате. Какво ще направите?"</p> <p>В тази стъпка помолете учениците да попълнят своето колело за вземане на решения, като първо попълнят центъра на колелото, а след това отговорите си за всяка от областите на кръга. Завършете упражнението със споделяне из стаята, като помолите учениците да споделят своя процес и резултатите, до които са стигнали.</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Когато възникне такава ситуация, може да ви помогне използването на инструмент за вземане на решения, за да увеличите вероятността да подходите към решението систематично, а не случайно или повърхностно.</p> <p>Този инструмент за вземане на решения има за цел да повиши точността и полезността на решенията. Той насърчава да се вземат предвид всички измерения на решението и в крайна сметка да се направи избор, който да ни доближи до целите ни.</p> <p>Силата на инструмента за вземане на решения не е в стриктното/перфектното следване на стъпките. Тя е в това да се вземе правилно решение, което най-много съвпада с възгледите, тъй като понякога юношите правят преки пътища или изобщо избягват решението, ако то е твърде тежко.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>По-долу е представен модел на колело, който може да се използва в класната стая. Можете също така да създадете и персонализирате свое колело за вземане на решения с вашите избори и предпочитания. Ето някои уебсайтове за проектиране на колелото:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Picker wheel</a></li> <li>- <a href="#">Wheel decide</a></li> <li>- <a href="#">Random spin wheel</a></li> </ul>





## **-КОЛЕЛО-ИЗБОРИ-**



Ресурс от уебсайта на:

<https://pickerwheel.com/>

# НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

**ЗАСЕДНАЛ НА НЕОБИТАЕМ ОСТРОВ**



**INDEPCIE**



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	Изгубени на необитаем остров
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>В тази игра учениците ще използват уменията си за критично мислене и решаване на проблеми, за да изберат най-добрите варианти, за да оцелеят, блокирани на необитаем остров. Изгубени на необитаем остров е обогатяваща дейност за сплотяване на екипа, която помага на учениците да говорят за себе си, да размишляват и да избират варианти. Въз основа на факта, че всички са изгубени и попаднали на необитаем остров, всеки обяснява какво ще донесе на острова и защо.</p> <p>Тази игра помага за развиване на екипния дух, като разчупва леда. Препоръчителният размер на групата е среден, въпреки че могат да се сформират и по-малки и по-големи групи. Може да се проведе в закрыта или открита среда за релаксация. Не са необходими специални инструменти или елементи, така че е лесна за игра. Този инструмент е подходящ за всички възрасти в средното образование.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие на въображението, критичното мислене и уменията за решаване на проблеми.</li> <li>• Упражнявайте активно слушане.</li> <li>• Окуражавайте съмишленици от групата в неблагоприятна ситуация.</li> <li>• Изправете се пред предизвикателна ситуация, а след това преценете и най-добрия избор.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ОБЛАСТТА</b>	Тази игра е подходяща за дискусия, която провокира размисъл. Тя е инструмент, който може да се използва в моментите, когато се чувстваме несигурни и ни липсва увереност в себе си. Чрез това упражнение ученикът анализира какви ресурси са му необходими в този момент, за да постигне тази цел.
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Молив или химикалка</li> <li>- лист хартия</li> </ul>
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p><b>1. СТЪПКА 1 (10 минути):</b></p> <p>Представете на учениците хипотетичния сценарий:</p> <p>"Докато плавате в близост до безлюден остров, лодката започва да потъва и вие трябва да изберете кои предмети да вземете със себе си. Имайте предвид, че електронните устройства ще се намокрят, така че няма да можете да ги вземете".</p> <p>Започнете с отворен въпрос: "Ако бяхте попаднали на безлюден</p>

	<p>остров и можехте да вземете със себе си само три неща, кои щяха да бъдат те?</p> <p><b>2. СТЬПКА 2 (20 минути):</b></p> <p>След това помолете учениците да се разделят на групи от по 3-4 души, в зависимост от размера на класа, и да обосноват защо са избрали точно тези предмети. Например, ако са избрали да вземат три аксесоара, попитайте ги: "Но какво ще ядете?" или "Какво ще правите, когато то вече не работи?"</p>
<p><b>КАКВО ДА НАУЧИМ?</b></p>	<p>Инструментът показва на учениците, че решенията са в техни ръце и че тези дългосрочни цели са постижими, но изискват добро критично мислене, организация, планиране и постоянство. Инструментът показва, че всеки е отговорен за себе си и за своите действия. Целите, които носят увереност и удовлетворение, са добри, защото това е най-голямата награда за вложените усилия.</p> <p>В тази линия ученикът ще избягва да налага лични решения на другите, да подкрепя други идеи или мнения, които не съвпадат с неговите. Да разглежда различното мнение като ценен принос, вместо да го чувства като смущаващо.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>Можете да намерите подобно съдържание за този инструмент в следните уеб връзки:</p> <p><a href="https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+island">https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+island</a></p> <p><a href="https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf">https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf</a></p> <p><a href="https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/">https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/</a></p>

# НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

**КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ?**



**INDEPCIE**



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	КАКВО ТРЯБВА ДА НАПРАВЯ
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Да се научим да вземаме правилни решения е от съществено значение за живота ни, тъй като те играят решаваща роля за нашето бъдеще. Този инструмент представя хипотетичен сценарий като пример и план за действие за юношите, за да усвоят тактики за вземане на решения. В първия е описано подробно какви биха били възможните алтернативи, а във втория е представен празен казус, така че те да могат да помислят и да обсъдят в класната стая какви биха били логичните стъпки за прилагане на стратегията за вземане на решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ СЪПКА 1: ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ПРОБЛЕМА</li> <li>★ СЪПКА 2: КАКЪВ ПЛАН ТРЯБВА ДА СЕ СЛЕДВА?</li> <li>★ СЪПКА 3: КАК Е ЧОВЕКЪТ?</li> <li>★ СЪПКА 4: КАКВИ СА АЛТЕРНАТИВИТЕ?</li> <li>★ СЪПКА 5: КАКВО БИ СЕ СЛУЧИЛО ПРИ ВСЯКА ОТ АЛТЕРНАТИВИТЕ?</li> <li>★ СЪПКА 6: КОИ ОТ ТЯХ ТРЯБВА ДА СЕ ПРЕМАХНАТ И КОИ ДА СЕ ЗАПАЗЯТ?</li> </ul>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Стимулиране на самостоятелността</li> <li>→ Способност за поемане отговорност за собствените действия .</li> <li>→ Самоувереност</li> <li>→ Поставяне на цели</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ОБЛАСТТА</b>	<p>Решенията водят до поредица от последствия, които невинаги са такива, каквито се очаква, и понякога е трудно да се предвиди какви чувства ще предизвикат.</p> <p>Да предположим, че се предлага реалистична перспектива с обективна информация за всяка алтернатива, като се дават съвети, основани на доверие, и се учат учениците да поемат последствията от своя избор. В този случай това несъмнено ще осигури облекчение, което може да помогне на ученика да се почувства удовлетворен от взетото решение и да се поучи от евентуални грешки.</p>
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Молив или химикалка</li> <li>→ лист хартия</li> </ul>







		<p>4. Отхвърлете вариантите, които не й се струват подходящи, и решете кой от тях да запази (елиминирайте тези, които не са в неин интерес, и вземете решение).</p>
<p><b>СТЪПКА 3: КАК Е ЧОВЕКЪТ?</b></p>	<p><b>Ясно ли е какво се иска и какво си заслужава? Какво е най-важно за нея?</b></p> <p>1. Да избере варианта на бакалавърска степен, който е с най-малко усилия за нея, и да избере друга професия.</p> <p>2. Да направи бакалавърска степен и този вариант за кариерата, която би искала да прави.</p>	
<p><b>СТЪПКА 4: КАКВИ СА АЛТЕРНАТИВИТЕ?</b></p>	<p><b>Какви са различните варианти и различните възможности в тях?</b></p> <p>В гимназията могат да я информират за възможностите, които съществуват след последната година:</p> <p>1. Вземете матурата по точни науки и потърсете засилен клас по физика и биология.</p> <p>2. Да направи матура по хуманитарни и социални науки с възможно най-високи оценки и да опита късмета си с критериите за прием в университет.</p>	
<p><b>СТЪПКА 5: КАКВО ЩЕ СЕ СЛУЧИ ПРИ ВСЕКИ ОТ ВАРИАНТИТЕ?</b></p>	<p><b>Какво включва всяка от тези възможности? Предимства и недостатъци.</b></p> <p>1. Ако избере първия вариант, ще трябва да положи много усилия по два предмета, които може да не успее да издържи. А и ще ѝ е необходима добра средна оценка за всички предмети.</p> <p>2. Ако избере втория вариант, тя ще има възможност да получи</p>	



по-висока средна оценка, тъй като е много добра по предметите в този вариант. Тя ще има повече възможности, когато се дипломира.

3. Третият вариант включва самостоятелна подготовка по предметите, които не е взела през последната година, и по този начин да получи достъп до матура, а след това и до университет.

**СТЪПКА 6: КОИ ОТ ТЯХ ПРЕМАХВА И КОИ ЗАПАЗВА?**

**Кои възможности изключва и защо? Кой от тях избира и защо?**

След като внимателно премисля всички решения, София изключва първите две възможности, тъй като те не решават задоволително проблема ѝ, и се спира на последната.

Това означава, че тя ще се подготви сама по предметите, които не е взела през последната година, и така ще получи достъп до матурата, а след това и до университета.

**СТЪПКА 2 (25 минути):**

Представете празна карта, като тази по-долу, и помолете учениците да определят проблем, който са имали или ще имат, и да изложат плана си за действие.

<b>СТЪПКИ, КОИТО ДА СЛЕДВАТЕ</b>	<b>ДЕЙСТВИЯ</b>
<b>СТЪПКА 1: ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ПРОБЛЕМА</b>	<b>Какво трябва да реша?</b>
<b>СТЪПКА 2: КАКЪВ ПЛАН ТРЯБВА ДА СЕ СЛЕДВА?</b>	<b>Какво трябва да направя или да знам, за да го реша правилно и в каква последователност?</b>
<b>СТЪПКА 3: КАКВО ХАРЕСВАТЕ? (Вашите интереси, ценности, подобряване на самосъзнанието ви)</b>	<b>Наясно ли съм с това, което наистина искам да правя и което е полезно за мен? Какво е най-важно за мен?</b>



	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="504 235 935 405"><b>СТЪПКА 4: КАКВИ СА АЛТЕРНАТИВИТЕ?</b></td> <td data-bbox="941 235 1356 405"><b>Познавам ли различните варианти, които имам, и различните възможности в тях?</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="504 414 935 539"><b>СТЪПКА 5: КАКВО ЩЕ СЕ СЛУЧИ ПРИ ВСЕКИ ОТ ВАРИАНТИТЕ?</b></td> <td data-bbox="941 414 1356 539"><b>Какво означава всяка от тези възможности за мен? Предимства и недостатъци.</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="504 548 935 674"><b>СТЪПКА 6: КОИ ОТ ТЯХ ПРЕМАХВАТЕ И КОИ ЗАПАЗВАТЕ?</b></td> <td data-bbox="941 548 1356 674"><b>Кои варианти да отхвърля и защо? Кой от тях да избира и защо?</b></td> </tr> </table>	<b>СТЪПКА 4: КАКВИ СА АЛТЕРНАТИВИТЕ?</b>	<b>Познавам ли различните варианти, които имам, и различните възможности в тях?</b>	<b>СТЪПКА 5: КАКВО ЩЕ СЕ СЛУЧИ ПРИ ВСЕКИ ОТ ВАРИАНТИТЕ?</b>	<b>Какво означава всяка от тези възможности за мен? Предимства и недостатъци.</b>	<b>СТЪПКА 6: КОИ ОТ ТЯХ ПРЕМАХВАТЕ И КОИ ЗАПАЗВАТЕ?</b>	<b>Кои варианти да отхвърля и защо? Кой от тях да избира и защо?</b>
<b>СТЪПКА 4: КАКВИ СА АЛТЕРНАТИВИТЕ?</b>	<b>Познавам ли различните варианти, които имам, и различните възможности в тях?</b>						
<b>СТЪПКА 5: КАКВО ЩЕ СЕ СЛУЧИ ПРИ ВСЕКИ ОТ ВАРИАНТИТЕ?</b>	<b>Какво означава всяка от тези възможности за мен? Предимства и недостатъци.</b>						
<b>СТЪПКА 6: КОИ ОТ ТЯХ ПРЕМАХВАТЕ И КОИ ЗАПАЗВАТЕ?</b>	<b>Кои варианти да отхвърля и защо? Кой от тях да избира и защо?</b>						
<b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b>	<p>Като помагаме на младите хора да взимат по-добри решения за себе си, ние им даваме възможност да станат по-самостоятелни, отговорни и уверени в себе си. Това им дава усещане за независимост и ги насърчава да вярват в себе си. Вземането на решения е умение, което трябва да бъде овладяно. Учителите също така трябва да напомнят, че вземането на лоши решения е приемливо. Така се осъществява ученето. Целта на вас като учител е да помогнете на учениците да се превърнат в самостоятелни личности, които могат да управляват живота си при свои собствени условия.</p> <p>Много е важно учителите да предоставят на децата възможността да вземат решения още от ранна възраст. Обучението на децата за вземане на решения и предоставянето на възможност да вземат решения за себе си само ще засили мисловния им процес.</p>						
<b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b>	<p>Друго добро упражнение за практикуване на вземането на решения е да се създаде списък с предимства и недостатъци. Това е алтернатива преди вземането на важни решения, тъй като когато се разглеждат няколко пътя, е полезно да се направи списък на предимствата и недостатъците, за да се намери приемливо решение. За да практикувате това в клас, учителят може да представи проблем и пример с предимства и недостатъци. Примерът може да се използва и за започване на дискусия или мозъчна атака.</p> <p>За да е по-приятно, учениците могат да се упражнят да съставят свой собствен списък с предимства и недостатъци, да го изпробват и да разсъждават как им е помогнал да вземат информирано решение.</p>						

# НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

**ПРЕДСТАВЕТЕ СИ АЛТЕРНАТИВА...**



**INDEPCIE**



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	ПРЕДСТАВЕТЕ СИ АЛТЕРНАТИВА
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	Учениците ще бъдат поканени да помислят за алтернативни ситуации, за да демонстрират силата на въображението и търсенето на решения на даден проблем. Това е добро упражнение, което позволява да се извлекат поуки от миналия опит и да се подпомогне вземането на решения в бъдеще.
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Критично мислене</li> <li>● Творчество</li> <li>● Изграждане на самочувствие</li> <li>● Овластяване чрез миналото</li> <li>● Отразяване на успеха</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ОБЛАСТТА</b>	Това е предизвикателна дейност, която включва креативност и мислене за възможни решения на даден проблем. Истинското предизвикателство идва, когато юношата трябва да предложи различни идеи и възможни решения за решаване на даден проблем и трябва да избере алтернатива.
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- По желание: релаксираща музика (напр. звуци за медитация)</li> </ul>
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- СТЪПКА 1 (15 минути):</li> </ul> <p>Прочетете бавно на учениците следния сценарий, като използвате успокояващ глас, и не забравяйте да правите чести <u>паузи</u>, за да дадете възможност на учениците да следват указанията ви:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>"Моля, седнете удобно. Не се колебайте да разтворите ръцете и краката си. Затворете очи и поемете дълбоко въздух...</p> <p>Докато го изпускате, си спомнете за преживяване, което сте имали и в което бихте искали да постъпите по различен начин. Може би сте решили да направите нещо, което сте знаели, че е погрешно, и бихте искали да не сте казали или направили това, което сте направили (пауза).</p> <p>Може би сте си мълчали и съжалявате, че не сте говорили или решението ви е изглеждало правилно по това време, но се е оказало погрешно (пауза). Бих искал да се върнете към тази ситуация. Спомнете си наум къде сте били и се наблюдавайте, сякаш това се случва на сцена...</p> <p>Попитайте се:</p> </div>

Кой беше там?

Какво правехте?

Какво правеха другите?

Какво си говореха хората помежду си?

Помислете какво точно сте направили и какво бихте искали да направите по различен начин. Може би сте чувствали, че нямате избор. Позволете на въображението си да си представи как бихте искали да постъпите в ситуацията, как бихте могли да се движите и какво бихте могли да кажете. Отделете няколко минути, за да разиграете сцената докрай (пауза).

Сега е време да помислите за проблем, който имате днес. Нещо, което ви притеснява, например решение, което трябва да вземете. Стъпка по стъпка поставете тази сцена в съзнанието си. Обърнете внимание на другите участващи хора и се постарайте да участвате като човек, който наблюдава ситуацията без предразсъдъци.

Опитайте се да предоставите три версии на тази ситуация, за да видите коя от тях работи по-добре. Представете си всеки детайл от начина, по който бихте могли да решите проблема. Сега трябва да промените версията и да се подготвите да изиграете втори вариант на сцената. Какъв е другият начин, по който бихте могли да решите този проблем? Представете си всеки детайл от действието. Прекъснете действието и променете версията за последен път. Подгответе ситуацията за третото възможно решение на вашия проблем. Съберете всички алтернативи на местата им и сега пресъздайте сцената (пауза).

Като последна стъпка си спомнете всяка от трите възможни алтернативи, които сте създали, и внимателно изберете тази, която работи по-добре (пауза). Излезте от сцената и стъпете на нея.

Отделете цялото време, от което се нуждаете, за да преживеете изцяло решението, което сте избрали...(дълга пауза). Не забравяйте, че винаги имате силата да изберете най-добрия начин на действие... Когато сте готови, върнете се в тази стая... Вслушайте се в звуците тук и отворете очи!"

## СТЪПКА 2 (15 минути)

Време за дискусия: Уверете се, че учениците са обсъдили процеса на дейността. Проведете дискусия, като ги попитате:

1. Как се получи този процес за вас?
2. Какво е ценното в това да се даде въображаем живот на



	<p>различни алтернативи?</p> <p>3. Коя част от процеса бихте променили, за да работи по-добре за вас?</p> <p>4. Как бихте могли да използвате този процес в бъдеще?</p>
<b>КАКВО ДА НАУЧИМ?</b>	<p>Решенията са от решаващо значение и определят процеса на действията, които ще бъдат предприети. С това упражнение учениците ще могат да осъзнаят, преди да вземат решение. Препоръчително е да следват логическите стъпки на обработка и да избягват да действат импулсивно, тъй като това често може да повлияе на ежедневно или бъдещото им вземане на решения. Това упражнение им позволява да разсъждават задълбочено върху минали преживявания и да осъзнаят алтернативите.</p>
<b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b>	<p>По-долу са предложени някои уебсайтове за пускане на релаксиращи песни за ученици:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Soundcloud website</a></li><li>- <a href="#">Spotify</a></li><li>- <a href="#">Youtube</a></li></ul>



# НЕСИГУРНОСТ & ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

ДУПКА НА ПЪТЯ



**INDEPCIE**



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	Дупка на пътя
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Представена е хипотетична ситуация, която се случва в магическа гора. Учениците трябва да използват своята изобретателност, за да измислят решения на препятствията, пред които са изправени, и то от имажинерна гледна точка, основана на фантазията и творчеството, без да подрязват крилата на въображението си.</p> <p>Водете дискусията, като задавате въпроси за подробности и насърчавате учениците да споделят най-вълнуващите идеи.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способност за справяне с трудности</li> <li>• Упражнение в последователност</li> <li>• Насърчаване на творческите способности и въображението</li> <li>• Сътрудничество, след като усетят и разберат целта на съвместната работа.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>Състои се в насърчаване на творческите способности, така че да се развие способността за мислене и разширяване на въображението в ситуации на несигурност, генерирайки различни алтернативи от творческа гледна точка.</p> <p>Избягването на проблемите, търсенето на "виновници" или простото оплакване няма да решат нищо, а "камъкът" ще си остане там.</p> <p>Това упражнение изправя пред препятствия, провокира действие и изисква усилия за търсене на решения, което провокира осъзнаването колко е важно да могат да вземат решения в ситуации, които са извън нашия контрол.</p>
<b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Химикал</li> <li>- Лист хартия</li> </ul>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>СТЪПКА 1 (10 минути)</p> <p>Разделете класа на две групи и застанете в два кръга. Прочетете на учениците следните инструкции:</p> <p>"Сега затворете очи и си представете, че се разхождате из голяма вълшебна гора, виждате дърветата и птиците и се наслаждавате на мириса на цветята. Изведнъж земята започва да се движи силно и точно пред пътя ви се отваря голяма дупка в земята. Представете си как изглежда, тя е много дълбока и голяма, разгледайте я внимателно. Трябва да продължите по тази пътека, тъй като тя е</p>

	<p>единственият изход, за да се върнете преди падането на нощта. Моля, отворете очите си сега.</p> <p>Вашата мисия е да намерите всички възможни начини да преодолеете това препятствие. Не забравяйте, че дупката се намира във вълшебна гора, където всичко може да се случи".</p> <p><b>СТЪПКА 2 (10 минути)</b></p> <p>Следващата стъпка ще бъде да предоставите някои указания на учениците:</p> <p>"Седейки в кръг, нека всеки от вас да дава отговори един по един. Редицата се движи по посока на часовниковата стрелка, като се започне от съученика, който ще отбелязва колко отговора можете да дадете. Ако някой няма отговор, след известно време задачата се предава на следващия съученик. Докато никой няма идея. Запомнете! отговорите не трябва да се повтарят".</p> <p>Ако се забележи, че групата няма идея, можете да им предложите решение, което да събуди въображението им. Няколко примера:</p> <p>Напр. 1: Ще повикам феите, които ще ми помогнат да отлеля.</p> <p>Д.ж.2: С дънери на дървета ще построя мост, по който да премина.</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Учениците съчетават положителните емоции с преодоляването на препятствия, което ще им помогне да се справят с различни ситуации с оптимизъм и креативност.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>В зависимост от нивото на класа тази дейност може да се опрости, като се предложат някои подсказки, или да се усложни с пясъчен часовник, като се ограничи времето за отговор на всеки ученик.</p>

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ : ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

# ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

ДОБРЕ ЛИ СЪМ?

# ceda



<p><b>НАИМЕНОВАНИЕ</b></p>	<p>ДОБРЕ ЛИ СЪМ?</p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p><b>Тема: Психично здраве срещу психично заболяване</b>          Всеки участник получава подложка за писане, работен лист и химикалка. работния лист съдържа задача, която участниците трябва да изпълнят. Неговата задача е следната:</p> <p><i>Вашата задача е да оцените собственото си психично здраве според критериите на Световната здравна организация (СЗО).</i></p> <p><i>Помислете как наистина се чувствате вътрешно и отговорете на следните въпроси:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Имате ли добро отношение към себе си?</i></li> <li>● <i>Позволявате ли на емоциите си да ви завладеят?</i></li> <li>● <i>Подценявате ли се, а надценявате способностите си?</i></li> <li>● <i>Приемате ли себе си такива, каквито сте?</i></li> <li>● <i>Чувствате ли се добре сред другите хора?</i></li> <li>● <i>Можете ли да се справяте с изискванията на живота?</i></li> <li>● <i>Трудно ли се справяте с проблемите?</i></li> <li>● <i>Планирате ли напред? Не се ли страхувате от бъдещето? Възползвате ли се от възможностите, които ви се предлагат?</i></li> </ul> <p>Всеки участник си подготвя работен лист. Впоследствие ще разделим групата на по-малки подгрупи (приблизително 7-9 ученици) и ще обсъдим темата за психичното здраве и предупредителните признаци за психично заболяване (симптомите са написани на дъската):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- твърде интензивни емоции или пълно изчезване на емоциите, или емоции, несъответни на ситуацията</li> <li>- нарушения на съня, дълготрайна загуба на апетит</li> <li>- загуба на удоволствие от обикновено приятни дейности</li> <li>- смущения във възприятията (халюцинации), смущения в мисленето (заблуди)</li> <li>- безсмислена реч; ускоряване или забавяне на говора или поведението</li> <li>- неразбираемо поведение</li> <li>- пълна загуба на енергия</li> <li>- отказ от контакт, оттегляне, мълчание</li> <li>- загуба на интереси; значително пренебрегване на грижите за себе си</li> <li>- агресивно поведение; самонараняване; опит за самоубийство</li> </ul> <p>Учениците могат да сравнят своя списък с отговори със симптомите на психично заболяване. По време на дискусиата ги питаме дали някога са преживявали отделните симптоми. Колко интензивни бяха, колко бързо изчезват. По какъв начин са повлияли на живота им. Важно е да се подчертае, че отделни симптоми могат временно да се появят във всеки от нас. Ключът е в това как се</p>



	<p>справяме с тях, колко дълго продължава появата и колко интензивни са те.</p> <p>Примери за въпроси за обсъждане: <i>В коя област се чувствате сигурни, без проблеми? Обратното, в коя област е слабото ви място? Има ли симптоми на психично заболяване, които сте изпитвали в някакъв момент от живота си? Как сте се справили с тях? Колко дълго са продължили? Изчезнаха ли от само себе си? Какво ви помогна да се почувствате по-добре през този период? Получихте ли адекватна помощ? Знаете ли къде да се обърнете за помощ при нужда?</i></p> <p>В заключение, важно е да предоставите на учениците информация относно къде да потърсят помощ и подкрепа, ако смятат, че не могат да се справят нещо.</p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Целта на тази дейност е да накара учениците да се замислят за собствените си психичното си здраве. Те имат възможност да използват подсказки, за да определят областите, в които се чувстват добре, "здрави", които управляват в адекватно ниво.</li> <li>● Чрез сравнение със симптомите на психично заболяване те също така имат възможност да идентифицират проблемните области, т.е. тези в които може да се нуждаят от помощ, подкрепа, насоки. Като част от заключителната дискусия е важно да предоставите на участниците информация за това към кого могат да се обърнат в случай на нужда. Това може да бъде училищен психолог, педагогически съветник, телефонна линия на доверието; Предоставете им възможности за контакт като споделите конкретни данни за контакт.</li> <li>● Важно е също така да се осъзнае, че през живота си всеки човек ще преживява стресови ситуации, при които се появяват различни реакции, подобни на симптомите на психично заболяване. Целта на дейността е да помогне на учениците да определят кога могат да се справят сами, като използват собствените си механизми за справяне, и кога е необходимо да потърсят помощ.</li> </ul> <p>Както при физическите, така и при психичните заболявания, колкото по-рано хванем болестта и започнем лечение, толкова по-добра е прогнозата за справяне с нея. Например в случай на депресия ранното лечение може значително да намали вероятността от повторна поява на болестта в бъдеще.</p>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>По време на пандемията Covid-19 и локдауните, честотата на психичните разстройства се увеличи значително. Съзираме риска най-вече във факта, че симптомите често се пренебрегват и трудно се идентифицират.</p> <p>Чрез това занимание учениците директно картографират своето психично здраве и неговите прояви, както и възможната поява на</p>



	<p>прояви на психични заболявания. Основното е да се осъзнае интензивността и продължителността, в която се проявяват симптоми на заболяване, както и възможностите за помощ, които учениците биха могли да имат.</p>
<b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b>	<p>- Работен лист и химикал</p>
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Въведение в темата, обяснение на работния лист: учениците могат да отговарят с една дума или с цели изречения. Насърчаваме ги да отговарят честно, могат да бъдат и по-подробни. Важно е да се подчертае, че работният лист остава в тях, не се събира, никой друг няма да има достъп до него - 10 мин</li> <li>• Попълване на самия работен лист (важно е да се осигури достатъчно време) - 20 мин</li> <li>• Работа, обсъждане в групите (фасилитаторът присъства, върви последователно между групите, насочва дискусията) - 20 мин</li> </ul>
<b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b>	<p>Идентифициране на слабите и силните страни в сферата на психичното здраве. Способност да се откриват проблемни области и периоди, с цел да се направи по-ефективно своевременното използване на ресурсите за подкрепа.</p>
<b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b>	<p>По време на дискусията е възможно да се сравнят резултатите на учениците с "Десетката на психичното здраве" (на словашки език): <a href="https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/">https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/</a></p>



## Пример за работен лист

### " Какво ме засяга?"

Вашата задача е да оцените собственото си психично здраве според критериите на Световната здравна организация (СЗО). Помислете как наистина се чувствате вътрешно и отговорете на въпросите:

- *Имате ли добро отношение към себе си?*
- *Не позволявате ли на емоциите си да ви завладеят?*
- *Не подценявате ли, нито надценявате ли способностите си?*
- *Приемате ли себе си такива, каквито сте?*
- *Чувствате ли се добре сред другите хора?*
- *Можете ли да се справяте с изискванията на живота?*
- *Трудно ли се справяте с проблемите?*
- *Планирате ли напред? Не се ли страхувате от бъдещето? Възползвате ли се от възможностите, които ви се предлагат?*

# ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

## ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦИЯ НА ДЖЕЙКЪБСЪН

ceda



<p><b>НАИМЕНОВАНИЕ</b></p>	<p><b>Прогресивна релаксация на Джейкбъсън</b></p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p><i>Активирайте мускулите в долната част на лицето и челюстта, осъзнайте напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Леко напрегнете мускулите на шията и тила, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Напрегнете мускулите на гръдния кош, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Стегнете коремните мускули, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат през следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Напрегнете мускулите на дясното бедро, осъзнайте напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат през следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Преместете пръстите на десния си крак нагоре (към главата), това ще активира мускулите на предната част на прасеца, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Преместете пръстите на десния крак надолу (към главата), това ще активира мускулите на задната част на прасеца, усетете напрежението за 5 до 7 секунди и ги оставете да се отпуснат през следващите 30 до 40 секунди.</i></p> <p><i>Напрегнете мускулите на лявото бедро, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Преместете пръстите на левия си крак нагоре (към главата), това ще активира мускулите на предната част на прасеца, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Преместете пръста на левия крак леко надолу (към главата), това ще активира мускулите на задната част на прасеца, усетете напрежението за 5-7 секунди и ги оставете да се отпуснат за следващите 30-40 секунди.</i></p> <p><i>Уверете се, че всички мускулни групи са отпуснати. След това останете за около минута в приятна обща релаксация.</i></p> <p><i>Накрая пребройте от 4 до 1. На 4 раздвижете ръцете и краката си, на 3 - сгънете лактите и коленете си, на 2 - раздвижете врата и главата си, а на 1 - отворете очите си."</i></p>



<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Концентрация.</li> <li>● Освобождаване на напрежението.</li> <li>● Откъсване от сериозен товар, проблем.</li> <li>● Премахване на напрежението в определени мускулни групи по време на неприятни събития (стрес, страх или тревожност).</li> <li>● По време на прогресивната релаксация косвено ще се отпуснат и гладките мускули (например на стомаха или вътрешните органи), които обикновено не се влияят от нея. По този начин е възможно да се облекчат някои неприятни биологични прояви като сърцебиене или загуба на апетит.</li> <li>● При прогресивната релаксация решаващият фактор е активността (мускулното напрежение), което води до дълбока релаксация. Предимството на прогресивната релаксация е, че не е толкова трудна за овладяване и обикновено релаксацията се постига за по-кратко време.</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>Подходът на Джейкъбсън към релаксацията предоставя важна информация за влиянието на човешката психика върху тялото. Когато човек преживява емоционално и психологически трудни ситуации, това се отразява и на скелетната му мускулатура. Напрежението на мускулите и сухожилията се отразява на емоционалното напрежение. В случай на дълготраен психологически дискомфорт натоваването в мускулите се отразява на функционирането на централната нервна система и нарушава функционирането на сърдечносъдовата, ендокринната и други автономни системи.</p> <p>Джейкъбсън учи как да се отпускат скелетните мускули, като по този начин се повлиява психологическото благополучие и дейността на други вътрешни механизми. Основата е да се премахне усещането за напрежение в мускулите и да се осъзнае разликата между състоянието преди и след това - т.е. предишното напрежение и премахването на напрежението.</p> <p>При прогресивната релаксация се съсредоточаваме върху всички големи мускулни групи и ако е необходимо, се научаваме постепенно да отпусваме или стягаме всяка такава мускулна група. Чрез работата с тялото постигаме и психическо равновесие.</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p>Тиха среда, подходяща температура на средата, постелки за лежане на пода, удобни дрехи.</p>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Въвеждаща мотивация, обяснение на дейността - 5 мин.</li> <li>● Лежане върху постелка, на стол - 3 мин.</li> <li>● Самата релаксация: за начинаещ упражнението ще</li> </ul>



	<p>отнеме около 15 мин, напредналите потребители могат да се справят по-бързо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постепенно раздвижване, край на дейността, обратна връзка - 10 мин.</li> <li>• Дейността може да се практикува индивидуално или в групи</li> </ul>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Учениците могат да се научат как да се успокояват, като играят например в училище, за да се концентрират по-добре. Те ще се научат и как да освобождават напрежението в стресови ситуации, независимо дали по време на изпълнение или в състояние на психически дискомфорт.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>Възможно е по време на дихателните упражнения да се пуска релаксираща музика, която помага да се премахнат разсейващите фактори от средата.</p> <p>Най-добре е да се практикува в легнало положение (легнали по гръб, краката леко раздалечени, пръстите на краката сочат навън, ръцете са до тялото, дланите нагоре), но можете да практикувате и в други позиции (удобно седнали).</p> <p>Демонстрации във видеоклипове:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ClqPtWzozXs">https://www.youtube.com/watch?v=ClqPtWzozXs</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vUQoflmFQpw">https://www.youtube.com/watch?v=vUQoflmFQpw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ">https://www.youtube.com/watch?v=SNqYG95j_UQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kdLTOurs2IA">https://www.youtube.com/watch?v=kdLTOurs2IA</a></p>

# ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

## Пай на подкрепата

ceda



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	Пай на подкрепата
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Ще проведем дискусия с учениците за ресурсите, които им помагат да се справят с трудни ситуации, които им носят сигурност, радост, от които имат възможност да изберат 5-6 най-важни.</p> <p>Всеки ученик получава лист хартия с размер А4, на който да нарисова кръг. Задачата на всички в групата е да разделят своята кръгова диаграма на отделни части с различна големина в зависимост от това колко важен е даденият ресурс в живота им. След това учениците представят своята диаграма пред класа. Накрая ще се проведе заключителна дискусия за общите/различните източници на подкрепа.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимно споделяне, активно изслушване.</li> <li>• Идентифициране на индивидуалните източници за повишаване на устойчивостта. Ясното формулиране на източниците на подкрепа дава възможност за по-активното им използване. Изглежда, че учениците ги използват в по-голяма степен като ефективен и ефикасен инструмент.</li> <li>• Взаимно вдъхновение, прозрение чрез познаване на чуждата гледна точка. Намиране на нови ресурси, по-голяма готовност да се опита нещо ново, което другите смятат за ефективно.</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ОБЛАСТТА</b>	Колкото по-силни и разнообразни са източниците ни на подкрепа и колкото по-високо е нивото на устойчивост, толкова по-ефективно можем да се справим със стреса и предизвикателните житейски ситуации.
<b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b>	Лист хартия А4, пастели (учениците могат да украсят и оцветят своите "пайове")
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p><b>- Въвеждаща дискусия: 10 мин.</b></p> <p>В началото на заниманието се опитваме да прехвърлим учениците към период, който те субективно смятат за предизвикателен, когато са чувствали по-голяма тежест, стрес, трябвало е да вземат сериозни решения, да се адаптират към нови ситуации. Това може да бъде периодът на пандемия, изолация, но и всеки друг период, който попада в тази характеристика. Можем да ги поканим да затворят очи и със знанието за безопасност и факта, че вече са преминали през тази ситуация и са се справили с нея, да се върнат в съзнанието си към този период. В тази фаза няма нужда да се коментира нищо, да се изразява нищо, всеки се връща самостоятелно към миналото си само в мислите си. След това ще им кажем следното указание:</p>



*"Сега всеки ще се опита да съсредоточи мислите си върху неща, хора, всичко, което ви е помогнало да се справите с тази ситуация. Опитайте се да намерите, да си спомните източниците, които са ви давали сила, кураж, които са ви подкрепяли. Източници, благодарение на които сте преживявали моменти на спокойствие, радост и облекчение дори по време на трудния период. Нещо или някой, на когото сте могли да разчитате. На какво или кой е донесъл помощ. Ще ви помоля да изберете най-важните от тези източници, без които не можете да си представите този период."*

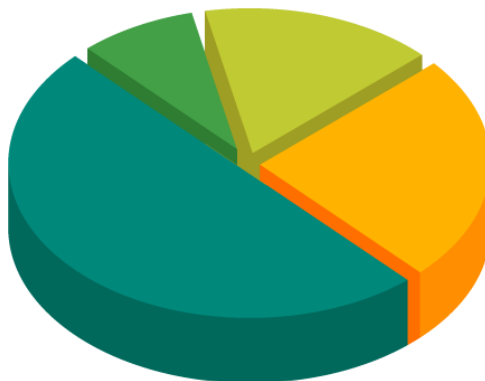
(Ако е възможно, не посочвайте броя, но учениците често изискват това определение, тогава подчертаваме, че това зависи от тях и няма правилно/неправилно. Ако наистина имат нужда от тази задача, предлагаме варианти - 3 - 6)

**- Изготвяне на "пая": 15 мин.**

Всеки ученик получава лист хартия с размер А4, на който да нарисова кръг. Задачата на всички в групата е да разделят своята диаграма/пай на отделни парчета с различна големина, в зависимост от това колко важен е даденият ресурс в живота им. (възможно е да им предоставите шаблон)

**Примерен пай :**

### Pie Chart



**- Представяне на пайовете: 30 мин.**

След това учениците представят пред класа своята диаграма на пай. На този етап е най-добре да седнете в кръг, където учениците да се виждат един друг, имат възможност да видят по-добре графиките на съучениците си. Освен това те изпитват по-голяма близост, желание да споделят. Ако някой не иска да коментира или да сподели графиката си, не го насилваме, не е задължително, може би му даваме повече време да помисли или може да остане последен. Представянето трябва да се основава на доброволност.

	<p><b>- Заключителна дискусия: 10 мин.</b></p> <p>Когато всички ученици са имали достатъчно пространство, за да опишат своите мисли и преживявания, питаме:</p> <p><i>"Имаше ли нещо, което чухте от съучениците си и което ви изненада? Нещо, за което може би не бяхте се сетили? Нещо, което може би ще искате да опитате, ако имате нужда от помощ, подкрепа? Забелязахте ли кои са ресурсите, за които се съгласихте, които имахте предимно общи?"</i></p> <p>Възможно е да напишете на дъската и да обобщите онези ресурси, които се срещаха най-често (семейство, приятели, компютърни игри, домашни любимци, спорт), и онези, които бяха редки, уникални (учене, домакинска работа, готвене, медитация).</p> <p>Заключителна дискусия за общите/различните източници на подкрепа.</p>
<p><b>КАКВО ДА НАУЧИМ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изясняване, формулиране на това, което е важно за ученика в живота, какво оказва положително влияние върху живота му, какво му помага в трудни ситуации.</li> <li>• Вдъхновяване на другите, къде могат да потърсят източник на подкрепа и радост.</li> <li>• Насърчаване да общуват, да се отварят в колектива на класа по безопасен, ненасилствен начин.</li> </ul>
<p><b>ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>Дейността с "пая" може да бъде променена според нуждите. Например, учениците могат да изброят положителните си качества, постиженията си ...</p>

# ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

## БЕЗОПАСНО МЯСТО

### (НАВИГИРАНА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ)

ceda



<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	Безопасно място (навигирана визуализация)
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Психологична техника, използвана в индивидуалната работа с клиента, предназначена за облекчаване на стреса и намаляване на тревожността. При многократно обучение се дава възможност техниката да се използва по всяко време на деня.</p> <p><b>Поставяме клиента на удобно място със затворени очи, като задачата му е само да слуша инструкциите:</b></p> <p><i>"Моля, потърсете "сигурно място" в себе си, във въображението си, където бихте се чувствали абсолютно сигурни и защитени. Това може да е място, което познавате, от книга или филм, или да създадете образ на мястото във въображението си. Във въображението ви то може да бъде навсякъде, близо до вас или далеч, може да бъде навсякъде по света или дори в космоса. Важното е това да е място, където се чувствате в пълна безопасност.</i></p> <p><i>Само вие можете да присъствате на това място, можете да влезете или да го напуснете, когато пожелаете. Както вероятно знаете, ние, хората, имаме както добри, така и лоши качества, така че не е уместно истински хора да се намират на това място. Дайте си достатъчно време, за да намерите такова място на безопасност и сигурност. Може би имате някакъв образ или усещане, или просто си помислете за някое място. Каквото и да ви хрумне, е добре, стига да е приятно и безопасно.</i></p> <p><i>Уведомете ме, ако намерите такова пространство, а след това сами решете дали искате да ми разкажете за това място."</i></p> <p><b>Тестване на безопасността:</b></p> <p><i>"Абсолютно безопасно ли е това място за вас? Оградете го по някакъв начин, така че да не може да влезе никой, когото не искате да бъде там. Повтарям още веднъж, че на това място не трябва да има истински хора. Въпреки това, ако искате, можете да поканите там приятелски настроени подкрепящи същества. Опитайте сега дали се чувствате абсолютно сигурни на това място и ако е необходимо, го променете. Проверете сега с всичките си сетива дали това, което чувствате, е приятно. Всичко, което виждате, приятно ли е? Ако да, останете с него, ако не, променете го. Всичко, което чувате, миришете, вкусвате, приятно ли е? Комфортна ли е температурата?"</i></p> <p><b>Усилване на възприятията и чувствата.</b></p> <p><i>"Какво би могло да засили приятното усещане за сигурност и безопасност на това място? В коя позиция се чувствате най-добре?"</i></p>



	<p><i>Обърнете внимание какво е усещането да се намирате на толкова сигурно и приятно място. Усетете го с всичките си сетива. Къде в тялото си възприемате положителни чувства?"</i></p> <p><b>Закотвяне:</b> <i>"Намерете жест, движение, което би ви помогнало да се върнете на това място по всяко време (или намерете дума, парола, която отговаря на този образ). Направете движение, жест, докато възприемате с всичките си сетива колко добре се чувствате на това място."</i></p> <p><b>Завършек:</b> <i>"Сега се върнете в стаята със съзнанието, възприемайте звуците, цветовете, миризмите в стаята. Отворете очите си, бавно раздвижете цялото си тяло с каквото и да е движение, което ви харесва."</i></p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Трите основни цели на инструмента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● - намаляване на стреса;</li> <li>● - намаляване на нивото на напрежение, тревожност;</li> <li>● - предлагане на ефективен инструмент, който може да се използва по всяко време на деня в стресова ситуация.</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>По време на ситуацията с Covid 19 е регистрирано рязко увеличение на тревожните разстройства както при децата, така и при възрастните, те по-често изпадат в ситуации на психологическа тревожност и паника. Тези кризисни ситуации се завръщат и повтарят дори по време на присъствените занятия. Нашата цел е да предоставим на учениците подходящи, бързи и ефективни форми за справяне с тези проблеми.</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p>Правилното прилагане на техниката изисква безопасна, необезпокоявана среда, в която ученикът се чувства безопасно и удобно със затворени очи. Ученикът трябва да е установил по-близки отношения на доверие с "водача".</p>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Последователност на стъпките и приблизителен времеви обхват на дейността:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Въведение: установяване, закрепване в позицията, успокояване на дишането: 5 мин.</li> <li>→ Самото ръководено въображение: 10 мин.</li> <li>→ Плавен край, упражнение за релаксация: 5 мин.</li> </ul>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Поставете се в състояние на спокойна релаксация, за да се справяте по-добре със стресови ситуации. Студентите могат да се концентрират по-добре, да се успокоят за изпит, реферат.</p>



## ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ

Ако има достатъчно време, е възможно да се разшири въображението за безопасно място с цветове, звуци, миризми, които клиентът би искал да възприеме на това място. Опитайте се да ангажирате възможно най-много сетива, включително обоняние, зрение, слух и допир. Например, ако си представите, че релаксирате край морето, помислете за миризмата на солена вода, звука на разбиващите се вълни и топлината на слънцето върху тялото ви.

Подходящо е пускането на тиха, релаксираща музика, например:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9Q634rbsypE>

Видео: Медитация на безопасно място (на словашки език):  
<https://www.youtube.com/watch?v=O6UX75FgsJI>

# ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

**Какво ме засяга?**

# ceda



НАИМЕНОВАНИЕ	Какво ме засяга?
ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА	<p>В началото на урока ще насочим вниманието на учениците към темата за стреса с подходящи въпроси. Можем да попитаме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Какво според вас представлява стресът?</li> <li>→ Как се проявява стресът, какво го причинява?</li> <li>→ Изпитвате ли стрес в живота си?</li> <li>→ Важен ли е стресът в живота на човека по някакъв начин? Кога да, кога не?</li> </ul> <p>Впоследствие всеки участник получава работен лист и химикалка. Работният лист съдържа задача, която участниците трябва да изпълнят. Задачата му е следната:</p> <p><i>"Задачата ви е да помислите за начините, които използвате, за да се освободите от стреса в живота си, както и за тяхната ефективност. В следващата таблица напишете в първата колона отделните методи за освобождаване на стреса, а във втората колона напишете доколко всяка от тези процедури е ефективна, т.е. колко добре работи. Ако използвате повече от 10 процедури, напишете в таблицата само десетте, които смятате за най-важни, т.е. за най-ефективни."</i></p> <p>След като изпишат работната таблица, учениците сядат в кръг. Всеки ученик представя своите начини за освобождаване от стреса, както и степента на тяхната ефективност. Провеждаме дискусия за ефективността и пригодността на отделните форми на вентилация. Ако някои методи се срещат по-често, ги пишем на дъската.</p> <p>Впоследствие е възможно да се създаде класация на най-използваните методи за вентилиране на стреса за дадена група участници.</p> <p>В рамките на дискусията можем да анализираме отделните методи. Също така се фокусираме върху възможните им вредни ефекти.</p> <p>Въпреки че говорим за здравословни или безвредни начини за предотвратяване на стреса или за неговото вентилиране, е необходимо да се отбележи, че дори тези процедури могат да имат своите рискове и трябва да се внимава за поддържане на здравословен баланс.</p> <p>В същото време безвредността на тези процедури зависи и от контекста (среда, атмосфера, доброволност, интензивност, цел и т.н.), в който се извършват. Ако например те се практикуват в групи, основани на религиозен фанатизъм (често с цел "привличане на</p>



	<p>жертви" - подчиняване на индивида на групата и нейната идеология), положителната полза от тези процедури в дългосрочен план е много съмнителна, ако не и направо вредна. Напротив, в здрави групи подобни или дори идентични техники могат да подпомогнат развитието на свободно решаващата личност.</p> <p>Вредните начини за справяне със стреса или за освобождаване от него, както и за възстановяване на силите и свежестта, включват например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- употреба на наркотици (никотин, алкохол и други незаконни наркотици, както и психеделични наркотици, които не са препоръчани от лекар)</li> <li>- непрофесионално проведена хипноза или автосугестия</li> <li>- непрофесионално прилагане или преувеличаване на някоя техника/ процедура за релаксация</li> <li>- психотерапевтични и други техники, с които се злоупотребява в рамките на групи със сектантски характеристики, т.нар. промиване на мозъци.</li> </ul>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Идентифициране на собствените методи за разтоварване от стреса, осъзнаване на тяхната ефективност и целесъобразност.</li> <li>- Откриване на други възможности за вентилиране на стреса, вдъхновение от съучениците (това, което работи за другите, може да работи и за мен)</li> <li>- Осмисляне на неподходящи, неефективни форми на вентилиране, тяхната съзнателна преоценка, бдителност при използване на опасни форми на вентилиране на стреса.</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ОБЛАСТТА</b></p>	<p>Необходимо е да разполагаме със собствен набор от начини, чрез които да се освободим от стреса в живота си. Няма един-единствен начин, който да е общовалиден и ефективен за всички хора; както всички сме уникални, така са уникални и нашите начини за освобождаване от стреса. Познаването на собствените ми техники, кои са най-добрите начини за релаксация, кои са най-добрите начини за отпускане след тежък ден, е част от нашето себепознание.</p> <p>В този контекст обаче не бива да се забравя, че е важно не само дали се освобождаваме от стреса, но и какви начини за това избираме и как те се отразяват на здравето ни и на качеството на живота ни в дългосрочен план.</p>
<p><b>РЕСУРСИ И МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p>Работен лист, химикал</p>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Въведение в темата (обяснение на термина "стрес") - 15 мин.</li> <li>• Попълване на работния лист - 15 мин</li> <li>• Представяне на работните листове в кръг пред групата - 30 мин</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Последващо обсъждане на формите на вентилация, създаване на обща класация на най-използваните методи - 20 мин</li></ul>
<b>КАКВО ДА НАУЧИМ?</b>	<p>Учениците могат да получат обратна информация за подходящите и неподходящите форми на освобождаване от стреса, която да използват и по време на престоя си в училище. Благодарение на реакцията на съучениците си те могат да осъзнаят как поведението им влияе на другите и може би да изберат друга, по-подходяща форма на вентилиране.</p> <p>Учениците могат да получат предложения за ефективни форми на вентилация, които могат да бъдат полезни за тях.</p>

### Пример за работен лист

"Какво ме засяга?"

Задачата ви е да помислите за начините, които използвате, за да се освободите от стреса в живота си, както и за тяхната ефективност. В следващата таблица напишете в първата колона отделните методи за освобождаване на стреса, а във втората колона напишете доколко е ефективна всяка от тези процедури, т.е. колко добре действа. Ако използвате повече от 10 метода, напишете в таблицата само десетте, които смятате за най-важни, т.е. за най-ефективни.

<i>Например: Еднодневна екскурзия до планината</i>	<i>Работи ефективно, но може да се прилага само в почивни дни и при хубаво време.</i>
<b>Моите начини за освобождаване от стреса</b>	<b>Ефективност на този метод</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## ИНСТРУМЕНТАРИУМ - МОТИВАЦИЯ

# МОТИВАЦИЯ

**КРИЛАТА СЕ ИЗПОЛЗВАТ ЗА ЛЕТЕНЕ...  
СИЛАТА НА ВЪТРЕШНАТА МОТИВАЦИЯ!**





<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	КРИЛАТА СЕ ИЗПОЛЗВАТ ЗА ЛЕТЕНЕ... СИЛАТА НА ВЪТРЕШНАТА МОТИВАЦИЯ!
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Инструментът "мисловни игри" е чудесен начин да съчетае забавлението с опознаването на себе си и вътрешната си мотивация. "Умствени игри" съдържа над 100 карти с икони, които могат да се използват за представяне на различни емоции. Всяка от тях може да бъде свързана с много неща, състояния. Играта за емоциите е направена интересно и в същото време много минималистично. В малка кутийка ще намерим предимно карти със символи. Всяка карта е уникална и има своя собствена уникална картинка, отпечатана във вътрешността на сърцето - можете да си ги купите или да си ги направите сами.</p> <p>Другите инструменти са видеоклипове в YouTube..</p> <p>Първото - "Петте най-добри сцени..." - е компилация от петте най-добри мотивационни сцени от известни филми; второто е за пътя на Кристиано Роналдо към успеха.</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Откриване в себе си и използване на вътрешната мотивация в действие</li> <li>• Научаване как да се правят положителни изводи от трудностите и неуспехите</li> <li>• Никога не се отказвайте, развивайте потенциала си, реализирайте се</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>Една от най-важните задачи на училищното образование е формирането на постоянни и силни мотиви за учене у учениците като основа за по-нататъшно самообразование и развитие на личността. В процеса на вземане на различни решения всеки от нас е подложен на натиска на два вида мотивация: вътрешна и външна.</p> <p>Основната задача на учителя, който възнамерява ефективно да влияе върху нагласите на учениците, е умело да изгражда вътрешна мотивация за учене и целенасочена работа върху себе си. Вътрешната мотивация стимулира определена дейност в резултат на подходяща система от потребности и ценности, представени от даден човек. Това означава извършване на конкретна работа, основана преди всичко на личните интереси и индивидуалните потребности за самоусъвършенстване и развитие.</p> <p>Благодарение на този вид мотивация учениците изпитват удоволствие и удовлетворение от своята дейност и развиват интересите си, свързани с нея. Учениците виждат смисъл да работят върху себе си и не се нуждаят от допълнителни награди, освен от чувството на удовлетворение от добре свършената работа.</p>



	<p>Целта на този инструмент е да покаже на учениците колко много зависят от самите себе си, от своята вътрешна мотивация и решителност.</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p>Карти "Игри на ума", цветни самозалепващи се листчета, химикалки, карти</p>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p><b>СТЪПКА 1, 5 минути:</b></p> <p><b>Въведение за учителя:</b></p> <p>1. Вътрешната мотивация е голяма човешка сила. Да бъдеш силен вътрешно, да не губиш духа си в моменти на тъга - това са изключителни умения. Но трябва да се научите да работите върху това. Всеки от нас има моменти на слабост, взема лоши решения или се бори с други проблеми. Важно е никога да не се предаваме и да можем да си правим изводи от всяка ситуация, защото това е основата на вътрешната ни мотивация. Този, който я открие в себе си и се научи да я изгражда, а след това да я използва, винаги ще се развива. На всеки от вас е дадена тази сила, но не всеки знае, че крилете се използват, за да се лети.</p> <p><b>2. Обясняваме с учениците следните понятия: вътрешна мотивация, външна мотивация, демотивация.</b> Какво има предвид всеки от тях под тези понятия? Следим за правилното тълкуване на тези термини.</p> <p><b>СТЪПКА 2, 10 минути</b></p> <p><b>3. След това учениците отговарят на 3 въпроса, написани на дъската от учителя:</b></p> <p><i>а) Как се чувствате, когато другите ви казват: Това няма да се получи? Не можеш да го направиш?</i></p> <p><i>б) Как се чувствате, когато нещо се обърка?</i></p> <p><i>в) Как се чувствате, когато другите (колеги, семейство, непознати) вярват във вас?</i></p> <p>Картите "Мисловни игри" се разстилат на масата, учениците избират подходящите карти със символи или рисуват свои върху подготвените карти. Всеки ученик обсъжда отговорите си въз основа на избраните карти. Ако учениците не намерят карта, отразяваща неговото емоционално състояние, те могат да нарисуват този символ.</p> <p><b>СТЪПКА 3, 10 минути</b></p> <p><b>4. Прочитаме на учениците приказката "Крилете са за летене":</b></p>



Когато момчето пораснало, баща му го извикал при себе си и му казал:

- Сине мой, не всички се раждат с криле. Вярно е, че не си длъжен да летиш, но мисля, че ще е жалко, ако се ограничиш само с ходенето с крила.

"Но аз не мога да летя - отвърнал синът.

"Това е вярно..." - каза бащата. Той се изкачи с него на планината и застана над пропастта. - Виждаш ли, сине? Това е вакуум. Когато искаш да полетиш, ще дойдеш тук, ще си поемеш дъх, ще скочиш в пропастта, ще разпериш криле и ще полетиш.

Синът се усъмни.

- Как ще падна?

- Дори и да паднеш, няма да умреш. Ще имаш само няколко драскотини, които ще те направят неуязвим за друго изпитание - отвърна бащата.

Синът се върнал в селото, за да се срещне с приятелите си, които му казали:

- Ти луд ли си? Защо? Нима баща ти е полудял? За какво ти е да летиш? Не бъди глупав!

Най-добрите приятели го посъветвали:

- Ами ако това е вярно? Не е ли опасно? Защо не започнеш постепенно? Опитай да скочиш от стълба или от върха на дърво. Но... от върха?

Младият мъж се вслуша в съветите на онези, които го обичаха. Той се изкачил на върха на дървото и като набрал смелост, скочил. Разперил криле, но за съжаление паднал на земята. Срещнал баща си.

- Ти ме излъга! Аз не мога да летя! Опитах и погледнах как се ударих! Аз не съм като теб. Крилете ми са за украса.

"Сине мой - каза бащата. - За да полетиш, трябва да създадеш пространство със свободен въздух, за да разпериш крилата си. Същото е и с парашута: трябва ти известна височина, преди да скочиш. За да полетите, трябва да започнете да поемате рискове. Ако не искаш, по-добре е да се откажеш и да ходиш завинаги.

**5. Разговаряме с учениците за символиката на крилата, за отношенията между баща и дете.** Какво е искал да докаже бащата на своя син? Как се е държал синът? Какво ще кажем за реакциите на приятелите и познатите на този син? Какви ценни съвети можем да вземем от тази история?

**6. Учениците записват всички ценни съвети и препоръки от приказката на цветни (самозалепващи се) картончета и ги залепват на дъската.**

	<p><b>7. Прочитат ги на глас.</b></p> <p><b>СТЪПКА 4, 10 минути</b></p> <p><b>8. След това включваме комбинацията с най-добрите мотивационни сцени от известни филми:</b></p> <p><a href="https://youtu.be/axxpnehSbWc">https://youtu.be/axxpnehSbWc</a></p> <p>9. След всяка сцена замразяваме изображението и тълкуваме твърденията, които чуваме. Правим изводи.</p> <p>10. Учениците записват на лист хартия всички умения, които им идват наум. Те не трябва да бъдат оценявани. Когато погледнат хартията, ще осъзнаят колко много дейности могат да извършват. Те трябва да осъзнаят, че всички таланти са важни и много хора имат нужда от тях. Когато имат по-слаб момент в живота си, нека погледнат страницата и да видят колко са способни.</p> <p>11. Учениците записват всички свои мечти на другата страна на същият лист. Благодарение на това те ще разберат какво ги мотивира и към какво ще се стремят.</p> <p>12. Накрая включваме филма с Роберт Левандовски или Кристиано Роналдо. Учениците отговарят и тълкуват.</p> <p><a href="https://youtu.be/DQ6phxy3ktU">https://youtu.be/DQ6phxy3ktU</a> ИЛИ</p> <p><a href="https://youtu.be/rYF_QkrPcxs">https://youtu.be/rYF_QkrPcxs</a></p> <p>След прожекцията ще поговорим за успеха на футболиста. Какво го е мотивирало? От какво е трябвало да се откаже? Какво според вас е важно за постигането на целите ви?</p> <p>Една чудесна идея би била да нарисувате или закачите крила на стената. Всеки ученик би могъл да си направи мотивационна снимка.</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>С помощта на този инструмент можете да се потопите в мислите си, да проучите какво представлява мотивацията. Голямото предимство е интересният урок.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p><a href="https://youtu.be/axxpnehSbWc">https://youtu.be/axxpnehSbWc</a></p> <p><a href="https://youtu.be/DQ6phxy3ktU">https://youtu.be/DQ6phxy3ktU</a> OR</p> <p><a href="https://youtu.be/rYF_QkrPcxs">https://youtu.be/rYF_QkrPcxs</a></p>

# МОТИВАЦИЯ

**СКИЦИРАНИ БЕЛЕЖКИ-ЛАПБУК,  
ИНТЕРАКТИВЕН МЕТОД ЗА БОРБА С  
ИНЕРТНОСТТА** [Aneidi@abv.bg](mailto:Aneidi@abv.bg)



<p><b>НАИМЕНОВАНИЕ</b></p>	<p>Скицирани бележки - лапбук, интерактивен метод за борба с инертността</p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Инструментът ще се състои от скицирани бележки и онлайн лапбук за самомотивация. Това са инструменти, които Ви позволяват бързо да усвоявате или обобщавате знания с помощта на рисунки, графики и широкоразпространена нагледна култура, което повишава ефективността на усвоените знания и улеснява запомнянето.</p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Придобиване на знания в областта на самомотивацията</li> <li>● Графично представяне на придобитите знания и умения, свързани с темата за самомотивацията</li> <li>● Придобиване на знания чрез игра (игра) с помощта на QR кодове.</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>Учениците, особено след пандемията от коронавирус, имат голям проблем с мотивацията. Те не могат да се мобилизират за действие - за учене, за писане на домашни, за диета, за упражнения или за ставане от леглото... Причината за това поведение е липсата на мотивация, която рядко се задържа на постоянно-високо ниво. Естествено е мотивацията да отслабва и да се нуждае от ново затвърждаване.</p> <p>Инструментите, описани по-горе, ще позволят на учениците чрез атрактивна игра с QR кодове да придобият знания за мотивацията, нейните видове и да се запознаят с доказани начини за самомотивиране - т.нар. мотивационни фактори. Благодарение на тези умения ученикът ще може да преодолява дори най-големите трудности и своите слабости, а процесът на придобиване на знания ще стане по-приятен и ефективен. Освен това, ако ученикът използва съветите, които е научил по време на задачата, ще му бъде по-лесно да възстанови отношенията си с връстниците, семейството, които са били нарушени от периода на изолация, а това, от своя страна, е основната цел на нашия проект "Отново заедно".</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<p><b>За скицираните-бележки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ хартиен лист</li> <li>➤ маркери, моливи, пастели</li> </ul>



	<p><b>За лапбука:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ компютър или телефон с достъп до интернет (онлайн версия)</li> <li>➤ лист хартия, флумастери, цветна хартия, лепило, ножица, цветни самозалепващи се листчета, пликосе и т.н. (хартиен вариант)</li> </ul> <p><b>ДРУГО:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ - телефон с възможност за сканиране на QR кодове</li> <li>➤ - QR кодове със скрита информация</li> </ul>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p><b>1. Стъпка 1, 4 минути</b></p> <p>Предложете на учениците следната дейност:</p> <p><b>а) Помолете ги да си представят следната ситуация:</b></p> <p><i>Сутринта будилникът звъни, вие сте в полусъзнание, едва отваряте очи. Предстои ви ден с цял списък от задължения, ангажименти, крайни срокове ... Знаете, че трябва да станете сега, но минават още 20 минути и все още не ви се иска да станете от леглото и да започнете деня.</i></p> <p>Може би сте "ранно пиле" и тази ситуация не се отнася за вас. Или пък може би я познавате от собствен опит? Все пак сте взели решение да въведете промени в живота си - диета, гимнастика, отказване на вредни навици и т.н. Често това завършва с фиаско и в такава ситуация търсим оправдания за себе си. Тогава основният заподозрян става мотивацията, и по-точно нейната липса.</p> <p><b>б) Поговорете с учениците за мотивацията.</b> Можете да използвате следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Разглеждайки ситуацията, описана по-горе, замисляли ли сте се защо се случва това?</li> <li>➤ Какво да направите, за да се мотивирате? Как да се принудите да действате?</li> <li>➤ Защо е толкова трудно да се мотивирате?</li> </ul> <p><b>2. Стъпка 2, 4 минути</b></p> <p>За да си отговорите на въпроса защо самотивизирането е толкова трудно, чуйте една стара будистка притча:</p> <p><b>"Притча за човешката сила"</b></p>



*"Някога в планините на Тибет се събрали мъдреците на този свят, които знаели тайните на човешката сила. Те знаели, че понякога хората вършат ужасни неща и използват тази сила срещу себе си. Затова решили да скрият силата на човека от самия него. Дълго медитирали, обсъждали и търсели най-доброто място на света".*

*"Един от мъдреците каза: Да скрием тази сила в най-дълбоката шахта на света, да я покривем с камъни и огромни грамади - там човекът няма да я намери." Другите поклатили глава и казали: "Човекът е много интересно същество, обича да изследва дълбоки пещери - със сигурност ще я намери. Вторият мъдрец казал: Да скрием силата на човека на дъното на най-дълбокия океан, да поставим на стража ненаситни риби и опасни течения - той няма да я намери. Други пък казаха: А тяхното любопитство и желание за приключения ще те преследват - ще я намериш".*

*"Следващият съветваше силата на човека да бъде поставена на върха на най-високата планина, покрита със сняг, скована във вечен лед, охранявана от вятъра и студа, но дори тези препятствия изглеждаха твърде малко предизвикателство за необузданата жажда за придобивки, която живее в хората от векове. И когато изглеждало, че няма къде да се скрие човешката сила, най-старият от мъдреците казал: Скрив тази сила в самия човек, той със сигурност няма да я търси там... Няма да му хрумне, че всичко най-хубаво на света се намира вътре! Така и направили...."*

- Поговорете с учениците за смисъла на тази притча. Проверете дали са я разбрали правилно.

### 3. Стъпка 3 - 5-8 мин

Въведете термините:

- **МОТИВАЦИЯ** - склонност към действие, увеличаване на желанието за действие
- **АВТОМОТИВАЦИЯ** - подтикване към действие с лични мотиви

ВИДОВЕ МОТИВАЦИЯ:

а) **външна мотивация** -> предприемането на действие е резултат от външни фактори, напр. наказания, награди, като

- ➔ пари
- ➔ авторитет
- ➔ слава

б) **вътрешна мотивация** ("трябва да" -> "искам да") -> готовност за предприемане на действие независимо от наличието на външни фактори. Резултатът може да бъде, например:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Удовлетворение</li> <li>→ Укрепване на самочувствието след постигане на целта</li> </ul> <p><b>4. Стъпка 4, 20 минути</b></p> <p>Учителят моли учениците да използват телефоните си, за да намерят QR кодове, поставени в училището, парка и т.н., и след това да прочетат информацията, скрита под тях. Те ще бъдат посветени на самомотивацията. Те ще бъдат МОТИВАТОРИ, благодарение на които учениците ще получат знания за самомотивацията, ще открият начини да се мотивират, ще се научат как да се борят с "вътрешния мързел".</p> <p><b>5. Стъпка 5, 50 минути</b></p> <p>Учителят моли учениците да направят комикс, скицирани бележки или лапбук, който ще бъде обобщение на придобитите знания за самомотивацията. Помолете ги да обърнат специално внимание на мотивите, които ги подтикват към действие в работата им. Всеки ученик избира инструмента, който му подхожда повече - комикс/скецирани бележки или lapbook (в традиционна форма - за артистично надарени ученици, или онлайн - за тези, които не обичат да се занимават с художествени задачи).</p> <p>Ако учениците се нуждаят от повече време, за да изпълнят задачата, можете да третирате тази идея като проектна задача и да определите краен срок за нейното изпълнение.</p> <p><b>6. Стъпка 6, 7 минути</b></p> <p>Учениците представят своята работа, която представлява обобщение на урока за самомотивация. Учителят набляга на факта, че мотивацията рядко остава висока и намалява с течение на времето. Затова всеки от нас трябва постоянно да я засилва, за да постигне планираните цели. Важно е учениците да осъзнаят, че не бива да се обвиняват за моментното "отклонение от набеязания маршрут" (препъване), защото кризите при преминаване на зоната на комфорт са необходими и благоприятстват развитието на младия човек.</p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Описаните по-горе инструменти ще ви помогнат да научите тайните на самомотивацията и да ги запомните, за да можете да ги приложите в подходящия момент и да увеличите желанието си за учене, работа или постигане на определена цел. Ще бъде възможно да се получат знания по въпроса за самомотивацията по атрактивен за ученика начин, който ще бъде принуден да "напусне училищната лавица", да се намерят QR кодове с информация за самомотивацията, да се усвоят</p>





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T

**Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-Covid 19 era**

Project number 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629



Funded by the  
European Union

	знания и да се провери състоянието на усвояването им при създаването на скицник или лапбук.
<b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b>	<p><b>Какво е лапбук :</b> <a href="https://www.bing.com/videos/search?q=what+is+a+lapbook&amp;view=detail&amp;mid=E3D938F2D80C354ECBA7E3D938F2D80C354ECBA7&amp;FORM=VIRE">https://www.bing.com/videos/search?q=what+is+a+lapbook&amp;view=detail&amp;mid=E3D938F2D80C354ECBA7E3D938F2D80C354ECBA7&amp;FORM=VIRE</a></p> <p><b>Какво е скицирана бележка и с какво се различава от комикса :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4ItcHag3agE">https://www.youtube.com/watch?v=4ItcHag3agE</a></p> <p><a href="#">automotywacja (padlet.com)</a></p> <p><a href="#">Stuff in Polish - Google Drive (drive-google-com.translate.goog)</a></p>



# МОТИВАЦИЯ

## БЕЗ ОТЛАГАНЕ И ОПЛАКВАНЕ





<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	Без отлагане и оплакване
<b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p>Първият инструмент е тест за отлагане, който ще помогне на учениците (и учителите) да осъзнаят, че отлагат в области, в които се чувстват неудобно или се бунтуват. Благодарение на теста можете да разберете дали постоянното отлагане на задълженията и предприемането на други дейности в този момент е повод за безпокойство, особено когато е съпроводено със страх, раздразнителност и стрес.</p> <p>Вторият инструмент е матрицата на Айзенхауер - тя помага в областта на управлението на времето и дейностите на учениците. Действието ѝ се основава на приоритизирането на задачите.</p> <p>Третият инструмент е техниката Помодоро - друг метод за управление на времето, планиране и трудова дисциплина. Важен аспект при нея е намаляването на вътрешните и външните пречки</p>
<b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Научете се да управлявате времето си ефективно</li> <li>● да разберете, че отлагането на важни задачи води до безпокойство и неудовлетвореност</li> <li>● Станете господар на живота си, планирайте и постигайте целите си</li> <li>● Погрижете се за себе си, бъдете асертивни</li> </ul>
<b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b>	<p>Прокрастинацията е отлагане на нещо чрез извършване на други, по-малко важни дейности в същото време. Човекът, който се държи по този начин, е наясно с негативните последици, но не се интересува от тях (напр. получаване на лоша оценка поради отлагане). Обикновено с това поведение се свързват страх, безпокойство и стрес, тъй като междуременно човекът осъзнава последствията от поведението си.</p> <p>Целта на тези инструменти е да помогнат на учениците да осъзнаят колко е важно да планират работата, да изберат правилната техника, мотиватори, форми на почивка и самодисциплина. Създаването на план е полезно в много ситуации, което си струва да се осъзнае от учениците на всеки етап от обучението. Това ще бъде възможност за развиване на умения за планиране, както и за сътрудничество, гъвкавост и творчество. Учениците ще се учат от собствения си опит, а след това ще разширят познанията си за ролята на плана в живота.</p>



<b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b>	Химикалка, хартия, дъска/табла
<b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b>	<p><b>Стъпка 1. 10 минути</b></p> <p>1. <b>В началото</b> учениците търсят онлайн различни цитати, златни мисли, чиято ключова дума е <b>ИЗВИНЕНИЕ</b>. По желание учениците прочитат намерените мисли във виртуалния свят и се опитват да ги оправдаят или поставят под съмнение.</p> <p>2. <b>Напишете вълшебната дума на дъската: ОТЛАГАНЕ</b>. Питаме учениците дали знаят какво означава тя? Сблъскали ли са се някога с това понятие?</p> <p>3. <b>Заедно обясняваме понятието: това е компулсивно отлагане</b>. Така чакаме до последната минута с важните проекти, които на практика изпълняваме неточно, защото просто нямаме достатъчно време да направим както трябва. Няма конкретна причина за отлагането. Хората, засегнати от отлагането, често имат наистина сложни планове и цели в живота, но не изпълняват нито една от тях. Трудно им е да започнат нещо, за което няма определено време в перспектива.</p> <p>Учителят дава на учениците тест, за да провери мащаба на тяхното отлагане. След като всеки участник събере точките, той им представя анализа.</p> <p><b>Стъпка 2. 10 минути</b></p> <p>4. <b>Разделяме класа на групи</b>, а след изтичане на уговореното време обсъждаме изводите във форума:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Група I - причини за отлагането</li> <li>● Група II - симптоми на отлагането</li> <li>● III група - емоции, свързани със състоянието на отлагане</li> <li>● IV група - какви оправдания използвате най-често? За какво се отнасят те?</li> </ul> <p><b>Стъпка 3. 10 минути</b></p> <p>5. <b>Работа по групи</b>. Всяка от предишните групи разсъждава върху следните въпроси:</p> <p>а) Припомнете си какво сте отлагали за по-късно. След това помислете за последствията, с които сте се сблъскали, когато сте отлагали въпроса. Посочете оправданията, които сте използвали, и се опитайте да ги опровергавате.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Оправдание</b> - тази идея няма да проработи, няма смисъл да започвам този проект.</li> <li>➤ <b>Контрааргумент</b>: За да разбере, трябва да го проверя, ако не предприема никакви действия, няма да знам дали си е струвало.</li> </ul>

б) Помислете докъде ви води бунтът срещу задачата? Какъв е ефектът? Какви са последствията?

**6. Говорим за две житейски нагласи спрямо отлагането.** Показваме две снимки, които метафорично отразяват тяхното значение.

- Снимка на боксьор, който избягва удар:
- Снимка на капитан на кораб на руля:

Учениците се опитват да обсъдят тези нагласи въз основа на показаните снимки. Как разчитат тези нагласи?

**7. След това говорим за ценностите,** които ценим в живота, които са важни за нас.

Помолете учениците да запишат три житейски ценности. Какво точно означават те? Какви действия предприемат, за да се погрижат за тях?

**8. Обсъждаме организацията на деня. Дискусия:** Как да обсъдим дневния ред? Контролираме ли времето?

**9. Всички подготвяме план за деня си.** Записваме всички въпроси, които ни засягат.

**10. Дискусия: Защо трябва да записваме всички свои дейности?** (позволява ни да видим колко задачи имаме да свършим, помага ни да ги организираме, можем да изпълняваме тези задачи стъпка по стъпка, облекчава паметта ни, сигурни сме, че това, което трябва да направим, ще го направим).

**11. Понякога си струва да се уточни и важноста на задачите,** които трябва да се изпълнят. За тази цел може да се използва матрицата на Айзенхауер:

<p><b>Важно и спешно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ кризисни събития</li> <li>➤ просрочени дела</li> <li>➤ спешни неща</li> <li>➤ negliжирани задачи</li> </ul> <p style="text-align: right;">преди</p>	<p><b>Важно и не спешно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ планиране</li> <li>➤ търсене на решения и перспективи</li> <li>➤ изграждане на взаимоотношения</li> <li>➤ отдих и почивка!!!</li> <li>➤ документация</li> </ul>
<p><b>По-малко важни и спешни</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ тривиални "спешни" неща</li> <li>➤ индивидуални срещи, телефонни разговори</li> <li>➤ сметки, които трябва да бъдат уредени</li> </ul>	<p><b>Неважни и не спешни</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ крадци на време</li> <li>➤ индивидуални имейли</li> <li>➤ някои удоволствия</li> </ul>

12. Учениците отговарят на въпросите:

- Как управлявате времето си и за какво го изразходвате?
- Намирате ли време за почивка?

13.



1. *Планиране на задачата*
2. *Съсредоточете се колкото можете повече*
3. *Работете 25 минути*
4. *Направете 5-минутна почивка*
5. *Повторете цикъла*
6. *Направете 20-минутна почивка*

Източник на изображението:

<https://lepszymanager.pl/technika-pomodoro/>

14. **Дискусия** - Как да се грижим за себе си? Кога да бъдем асертивни? (нека тук отбележим, че понякога тялото ни се бунтува срещу многото отговорности, нека също така се научим да се грижим за себе си, без да се чувстваме виновни за това, асертивността също ще ни помогне да преодолеем страха и вината, понякога трябва да се отпуснем).

15. **Как да преодолеем стреса от извършването на дейности?** Нека заедно с учениците се опитаме да направим списък на нещата, които ни действат успокояващо и ни помагат да се справим със стреса. Нека да ги споделим в група на класа /реалана или виртуална/.

- Списък с музикални изпълнители или любими песни
- Мотиватори - лозунги, които повдигат духа ни...
- Спомен от детството
- Моите успехи - ще запомним вкуса на победата...
- Красиви пейзажи / обичам да се връщам към тях...
- Важни за мен хора



	<p>На дъската записваме нашия списък с техники, които ни помагат да контролираме стреса и да се мотивираме за действие.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Психотест - за отлагането</b></li> <li>● <b>Техниката pomodoro</b></li> <li>● <b>Техниката на Айзенхауер - таблица/графики</b></li> </ul> <p>По-долу ще намерите списък с 26 въпроса с вярно и грешно съдържание. Отговорете честно на тях и съберете резултата си. Готови ли сте? Започваме!</p> <p>Въпроси:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веднага се обаждам обратно на човека, който ми е оставил съобщение. ИСТИНА/ЛЪЖА</li> <li>2. Вземам всяко решение бързо. И/Л</li> <li>3. Купувам подаръци за рожден ден и Коледа предварително и спокойно. И/Л</li> <li>4. Когато готвя, измивам съдовете веднага, без да ги оставям да стоят в мивката. И/Л</li> <li>5. Не отлагам започването на четенето, завършването на задачите, които трябва да свърша. И/Л</li> <li>6. Не пропускам концерти или спортни събития, защото не забравям да си купя билети навреме. И/Л</li> <li>7. Когато се занимавам с повтарящи се задачи, които трябва да изпълнявам (напр. домашна работа и др.), не ги избягвам въпреки страха от очаквания дискомфорт. И/Л</li> <li>8. Работното ми място е чисто и подредено, чувствам се много удобно на него и това улеснява продуктивността ми. И/Л</li> <li>9. Правя си списъци със задачи и спокойно зачерквам нещата, които вече съм свършил. И/Л</li> <li>10. Отговарям бързо на въпроси и не мисля прекалено дълго. И/Л</li> <li>11. Рядко повтарям въпрос, който някой ми е задал. И/Л</li> <li>12. Рядко казвам "хм", когато отговарям на въпрос или започвам изказване. И/Л</li> <li>13. Когато пазарувам, съм добре подготвен и рядко забравям да купя нещо. И/Л</li> <li>14. Мога да опаковам много добре багажа си, когато отивам на почивка. И/Л</li> <li>15. Много съм добър в изпълнението на задачите навреме, като често дори успявам да ги свърша доста по-рано от предвиденото. И/Л</li> <li>16. Стаята ми е много добре почистена, чиста и добре организирана. И/Л</li> <li>17. Не препълвам гардероба си до краен предел. И/Л</li> <li>18. Рядко изоставам в изпълнението на ежедневните си задължения. И/Л</li> <li>19. Рядко се чувствам емоционално претоварен/а. И/Л</li> <li>20. Редовно изнасям боклука, за да не се натрупва прекалено много. И/Л</li> </ol>



21. Упражнявам се редовно поне три или четири пъти седмично. И/Л
22. Умея да отговарям бързо на имейли и съобщения във Facebook. И/Л
23. Когато будилникът звънне, ставам веднага и започвам деня си отпочинал, свеж и готов за работа. И/Л
24. Поставям си цели, които са реалистични и постижими, и често ги постигам. И/Л
25. Свършвам всички важни задължения, преди да мога да се отпусна и да си легна. И/Л
26. Контролирам финансите си и плащам дълговете си. И/Л

### **Оценяване - скалата на вашето отлагане**

Сега, след като сте попълнили теста, можете да проверите степента на вашите способности за отлагане. Не забравяйте, че отлагате само в области, в които се чувствате неудобно или против които се бунтувате, така че дори резултатът да е неблагоприятен за вас, трябва да знаете, че можете да се освободите от този навик, като работите върху него ден след ден. Преодоляването на даден навик изисква първо да се обърне внимание на причините, които го предизвикват. За да изчислите резултата си, дайте си по една точка за всеки въпрос, на който сте отговорили с "невярно", след което съберете точките си:

\* 23 или повече точки: Вие сте хроничен отлагач и този навик ви блокира в много области на живота ви.

\* 14 - 22 точки: Отлагането ви е почти хронично. Необходимо е да се замислите върху себе си и да работите, за да се освободите от изоставането, ненужното безпокойство и отлагането колкото се може повече

# МОТИВАЦИЯ

## ПЪТЕШЕСТВИЕТО НА ГЕРОЯ



<p><b>НАИМЕНОВАНИ</b></p>	<p>Пътешествието на героя</p>
<p><b>ОПИСАНИЕ</b></p>	<p>"Пътешествието на героя" е инструмент, който е отлично средство за мотивационно обучение. След занятията младите хора трябва да повишат нивото на енергията си, да почувстват самоувереност и сила за действие. Да преодолеят ограниченията си. Забавното - обучението не променя живота на участниците, а ги учи да бъдат по-добра версия на самите себе си.</p> <p>Инструменти</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Първият инструмент е под формата на мисия/куест - учениците и групите пътуват през лабиринта на своите емоции и ограничения. Те се научават да работят върху себе си. Ценен запис на тяхното "пътуване" ще бъде дневникът, който всеки ще получи в началото на пътуването.</li> <li>• Тетрадката-дневник със записани форми на дейности, мотивиращи упражнения, ценни изречения и т.н. е много важен инструмент, който ще запише обучението в паметта. Ако запомните дори едно изречение, упражнението ще бъде много успешно.</li> <li>• Друг инструмент е драмата - импровизирани сцени от различни житейски ситуации помагат за по-доброто визуализиране на проблемните ситуации.</li> </ul>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ще осъзнаете собствените си ограничения и страхове.</li> <li>• Ще се научите да възприемате целта си по-добре, отколкото я виждате в момента - благодарение на това ще увеличите мотивацията и желанието си да я постигнете.</li> <li>• Ще се научите да преодолявате парализиращия страх от действието и възможния провал</li> <li>• Ще укрепите самооценката си, ще стимулирате силата си за действие</li> <li>• Ще усвоите и приложите нови стратегии на мислене</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>В психологията мотивацията се определя като съвкупност от механизми, отговорни за започването, насочването, поддържането и прекратяването на определено поведение. Тя е вътрешен процес, който регулира дейностите така, че те да водят до постигане на предвидения резултат, цел. Той може да бъде промяна във външните условия, значителни промени в самия човек или промени в начина на</p>

	<p>мислене - вътрешни условия. За да се осъществи мотивационният процес, е необходимо да бъдат изпълнени две условия: резултатът (целта) трябва да бъде оценен от субекта като полезен и субектът трябва да е убеден, че ефектът (целта) може да бъде постигнат с голяма вероятност при дадени условия.</p> <p>В живота на всеки от нас - учители и ученици, има шансове и възможности, но малко от нас се възползват от тях, а още по-малко хора ги създават. За съжаление често първо идва идеята да направим нещо, което може да промени живота ни към по-добро, а след това визиите за провал и въпросът в главата "Ами ако се провали?". Това е абсолютно нормално. Фокусираме се и върху двете, но за съжаление малко хора задържат представата за победа и се спират на виденията за поражение.</p> <p>Можете ли да промените начина си на мислене? Разбира се. Наричаме го стратегия. Именно различията в стратегиите на мислене ни определят. Дали смело се движим напред, или се отпусваме. За съжаление, без правилните инструменти е по-лесно да се оттеглим.</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тетрадка - дневник за всеки участник</li> <li>● Кутии - пакети с инструкции</li> <li>● Дъска</li> </ul>
<p><b>ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p><b>1. СЪПКА 1 (5 минути)</b></p> <p>В класната стая има няколко маси - станции със задачи - етапи от пътя на героя. На всяка маса има пакет/кутия с инструкции.</p> <p>Преди играта учителят запознава участниците с правилата на обучението/играта в продължение на 5 минути.</p> <p>Интродукция от водещия/обучителя/учителя:</p> <p><i>Възможно е всеки ученик да ме смята за мотивиран човек, наистина може да се каже, че съм човек, който си поставя цели и ги постига благодарение на мотивацията. Трябва да се отбележи обаче, че това не винаги е било така. Мотивацията е само дума. Мотивацията без постоянство е безполезна.</i></p> <p><i>Анджела Дъкуърт в книгата си "Grit. Силата на страстта и постоянството. Дързост и упоритост." посочва, че най-важна роля в постигането на целите играят упоритостта, мотивацията - които в комбинация с ПОСТОЯНСТВО служат за развиване на нови навици и гарантират успеха.</i></p>



*Как да постигнем тази нагласа? Каня ви да пътувате.*

*Вие сте Героят, вие сте изправени пред трудно предизвикателство, вие трябва да преодолеете ограниченията си!*

*Първата гара е първата стъпка във вашето пътуване. Добре дошли!*

## **2. Стъпка 2 (35 минути)**

Учениците се разделят на групи

Първата група се приближава до първата позиция, останалите групи се включват в дейностите, инициирани от учителя/преподавателя.

### **> ПАКЕТ I**

#### ***Филтриране на реалността***

*Всеки от нас филтрира реалността по свой собствен начин, тези филтри имат огромно значение. В допълнение към посоката на фокусиране, нашите емоции и действия се влияят от още две сили: вътрешния диалог, т.е. какво и как си казваме ("Сигурен съм, че ще успея" или "Твърде трудно е"), и физиологията, или позата на тялото. Жестове, изражение на лицето, дишане.*

*- Как да контролираме позата на тялото? Ето едно упражнение за всички: вдигнете ръцете си нагоре, усмихнете се, правете глупави физиономии и... опитайте да се снишите! Ето още едно упражнение: застанете изправени и се опитайте да вървите в редица зад мен с бърза, енергична крачка. Какво забелязвате? (Учениците трябва да забележат повишаване на нивото на енергия).*

(учителят може да включи музика и да инициира танц, двигателна игра и т.н.).

**Коментар: Забележете колко важни са движението, енергията и усмивката за мотивацията за действие! Тренирайте всеки ден от днес нататък!**

А какво да кажем за вътрешния диалог? Този, който блокира, парализира мотивацията? В трудни моменти си представете и двамата, че сте точно преди скок с парашут или бънджи. Със сигурност от страх си казвате неща, че ще се случи нещо ужасно. Потокът от мисли се прекъсва от едно просто съобщение: "Едно, две, три - сега!". - Да предположим, че искате да се приближите до някого, да се представите, а вътрешният ви глас ви заплашва с неудобство. Прекъснете го! Кажете: "едно, две, три - сега!", правите крачка към събеседника и преди да се усетите, вече му стискате ръката. Учителят моли да се разиграят три импровизирани сцени - например да поканите момиче на среща, да помолите шефа за

повишение на заплатата, да се обадите по телефона на непознат и да поискате заем за кола.

За щастие, можем да контролираме вътрешния си диалог и позата на тялото си. Трябва да я контролирате. Записвайте в Дневника изпълнението на ежедневните двигателни действия и техниката "едно, две, три - сега!".

### ➤ Пакет II

#### *Времеви график*

#### Учител

Сега ще изпеем училищния химн от втория куплет. Аз ще отгатна кой ще започне. Какво чувствате? (страх, треперене). Ако това не ви парализира, добре. По-лошо е, когато заради него, вместо да се подготвите за важно събитие, мислите за това какво може да се обърка ... Какво можете да направите, когато спиралата на страха започне да се навива? Едно просто упражнение.

### ➤ Времева терапия

Напишете на картите името или датата на събитието, което кара коленете ви да треперят. Поставете картите на един метър пред себе си. Там е бъдещето. Бавно вървите по линията на времето към страницата. Напрежението се покачва... И сега - прескочете страницата - вие сте от другата страна. Пфу, всичко свърши! Няма от какво да се страхувате.

*(Коментар на учениците: какво чувстват, почувстваха ли облекчение?)*

След като се справите, можете да правите това упражнение дори на улицата, без лист. Аз например вървя по тротоара и определям със себе си къде по пътя ми се намира точката, която трябва да пресека. Само малко адреналин и съм там. Въздъхвам с облекчение. Не става въпрос за премахване на сценичната треска - ако не я усещате, не ви пука - а за нейното намаляване!

Да, тя е един вид измама на ума, но всички страхове, които ви създава, са просто халюцинации! Това упражнение ви позволява да насладите минало и бъдеще и така да смесвате емоциите преди и след събитието.

### ★ Въпроси за останалата част от класа

- Спомнете си за ситуация в миналото, която ви е накарала да се чувствате тревожни. Чувствате ли тези емоции и сега? Не, защото тя е отминала. То е отминало.

Кратка дискусия, учениците разказват за трудни ситуации, които са ги изпълнили със страх напълно ненужно.

Учениците записват своите страхове и въображаеми сценарии в дневника.

### ➤ ПАКЕТ III

#### *Вътрешно дете*

Един от най-ценните - и често най-пренебрегваните - гласове, които изграждат нашата личност, е Вътрешното дете. Можете ли да установите контакт с него?

Според американските психотерапевти Хал и Сидра Стоун, автори на концепцията "Диалог с гласове", психиката ни се състои от много личности и всяка от тях има своята роля.

Някоя конкретна роля. Отделните личности се изявяват като специфична енергия - нещо като вътрешен глас. Преди да сме се усетили, един от гласовете вече е взел надмощие над нас. Ето защо си струва да се научим да разговаряме с тях.

Най-често обезличаваната същност е Вътрешното дете. Един от експертите по темата, Джон Брадшоу, твърди, че отхвърлянето на тази личност създава "дупка в душата", докато грижата за нея води до развитие на собствената сила.

Вътрешното дете има много лица. На първо място то се разкрива като Беззащитно дете, което крие най-дълбоките ни чувства, чувствителност, податливост на наранявания. Но имаме и Вълшебното дете и Играещото дете, които внасят в живота мистерия, радост и приключенски дух. Вътрешното ви дете е чудесен ресурс, радар за автентичност и искреност на сърцето.

**Учителят написва изречения на дъската:**

- *Болезнената реалност е по-добра от изкуственото зальгване*
- *Страх - приемете го с любопитство, попитайте какво има да ви каже*

Пренебрегнатият, неизживян страх взима своето. Той се храни от нашето въображение, подхранвано със сцени от миналото (понякога от много ранно детство) и потенциални събития от бъдещето (какво ужасно може да донесе утрешният ден).

Представяне на фрагмент от филма "Форест Гъмп" на режисьора Робърт Земекис, предшествано от информация за нещастното детство на главния герой/ 4 мин.



Задача за групата: Опишете вътрешното преживяване на Джени, когато вижда старата къща на покойния си баща, докато се разхожда с Форест. С какво се е борило нейното вътрешно дете?

[\(209\) Jenny Throws Rocks at Her Old House - Forrest Gump \(1994\) - Movie Clip HD Scene - YouTube](#)

### Какво можете да направите за своето Вътрешно дете?

- Използвайте своя снимка от детството. Погледнете това дете, проверете как се чувства, попитайте го дали се страхува от нещо. Потърсете снимки от различни периоди от живота си. В нас има деца от всички етапи на детството.

- Напишете писмо до своето Вътрешно дете в дневника. Какво бихте искали да му кажете? От какво се нуждае то?

#### ➤ Пакет IV

### Стратегия на Дисни

#### Учителят/Модераторът:

*Уолт Дисни е казал, че ако можеш да мечтаеш, можеш да постигнеш нещо. Но не можеш да вярваме, че това ще се случи просто така. Една цел без план е просто блян. Докато планираме действията си, ние преминаваме през три етапа: на мечтатели, реалисти и критици.*

*В група измислете училищен или напълно личен проект, в който да участвате. Двама души измислят мечта, други двама създават план за осъществяване на тази мечта, а останалите записват с какви проблеми ще се сблъска реализаторите на идеята*

- **Задачите за постигане на мечти**
- **План за изпълнение**
- **Анализ и оценка на какво може да ни затрудни/ да се обърка**
- ➔ Учителят/модераторът прочита резултата от работата на групата
- ➔ Кратка дискусия с младежите
- ➔ Коментар - С какво стратегията на Дисни помага?

В началото изваждате на бял свят всичките си мечти. Следващата стъпка е да определите плана и реда на задачите. **И готовност за неуспехи, които обаче не трябва да се третират като провали, а като уроци, информация за това какво трябва да се промени, върху какво си струва да се работи. Какво да се подобри следващия път, за да се получи.**



	<p>★ Учителят моли учениците да запишат думите, които той диктува, на следващата страница от дневника на пътуването:</p> <p><i>Дръжте целта си в ума, това ще ви помогне да бъдете упорити в преследването ѝ. Често хората се отказват преди самия край, на последната права. В момент на съмнение трябва да си представим какво ни очаква скоро, каква награда, какво чувство ще ни съпътства. Тогава обикновено ще се появят решителност и вяра, че това е възможно. И това е всичко. Позитивно мислене. То наистина работи!</i></p> <p><b>Характерът се утвърждава</b></p> <p>Учител: Запишете в дневника на последната страница голямата си мечта, това, което искате, или това, с което се борите. Това е вашата цел сега! <b>Вие сте Героят!</b></p>
<p><b>КАКВО ЩЕ НАУЧИМ?</b></p>	<p>Прилагайки инструментът: Пътят на героя ще откриете няколко причини, поради които си струва да се движите динамично напред, а удобната зона на комфорт ще се превърне в толкова голяма зона, че никой няма да може да се въздържа да не предприеме следващите стъпки. Това обучение ще бъде началото на напълно нов етап в живота на учениците, то ще ги изведе на по-високо ниво на съзнание. По време на тези занимания младите хора ще осъзнаят, че благодарение на работата върху себе си са в състояние да контролират страха от провал до такава степен, че страхът ще работи само в тяхна полза.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p>Прекрасен, много провокативен клип описващ психологията на САМОмотивацията от ТЕД разговори с водещ Скот Гелър. Моля изгледайте клипа и преценете дали е подходящ за целевата група в клас.</p> <p><a href="#">(209) The psychology of self-motivation   Scott Geller   TEDxVirginiaTech - YouTube</a></p>

# МОТИВАЦИЯ

**ИСКАМЕ ЛИ ГО, ИЛИ ПРОСТО КАЗВАМЕ,  
ЧЕ ГО ИСКАМЕ...? КАК ДА СЕ  
МОТИВИРАМЕ ДА УЧИМ?**





<p><b>ЗАГЛАВИЕ</b></p>	<p>Искаме ли, или просто казваме, че искаме...? Как да се мотивираме да учим?</p>
<p><b>ОПИСАНИЕ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Първият инструмент е методът S.M.A.R.T - това е много добър начин за поставяне на измерими цели чрез малки стъпки и подходящи награди.</p> <p>Вторият инструмент е методът на снежната топка - тази техника се състои в постепенно преминаване от индивидуална работа към групова. Позволява на всеки ученик да изрази своето мнение по дадена тема. Същевременно учи на уважение към мнението на другия и помага за подобряване на способността за водене на преговори при изработване на обща позиция. Работен процес "снежна топка":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Учителят представя проблем, който трябва да бъде решен,</li> <li>➤ Учениците записват индивидуално предложения,</li> <li>➤ След това се разделят по двойки, прочитат предложенията си, обсъждат ги и избират най-доброто решение,</li> <li>➤ Двойките се обединяват в четворки, четворките в осмици и т.н. и се взема решение за едно решение на проблема, прието от всички</li> </ul> <p>Третият инструмент е филм - насърчаващ да се живее съзнателно</p>
<p><b>ЦЕЛИ НА ИНСТРУМЕНТА</b></p>	<p>Изграждане на умения у учениците :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● да идентифицират нуждите си от самомотивация</li> <li>● да планират самообучението по привлекателен начин</li> <li>● да създават стратегии за справяне с демотивацията</li> <li>● ефективно да противодействат на демотивацията за учене</li> </ul>
<p><b>ВРЪЗКА НА ИНСТРУМЕНТА С ТЕМАТА</b></p>	<p>Мотивация, като меко умение, което е полезно на всеки етап от личния и професионалния живот. Обучението по мотивация е една от най-трудните задачи - много по-лесно е да се въздейства върху външната мотивация на човека чрез система от награди и наказания (, добри оценки, освобождаване от изпит, награди, повишаване на заплатата и т.н.). Вътрешната мотивация е собствена инициатива на индивида и е възможна само след цялостно опознаване на дадения човек.</p>
<p><b>РЕСУРСИ &amp; МАТЕРИАЛИ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Черна дъска</li> <li>- тебешир (или листове сива хартия и маркери)</li> <li>- принадлежности за писане за всеки ученик,</li> <li>- Малки листове (приблизително 8 см на 8 см) по 3-5 броя за всеки ученик</li> <li>- Проектор</li> </ul>



## ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТА

### 1. Стъпка 1. 10 минути

*Разговор - интервю*

Учителят, като представя темата на урока, провежда кратко интервю с 3-4 ученици: Обичате ли да учите? Кога учите? Колко време учите на ден (средно)? Учите ли систематично? Сблъсквали ли сте се някога с проблеми, докато учите?

### 2. Стъпка 2. 10 минути

*Представяне на определението за мотивация. Според речника на полския език мотивация означава: /можете да проверите значението на термина в съответния национален език/*

- съвкупност от стимули за действие
- обосноваване чрез показване на съвкупност от мотиви, особено поведението на литературните герои, и конкретно развитие на действието Източник: [sjp.pl/motivation](http://sjp.pl/motivation)

Днес ще ни интересува първата част от определението, т.е. мотивацията като съвкупност от фактори, подтикващи към действие.

### 3. Стъпка 3. 10 минути

**Методът на снежната топка**

Учителят моли всеки ученик да напише на лист хартия причините, поради които учим (Уча, защото...). След това учениците се обединяват по двойки, а след това по групи (4, 8, 16 души) и се договарят за общ списък с причини за учене. По време на определянето те записват всяка причина на отделен лист хартия.

Споделяне на резултатите от работата в класа, като всички тези причини за учене се записват на дъската, пр.:

- Уча се, за да опозная по-добре света, какво се случва около мен
- Уча се, за да не получавам двойка
- Уча, защото родителите ми ми казват да го правя
- Уча, защото и моите приятели учат
- Уча, защото ми е интересно, искам да науча повече
- Уча, защото искам да отида в колеж

### 4. Стъпка 4. 10 минути

Отворен въпрос към групата: *Кое е най-трудното нещо за мен при ученето?* Моля, запишете отговора си на лист хартия. Можете да използвате хартията с модела пред вас и да напишете отговора на гърба. След малко ще разгледаме различните начини, по които можете да се мотивирате да учите. Вашата задача е да отговорите на 3 въпроса:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Какви са предимствата на този метод</li> <li>→ Кои са недостатъците на този метод</li> <li>→ Ще ми помогне ли този метод да преодолее трудностите, които са записани на листа?</li> </ul> <p>S -specific M - measurable A - ambitious R - realistic T - scheduled in time</p> <p><b>Учителят представя метода SMART, при който всяка цел се анализира на базата на 5 принципа</b></p> <p>1. Цел: - SMART S - специфична M - измерима A - амбициозна R - реалистична T - планирана във времето</p> <p>2. Възможности (варианти)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ако имах нужната увереност и нужните ресурси, какво щях да направя?</li> <li>2. Какви са предимствата и недостатъците на всяко решение?</li> <li>3. Кое решение е в съответствие с моите ценности?</li> <li>4. Какво мога да направя? На какво мога да повлияя?</li> <li>5. Какво бихте посъветвали приятел в подобна ситуация?</li> <li>6. Какъв съвет би ви дал човек, който е ваш авторитет?</li> </ol> <p>3. План за действие</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коя възможност да избира?</li> <li>2. Кой трябва да знае за плана?</li> <li>3. Кой може да ми помогне?</li> <li>4. Каква би била първата стъпка за постигане на целта?</li> <li>5. Какво точно ще направя и кога?</li> <li>6. Какви препятствия мога да срещна?</li> </ol> <p><b>Стъпка 5 - 5 минути</b></p> <p><b>ОБОБЩЕНИЕ И ОЦЕНКА</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Въпрос към класа (5 минути): Успяхте ли да отговорите на въпроса "какво ви затруднява да стимулирате самомотивацията"? Искате ли някой от вас да сподели отговора си?</li> <li>2. Прожекция на клипа : Това е твоят живот, живееш съзнателно</li> </ol>
<p><b>WHAT TO LEARN?</b></p>	<p>Целта на тези инструменти е да помогнат на учениците да осъзнаят важноста на планирането на работата си. Занятията изискват от учениците голяма концентрация и смелост да погледнат честно какви грешки допускат в мисленето или поведението си. Освен това те бяха вдъхновени да използват способността да чуват и пишат мислите си,</p>



	<p>което днес беше един от най-трудните елементи на урока. Младежите се запознаха и с един интересен метод за самомотивиране. След тези уроци учениците трябва по-съзнателно да планират и контролират мотивацията си.</p>
<p><b>ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ</b></p>	<p><u><a href="#">Метод на снежната топка :</a></u></p> <p><u><a href="https://www.agri-train.eu/wp-content/uploads/AgriSkills/Bildungsprogramm/bg/MB%20Snowball.pdf">https://www.agri-train.eu/wp-content/uploads/AgriSkills/Bildungsprogramm/bg/MB%20Snowball.pdf</a></u></p> <p><u><a href="#">Клип :</a></u></p> <p><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw">https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw</a></u></p>