

Най-добрите практики, насочени към **Щастието в класната стая**

„Ние, възрастните, сме създали образователните системи. Но колко щастливи са децата ни в тях?“





ПРОЕКТ:

Щастието - просто решение за сложни проблеми

КООРДИНАТОР:

Професионална гимназия по строителство, архитектура и геодезия „Пеньо Пенев“

„Ние, възрастните, сме създали образователните и училищните системи за децата. Но колко щастливи са те в тях? Този въпрос изисква от нас да разгледаме критичната връзка между щастието и нашите настоящи образователни системи“ (ЮНЕСКО, 2016).

Тази публикация е резултат от проекта „Щастието - просто решение на сложни проблеми“ по програма „Еразъм +“ (2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568). Текстът и изображенията на публикацията могат да бъдат възпроизвеждани, съхранявани в система за извличане на информация или предавани под каквато и да е форма или по какъвто и да е начин - електронен, механичен, фотокопие, звукозапис или друг - без предварителното разрешение на отделния партньор само за нетърговски цели и за целите на обучението. Ако възпроизвеждате оригиналния материал, посочете неговите автори.

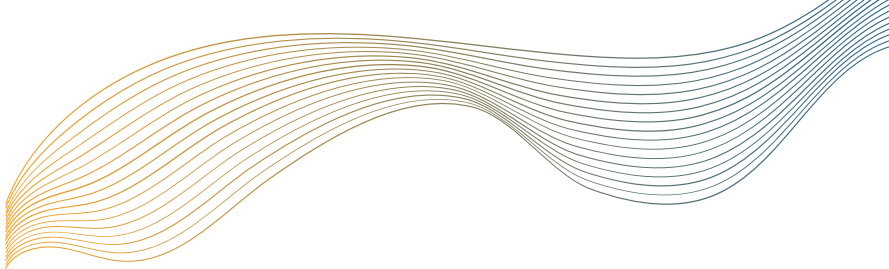
За възпроизвеждане с търговска цел и всякакви други въпроси, свързани с тази публикация, се свържете с: Валентина Иванова-Илиева: violly04@abv.bg

Версията за изтегляне в PDF формат на английски, български, словенски, полски, испански, словашки и босненски може да бъде намерена на <https://happiness.edukopro.com/>

Проект, финансиран от програма „Еразъм+“ на Европейския съюз. Този документ отразява единствено възгледите на автора. Въпреки това Европейската комисия и Българската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се в него информация.



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



Съдържание

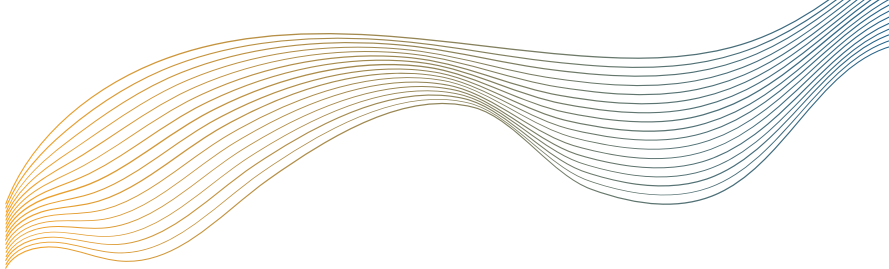
ВЪВЕДЕНИЕ

- 3** Какво е щастието?
- 4** За какво служи тази книжка?

НАЙ-ДОБРИ ПРАКТИКИ

- 6** Писмо до себе си
- 8** Още не
- 10** Върви и говори
- 12** Емоциометър
- 15** Осъзнай стойността си
- 17** Практикуване на благодарност
- 19** Дневник за тийнейджъри
- 21** Емоционален автопортрет
- 23** Слушам те!
- 25** Овластяване чрез думи
- 28** Личен план за израстване
- 30** Разходка из галерията
- 32** Мрежа за положителна подкрепа
- 34** Създаване на положителен климат в класната стая
- 37** Създаване на емоционална карта
- 39** Развитие в партньорство
- 41** Въртележка
- 43** 5 стратегии за развиване на нагласа за растеж





Съдържание

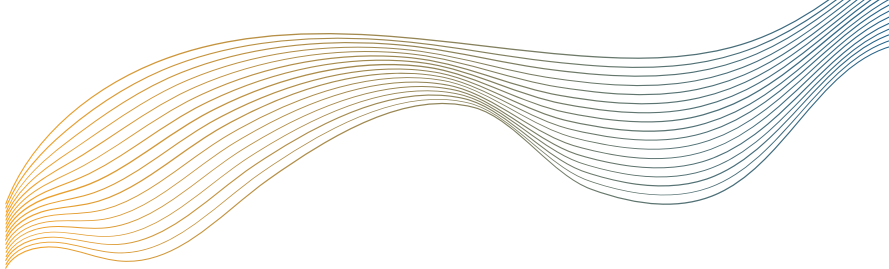
НАЙ-ДОБРИ ПРАКТИКИ

- 46** Открийте силните си черти
- 48** Използвайте силните си страни, за да станете по-щастливи
- 51** „Снимка“ на класа
- 53** Преподаване на терен
- 55** Плакати за нагласата за растеж
- 57** Емоциодневник - изкажи как се чувстваш
- 59** Куиконг
- 61** Положителните емоции и позитивната психология
- 63** Познайте кой е толкова добър
- 64** Оксфордски дебати
- 66** Сутрешна среща
- 68** Използване на кратки филми в процеса на учене
- 70** Групова работа за щастие
- 72** Ролеви игри
- 74** Насърчаване на доброта и емпатия

РЕЧНИК

- 76** Речник - важни термини





Въведение

Предизвикателствата в училищата на ЕС далеч надхвърлят академичните резултати и стандартите за обучение. Учениците отиват на училище с различна социална и емоционална тежест, показвайки уязвимост към рискове за физическото и психическото им здраве. Несигурността, стресът, социалните сравнения, ниската самооценка и безразличието могат да доведат до отклонения и небалансиран растеж, чиито последици трябва да бъдат тревожни за нашите общества.

Последните проучвания ясно показват, че учениците от средните училища се чувстват несигурни в своето бъдеще. През последните няколко години те живеят в здравна и икономическа криза, причинена от вируса COVID-19. Необичайната ситуация застрашава както тяхното благосъстояние, така и социалния им живот. Това засилва вече съществуващите проблеми в образователните системи по целия свят. В резултат на това учениците изпитват тревожност, стрес и депресия много по-често в сравнение с живота си преди пандемията и страдат от демотивация. Наложил им се да се адаптират към новите системи за дистанционно обучение и правилата за социално дистанциране, което се отрази изключително тежко на психическото им здраве. Нашето общество и образователните ни системи следва да помогнат на учениците да се справят с житейските преживявания, за които никой не ги е подготвил преди COVID-19 да промени живота им.

Какво е щастието?

Щастието е състояние на благополучие, при което човек функционира с пълния си потенциал. Щастието не е свързано само с положителни емоции, а включва и положително мислене и поведение, ангажираност, смисъл и цел, постижения и социални връзки.

Ученът Соня Любомирски изчислява, че 50 % от нивото на щастие на даден човек може да бъде генетично обусловено, 10 % се влияят от житейските обстоятелства и ситуации, а останалите 40 % от щастието подлежат на личния контрол. Ние се стремим да работим върху тези 40 процента от възприятието за щастие на учениците, които зависят от тях.



За какво служи тази книжка?

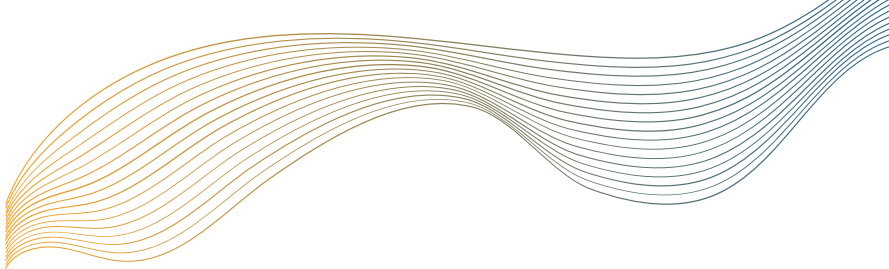
Нашата книжка е създадена в резултат на съвместните усилия на осемте партньори, участващи в проект 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568 „Щастието - просто решение на сложни проблеми“ по програма „Еразъм+“. Използвахме три метода, за да съберем най-добрите практики - проучване в интернет, анкети и интервюта с учители и ученици. Събрахме 80 добри практики и след като ги оценихме в рамките на партньорството, избрахме най-добрите 33 от тях за нашата книжка. Тя може да се използва от всеки учител, който иска да подобри социалните и емоционалните умения на учениците си и да повиши нивото на щастие в класната стая. Книжката включва 33 добри практики, основани на четири съществуващи методологии за щастие: позитивна психология, нагласа за растеж, стимулиране на упоритостта и социално метапознание. Тези методи подобряват нивата на щастие както при възрастни, така и при деца.

Избраните най-добри практики на ниво ЕС могат лесно да бъдат приложени в класната стая без или с по-малко предварителна подготовка или обучение. Всяка практика описва какво представлява, как да се изпълнява стъпка по стъпка, какви са ползите и възможните предизвикателства.

Вярваме, че тази книжка ще помогне за повишаване на осведомеността на учителите относно значението на щастието и ще им помогне да започнат да включват обучение по щастие в своите класни стаи.

Надяваме се, че ще ви бъде полезна, и ви желаем щастие по пътя ви към преподаването му!





НАЙ-ДОБРИ ПРАКТИКИ

Колекция от инструменти за
подобряване на благосъстоянието
на учениците



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Развиване на упоритост

Писмо до себе си

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Полша

ИЗТОЧНИК:

Интервю с учители

ОПИСАНИЕ

Подходът се състои в написването на лично писмо до себе си. Можете да го използвате в различни ситуации в училищното образование. При прилагането му учениците пишат писма до себе си „от бъдещето“ в краткосрочен или дългосрочен план и в зависимост от конкретните цели. Съществен елемент от тази работа е те да бъдат насърчени да направят самоанализ на своите ресурси, нужди, трудности и силни страни, за да установят и планират дейности за следващия месец, тримесечие или учебна година (в зависимост от предположенията) с визия за себе си в края на този период. Методът насърчава учениците да вникнат в себе си и да планират и упражняват своята упоритост и ефективност при постигането на целите.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Способност за поставяне на цели;
- Умения за планиране;
- Упражнение по упоритост;
- Самоосъзнаване на силните и слабите страни;
- Виждане на света отблизо и отдалеч.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Методът показва на учениците, че животът им е в техните ръце. Според него дългосрочните цели са постижими, но изискват добра организация, планиране и постоянство, защото всеки е отговорен за себе си и за своите действия. След прилагането на метода учениците разбират по-добре, че е важно да имат цели, които им носят щастие и удовлетворение. Това се превръща в най-голямото възнаграждение за вложените от тях усилия.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Учениците пишат писма до себе си „от бъдещето“ - близко или далечно и в зависимост от целите си. За създаването на писмата можете да предложите тема като „100 дни до матурата“ или „Началото на учебната година“ и др. Не е задължително това да са единствено важни събития. Друга възможност са писмата, в които се учениците обобщават постиженията си - празнуват успеха и поддържането положителни навици, справянето с трудностите и упоритостта.

Те имат огромна свобода при писането на писма. Чрез тях получават възможност за творчество и солидно планиране с идея за крайния резултат. Важна задача е да се определи до каква точка иска да стигне ученикът и какви действия да предприеме, за да бъде практичен. Струва си да насърчите учениците да обмислят какви трудности могат да възникнат, но също така да си представят чувствата, които ще изпитат, когато целта е постигната.

Съставянето на писмо е оригинален метод, който учителят може да използва по много начини в зависимост от нуждите. Писмата могат да се четат на глас в клас, могат да бъдат и тайни. Важно е учителят да ги събере и да ги предаде в уреченото време. Писмата могат да се изпращат на учениците и по традиционната поща. Тогава те са изненада за тях и възможност за проверка на поведението, постиженията и за по-широко осмисляне на себе си.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Развиване на упоритост

Още не

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3HltPnf>

<https://bit.ly/3M77PQM>

ОПИСАНИЕ

Професор Карол Дук има кратко и силно послание: „Още не“.

Проучванията ѝ показват, че когато учениците разберат, че ученето е непрекъснат процес и че просто все още не са усвоили дадена концепция, те развиват т.нар. „нагласа за растеж“, която води до значителни успехи в ученето. Професор Дук отбелязва, че учениците с нагласа за растеж се ангажират с материала и развиват страст към ученето. Те искат да видят докъде могат да стигнат и осъзнават, че могат да станат по-добри и просто им остава да научат как. Мисленето с нагласа за растеж ангажира невроните. То е физиологичен процес, който проправя пътя към значителни резултати в ученето.

Резултатите от обучението ни позволяват да създадем такава нагласа в себе си и в учениците, за да улесним развитието. Те могат да бъдат използвани като инструмент, с който учениците да се научат да мислят задълбочено за процесите и стратегиите, необходими за справяне с нови материали и предизвикателства през цялата им кариера. Това им помага да преминат от „още не“ към „справям се с тази стъпка, започвам ново предизвикателство“.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Изграждане на нагласа за растеж
- Способност за мислене за собствения процес на учене
- Способност за справяне с трудности
- Решителност



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Ученикът научава, че трудностите трябва да се решават, а не да се избягват. Този метод ги стимулира да обмислят процеса на учене и ги насърчава да намерят най-добрите начини за осъществяването му.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Прилагането на метода „все още не“ е лесно. Вместо да въвеждаме ниски оценки или да информираме ученика, че не е усвоил материала, ние изпращаме съобщението „все още не е усвоен“. „Все още не“ е възможност за развитие - то просто означава, че ученикът има някои трудности и предизвикателства пред себе си, които могат да бъдат преодоляни. Получаването на ниски оценки може да доведе до депресия, ниско самочувствие и нежелание за учене сред учениците.

„Все още не“ учи, че ученикът е в процес на учене и трябва да работи повече, за да постигне необходимите резултати, че е необходимо да научи причините за трудностите и да открие възможните им разрешения.

За учителя това също е и възможност да установи, че ученикът може да се нуждае от подкрепа от негова страна. Ниските оценки не подпомагат, не мотивират и са повод за сравнения и сложни емоционални състояния у учениците. Затова си струва да се обмисли дали да бъде започнато използването на метода, предложен от проф. С. Дук.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Върви и говори

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Полша

ИЗТОЧНИК:

Интервю с учители

ОПИСАНИЕ

Обучението в училище е свързано предимно със седене на бюро. „Върви и говори“ е метод, който се основава на използването на движение, интеграция с групата и действие, за предпочитане навън, близо до природата (ако това е възможно).

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Критично мислене
- Умения за общуване
- Умение за учене
- Творчество
- Сътрудничество

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Методът се използва за общуване - говорене и слушане. Той учи учениците да мислят, да анализират начина си на гледане на света и да опознават различни гледни точки.

Това им помага да бъдат отворени, добри към различността и да разбират по-добре себе си.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Методът е прост и може да се използва по много различни начини. В основния му вариант учениците ходят по двойки и разговарят (на посочени теми). Задачата може да бъде и групово предизвикателство. Добрата организация и ефективното използване на времето са от съществено значение.

Примери:

- Можете да използвате този метод като първи урок след четене на книга на родния език.
- Подгответе въпроси, които изискват сложен изказ, споделяне на размисли и мнения, като например кой герой от книгата се е харесал най-много и защо, как е оценена определена сцена на действие; предложение за алтернативен край на историята и др. Тези въпроси насърчават споделянето на разговор и няма грешни отговори.
- Можете да използвате разходките като обобщение на главата, за да затвърдите знанията на учениците. Учениците получават списък с въпроси и ако не знаят отговорите, могат да ги потърсят сред съучениците си. В края на урока е важно всички да съберат цялата информация и по този начин учебният материал бива преговорен.
- Можете да организирате тематични разходки и да създадете възможности да се опознаете по-добре. Разходките могат да бъдат свободни, а можете и да зададете маршрут, спирки, последователност и време. Всичко зависи от вашата креативност.

Методът спомага за намаляване на напрежението, изграждане на сътрудничество в класната стая и позволява на учениците да придобият нова перспектива и да отдъхнат през дългите дни в училище.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Развиване на упоритост

Емоциометър

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Англия, България

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/33ZHVxa>

<https://bit.ly/3tgITyC>

ОПИСАНИЕ

Емоциометърът е една от „котвите“ на емоционалната интелигентност в програмата RULER. Той помага на хората да развият основните умения на RULER: Разпознаване, разбиране, наименоуване, изразяване и регулиране на емоциите. Центърът за емоционална интелигентност в Йейл я описва по следния начин:

Емоциометърът развива емоционалната интелигентност с течение на времето. Да се научите да разпознавате и обозначавате емоциите е от решаващо значение за развиването на емоционална интелигентност. Използването на Емоциометъра може да помогне на по-доброто осъзнаване за това как се променят емоциите през деня и как те влияят на действията. Използването на Емоциометъра може да помогне на развиването на самосъзнание и на саморегулацията. От съществено значение е да се разбере пълния обхват на емоционалния живот.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Този метод ще помогне на учениците да се научат да разпознават, категоризират и контролират емоциите си. За тях ще е много по-лесно да постигат академични успехи, да общуват пълноценно със съучениците си и да създават трайни приятелства, когато:

- Познават собствените си емоции;
- Умеят да се изразяват;
- Успяват да ги регулират и контролират;
- Разпознават емоциите на другите хора;
- Знаят как да реагират на тях;
- Проявяват съпричастност.



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Учениците стават емоционално по-уравновесени и по-лесно запомнят нова информация, като я свързват логически с това, което вече знаят. (Лори Дизотелс). Това води и до по-добри резултати в училище.
- Подобрение на уменията за контрол, както и по-ниски нива на тревожност (Джон Готман).
- Развиване на емпатия и последващо социално приемливо поведение.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Необходими материали: голям лист хартия/ кадастрон, самозалепващи се листчета, маркери и флумастери. Поставете плаката на видно място в класната стая. Измислете му име („ЕМОЦИЯ МЕТЪР“, „Термометър“ на емоции/настроения, „Днес се чувствам ...“).

Нарисувайте квадрат на голям лист хартия и го разделете на четири.

Оцветете отделните части в различни цветове:

Червено: ядосан, тревожен, уплашен, яростен

Жълто: щастлив, горд, уверен в себе си, развълнуван, пълен с енергия

Зелен: спокоен, приет, смирен, балансиран

Синьо: тъжен, уморен, депресиран, отчаян

Обсъдете предварително за кое квадратче (цвят) се отнася даден вид емоция/чувство, но не ги изписвайте на плаката (тези на картинката трябва да са примерни). Учениците преценяват къде попадат в две направления - нивото на вложената енергия и дали чувствата са приятни или неприятни.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

В началото на деня поканете учениците да определят в кой квадрат се намират в часа и да направят същото и в края на деня. Позволете на тези, които не искат да споделят как се чувстват, да оставят анонимна бележка или изобщо да не участват. Плакатът ще ви даде отлична представа за цялостната атмосфера в класната стая. Той ще помогне на децата да се замислят и да определят емоционалното си състояние, както и да научат къде в квадрата се намират съучениците им, да сравнят ежедневните си настроения и да потърсят причините за тях.

Опитайте се редовно да се обръщате към плаката и да инициирате дискусия, когато прецените, че е подходящо. Това ще ви позволи да следите настроението на групата и на всеки ученик. Ако забележите нещо твърде тревожно в настроението на дадено дете, поговорете с него индивидуално. Обадете се на училищен специалист или се свържете с родителите на детето, ако имате нужда от подкрепа.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Осъзнай стойността си

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Англия

ИЗТОЧНИК:

Интервю с учители

ОПИСАНИЕ

„Осъзнай стойността си“ е 18-месечна програма, която е имала за цел да обедини информацията за подходите, ориентирани към човека и общността, за здравето и благосъстоянието и да отправи препоръки за това как те могат да имат максимално въздействие. В този образователен каталог са представени практически примери за добри практики от петте местни партньорски обекта на програмата.

Каталогът е изготвен в тясно сътрудничество между обектите и се опира на факти, съчетани с тяхното практическо обучение, както и съвети към другите, които искат да се запознаят с практическите аспекти на подходите, ориентирани към човека и общността.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Социална осведоменост в рамките на дадена общност или група (класни стаи);
- Емоционална интелигентност.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Учениците се научават да ценят присъствието на другия;
- Осъзнават Значението на това да се работи заедно с успешни и трудолюбиви хора, което ще накара потенциалните насилници да използват енергията си за нещо по-добро и по-продуктивно (ще ги откаже от това да станат насилници в процеса на работа)
- Младежките работници и цялата общност като цяло ще имат полза от повече млади хора, които са готови да се ангажират и да помагат чрез доброволческа дейност.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Учителят може да създаде силно усещане за общност в класа, като направи следното:

1. Отдели време, за да обясни на всеки ученик, че е уникален и следователно има специфичен подход към своето обучение и към задачите си.
2. Обясни на учениците, че за всеки от тях е полезно да има предвид своята уникалност, когато работи в група.
3. Обясни, че с такова осъзнаване и третиране на класа като общност от уникални хора, ученето става по-достъпно, както и съвместната работа.
4. Да научи учениците, че имат роли в класната стая и една от тях е да си помагат един на друг.

Учителите трябва да използват педагогическите си познания, за да поставят общността в центъра на класната стая.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология

Практикуване на благодарност

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Полша

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3M3x6eC>

ОПИСАНИЕ

С проведените до момента изследвания на благодарността в училища и колежи ще видите доказателства, че благодарността може да допринесе за по-голямо чувство на социална подкрепа, принадлежност към училището и удовлетвореност от училищния опит, като същевременно намалява стреса и депресията на учениците.

Понякога може да ви се струва трудно да намерите нещо положително, което да отбележите - особено за младежите в класа ви, които може да са изправени пред реални заплахи за благосъстоянието си. Практикуването на благодарност може да им помогне да развият устойчивост, която заедно с други качества като съчувствие към себе си и надежда може да помогне за засаждането на семената на благодарността.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Положително отношение
- Способност да се наслаждаваш на живота

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Тренирането на благодарност им помага да намерят щастието тук и сега. Това е важно умение за поддържане на благосъстоянието.
- По-голяма лекота при установяване на контакти, поддържане на добри взаимоотношения, разрешаване на конфликти и стремеж към щастие за себе си и за другите.
- Положителната нагласа насърчава постоянството при ученето от грешки.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

1. Три добри неща - помолете учениците да запишат три от положителните неща, които им се случват всеки ден. Ключовото в тази дейност е да се идентифицират удовлетворяващите преживявания и да се обмисли как или защо са се случили.
2. Благодарствено писмо - това упражнение подканва да напишат благодарствено писмо до някого и да го предадат директно на този човек. Помолете учениците да си спомнят за всички хора в училище, които са били добри към тях през тази година и да изберат един конкретен човек, когото да отличат (напр. друг ученик, възпитател, учител). Може също така да обърнете внимание на потенциала на това учениците да споделят благодарствени писма в класната стая или да изкажат публично благодарност към училищния персонал на събрание. Това е още по-въздействащо от обикновените благодарствени писма, защото всички пишещи ги споделят лично и имат възможност да изненадат своя благодетел, като прочетат писмото си на глас.
3. Дневник на благодарността - разбира се, една дейност, свързана с писане на писма или кратко упражнение може да няма същата сила като продължителната практика. Ако се надявате на по-трайна промяна в перспективата на учениците и в персонала на училището ви, помислете за използването на дневници на благодарността. В тях учениците редовно отбелязват добрите неща, които се случват в живота им, като например завършването на всички домашни или допълнителното време, което прекарват с добър приятел. Дневникът на благодарността предоставя на доста ученици проста структура за бавно пренасочване на перспективата към положителното.
4. Буркан с щастливи момент - учениците или учителят подготвят съд, в който да хвърлят картички с щастливи моменти от живота на класа и училището. Учениците пишат в различни дни и са насърчавани да обръщат внимание и да се радват в училище. От време на време можете да прочетете съдържанието пред целия клас и да отпразнувате тези моменти отново заедно. Можете да прилагате метода и с допълнителни творчески задачи според преценката си.
5. Благодарствен кръг - учителят започва часа с кръг, в който учениците изразяват за какво са благодарни днес. Изключително важно е да участват само тези, които искат да говорят открито. Полезно е насърчаването в кръга на учениците да намират радост и в малките неща.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Нагласа за растеж

Дневник за тийнейджъри

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Англия, Словения

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3C1asPA>

<https://bit.ly/3sq6bBR>

ОПИСАНИЕ

Изследователски дневник, който ще помогне на детето или тийнейджъра да развие своята емоционална компетентност. Писането насърчава задълбоченото мислене и изследването на вътрешния и на външния свят. То дава информация за това какъв е човек и какъв може да стане. По време на пътуването младите автори ще открият мечтите си, ще се запознаят с емоционалните бури, ще формулират желанията си и смело ще запишат победите си.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Самоанализ
- Любов към себе си
- Саморазвитие
- Овластяване чрез минал успех
- Размисъл
- Интроспекция
- Самосъзнание
- Вера в собствените възможности
- Поставяне на цели

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците ще разберат по-добре себе си и желанията си за бъдещето. Ще се научат да се самоанализират. Воденето на дневник дава възможност на учениците да изградят положително отношение към себе си, към външния свят, в бъдещето си като възрастни и по този начин да израснат като независими, уверени в себе си щастливи личности.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

- Направете годишен дневник за всички ученици в класа с различни предизвикателни задачи. Научете ги как да размишляват върху своите чувства, емоции, ситуации, хора, мисли.
- Помолете учениците да посветят последния лист от тетрадката си на така наречения „Дневник на успеха“.
- В края на всяка седмица ги накарайте да напишат 5 неща, които са успели да направят - могат да включват училищни постижения или общи житейски постижения, които са се случили през последните 7 дни.
- Инструктирайте ги да оцветят и да направят страниците на дневника интересни за себе си и за всички външни читатели, които биха искали да имат.
- В края на всеки срок ги накарайте да прегледат изминалите седмици и ги помолете да обмислят причините за постиженията си. Попитайте какво могат да извлекат от това за в бъдеще. Научили ли са нещо?
- Има ли някаква черта, която са открили в себе си и която може да им помогне да постигнат още по-големи успехи в бъдеще?
- Кое е общото между техните истории за успех?



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология

Емоционален автопортрет

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

[Interview with Mrs. Yolova-Vardzhieva](#)

ОПИСАНИЕ

В началото на урока г-жа Йолова-Варджиева моли учениците си да нарисуват текущото си емоционално състояние заедно с животно, с което се идентифицират. След това провежда кратка дискусия по темата.

След това учениците „откриват“ сходство на своя емоционален образ в учебника по немски език. Обсъждат приликите и разликите между техните емоции.

Във втората част на задачата учениците разглеждат снимки на свои връстници, които изпитват различни емоции. По този начин те наблюдават, сравняват и оценяват емоционалното състояние на учениците от Германия. Сравнявайки себе си с различни изображения, децата осъзнават, че емоциите са универсални и „човешки“.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Позитивна психология
- Емоционална интелигентност



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Разпознават и назовават емоциите си и идентифицират собственото си емоционално състояние; Идентифицират емоционалното състояние на другите;
- Откриват разнообразието от положителни емоции, които могат да изпитват в ежедневието;
- Осъзнават, че положителното им емоционално състояние зависи до голяма степен от собствените им действия.
- Изобразяването на емоционалното състояние помага на учениците да осъзнаят и назоват своите емоции. Визуализирането на емоциите чрез рисуване на конкретно животно им помага да споделят по-открито и да анализират по-добре емоционалното си състояние.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Помолете всеки от учениците да нарисова лице, което изразява чувствата му в момента. Нека след това добави животно, с което се идентифицира в настоящето.

Как нарисуваното от учениците животно е свързано с настоящата им емоция? А какво могат да направят, за да изпитат положителни емоции? Поканете ги да разгледат изображенията в учебника. Кое изображение е най-близко до нарисуваното от тях? Защо? Как се чувстват от това?



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Нагласа за растеж

Слушам те!

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3sscEfS>

ОПИСАНИЕ

Тази стратегия за даване на конструктивна обратна връзка може да се прилага във всяка възраст или предмет. Тя развива нагласата "Това зависи от мен" и способността на учениците да дават конструктивна обратна връзка. Състои се от няколко стъпки:

1. Разпределение на учениците
2. Избор на умения и критерии за оценка
3. Споделяне на критериите с учениците
4. Тренировъчно оценяване по критерии и даване на обратна връзка
5. Реално оценяване и даване на обратна връзка

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Нагласата „Всичко зависи от мен“
- Самосъзнание;
- Учене и работа в сътрудничество
- Самостоятелност

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Даването на оценка и обратна връзка по критерии е ключът към съзнателното учене и поставянето на цели от страна на учениците.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Разпределяне на учениците

На този етап трябва да изясним кой на кого дава обратна връзка. Добра идея е учениците да се разделят по двойки.

Избор на умения и критерии за оценка

Когато избирате умение, което да развивате, е важно да се съобразите с нуждите на учениците, а не с вашите собствени предпочитания. След това изберете коя проява на това умение искате да оцените.

Може да сте установили, например, че учениците трябва да развият уменията си за общуване и да искате да оцените напредъка им. Но уменията за общуване имат много елементи. Ако за вашите ученици е от съществено значение да презентират пред публика, например, е важно да им представите критериите, според които са усвоили това умение.

Примерни критерии за оценка на презентационните умения:

- Говори гладко;
- Стои уверено пред публика (не стои с ръце в джобовете и т.н.); Говори силно и ясно;
- Отговаря с уважение на въпроси и др.

Споделяне на критериите с учениците

От съществено значение е да се споделят и разяснят избраните критерии с учениците. Трябва да сте сигурни, че те ги разбират. Добре е да ги питате дали искат да добавят още такива, които смятат за важни.

Репетиция на оценяването по критерии и даване на обратна връзка

Търпеливо и на малки порции в часовете осигурявайте възможност на учениците да дават обратна връзка един на друг. Целта е да свикнат да го правят, като използват определени критерии. По този начин вие като учител може да проследите и отстраните неясните елементи от упражнението.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Нагласа за растеж
- Социална метакогниция

Овластяване чрез думи

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3soKjGV>

<https://bit.ly/3lwoRpe>

ОПИСАНИЕ

Отделяне на време за избор и прилагане на лексика за обучение, която насърчава ценностите на мисленето за растеж, като например фокусиране върху усилията и резултатите, и избягва да налага ценности на фиксираното мислене, като например фокусиране само върху резултатите.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Самочувствие,
- Положително отношение към ученето
- Любопитство
- Фокусиране върху усилията

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците развиват по-положителна нагласа към процеса на учене и стават по-отворени към напътствията на учителя. Премахването на пречките пред обучението е изключително полезно както за процеса на преподаване, така и за дългосрочните резултати - академичните постижения и положителната самооценка на младите хора.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Когато хвалите учениците за постигнатите резултати, вземайте предвид тяхното темпо и напредък и избягвайте общото сравнение с класа като цяло. Пример: „Постигнахте толкова голям напредък в сравнение с нивото си от миналия месец.“, „Забелязвам/възхищавам се на усилията ви.“, „Знам, че това упражнение беше трудно за вас, но виждам, че сте се постарали.“

Като отделяте време за предоставяне на конструктивна обратна връзка за устни и писмени упражнения, като описвате по положителен и подробен начин областите, в които е необходимо и полезно подобрение.

Пример: „Добра работа... Вярвам, че можеш да се справиш още по-добре, ако се съсредоточиш повече/прочетеш повече за...“, „Можеш да разгледаш.. за повече информация и следващия път резултатът ти ще бъде още по-добър.“

Преразглеждане на съществуващите скали за оценяване и включване на начин за насърчаване на усилията и подобрение за всяка възможна оценка - трябва да се прави внимателно, за да не се обезкуражават учениците, които вече се представят добре, и да се подкрепят тези, за които предметът или изпитът са по-трудни. Използвайте специфични начини за насърчаване в зависимост от нивото на усилията на ученика за постигане на определен резултат.

Ако ученикът не успява да се справи с проблема въпреки положените усилия: насърчете го да признае неуспеха като възможност за учене, предложете му нови стратегии за решаване на проблема, похвалете го, че е положил толкова много усилия, и т.н.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

1. Ако ученикът постига успех с усилия: похвалете усилията и постоянството, поведението му (напр. управление на времето, стратегии), посочете какъв напредък е постигнал и т.н.
2. Ако ученикът успява без особени усилия: предложете му по-сложна задача, помолете го да помогне на другите при изпълнението на задачата, потърсете друго умение, върху което ученикът може да работи, и т.н.
3. Ако ученикът не успява поради липса на усилия: проучете какви са пречките пред него и му предложете помощ за преодоляването им, обсъдете по-привлекателни учебни цели, предложете нови стратегии и т.н.
4. Ако на ученика му липсват конкретни умения за усъвършенстване: предложете му нови стратегии, дайте му допълнителна информация, насърчете го да опитва и да не се страхува от грешки и т.н.
5. Ако ученикът постига напредък: похвалете стратегиите и усърдната работа на ученика, припомнете му трудностите в началото, посочете какъв напредък е постигнал и т.н.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Нагласа за растеж

Личен план за израстване

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

[Доклад от интервю](#)

ОПИСАНИЕ

Тази практика в класната стая е насочена най-вече към часовете по езици и към часа на класа, където учениците могат да отделят време, за да се съсредоточат върху нея и да упражняват други умения, придобити в училище.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Задаване на цел
- Приоритизиране
- Самосъзнание
- Метакогнитивни способности

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Чрез тази практика учениците могат да се научат как да планират желаните резултати и как да наблюдават и управляват собствените си мисловни процеси.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Помолете учениците да създадат онлайн документ или да използват няколко листа хартия, за да изготвят свой личен план за развитие.

Той трябва да включва:

1. В какво вече са добри;
2. Какви са силните им качества;
3. Кой области от живота си биха искали да подобрят;
4. Кой от силните си качества могат да използват, за да постигнат това;
5. Как смятат, че могат да го постигнат като цяло.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Нагласа за растеж

Разходка из галерията

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

[5 Добри практики](#)

ОПИСАНИЕ

Идея за насърчаване на комуникацията между учениците и тяхното участие в класната стая.

Основната цел на този метод не е проверка на знанията, а възможност да бъде започната дискусия и да се видят различните гледни точки по даден проблем. Добрата комуникация между учениците ще направи класа по-сплотен, а оттам и самите ученици ще бъдат по-щастливи, когато са заедно в училище.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Развиване на комуникационни умения

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците се възползват от възможността да обединят идеите си от разходката. Това може да се постигне чрез дискусии, а когато преразпределите първоначалните групи на нови, това помага за още по-динамичен анализ. Учениците могат да изпълнят и индивидуални задания за анализ, като използват т.нар. диаграма на Вен или друг визуален инструмент за анализ на информация.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Играта е подходяща за ученици от прогимназията и гимназията.
Време за провеждане: 20 минути (в зависимост от броя на задачите).
От какво се нуждаете: листове с флипчарт, предварително подготвени задания.

Учителят поставя таблици/снимки в стаята, като в горната част на листа от флипчарта има въпрос, а под него - място за отговор. Това може да бъдат математически задачи, таблици с липсващи числа/думи, въпроси, свързани с учебния материал по съответния предмет; картини; снимки; диаграми. Колкото по-разнообразни са форматите, толкова по-ангажирани ще бъдат учениците.

Можете да създадете „станции“, които да разположите на стените, бюрата и дори на пода.

От съществено значение е да оставите достатъчно свободно място върху листа със задачи и да осигурите необходимото пространство за придвижване на учениците в стаята.

Учениците се разхождат и записват отговорите си на флипчарта. Те избират дали да посочат името си под отговора или да оставят анонимен отговор. Ако предпочитат, могат да поставят символ.

Белите дъски на стената позволяват на учениците да видят всички отговори на едно място.

Ако учителят и класът решат, че отговорите не са анонимни, проверката се извършва от съученик, който минава, прочита и казва дали е съгласен с прочетеното. Учителят може да посочи кой от учениците да прочете отговорите или да преброи на случаен принцип или да изтегли карта. Фокусът е върху дискусията.

„Разходка из галерията“ може да бъде направена и под формата на състезателна отборна игра.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология

Мрежа за положителна подкрепа

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави от ЕС

ИЗТОЧНИК:

[Блог](#)

[Групова работа](#)

ОПИСАНИЕ

Ефективността на психологическите интервенции за повишаване на благосъстоянието в много отношения е в основата на позитивната психология.

Въпреки че позитивната психология може да бъде полезна в множество индивидуални и групови контексти, включването на концепции като добродетели, силни страни и осъзнатост в работата ви с групи може да помогне за създаването на подкрепяща рамка за растеж и развитие. Тази мрежа за подкрепа има потенциала да увеличи благосъстоянието, свързаността, надеждата, да подкрепи намирането на целта в живота и професионалното призвание - и това е само върхът на айсберга.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Постигането на щастие е много по-лесно, когато съществува позитивен подход към живота.



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Целите на тази добра практика в областта на позитивната психология са:

- Подобряване на психичното благосъстояние на учениците;
- Преподаване и популяризиране на концепции от позитивната психология като приучаване към благодарност, развиване на сила и добродетели, емоционална интелигентност;
- Повишаване на осведомеността за значението на преподаването на тези понятия на учениците.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Приучаване към благодарност

Учителите трябва да използват свързаните ресурси, да намерят ежедневните упражнения за приучаване към благодарност на уебсайта.

Групи за отчетност

Учителите трябва да разделят учениците по двойки или на групи по време на учебната година. В тези групи те следва да бъдат поканени да обсъдят своите цели и предизвикателства. Тяхната основна задача е да се подкрепят и да се отчитат едни на други, за да постигнат успех. Така създадената мрежа за подкрепа позволява усвояването на положителен подход към предизвикателствата.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социално метапознание

Създаване на положителен климат в класната стая

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

[Блог](#)

[Групова работа](#)

ОПИСАНИЕ

Климатът в училището и в класната стая оказва значително влияние върху функционирането на учениците, тяхното желание да учат и да се развиват, благополучието им в училище като фактор, който благоприятства ученето, и създаването на социални взаимоотношения. Наричан още „учебна среда“ или „атмосфера в класната стая“, представлява интелектуалната, социалната, емоционалната и физическата среда, в която учениците учат. Положителният климат е в основата на едно здраво училище, което осигурява добри условия за обучение на учениците и училищния персонал. Учителят има най-важната роля в създаването му в класната стая. Жизнено важните елементи на добрия социален климат в класа са:

- Опит за разбиране и приемане от страна на ученика;
- Усещане за емоционална връзка с учителя;
- Откритост във взаимните отношения;
- Взаимно уважение между педагога и ученика;
- Осъзнаване на границите в живота и развитието;
- Споделяне на отговорността за постигане на промени във възпитателния процес.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Комуникационни умения
- Работа в екип
- Способност за поемане на отговорност за действията
- Способност за регулиране на емоциите
- Доверие



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Изграждане на положителна представа за себе си и положително отношение към другите. Откритост към междуличностни контакти. Способност за изграждане на положителни взаимоотношения.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Можете да изградите положителен климат в класа чрез:

- Сътрудничество с учениците за установяване на прости и ясни правила на положителен език в общуването;
- Изграждане и моделиране на уважителни взаимоотношения с учениците;
- Предоставяне на ясни очаквания за работните задачи (графици);
- Следване на предвидими процедури за намаляване на спонтанното и деструктивно поведение;
- Осигуряване на подходящи ресурси за дейностите, за да се избегнат спорове;
- Гарантиране, че задачите са поставени на подходящо за учениците ниво;
- Поддържане на положителни очаквания за поведение;
- Предоставяне на чести възможности за успех;
- Даване на положителна обратна връзка свободно и често;
- Преподаване на социални умения чрез моделиране, както и чрез уроци по системата на неформалното образование;
- Преподаване на техники за релаксация, като например медитация;
- Използване на тактическо игнориране, когато е уместно;
- Напомняне и повтаряне на правилата с твърд, но позитивен тон;
- Предоставяне на прости възможности за избор;
- Предлагане на алтернативно поведение и дейности;
- Възстановяване на отношенията си възможно най-скоро след инцидент.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Най-важното е да се съсредоточите върху поведението, а не върху отделния човек.

Положителният климат в класната стая до голяма степен е свързан с благосъстоянието на учителя. Атмосферата, изпълнена с пространство за действие, съпричастност и възможност да изразиш себе си, е много мотивираща. Срещите в кръг, моделирането на просоциални нагласи в интеграцията с въвеждането на нов учебен материал, елементите на посредничество, взаимопомощта, сътрудничеството при подготовката на различни проекти и ефективната междуличностна комуникация, както и наблюдението на нуждите на учениците и намирането на отговори на тях, са важни аспекти от изграждането на положителен климат в класната стая.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Създаване на емоционална карта

СТРАНА НА
ПРОИЗХОД:
България

ИЗТОЧНИК:
[Стр. 39 до стр. 44](#)
<https://bit.ly/37PA9be>

ОПИСАНИЕ

В България тя често се практикува като част от обучението по чужд език. Състои се от набор от тестови въпроси, които ще позволят на учениците да определят правилно отрицателните си емоции и да обяснят каква реакция предизвикват у тях.

За да може човек да се справя успешно с емоциите си, е важно те да бъдат разпознати.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Самоосъзнаване и осъзнаване на емоциите и реакциите на другите хора.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

В края на тази дейност участниците ще могат да:

- Посочат своите отрицателни емоции
- Обяснят защо изпитват такива емоции
- Управляват техните емоции
- Обогатят речника си



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Преди провеждането на дейността учителят трябва да подготви списък със следните изречения, които учениците трябва да попълнят:

Харесвам се, защото... съм добър в...

Чувствам се добре заради...

Любимото ми място е..

Обичан/а съм от..

Хората казват, че съм добър/добра в...

Мисля, че съм добър/добра в...

Нещото, което ми доставя най-голямо удоволствие, е...

Човекът, на когото се възхищавам най-много, е..

Имам природен талант да...

Целите ми за бъдещето са..

Знам, че ще постигна целите си, защото съм...

Хората ми правят комплименти..

Чувствам се добре, когато..

Постигнах успех в...

Усмиввам се, когато си помисля за..

Най-много се възхищавам на следните черти от характера си...

Спокоен/спокойна съм, когато....

Всеки ученик трябва да получи лист с въпроси, от написаните по-горе. Учителят определя конкретно време за отговор на въпросите, като дава свободата да се остави някои от тях без отговор. След като всички са приключили с дейността, учителят позволява на учениците да споделят написаното от тях (по желание). Учителят може да напише някои ключови думи от дадените отговори на дъската.

След това учениците обсъждат следните въпроси:

Какво е общото между вас и вашите съученици?

Защо е важно да имаме увереност в себе си?

Знаете ли какви са вашите таланти, способности, умения и силни страни?

Как се чувствахте по време на дейността? По-добре или по-зле от преди?

Лесно ли е да осъзнаете кои са положителните ви черти?

Лесно ли е да ги изразите на глас?

Вярвате ли на това, което казахте?

Какво е увереност? Защо е важно това? Как да я укрепим?

Открихте ли нещо ново за себе си или за някой от съучениците си?



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Развитие в партньорство

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3KwIMVo>

ОПИСАНИЕ

Списък с игри, насочени към развиването на социални умения и насърчаване на партньорството.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Самоувереност; умения за развитие на партньорство.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Игрите са средата, в която хората развиват своите езикови, интелектуални, социални и лични умения. Те са пряко свързани с развитието на цялата личност и със способността да изпитваме радост и да бъдем щастливи.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

- Ритъм

Групата застава в кръг. Водещият започва да пляска с ръце в избран от него ритъм. Останалите се присъединяват към него в същото темпо, докато всички започват да пляска. След като всички започнат да пляска, водещият извиква по име член на групата, който променя модела на ритъма. Останалите трябва да го последват. Играта продължава, докато всички участници се включат в групата за смяна на ритъма.

- Групова фигура

Участниците в играта застават в кръг, обърнати един към друг, и се държат за ръце. Водещият им предлага да си представят, че са свързани със стандартна линия, и ги кара да очертаят заедно с нея контурите на различни геометрични фигури, без да пускат ръцете си. Първоначално участниците могат да бъдат помолени да направят кръг. Задачата постепенно се усложнява, като се очертаят и други фигури: триъгълник, квадрат, правоъгълник, трапец, шестоъгълник и т.н.

Алтернатива: Вместо геометрични фигури, на учениците може да се предложи да „пишат“ букви.

- Разходка с настроение

Всички участници обикалят стаята. Учителят назовава различни атмосферни условия: „Ветровито“, „слънчево“, „дъждовно“, „мъгливо“ и т.н., а участниците се стремят да продължат разходката си, като реагират с подходящи движения, жестове и мимики, които според тях отговарят на промените в атмосферните условия.

Опции: Учителят може да назове различни прилагателни, които отразяват съответните настроения, като например: участниците трябва да ги изразят по подходящ начин: „щастлив“, „тъжен“ и т.н.

Учителят може да предложи име на известна личност, която да бъде имитирана, или да посочи различни събития, например:

„Срещаш се с малко познат човек“, „Настъпваш дъвка“, „Зло куче застава на пътя ти“, „Внимавай да не го настъпиш“ и други.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Социална метакогниция

Въртележка

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

<https://bit.ly/3KwIMVo>

ОПИСАНИЕ

Игра за подобряване на социалните умения и за ангажиране на импровизационните, театралните и междуличностните умения на учениците.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Социални умения
- Импровизационни умения
- Въображение
- Концентрация
- Работа в екип

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Чрез тази игра учениците подобряват познанията си за мисловния процес на другите и се научават да се адаптират към промените в разговора и средата. Това е много полезно за поддържане на груповата динамика и за насърчаване на учениците с различни черти на характера да демонстрират своите способности.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Двама участници импровизират сцена.

Трети човек се присъединява към нея, а един от първите двама я напуска.
Другите двама продължават да играят и да развиват действието.
Друг човек се присъединява, а един от останалите двама напуска сцената.

След няколко такива завъртания на актьори учителят пита групата какво се е случило по време на смените и ги моли да си спомнят как са реагирали и как се справили с промяната.

Играта често провокира въпроси и различни теми за разговор.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Нагласа за растеж

5 Стратегии за развиване на нагласа за растеж

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни
държави от ЕС

ИЗТОЧНИК: [5 Стратегии](#)

ОПИСАНИЕ

Концепцията за нагласата за растеж, чиито основоположници са доктор Карол Дук, професорите по психология в Станфордския университет Люис и Вирджиния Итън, продължава да оказва влияние върху образованието и излиза на преден план в педагогиката благодарение на последните постижения в областта на неврологията.

Докато учениците се връщат в училище, преподавателите се подготвят да се справят с пропуските в обучението, да стимулират ангажираността на учениците и да възстановят увереността им след различни неочаквани промени, дължащи се на Пандемията от COVID -19. Като допълнителен компонент към интервенцията, нагласата за растеж може да бъде от полза за педагозите.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Учениците ще могат да изградят и/или повишат своите:

- Устойчивост;
- Самосъзнание;
- Мотивация;
- Самочувствие;

Учителите ще работят върху практиките си като професионалисти чрез нагласа за растеж и положително укрепване.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците ще повишат мотивацията си за учене, ще укрепят щастието и удовлетворението си и ще могат да намалят тревожността и стреса.



- **Участвайте с цялото си сърце**

Първият ключов момент за създаване на нагласа за растеж в класната стая е да повярвате в себе си. Отделете време, за да обмислите своето отношение към ученето. Има ли предмети или дейности, които избягвате или не харесвате, защото не сте „добри“ в тях? Фиксираното мислене може бързо да доведе до убеждението, че ако не успеете веднага в нещо, няма смисъл да полагате усилия в бъдеще. Подобно отношение може да навреди не само на вашия успех, но и на учениците ви. Ако се поддадете на идеята, че ако нещо е трудно за научаване, „просто няма да го разберете“, се лишавате от ценни възможности за учене и опит. Когато се уловите, че сте изпаднали в състояние на фиксирана нагласа, опитайте се да промените мисленето си и да пренесете тази нова нагласа в класната стая.

- **Насърчавайте усърдната работа, а не интелигентността**

Кой не обича да му кажат, че е умен? Това е страхотно усещане, което всеки заслужава да изпита. Но въпреки че е важно да подкрепяме учениците, да ги аплодираме само за интелигентност може да не е от полза в дългосрочен план. Вместо да казвате на учениците си нещо от рода на „ти си умен“, когато постигнат нещо, похвалете процеса и напредъка им. Въпреки че мисленето за растеж признава, че не всички ученици имат еднакви способности по всички предмети, признаването на труда, който са положили, за да научат нещо, а не на присъщите им способности, помага да се насърчи чувството за постижение у учениците вместо гордост. На свой ред те ще бъдат по-мотивирани да продължат да се усъвършенстват.

- **Разпознайте възможността в неуспеха**

Понякога учениците се провалят по различни причини. Това е неизбежна част от обучението (и живота) и е разочароващо. Неуспехът и грешките могат да предизвикат безпокойство, най-вече когато се случват в среда, в която може да се случи нещо негативно, като лоша оценка, срам или дори наказание. Страхът от провал може да попречи на учениците да излязат извън зоната си на комфорт и дори да ги накара да избягват предизвикателствата или да се затворят в себе си, когато се сблъскат с определени препятствия. Но ако към него се подходи правилно, провалът крие много възможности.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Когато учениците не успяват да се справят с даден урок или умение, напомнете им, че те не се „провалят“ - просто все още не са успели. Напомнете на класа, че неуспехът или грешките не са резултат; те са шанс да започнете отначало или да опитате отново.

- **Излезте от зоната си на комфорт**

Тъй като образованието става все по-иновативно, преподавателите трябва да демонстрират силата на разумно пресметнатия риск, като излязат от зоната си на комфорт в класната стая.

Отворете се за изпробване на нови практики на преподаване от време на време и ако опитате нещо ново с класа си, което не се е получило, бъдете откровени с учениците си за това какво според вас се е получило, какво не и какво можете да подобрите. Поканете ги да ви дадат обратна връзка и я приложете, когато е възможно. Учениците ви гледат с уважение и като им давате пример, че когато нещата не вървят идеално, това означава, че има възможност да се подобрят, им показвате как да практикуват мисли за растеж.

- **Не забравяйте за формиращото оценяване**

Формиращото оценяване е стратегия, която е идеално разработена, за да насърчи мислите за растеж във вашата класна стая. Дейностите за формиращо оценяване са предназначени за бърза проверка на разбирането, без да се оказва натиск. Те не само ви помагат да следите напредъка на учениците и да правите корекции, но също така насърчават учениците да споделят какво им е трудно и да поискат помощ, когато им е необходима. Изходното тестване, воденето на дневник и други креативни тактики за формиращо оценяване са чудесни начини за изграждане на цикъл за обратна връзка в класната стая, който насърчава непрекъснатото подобрене.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция
- Нагласа за растеж

Открийте силните си черти

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави от ЕС

ИЗТОЧНИК:

[Тест за черти на характера](#)

ОПИСАНИЕ

Силните страни на характера ви са положителните страни на личността ви, които влияят на начина, по който мислите, чувствате и се държите.

Проучването VIA е единственото безплатно научно изследване на силните страни на характера в световен мащаб. Направете този прост, 15-минутен тест на характера и открийте най-силните си страни. Изследванията показват, че познаването и използването на силните страни на характера ви може да ви помогне в:

- Увеличаване на щастието
- Намиране на смисъл и цел
- Укрепване на взаимоотношенията
- Управление на стреса и здравето

Проучването се състои от 96 въпроса и се попълва за около 15 минути. Няма правилни/ грешни отговори и няма по-добри/по-лоши отговори. Ключът е в това да бъдете автентични, за да извлечете максимална полза от опита. След като направите проучването, ще получите степенуване на 24-те си силни страни. Ако можете, разпечатайте го и запишете 5-те си най-силни. Те обикновено са тези, които ви зареждат с енергия и ви карат да се чувствате ангажирани.

Обсъдете силните си страни и как те допринасят за живота и взаимоотношенията ви. Изследванията показват, че познаването и използването им ви могат да укрепят взаимоотношенията, да повишат щастието и да подобрят благосъстоянието.



КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Самоосъзнаване, самооценка, отразяване на чувствата, емоциите и мислите, както и на действията в живота.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Увеличаване на щастието
- Намиране на смисъл и цел
- Укрепване на взаимоотношенията
- Управление на стреса и здравето

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Този тест може да се комбинира отлично със следващата добра практика „Използвайте силните страни на характера си, за да увеличите щастието си“.

Помолете всеки ученик да попълни анкетата. Направете разбор за резултатите в групата и задайте следните въпроси:

Знаехте ли кои са основните ви силни страни?

Как ги използвате в ежедневието си?

Спомняте ли си кога сте използвали силните си страни и това ви е направило щастливи?

Какво правите, когато се чувствате потиснати?

Използвате ли някоя от силните си страни, за да се чувствате по-добре?



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция
- Нагласа за растеж

Използвайте силните си страни, за да станете по-щастливи

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави от ЕС

ИЗТОЧНИК:

[VIA Institute](#)

ОПИСАНИЕ

Едно от най-популярните упражнения в науката за позитивната психология се нарича „използвайте силните си страни по нов начин“

Проучванията многократно показват, че това упражнение е свързано с дългосрочни ползи (напр. шест месеца) като по-високи нива на щастие и по-ниски нива на депресия.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Самоосъзнаване, самооценка, отразяване на чувствата, емоциите и мислите, както и на действията в живота.

Умения за планиране, самоуправление, нагласа за растеж.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Увеличаване на щастието
- Намиране на смисъл и цел
- Укрепване на взаимоотношенията
- Управление на стреса и здравето



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

В някои случаи може да се почувствате предизвикани да измислите примери. След като изберете една от характерните си силни страни, разгледайте следните десет области, които ще ви помогнат да развиете нови идеи в себе си и да разширите подхода си към силната страна.

Как мога да изразя силата си:

В училище, в най-близките си отношения, докато се занимавам с хоби.

Когато съм с приятелите си, с родителите си или с братята/сестрите си

Когато съм сам, когато съм в екип; Като лидер на проект или група.

Докато просто вървя или докато се храня.

Можете също така да разгледате всяка от 24-те силни страни на характера от психологическа гледна точка, тъй като в края на краищата всяка силна страна е способност за мислене, чувстване и поведение:

Мисли: Какво е перспектива? Какви мисли минават през ума ми, когато мисля „в перспектива“? Какви разсъждения правя, за да постъпя разумно?

Емоции: Какво е чувството за смелост? Как бих могъл да забележа смиреността като усещане в тялото си... кои телесни усещания съответстват на изразяването на смирение?

Поведение: Как ми изглежда изразяването на благодарност? Как се представям, когато използвам преценка/критично мислене? Какво е действието, когато изразявам справедливост?

Тези примери и обяснения могат да помогнат да се покаже на учениците как да мислят за тази задача.

1. Помолете учениците да довършат списъка си.
2. Помолете учениците да изразяват своята сила по нов начин всеки ден в продължение на поне една седмица (използвайте предварително изготвения списък.)
3. Можете да помолите учениците да запишат своите мисли за това пътуване към себе си.
4. След една седмица - обсъдете какво се е случило? Какво се промени? Какви промени виждат учениците в настроенията си? Колко лесно/трудно им е било да разработят идеи и след това да ги реализират.

*Това упражнение се комбинира добре с теста за силните страни на характера. Помолете учениците следното:



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

1. Изберете една от най-силните си страни – една от тях, която е усещат като част от същината си, дава им енергия и е лесна за използване
2. Напишете тази силна страна в горната част на листа;
3. Помислете за нов начин да я изразявате всеки ден (в училище или извън него);
4. Направете списък с дейности, които помагат за изразяването на тази сила;

Тази точка може да се окаже предизвикателство. Поради тази причина можете да обсъдите какво би могло да им помогне да приложат упражнението на практика.

Учителят може да започне с описание: „На практика обаче за хората понякога е изненадващо предизвикателство да измислят нови начини за използване на характерните си силни страни. Това е така, защото сме свикнали с тях. Често ги използваме безразсъдно, без да си даваме сметка за това. Например, обръщали ли сте внимание на използването на саморегулиране, докато си миете зъбите? Нивото ви на предпазливост или доброта по време на шофиране? Смирението ви по време на среща на отбора?“ За някои силни страни е лесно да се измислят примери. По-долу е представена примерна карта на това, което можете да направите. В понеделник поемете по нов маршрут от училище и опознайте обстановката, докато се прибирате у дома. Във вторник задайте на един от съучениците си въпрос, който не сте му задавали досега. В сряда опитайте нова храна за обяд - нещо, което предизвиква любопитството ви за вкус. В четвъртък се обадете на член на семейството си и проучете чувствата му относно скорошно положително преживяване. В петък вместо с асансьора се качвайте по стълбите и опознавайте околната среда. В събота, докато вършите една домакинска работа (например миене на чинии, почистване), обърнете внимание на 3 нови характеристики на дейността, докато я извършвате. В неделя си задайте два въпроса, които искате да проучите за себе си - отразете или запишете в дневник непосредствените си отговори. Следващия понеделник.... продължавайте!



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

„Снимка“ на класа

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България, Англия

ИЗТОЧНИК:

[Pinterest](#)

ОПИСАНИЕ

Изготвяне на плакат със „снимки“ на класа, нарисувани от самите ученици и придружени от списък с комплименти за всеки ученик в класа.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Социални умения
- Импровизационни умения
- Въображение
- Концентрация
- Работа в екип

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Чрез тази игра учениците подобряват познанията си за мисловния процес на другите и се научават да се адаптират към промените в разговора и средата. Това е много полезно за поддържане на груповата динамика и за насърчаване на учениците с различни черти на характера да демонстрират своите способности.

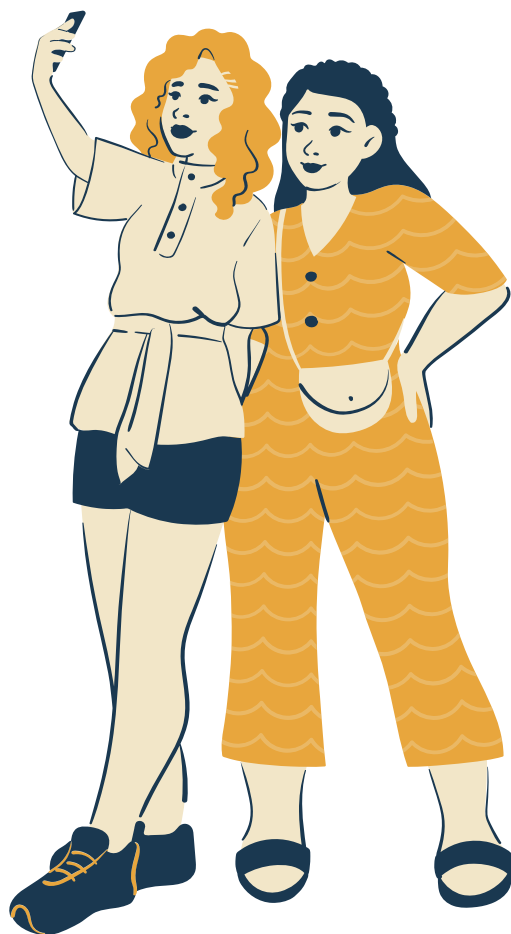


ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

1. На всички участници се дават флумастери и листи.
2. Всеки трябва да нарисува своя „снимка“ или да даде символ, свързан с личността си.
3. Всеки участник трябва да напише нещо положително в листите на другите участници - качество, умение и поведение, което му харесва.
4. След като приключите, всеки взема своя лист и пред всички прочита изброените неща, като започва с фразата: „Аз съм ...“.

Необходимо е: Групата окуражава всеки, който чете комплиментите, уверява се, че всеки комплимент започва с „Аз съм...“ и накрая аплодира всеки, който чете комплиментите си.

Листите се поставят на плаката под името на всеки ученик



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Социална метакогниция

Преподаване на терен

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Босна и Херцеговина

ИЗТОЧНИК:

[Въпросник](#)

ОПИСАНИЕ

Щастието от преподаването на терен идва от това да си сред природата, да водиш класа извън училище, където да учите на място за животински видове или растения, вкаменелости и много други теми. Едно от най-удовлетворяващите неща, които учителите могат да направят, е да заведат учениците си навън и да им преподадат урок там. Престоят навън носи щастие както на учителя, така и на ученика, тъй като те се учат един от друг и се сближават чрез това преживяване.

Преподаването на открито може да бъде забавно, но е полезно и за обучението на децата. Щастието им от научаването на нещо ново на открито развива тяхното щастие и изгражда характера им. Освен това помага за поддържането на добра физическа форма и здраве, тъй като се упражняват, докато учат.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Взаимодействие
- Приятелство
- Желание за сътрудничество
- Часове за проекти
- Училищни екскурзии



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Научаване на факти за природата
- Принос към опазването на околната среда
- Социализация сред природата

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Научете учениците как да бъдат едно цяло с природата, да уважават, да се грижат и да опазват околната среда, в която живеем. Създайте ученически групи. Нека всяка група има за задача за събирането на различни снимки и предмети, а накрая представи резултатите от дадената им тема.

Примерни дейности, които правят учениците навън. са разходка, изучаване на начина, по който определени животни ловуват и събират храна, изграждане на пясъчни замъци от различни, форми, игри, включващи работа в екип и др. Добре е да осигурявате достатъчно такива „щастливи“ почивки през годината.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Нагласа за растеж

Плакати за нагласата за растеж

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

[Източник 1](#)

[Източник 2](#)

ОПИСАНИЕ

Изследванията са доказали, че преподаването на мислене с нагласа за растеж на учениците е ефективно. Не можем да проведем с учениците едnodневен урок за нагласата за растеж и след това да очакваме, че те ще я усвоят. Вместо това е необходима промяна на парадигмата, а за целта трябва да създадем среда, която я благоприятства и помага на учениците да осъзнаят своето мислене, своите способности и им позволява да поставят въпроси и да преосмислят своите съмнения.

Има много начини да подкрепите нагласата за растеж в класната стая. Използването на специфични за нея изрази, работа с метакогницията и честа рефлексия, фокусът в процеса, а не в крайния резултат това са само няколко начините за това. Но един от най-лесните и най-ефективни начини е създаване на подходяща визуална среда. Плакатите, например, могат да се използват по различни начини.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Самоувереност, способност за позитивен вътрешен диалог и мислене с нагласа за растеж.



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Управление на стреса и здравето
- Постигане на цели
- Вдъхновение
- Подобро самочувствие

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Украсете учебното си пространство с плакатите за мисли за растеж.

Когато е моментът е подходящ, изберете един от плакатите и го обсъдете с учениците. Провикирайте учениците изразят чувствата и мислите си за цитатите в него. Анализирайте ги заедно. Задавайте въпроси за опита им в ситуации, свързани с темата.

Използвайте езика от плакатите в ежедневноото си общуване с децата.

Вдъхновяващите послания могат да помогнат на учениците да мислят положително за себе си, да изградят самоувереност и да развият мислене за растеж. Те са чудесно нагледно напомняне за учениците, че позитивното мислене, упоритата работа и отдадеността могат да им помогнат да подобрят себе си и своите способности.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Емоциодневник - изкажи как се чувстваш

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Испания

ИЗТОЧНИК:

[№ 1](#) [№ 2](#)
[№ 3](#) [№ 4](#) [№ 5](#)

ОПИСАНИЕ

Емоциодневникът може да се разглежда като израз на фундаментална педагогическа подкрепа. Той предоставя инструменти на децата, тийнейджърите и възрастните да опознаят, разпознаят и изразят чувствата си.

В него са описани четиридесет и две емоционални състояния. Книгата е преведена на каталунски, баски, галисийски и английски език. Уебсайтът Palabras aladas предлага дневници, ръководства и работни листове като част от маршрута "кажи какво чувстваш" и безплатно съдържание.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Изучаване и идентифициране на всяка емоция
- Подобряване на благосъстоянието.
- Развиване на съпричастност.
- Здравословен начин на мислене и справяне със ситуации.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците могат да изразят емоции и чувства, като използват примери от ежедневието.

Намирането им ще им помогне да формират по-положителен поглед върху позитивните си преживявания. По този начин те свикват да намират и положителните аспекти в почти всяка ситуация, наред с негативните. Това е чудесна практика за справяне с разочарованието, огорчението и дори гнева.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Щастие

За да проучите тази емоция, можете да започнете с поредица от въпроси за различните елементи, представени в илюстрацията:

Кои елементи се появяват в изображението?

Кои елементи са усмихнати и защо мислите, че се усмихват?

Какво движение извършва Луната спрямо Земята и Земята спрямо Слънцето?

Смятате ли, че им носи удовлетворение да правят тези движения?

За какво се използва дървеният кон? Какво носи на гърба си?

Мислите ли, че намира това за удовлетворяващо?

Какви елементи украсяват фона на картината, които не принадлежат на небесния свод? С какви изкуства или дейности можете да ги свържете?

Практикували ли сте някога някоя от тези дейности, виждали ли сте или сте чували за други, които ги практикуват?

Как ви накара да се чувствате картината?

Какво общо усещане ви създава изображението?

Разочарование

За да се насочи по-нататъшното четене на текста, изображението може да бъде разгледано, като се зададат следните въпроси:

Какви герои има на снимката? Къде са?

Какво държи лисицата? Защо смятате, че го има този предмет?

Как смятате, какво си е помислила лисицата, когато е отнесла малката лодка вкъщи?

Какво намери тя, когато стигна до езерото?

Какви последиствия има това за плановете ѝ?

Как мислите, че се чувства тя и защо?

Друг начин да работите с тази картина е да помолите учениците да разкажат какво се случва и накрая да помолите читателите да предложат как да преодолеят разочарованието.

МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Куиконг

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

[5 Mindful Movements](#)

ОПИСАНИЕ

Практиките за съзнателно движение са от съществено значение при преподаването на съзнателност в училищата, тъй като нашите ученици стоят седнали твърде много през деня. Куиконг медитацията е древна китайска лечебна практика, която съчетава контролирано дишане, леки движения и медитация за насърчаване на добро умствено, физическо и духовно здраве. В днешно време тя е модерна в ЕС, тъй като е лесна за прилагане.

В това видео можете да видите четири съзнателни движения и една игра:

1. Дишане с плажна топка
2. Усмивка и разклащане
3. Куи душове
4. Четвърт пас игра

Всички движения във видеото учениците могат да правят с обикновени дрехи. Учениците нямат нужда от постелки за йога. Може да се прави в класната стая, дори ако учениците нямат много място, и можете да адаптирате всички движения за ученици, които не искат да стоят или имат физически ограничения - те могат да ги правят седнали, ако предпочитат.



КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Емоционална саморегулация, самоувереност, дисциплина и способност за концентрация и съсредоточаване.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Психологически ползи

Подобрява качеството на живот.

Подобрява самоефикасността.

Намалява биомаркерите на стреса.

Намалява депресията и тревожността. Повишава концентрацията

Физиологични ползи (ако се практикува често)

Увеличава костната плътност.

Подобрява сърдечносъдовата и белодробната функция. Подобрява баланса.

Подсилва имунната система.

Подобрява соматични симптоми.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Помолете учениците да станат, да намерят безопасно място в класната стая, където няма да се притесняват един друг, и да следват вашите движения (или движенията от видеото). За да предложите тази практика по начин, който уважава съществуващи травми, уверете се, че учениците имат право на избор за движение, което не искат да направят. Можете да правите тези движения по всяко време на занятието, но е препоръчително да опитате да започнете занятията си с тях.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология

Положителните емоции и позитивната психология

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

[Източник 1](#)

[Източник 2](#)

ОПИСАНИЕ

Добра практика за идентифициране на положителни емоции.

„Положителни емоции“ не означава само да се чувствате щастливи през цялото време. Редица други емоции също могат да повишат концентрацията и успеха и с течение на времето да подобрят благосъстоянието на учениците.

Тези емоции

включват радост, забавление, надежда, гордост, интерес, състрадание или благодарност. Всеки ученик проявява тези емоции по различен начин и няма универсален подход. Осъзнаването на различните видове положителни емоции е първата стъпка към насърчаването им сред учениците в класната стая.

Мрежата за подкрепа ReachOut Schools предоставя безплатни образователни ресурси, цифрови инструменти и практически съвети, за да насърчи развитието на положително психично здраве и благополучие в училищата и да разшири въздействието на съществуващите програми.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Определяне и идентифициране на набор от положителни емоции
- Самоосъзнаване

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците ще увеличат своята устойчивост, което ще окаже положително въздействие върху цялостното им благосъстояние, ще намали чувствата им на стрес и негативните емоции.



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Има много различни начини за фокусиране на положителните емоции в класната стая.

- Идентифициране на положителни емоции

Тъй като всеки човек е различен, първата стъпка е да помолите учениците да помислят за нещата, които ги карат да се чувстват добре:

Изгответе списък с положителни емоции заедно с класа.

Помолете учениците да изберат пет емоции и след това да напишат за моментите, които ги карат да изпитват тези емоции в ежедневието си.

Допълнете с дейности, специфични за положителна емоция – например писане на благодарни писма или споделяне на неща, които носят радост на учениците.

Обучавайте учениците на емоционална осъзнатост и саморегулация, за да им помогнете сами да идентифицират ефектите от положителните емоции.

- Обърнете внимание

Възможно е учениците ви вече да изпитват и да демонстрират редица положителни емоции, но може да е трудно да ги идентифицират, докато всички не обърнат внимание на това. Ето няколко предложения за неща, които можете да направите:

Помогнете на учениците да открият положителната страна на това, което иначе смятат за негативен опит. Осигурете положителна обратна връзка на учениците, когато използват положителни емоции като оптимизъм, гордост и състрадание.

Използвайте примери от теми, които карат учениците да се чувстват уверени.

Използвайте упражнения за осъзнатост или медитация, за да помогнете на класа да се замисли за нещата, за които е благодарен.

- Попитайте: „Какво мина добре?“

Отделете известно време в рутинната работа на класа си за размисъл за нещата, които са минали добре. Това може да бъде размисъл за целия клас или индивидуален размисъл. Някои идеи за това включват:

Помолете всеки ученик да напише КМД (Какво мина добре?) в края на урока.

Направете мозъчна атака за всички неща, които са се случили добре през дадена седмица, урок или уикенд. След труден момент или задача помолете учениците да помислят за всички положителни аспекти на преживяването.

МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология

Познайте кой е толкова добър

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

България

ИЗТОЧНИК:

[Източник](#)

ОПИСАНИЕ

Създаване на положителен портрет на съученик.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците ще идентифицират и разбират положителните човешки качества.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Насърчаване на взаимния интерес, самопознанието и положителното самочувствие.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Докато групата работи, е необходимо учителя да насърчи даването на положителни характеристики на човека, когото описват. Условието да не се дават отрицателни характеристики може да бъде въведено предварително.

1. Един от участниците е помолен да излезе от стаята
2. Останалата част от класа трябва да направи словесен портрет на друг участник в стаята. Необходимо е да се запишат качествата, интересите и дейностите, с които описаният ученик може най-добре да бъде представен.
3. След приключване на работата на групата участникът, който е бил извън стаята, се връща и трябва да познае кого е описала групата.
4. Играта се повтаря няколко пъти, така че всички ученици в класа да имат възможност да получат своите положителни портрети.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Нагласа за растеж
- Социална метакогниция

Окфордски дебати

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Великобритания, Полша и др.

ИЗТОЧНИК:

[Debate Material](#)

ОПИСАНИЕ

Оксфордските дебати са специален формален вид дискусия между два отбора - излагащи тезата и опониращи - по издигнатата теза, която трябва да бъде под формата на декларативно изречение. В Оксфордският дебат има четири отбора. Излагащите защитават теза, докато опозицията се опитва да я обори.

Важно е тезата да се предостави на отборите няколко дни или седмици преди дебатите. За да може всеки отбор да се подготви по същество за дискусията. Тук конкретни въпроси: дефиниции, факти и статистически данни, индивидуални наблюдения и мнения на спореци за околния свят, които не са прибързани.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Комуникационни умения
- Смелостта да се изказваш във форум
- Саморегулация
- Сътрудничество
- Умение да уважаваш различните от теб хора и техните мнения

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Дебатите учат учениците да аргументират по-пълно своята позиция в устни и писмени изказвания. Те показват как теоретичните умения влияят на устното общуване. Възможно е да обсъждаме теми помежду си културно и обективно - без агресия и лични спорове, с уважение към събеседника и неговите възгледи, често различни от нашите.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Отборите идват на дебатите, подготвени за дискусията. Те обаче не знаят дали ще защитават тезата или ще я опровергават. Жребият за позициите се провежда в деня на дебатите. На отборите се дават няколко минути, за да прегледат бележките си и да изберат най-валидните аргументи.

Маршалът председателства понякога с помощта на секретаря. Той дава думата на другите членове на предложението и на екипа на опозицията. Първият оратор от страната на защитниците се изказва пръв, следван от първия оратор от опозицията. След това гласът се връща към опозицията - сега е времето на втория говорител, следва вторият говорител на опозицията и т.н.

Всеки член на екипа има конкретна роля:

Първият оратор - добре е той да представи своя отбор, да приветства противниковия, маршала, групата на експертите, публиката; основната му задача е да определи тезата на дебатите - т.е. да обясни как я разбира неговият отбор. Ако разполага с време, ораторът може да изложи и първите си аргументи.

Вторият оратор - излага аргументи в подкрепа на тезата (Изложение) или против тезата (Опозиция). Разбира се, той обосновава аргументите, а не само ги изброява.

Третият оратор - опровергава аргументите на противниковата страна.

Четвъртият оратор - преди всичко обобщава аргументите на своя екип.

Всеки оратор разполага с няколко минути за изказване - обикновено четири. Страните могат да си задават взаимно въпроси или да предоставят информация. Броят на въпросите и информацията, които отборът трябва да приеме, се определя от правилата, а гласът на хората, които искат да попитат или да добавят нещо, обикновено се дава от маршала. За самоволно изказване извън отбора могат да бъдат отнети точки.

Дебатите са дискусия, за която се присъждат точки. Освен отборите, маршала и публиката, по време на дебатите присъства и група от експерти, одобрени от двата отбора. Маршалът може да оценява съдържанието и реторичния пласт, езика на тялото, езиковата култура, представянето на ораторите и тяхното поведение. Точките могат да бъдат изгубени и при използване на аргументи *ad hominem*, некултурно отношение към противниковия отбор и говорене без разрешението на маршала. Задачата на екипите е да обсъдят тезата, а не да убеждават експертите да заемат определена позиция.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Сутрешна среща

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Великобритания, Полша и др.

ИЗТОЧНИК:

[Източник](#)

ОПИСАНИЕ

Сутрешната среща в класната стая е увлекателен начин за започване на всеки ден, за изграждане на силно чувство за общност и за подготовка на децата за успех в социален и академичен план.

Всяка сутрин учениците и учителите се събират в кръг за десет до тридесет минути и взаимодействат помежду си по време на четири целенасочени компонента:

Поздрави. Споделяне. Групова дейност. Сутрешно послание.

Сутрешните срещи могат да се използват във всяка възрастова група, въпреки че дейностите, времето, прекарано в тях, както и споделянето варират в зависимост от възрастта.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Умения за общуване, взаимодействие с връстници, самоосъзнаване, чувство за принадлежност, повишаване на увереността и осъзнаване на груповата динамика.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Тази практика осигурява ежедневни възможности на децата да упражняват умения като поздравяване, слушане и отговаряне, говорене в група, четене, решаване на проблеми в група, забелязване и предвиждане. Учителите интегрират аспекти от учебната програма на класа в рутинните занимания, което помага на учениците да преминат към училище и създава тон на интерактивно и ангажирано учене от самото начало на деня.

Насърчава безопасната среда и възможността учениците да имат определено време, за да се свържат с другите и да споделят какво се случва в живота им/в емоциите им.



ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Всяка сутрин, преди началото на учебния ден, да се отделя време за споделяне и „отваряне на една и съща страница“.

Първо, започнете с поздрав: Учениците и учителите се поздравяват по име. Пример: 2 минути за смесване и стискане на ръцете. (или всякакъв друг вид поздрав - можете да използвате различен поздрав всяка сутрин).

След това преминете към частта за споделяне: Учениците споделят информация за важни събития в живота си. Слушателите често предлагат съпричастни коментари или задават уточняващи въпроси. Можете да направите това по различни начини - да предоставите „микрофона“ (всеки може да сподели каквото пожелае), всички да отговорят на един и същи въпрос, само няколко ученици да споделят предварително подготвените си съобщения.

Последвано от групова дейност: Всеки участва в кратка, оживена дейност, която насърчава сплотеността на групата и помага на учениците да упражняват социални и академични умения (например рецитиране на стихотворение, танцуване, пеене, игра, активизираща игра).

И завършва със сутрешно послание: Учениците четат и си взаимодействат чрез кратко послание, написано от техния учител. Посланието е създадено, за да помогне на учениците да се съсредоточат върху работата си в училище през този ден.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Социална метакогниция

Използване на кратки филми в процеса на учене

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Босна и Херцеговина

ИЗТОЧНИК:

[Източник](#)

ОПИСАНИЕ

Използване на филми като част от учебната програма и техники за визуализация на съзнателно и свързано мислене. Кратките филми могат да се използват в процеса на преподаване, за да вдъхновят щастие и техники за осъзнато щастие. Въпросът е в това да направите най-добрия избор. Има кратки филми, които представляват щастието в най-суровата му форма, без никаква добавена захар или допълнителни излишни неща, които бихте могли да кажете.

Да предположим, че можем да помогнем на нашите ученици да научат за щастието в неговата най-сурова форма. Филмите са чудесен начин да предложите това усещане чрез техники за визуализация на съзнателно и свързано мислене.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Развиване на интерес и любов, приемане и преодоляване на трудностите в работата, приемане на различно мнение.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Умения за правене на филми
- Социализиране
- Изследване на универсалните човешки ценности
- Работа в екип



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Учениците се подготвят с конкретни теми за въпроси, които имат стойност за обществото.

Късометражният филм за щастието започва с ученици, които се учат да откриват щастието в живота си. Един от начините е чрез гледане на кратки видеоклипове, които ще помогнат на учениците да проумеят щастието. Ето няколко идеи за късометражни филми, свързани с щастието които могат да се използват като учебни материали за ученици от началното и средното училище.

Примерни теми: Хипотезата за щастието - колко щастие ви е необходимо?
Хипотезата за щастието - щастие и здраве.
Хипотезата за щастието - щастие и пари.
Щастливата тайна за по-добра работа.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Развиване на упоритост
- Социална метакогниция

Групова работа за щастие

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Босна и Херцеговина

ИЗТОЧНИК:

[Източник](#)

ОПИСАНИЕ

Груповата работа за щастие има няколко съществени предимства. Първо, щастието се придобива по-лесно чрез работа в група, отколкото чрез индивидуална работа. Ето защо щастието може да се усвои по-ефективно, когато се практикува в група. Второ, щастието е резултат от аргументирано мислене и критична оценка (Nussbaum & Sen, 1993). Затова щастието може да се придобие чрез обсъждане в клас и анализ на литературни герои с критичен ум. Груповата работа не само предоставя възможности за щастие, но и го улеснява. Трето, щастието се придобива трудно поради липса на опит или практика (Michalos, 2008). Затова щастието може да се научи чрез практикуване на щастие. Работата в група позволява на учениците да упражняват щастието си, като решават конкретни проблеми или изпълняват конкретни задачи. Четвърто, щастието обикновено е резултат от положителни емоции (Gable, Reis & Impett, 2004). Затова щастието може да се придобие чрез анализиране на литературните герои с радост и оптимизъм (Wilkinson, 2012). Груповата работа насърчава щастието, като го споделя с всички членове на групата.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Способност за разпознаване и назоваване на положително поведение или успешна работа у други хора
- Способност за анализиране на недостатъците
- Способност за работа в екип
- Контрол на личните емоции и амбиции
- Развиване на чувство за принадлежност към група



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Учениците се чувстват щастливи, когато работят в група.
- Чувстват се целеустремени в работата по двойки, от сътрудничеството и от съвместната работа
- Най-съществената полза от тези дейности е, че учениците усещат взаимна подкрепа със своите връстници, среща с други и укрепване на нови приятелства.

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Използвайте работа по двойки или групи.

Задайте документи и задачи по проекти.

Насърчете аргументираното и критично мислене за щастието.

Организирайте състезателни викторини.

Използвайте анализ на литературни герои - изразяване на критично мнение, аргументиран дебат.

В мотивационната част на урок учителят може да разкаже или да прочете кратка история или песен за щастието и да я коментира накратко. След това може да раздели учениците на групи. Името на групите идва от понятията: щастие, удовлетворение, любов, съпричастност, радост.

В пликите на чиновете всички групи имат задачи за групова работа, които ще решават в рамките на групата по дадена тема. Груповата работа е ограничена във времето и правилата за работа в групата се спазват. След приключване на работата по съвместната задача, всяка група представя резултата от общия си труд във вид на плакат на дъската. Другите ученици могат да задават въпроси и да коментират. След представянето на всички групи се правят общи заключения



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Развиване на упоритост

Ролеви игри

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Босна и
Херцеговина

ИЗТОЧНИК:

[Източник](#)

ОПИСАНИЕ

Ролеви игри, недовършени изречения, игри за сплотяване на групата, час на емоциите всичко, което поставя учениците в различен от обичайния модел.

Ролевите игри спомагат за подобряване на уменията за четене и писане на малки деца, тъй като позволяват на разбирането на текста и преценката за литературата да придобият ново измерение, което прави учебния процес по-динамичен и ангажиращ. Четенето на приказки ще оживее за децата, които ще научат за реални ситуации чрез ролеви игри, ако им се даде възможност сами да ги изиграят. За по-големите деца ролевите игри им помагат да подобрят социалните си умения, като например планиране, вземане на решения, предлагане на идеи или решения на проблеми. Тя може също така да ги научи как да се справят с други хора в различни ситуации, особено когато разбират емоциите и чувствата.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

- Актьорски умения
- Социализиране
- Свобода на изразяването
- Движение



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- Изпълняване на различни житейски роли
- Вживяване в житейските перспективи на определени хора
- Смелост да участваме

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

На първо място, ролевите игри създават психологическа общност. Наблюдавайте кой каква роля изпълнява и в зависимост от това създайте концепция за работа, като рядко насърчавайте активните ученици да бъдат по-видими и научете на структурата тези ученици, които обикновено я нарушават.

Ролева игра е обучението, където учениците учат, като поемат избрана роля и се държат така, сякаш са в тази ситуация. Ролевите игри са чудесен начин да им помогнете да внимават, да се забавляват или да извършват творчески дейности.

В класната стая учителите могат да използват ролеви игри, за да научат децата как да се държат в различни ситуации, като например среща с нов човек, споделяне на идеи, извинение и т.н. В часовете по език тази дейност се използва от учителите, когато преподават разговорни уроци по английски език, за да позволят на учениците си да се забавляват, докато учат нови думи и изрази. С помощта на тези креативни техники учителите могат също така да проверят произношението.

За чуждестранните ученици, които имат нужда да се упражняват в говорене на английски език с носители на езика, ролевите игри им позволяват да придобият реален опит в използването на английския език. Ролевите игри не се ограничават само до учителите и учениците. Могат да бъдат въведени и като форма на дейност, при която учениците играят роли на различни герои в дадена история, което насърчава ученето чрез правене и създаване заедно.



МЕТОДОЛОГИЯ:

- Позитивна психология
- Социална метакогниция

Насърчаване на доброта и емпатия

СТРАНА НА ПРОИЗХОД:

Различни държави в ЕС

ИЗТОЧНИК:

[Източник 1](#)

[Източник 2](#)

ОПИСАНИЕ

Доброволчеството е ефективен начин за насърчаване на съпричастността и доброта при децата и младежите. Д-р Кимбърли Шонерт-Райхл, изследовател в това проучване и международно признат психолог по въпросите на развитието, предлага списък с практически действия, които според научните данни изграждат умения и силни страни, които помагат на децата да бъдат любезни и мили едни към други.

КЛЮЧОВИ ЕЛЕМЕНТИ

Съпричастност и доброта

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

Помощта към другите е полезна за обществото, социалното и емоционалното развитие и здравето. Доброволчеството води до по-високи нива на съпричастност, алтруизъм и дори по-нисък риск от сърдечни заболявания.

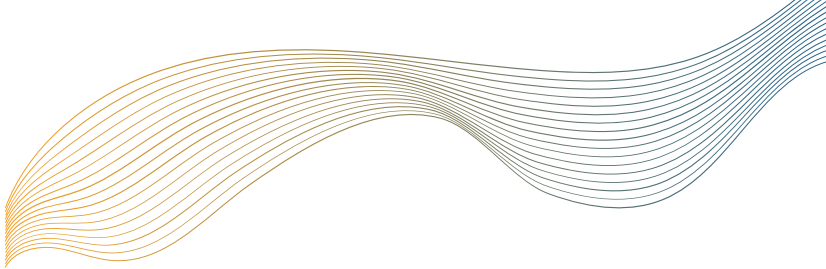


Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

- Говорете за чувствата на ученика и на другите, които се изразяват чрез изражението на лицето и тялото. Когато ученикът ви е тъжен или щастлив, можете да кажете: „Мога да разбера как се чувстваш, защото лицето и тялото ти ми говорят за това.“ Когато приятел или брат на ученика показва някакво чувство (например тъга), посочете, че чувствата на ученика се изразяват чрез изражението на лицето и тялото. Обсъдете преживяванията и ситуациите, които водят до различните видове емоции.
- Ангажирайте младите ученици с дейности, които помагат на вас и на другите. Както всички нас, учениците искат да помагат и да допринасят.
- Демонстрирайте грижа и доброта чрез действията си. Както знаем, учениците често могат да научат повече от действията ни, отколкото от думите ни. Признайте грешките си пред учениците (напр. кажете „Съжалявам“). Прощавайте.
- Използвайте позитивен и възстановителен подход към дисциплината и проявявайте съпричастност, когато ученикът е направил нещо нередно. Когато ученикът ви е направил нещо нередно, използвайте това като възможност за дискусия, като използвате подход, ориентиран към него, при който приемате гледната му точка - т.е. поставяте се на негово място и разглеждате света по неговия начин.
- Ангажирайте учениците в решаването на проблеми и обсъдете как биха могли да направят нещо различно в бъдеще, което да завърши по-положително. Може да кажете: „Какво бихме могли да направим, ако това се повтори? Какъв би бил начинът да се реши този проблем?“ Също така, помогнете на учениците си да разработят възстановителен подход –т.е. да намерят начини да поправят вредата, когато тя е нанесена. Например, ако са наранили друг ученик умишлено или по невнимание, попитайте ги какво биха могли да направят, за да помогнат на другия човек да се почувства по-добре.





Речник

Този речник обяснява някои от термините, свързани с щастието, които са използвани в книгата.

Асертивността е способността да отстояваш себе си, като същевременно зачиташ правата на другите.

Осъзнатостта към останалите е разбиране и адекватно реагиране на обществените и междуличностните трудности. Да си социално осъзнат означава да тълкуваш точно емоциите на хората, с които взаимодействаш (Cerezo & McWhirter, 2012). Тези умения се свързват с по-добра социална адаптация и отговорно вземане на решения (Van Huynh, 2018).

Комуникационните умения включват разбиране на знания и идеи и ефективното им изразяване чрез вербална, невербална и писмена комуникация. Тези умения включват способността за водене на преговори, убеждаване, предаване и тълкуване на знания (Lippman et al., 2015)

Уменията за критично и творческо мислене (DiYanni, 2016) могат да бъдат развити чрез практика и е установено, че оказват влияние върху академичните постижения на учениците (Hove, 2011). Фокусът върху уменията за творческо мислене на учениците, а не само върху знанията по предмета, помага на учениците да изследват и откриват алтернативи, а не просто да запомнят (Beghetto & Kaufman, 2014)

Критичното мислене е важно житейско умение, което позволява на човек да се адаптира към промените в съвременния свят (Lucas, B., & Spencer, E., 2017). Преподаване на творческо мислене: Развиване на ученици, които генерират идеи и могат да мислят критично (поредица „Педагогика за променящия се свят“, Crown House Publishing Ltd.)

Емоционалната интелигентност (ЕИ) е способността да се осъзнават и управляват собствените емоции и емоциите на другите. Установено е, че ЕИ допринася за успешното академично представяне (Parker, Salovey, & Maynard, 2003).



Съпричастността може да се дефинира като афективна и когнитивна способност да се чувства и разбира емоционалното състояние на другия (Eisenberg, 2003). Здравословните взаимоотношения с връстниците, родителите и учителите могат да помогнат за подобряване на психосоциалното развитие и емоционалното благополучие, включително оптимизъм, съпричастност, самочувствие и самоефективност (ОИСП, 2015 г.).

Благодарността е усещането за щастие и признателност, което идва от осъзнаването на благословиите в живота. Установено е, че допринася за повишено щастие, удовлетворение и психично и физическо здраве (Emmons & McCullough, 2003).

Упоритостта е положителна некогнитивна черта, която се основава на постоянството в усилията на индивида, съчетано със страст към определена дългосрочна цел или крайно състояние (силна мотивация за постигане на целта).

Нагласата за растеж е убеждението, че интелигентността може да бъде развита и подобрена чрез усилия, добро преподаване и постоянство. Хората с мислене за растеж възприемат провалите като възможност за учене и израстване, а не като неуспехи.

Метакогницията и рефлексията, се отнасят до умението "да мислим за мисленето", което улеснява осъзнаването на когнитивните процеси и стратегии от страна на хората (Winne & Nesbit, 2010). Хората с добри метакогнитивни умения са наясно със своите силни и слаби страни и могат по-добре да оценят своя капацитет (Sperling et al., 2012). Установена е положителна връзка между метакогнитивните умения и академичните постижения (Taraban, Ryneearson, Kerr, 2000)

Осъзнатостта помага на участниците да почувстват спокойствие, щастие, благополучие и ангажираност с другите. Тя може да засили изследването, въображението, любознателността и способността за развиване на взаимоотношения, което допринася за успеха в училище и извън него (Schoffham & Barnes, 2011).

Позитивната психология е научното изследване на щастието. Фокусира се върху това какво прави хората щастливи и как щастието може да бъде увеличено.



Устойчивостта е способността да се справяме със стреса и трудностите.

Себеразвитието е непрекъснато усъвършенстване, за да се достигне пълният потенциал на човека и включва поставяне на цели и предприемане на действия за постигането им. Саморазвитието може да увеличи щастието и удовлетворението от живота (Nguyen, 2017).

Самосъзнанието е начинът, по който умът приема и реагира на преживяванията; то включва обръщане на внимание на себе си и познаване на нечи силни и слаби страни. Смята се, че уменията за самоосъзнаване намаляват проблемите с вниманието и поведението и симптомите на тревожност при децата (Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010).

Самоувереността е вярата в собствените способности и се свързва с по-голямо щастие и успех в живота (Bandura, 2006).

Чувството за принадлежност е усещането за свързаност с общност или група.

Социалната осведоменост в рамките на общността може да помогне на хората да поемат лидерски роли и да работят заедно за решаване на проблеми (ОИСП, 2018 г.).

Социалната метакогниция е способността да мислим за собствените си мисли и емоции и да ги разбираме и регулираме. Тя включва и способността да разбираме и управляваме мислите и емоциите на другите.

Социално-емоционалните умения позволяват на хората да разпознават и управляват емоциите си, да оценяват гледните точки на другите, да установяват и поддържат положителни взаимоотношения, да вземат отговорни решения и да се справят конструктивно с междуличностните ситуации. Данните сочат, че тези умения допринасят за развитието и използването на когнитивните умения (ОИСП, 2017 г.)

Управлението на стреса е способността да се контролират и насочват нивата му, за да се запази здравето и продуктивността.

Благополучието е състояние на щастие и удовлетвореност. То не е просто отсъствие на болест, а положително усещане за физическо, психологическо и социално здраве (СЗО, 2018 г.).



Този документ е създаден с финансовата подкрепа на програма „Еразъм+“ на Европейския съюз. Цялата отговорност за съдържанието му се носи от участващите партньорски организации и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейската комисия.

Молим Ви да помислите за околната среда, преди да отпечатате този документ.



[HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS](https://happiness.edukopro.com/#partners)



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

Проект: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568