HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Обучителна програма "Щастието в класната стая"

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Съдържание

01 АДАПТИВНОСТ

02 СЕБЕОСЪЗНАВАНЕ

03 СОЦИАЛНО ОСЪЗНАВАНЕ

04 ЕМОЦИОНАЛЕН САМОКОНТРОЛ И ПОЛОЖИТЕЛНА ПЕРСПЕКТИВА

05 ОБЩУВАНЕ

06 РАБОТА В ЕКИП И УПРАВЛЕНИЕ НА КОНФЛИКТИ

07 ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ И ПОСТОЯНСТВО

08 КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Въведение

Добре дошли в програмата за обучение към проекта ни за щастие! Тази програма има за цел да помогне на млади ученици като вас да се чувстват по-щастливи и по-здрави. Ще покрием куп забавни и важни теми, които ще ви помогнат да станете по-уверен и способен човек.

Някои от нещата, които ще научим, включват следното:

- Как да бъдем по-адаптивни и да се справяме с нови или неочаквани ситуации
- Как да разбираме и контролираме мислите и емоциите си
- Как да разбираме и да бъдем добри с хората, които са различни от нас
- Как да общуваме ефективно с другите
- Как да работим добре в екип и да разрешаваме конфликти
- Как да поставяме и постигаме целите си
- Как да мислим критично и да вземаме добри решения

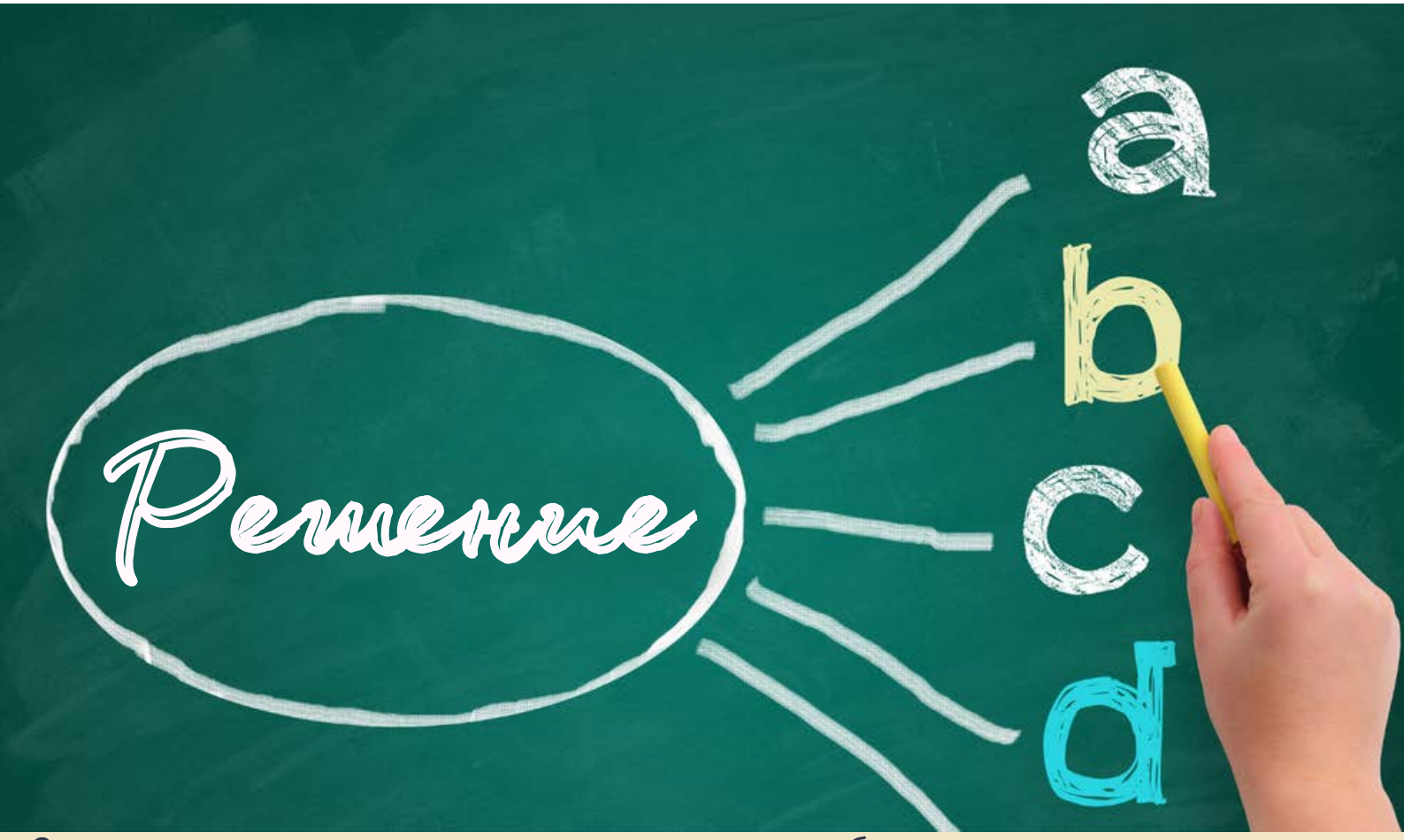
По време на програмата ще участвате в различни дейности и игри, които ще ви помогнат да практикувате и прилагате уменията, които научавате. Ще обсъдим и примери от реалния живот и проблеми, които може да срещнете в ежедневието си, за да можете да научите как да се справяте с тях най-добре.

Радваме се че се присъединявате към нас в това пътуване, за да се почувствате по-щастливи и по-уверени.
Да започваме!

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 1

Приспособимост



Знаете ли, че вашето щастие ще зависи от способността ви да се адаптирате към различните обстоятелства, които възникват в живота ви? Колкото по-голяма е способността ви да се адаптирате, толкова по-добре ще се възползвате от себе си и толкова по-щастливи и пълноценни ще се чувствате. **Адаптивността не е даденост, тя е нещо, върху което трябва да работим; затова ние ви помагаме тук.**

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Здравей читателю!
Този модул въвежда концепцията за адаптивност и какво означава да се адаптираш към нови или променени обстоятелства. Освен това ще ви помогне да насърчите и развиете знания за гъвкавост, решаване на проблеми, поставяне на цели, устойчиво развитие и много други!
защото...

- Колко пъти ви се е налагало да променяте план или идея
- Можете ли да вземате решения сами?
- Изпадали ли сте някога в ситуация, без да знаете какво да правите?
- Знаете ли какво означават 5R и зеленото въздействие?
-

Ако нещо ви въздейства негативно – несправяне с изпити или не влизане в екипа или университета, в който сте се надявали – ще разчитате на своята адаптивност. Това ще ви помогне да намерите творчески начини да продължите напред и да се подобрите. Това умение ще бъде невероятно полезно за вашето благополучие в свят на постоянна промяна.
В този модул ще намерите инструменти и динамика, които да ви помогнат да се справите с различни емоции, ситуации и да увеличите максимално способността си за адаптиране. Звучи добре, нали? ☺ Освен това ще бъдете помолени да работите индивидуално, в малки и големи групи, за решаване на проблеми с отворен край, така че ще подобрите уменията си, като използвате конструктивна обратна връзка. Да започваме. Готови ли сте? Продължавайте!

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Мисли зелено, мисли мащабно!

Ключови думи за вас:

Гъвкавост, стратегическо мислене, социална отговорност, зелена среда

Ученето е адаптиране; ако се вгледаме внимателно, ще видим, че това е нещо, което правим всеки ден, дори и да не знаем за тези постижения. В ситуация на бедствие вие или се адаптирате, или се поддавате; така че отговорът, който можете да дадете на ситуацията, ще ви укрепи или отслаби.

Възможно е да трансформирате най-вредните аспекти на дадена ситуация в нови възможности за растеж и развитие, така че да можете да овладеете енергията и да я трансформирате в полезен и положителен поток, като по този начин насочвате собствения си живот по пътя към щастието.

Хората имат възможността да използват своите умения и креативност, за да си представят и реализират нови сценарии и форми на социална и екологична организация по-мирно и устойчиво. Така че вие като бъдещ лидер трябва да сте подготвени за предизвикателствата на утрешния ден, защото това е от съществено значение за бъдещето, което вашето поколение ще наследи!

Този модул насърчава ангажираността към екологични действия за проектиране на щастлив и устойчив свят, завършвайки с прилагането на предложените инструменти и включвайки вашите връстници и вас в разпространението на посланието за устойчив свят.

Звучи интересно, нали? 😀 Въз основа на реалностите, върху които ще се работи в този модул, ще бъдете помолени да помислите как виждате настоящата глобална ситуация и основните проблеми на нашето време.

Урок 1

Представете си алтернативен свят

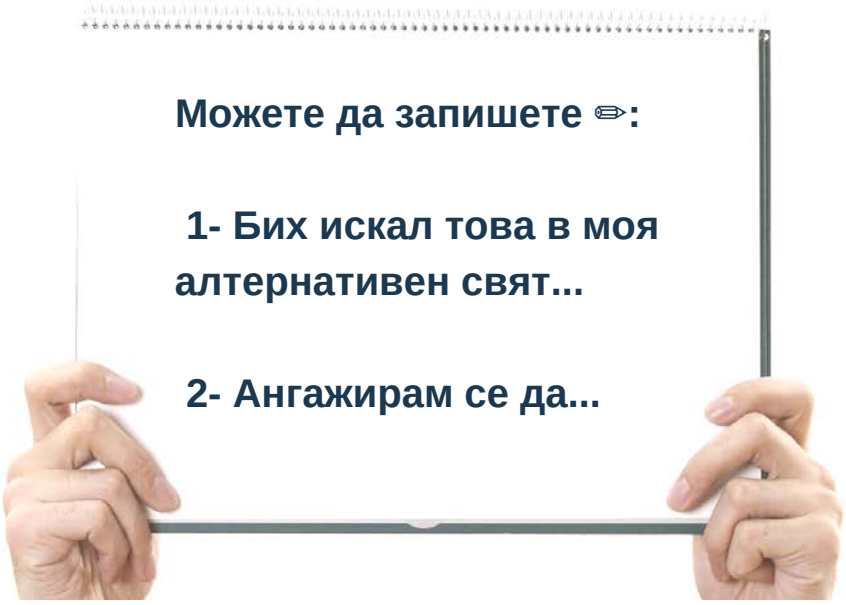
Класът ще бъде разделен на две групи. Всеки ученик ще пристъпи напред и ще приеме роля, която отразява неговата представа за света, към която постепенно ще се присъединят останалите членове на групата, докато бъде създадено колективно предложение.

След това ще има дискусия върху това което е представила групата и какви според всички са основните проблеми в нашия свят. Вашата група ще бъде помолена да измисли решения за промяна на тази ситуация, като помисли какъв би искал да бъде техният „Алтернативен свят“.
Групите ще бъдат помолени да създадат плакат, който представя глобална ситуация, различна от предишната, следвайки същата динамика, обяснена по-горе.

Урок 1

Моят алтернативен свят

Ще размишляваме върху това как изглежда този алтернативен свят, който сме създали и какво се случва в него. С тези идеи за мозъчна атака всяка група ще попълни две колони на черната дъска или лист хартия.



Като последна стъпка можем да генерираме съдържание, за да разпространяваме нашето послание за ангажираност към един алтернативен свят, основан на благополучие и щастие. За да направи това, всяка група може да създаде аудиовизуален материал (съобщения, снимки, видеоклипове и т.н.), използвайки създадените колективни предложения, плаката, проектиран по време на тази дейност, или други предложения, които вашата група смята да разпространи до най-голям брой хора.
По този начин споделяме с общността какво сме научили за социалните и екологичните алтернативи. В същото време обявяваме нашия ангажимент към посланието, извършваме конкретни действия и се утвърждаваме като носители на промяната, за да постигнем свят на устойчиви алтернативи.

Урок 1

Устойчива гимкхана

Тази дейност стимулира размисъл върху проблема с околната среда като цяло, върху значението на опазването на околната среда и грижата за производството на отпадъци, особено при селективното събиране. Насочен е към ученици на възраст между 12 и 16 години.

Разделете се на групи и на всяка група ще бъде дадена карта на района и местоположението на различните тестове ще бъде отбелязано върху нея. Всеки отбор ще започне с различни нива, така че да не се налага да се чакаме един друг. Когато вие и вашият екип завършите всяко от тях, картата ще бъде подписана и ще ви бъде даден знак да преминете към следващата. Победител е отборът, който пръв успее да стигне до контролната точка с всички подписани тестове.

Това упражнение се състои в търсене на отпадъци в различни точки или скривалища. Всеки предмет трябва да се депонира в контейнер според отпадъците. Ще трябва да търсим различни предмети като бутилки, кутии, кенчета, найлонови опаковки, пластмасови бутилки и др.

Урок 1

Устойчива гимкхана

Ще симулираме различни цветни контейнери, така че да можем да поставим боклука си в този, който смятаме за най-подходящ за рециклиране, докато не ги оправим, няма да преминем към следващото ниво. Контейнерите могат да бъдат:

- Пластмасови контейнери: жълти.
- Кош за органични отпадъци: кафяв.
- Контейнер за хартия и картон: син.
- Колекция от мебели и боклуци: оранжево.

След като гимханата е завършена и всеки контейнер е правилно разпределен. Вашият учител кани класа да помисли за ежедневните действия, които можем да предприемем в ежедневния си живот, за да се грижим за планетата, като съвети как да отказваме, използваме повторно и рециклираме.

Целта е да се измислят варианти как да помогнем на околната среда и да се погрижим за бъдещите поколения. Това преживяване ще ви накара да осъзнаете важността на зачитането и грижата за околната среда.

Урок 1

Втори шанс - 5R

Чували ли сте за 5 R? Както бе споменато по-горе, опазването на околната среда не е просто избор, то е необходимост. Ето защо е от съществено значение да сте наясно с 5 R: отказ, намаляване, повторно използване, повторно предназначение и след това рециклиране. Това е от съществено значение, ако искаме да дадем своя принос, за да променим нещата. От самото начало практикуването на екологични навици трябва да бъде ваш приоритет.

Къде отива всичко това? Продуктите трябва да се оценяват заради тяхната ефективност, а не заради тяхната красота. Става въпрос за създаване от отпадъци, а не за генериране на повече, тоест за даване на "втори живот" на определени продукти, за които са необходими само "малки подобрения". Ето защо трябва да подберем необходимите материали и да ги използваме добре

За да завършим, ще съберете различни продукти от контейнерите, в които сте депозирали всеки материал преди това в гимназията, и оттам ще декорирате материалите и ще решите за какво можете да ги употребите.
Не забравяйте да споделите вашите творения с хората, които обичате и на които се възхищавате, защото малките жестове правят разликата!

Урок 1

Втори шанс - 5R

Ще споделяте своите мнения и идеи в кръг с останалите си връстници, за да търсите връзки, да практикувате различно и конвергентно мислене, за да генерирате възможно най-много идеи, за да изберете най-добрите. Като последна стъпка вие и вашите връстници ще подготвите в групи от 4-ма писмен доклад или подобна история за това, което сте научили в края на урока.

Докладът трябва да включва въпроси като:

- Използвайте 3 думи, за да опишете придобитите знания.
- Какво ви изненада най-много в урока и как се чувствате сега?
- Коя е темата, по която трябва да научите повече, за да ви помогне да живеете по-пълноценен живот?
- Какво можете да научите от най-големите си грешки?
- Не можех да си представя да живея без…
- Назовете неща, които ви вдъхновяват - книги, ролеви модели, уебсайтове, цитати, картини, истории и т.н.

Урок 1

Проверете какво сте разбрали

Учебни ресурси за околната среда и устойчивостта за учители

Екологични уроци - уебсайт с планове за уроци

Сценарии за решаване на проблеми в професионалната среда - Уебсайт с планове за уроци

Как да опазим околната среда - BBC Learning English

Щракнете по-горе за поредица от връзки към уроци и видеоклипове в YouTube

Урок 2

Един за всички. Всички за един

Ключови думи за вас:

Емоции, гъвкавост, емпатия и работа в екип.

Животът е пълен с изненади. Някои от тях са хубави, но други не са толкова. Понякога лошите ситуации ви карат да се чувствате тъжни, притеснени, разстроени... Въпреки това, ако тренирате и имате достатъчно инструменти за интерпретиране на неприятни ситуации, можете да живеете по-здравословен живот, избягвайки страданието и овластявайки щастието.

Този модул ще ви позволи да придобиете инструменти и здравословни начини за тълкуване на трудни ситуации, работа в групи и намиране на решения на различни конфликтни проблеми. Тези инструменти ви позволяват да бъдете по-щастливи, въпреки че имате лоши моменти в живота. В този урок са представени някои динамики. Работата в групи ще бъде фантастична!!

Въз основа на социално-емоционалното образование и личните ценности ще се опитате да разрешите някои проблеми, като се опитате да разберете как се чувстват другите хора и да уведомите останалите от класа как се чувствате в определени ситуации. Не забравяйте да бъдете търпеливи, да слушате внимателно и да се опитате да бъдете съпричастни.

Да споделим!!

Урок 2

Почувствайте живота!

Първо, всички ще седнете на пода в голям кръг. В средата на кръга ще намерите отпечатък от обувка и плакат, където описвате хипотетична ситуация, която кара човек да се чувства тъжен, тревожен и притеснен... Редувайте се, като доброволци, застанете върху следите от обувки близо до картона и споделете с останалата част от групата как бихте се почувствали, ако сте човекът, който страда от тази ситуация. Да се поставим на чуждо място!
След като споделите вашите чувства и мнения, е време да направите малки групи и да помислите за няколко начина да намерите положителни факти или решения за дадената ситуация, за да накарате човека да се почувства по-щастлив или поне да се чувства по-малко притеснен или тъжен. След това напишете всички в различни листчета и споделете идеите на вашия екип с останалите групи. Накрая залепете най-подходящите лепенки около първоначалния картон.
Осъзнахте ли, че след тъжна ситуация винаги има нещо положително или решение, което ни кара да се чувстваме по-добре?

Урок 2

Ти, моята опора!

Изберете половинка и подгответе смартфоните си. Да използваме Whatsapp! В тази дейност един от вас ще изпрати текстово съобщение до другия човек, като му каже нещо, което ви кара да се чувствате тъжни или притеснени (може да е реално или не). Другият ще отговори, като даде подкрепа, изрази оптимистични идеи и различни начини за разрешаване на ситуацията.

Не забравяйте при създаването на отговора, да използвате емоции с думи и емотикони, гифтове и т.н.

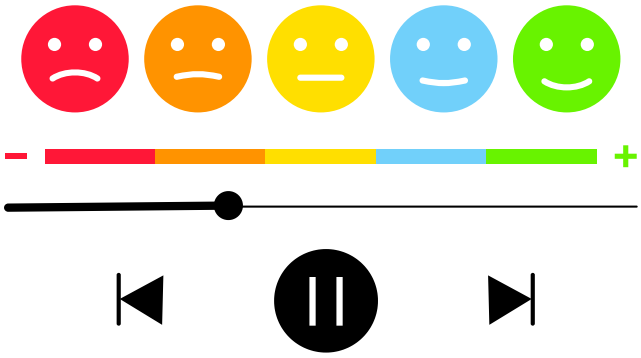
Урок 2

Разчуствайте сърцето си.

Сформирайте група от 5 партньора и изберете 3 от 5-те карти, които ще намерите с лицето надолу на масата. Всяка карта съдържа специфична емоция: любов, тъга, страх, гняв, радост, изненада, увереност, оптимизъм и др.

Всяка група ще трябва да съчетае тази емоция с песен, която всеки от вас смята, че я представя. Важно е да споделите мненията си и да обсъдите кой е най-добрият избор за всяка емоция. Можете също да използвате вашите смартфони. Разделете се на групи от по 5 души и вземете химикал и хартия. Чуйте 5 различни песни и обсъдете как бихте обозначили всяка една с чувство. Споделяйте решенията на екипа с другите групи и изслушвайте взаимно идеите си.

След това в същия екип решете коя е най-мотивиращата песен да промените „лошия ден“ в по-добър. Споделете идеите на вашия екип и вземете под внимание и идеите на другите. Със сигурност ще бъдат интересни.
Не забравяйте, че музиката е добър начин за промяна на настроението. Както казваше Боб Марли. Не се притеснявайте бъдете щастливи!!!



Урок 2

Проверете какво сте разбрали

Индивидуално ще попълните въпросник за самооценка на това, което сте научили по разработените теми. Ще класифицирате всеки отговор с „Да“, „Понякога“ и „Не“.

Въпросникът съдържа следните 10 точки:

- Разбирам какво чувствам
- Разбирам какво чувстват другите
- Мога да споделя това, което чувствам с другите
- Мога да съчувствам на другите
- Мога да намеря възможни решения на моите проблеми
- Мога да намеря възможни решения на проблемите на други хора
- Мога да използвам позитивен диалог със себе си
- Мога да използвам позитивен диалог с други хора
- Мога да се слушам
- Мога да работя в група

Урок 2

Допълнителна информация

Завършено. Ползите от емоционалната интелигентност за нашите деца. Даниел Голман

4 Социални/емоционални умения, които можете лесно да практикувате с тийнейджъри.

Пубертет/ Клики/ Тълпи/ Конформизъм

Урок 3

Да се възползваме от социалните мрежи

Ключови думи за вас:

Социална отговорност, солидарност, стратегическо мислене и съпричастност.

Теоретична подготовка

Знаете ли, че щастието има социална перспектива, с която трябва да сме наясно?
Щастието зависи от нашата отговорност и способност за действие, т.е. от социалното измерение на това да бъдеш човек. Можем да се чувстваме щастливи и пълноценни, ако правим хората около нас щастливи и ако си сътрудничим с другите.
Щастието е свързано с отговорността и способността за действие, така че трябва да се запитаме дали не можем да направим повече, много повече за нашите приятели, семейство, съседи, нашите улици, за всички онези човешки същества, които може да зависят от нас, но на които не обръщаме внимание.

След това предлагаме серия от упражнения, които насърчават размисъл върху социалната отговорност и помагането на другите въз основа на способността за адаптиране, за да се справят успешно с всяка ситуация.

Освен това ще разсъждаваме върху ролята на социалните мрежи в изграждането на нашата социална отговорност.

Урок 3

Помогнете да се усмихнем

Много деца и юноши прекарват дълги периоди от време далеч от своите семейства и социална среда поради хоспитализация. Процесът на хоспитализация причинява безпокойство и тъга в по-голяма или по-малка степен.
Нашата природа ни подтиква към алтруизъм, което се демонстрира от факта, че колкото повече помагаме на другите, толкова по-добре се чувстваме. Да действаме, без да очакваме нищо в замяна и да сме наясно с жестовете на другите, ще ни направи по-щастливи.
Целта на тази дейност ще бъде да допринесем за подобряване качеството на живот на хоспитализирани деца и юноши, като ги накараме да се усмихнат с наша помощ.
По-долу предлагаме обогатяваща и възнаграждаваща дейност, която може да ви изпълни с щастие, в която ще участвате в група от 25 ученици на възраст между 13 и 14 години. Това действие ще се състои в среща с други деца и тийнейджъри, които учат в среда, много различна от вашата и с различни възможности.
В първата сесия ви предлагаме да се свържете с момчетата и момичетата в болницата във вашия град, например чрез писма. В тях ще се представите и ще обясните намерението си да им помогнете, насърчите и направите щастливи чрез споделяне на опит, игри или думи.
Вашата цел ще бъде да получите отговор, за да създадете връзка, която по някакъв начин ще ви позволи да опознаете обстоятелствата и емоционалните нужди на тези хора.

Урок 3

Помогнете да се усмихнем

Вашата цел ще бъде да получите отговор, за да създадете връзка, която по някакъв начин ще ви позволи да опознаете обстоятелствата и емоционалните нужди на тези хора.

Във втората сесия, след като получим отговор, следващата стъпка ще бъде да организираме посещение в болницата, за да се срещнем лично с тях. Когато сме там можем да ги попитаме дали биха искали да споделят с вас някои работилници, проектирани от вас, споделяйки общи интереси, които ще бъдат от полза и за двама ви и ще ви изпълнят с щастие.

Що се отнася до последната сесия: препоръчваме ви да споделите опита си с повече хора, така че по някакъв начин да насърчите другите да правят мили жестове към хората в нужда.

Урок 3

Подобрете икономиката на вашия квартал

Солидарността ви прави по-щастливи. Ето един проект, в който ще откриете как можете да бъдете по-щастливи, като помагате на другите! Препоръчваме ви да създадете своя група от 10 ученици на възраст 14-15 години, които ще участват.
Както можете да си представите, ще имате училище, пълно с празни бурканчета от хидрогел, натрупани в ъгъла, без да знаете какво да правите с тях. Тъй като отговаряте за негенерирането на отпадъци и допринасяте и помагате на компаниите във вашия квартал, първата задача ще бъде да търсите компании, посветени на продажбата на сапун.
Стъпки, които трябва да следвате:
Етап 1: Решете каква ще бъде вашата благотворителна кампания и на кого ще отидат парите, които съберете от продажбата на сапунерките.
Стъпка 2: Намерете подходяща фирма и обяснете проекта и неговата цел, тъй като намерението е да си сътрудничите със закупуването на сапун, за да напълните изхвърлените бурканчета с гел и да ги продадете отново в благотворителна кампания, за да помогнете на други хора.
Стъпка 3: Информирайте семействата за работата си и провеждайте кампанията си за продажба на приходите. Вашата група може да се възползва от някое от училищните партита, където присъстващите са повече.
Стъпка 4: Като последна задача, всички вие можете да предадете събраната сума на асоциацията, избрана окончателно от вашата работна група.
С тази дейност ще се почувствате горди от работата си, защото дори малките жестове към някой в нужда ще ви направят щастливи.

Урок 3

Учим се заедно

Да направиш някой друг щастлив е голям източник на удовлетворение, особено когато е по-възрастен човек. Тази дейност ще се състои в това вие да се учите от по-възрастните и те да учат с ваша помощ. Ще участвате в група от ученици на възраст от 13 до 17 години с по-възрастни хора от вашия квартал и околностите ❤.

1. В първата работна сесия в училище ще получите посещение от професионалисти от дома за стари хора и социалните служби от квартала; те ще ви информират за характеристиките на дома за стари хора и неговите обитатели.

2. Ще се разделите на групи, за да анализирате нуждите на възрастните хора за адаптиране към новото време и ще започнем дебат за проблемите около възрастните хора в квартала. След дебата със сигурност ще измислите дейности, за да си помогнете взаимно.

3. Втората сесия ще се проведе в домове за стари хора в квартала. Ще посетите центъра за възрастни хора, където ще имате възможност да се представите един на друг и да поговорите, за да изградите връзка.

4. След посещението би било добре да поканите възрастните хора да посетят вашия център. Когато пристигнат, вие ще имате подготвени въпросници, за да ги интервюирате и да разберете за навиците на младите хора в тяхното време и как те се различават от вашите

Друга идея е да се провеждат семинари по време на посещението, като семинари по музика, рисуване, четене и нови технологии.

Урок 3

Социални мрежи със социална отговорност

Доброто използване на социалните медии и насърчаването на социалната отговорност е ключов фактор за внасянето на нещо положително в нашия свят! Социалните мрежи са инструменти, които ни позволяват да се свързваме с хора чрез съобщения и да предлагаме идеи или да създаваме действия за подобряване на нашата среда.

В тази дейност ще трябва да проучите рекламни места, за да анализирате корпоративната социална отговорност на компаниите. С това изследване ще анализирате как компаниите се фокусират върху положителното въздействие върху обществото, околната среда и благосъстоянието на своите клиенти и служители.

Ще научите също за ползите от корпоративната социална отговорност и ще зададете въпроса защо някои компании нямат тази отговорност. Ето рекламите, които можете да гледате:

COMMERCIAL	QR CODE (SCAN ME)
Nike Dream Crazier	
Dove. Fat Pandora	
Orange. Grooming	
Always. Like a girl	

Урок 3

Социални мрежи със социална отговорност

След като анализираме спотовете, ще започнем дебат, който ще ви помогне да обмислите следните въпроси:

- Някои компании осъзнават ли ролята си на активни агенти и социалната си отговорност?
- Потребителите осъзнават ли липсата на бизнес етика на някои компании?
- Има ли сексистки стереотипи и роли, които рекламите приписват на мъжете и жените?
- Медиите влияят ли и обуславят ли хората, като понякога насърчават негативни стереотипи и роли?

Снимкова дискусия на учениците

Урок 3

Проверете какво сте разбрали

Образованието за отговорност е от голямо значение в обществото; В този смисъл трябва да напътстваме нашите ученици в саморефлексия и самокритика относно най-подходящите аспекти, които са открили по време на процеса и развитието на модула, отговаряйки на въпроси като

• Променили ли са се по някакъв начин навиците ми в социалните мрежи?
• По-отговорен ли съм при използването на моите социални мрежи?
• Как съм допринесъл с отговорните си действия за обществото?
• Какви ползи получих? Какви ползи са получили другите?
• Да бъда по-социално отговорен може ли да помогне за моето щастие и това на другите?

Да бъдеш отговорен е от полза за социалното съжителство, тъй като тази ценност е конкреция на дисциплина, сътрудничество, дълг и уважение към себе си и към другите.
Можем да генерираме финален дебат, в който учениците дават мнението си за отговорите на своите съученици.

Урок 3

Допълнителна информация

Видео за лична отговорност.

Лична социална отговорност за един по-добър свят - Примерни истории.

АДАПТИВНОСТ

Резюме на модула

Адаптивността е от съществено значение, защото ви позволява да решавате проблеми и да преодолявате предизвикателствата. Това е способността да променяте действията, посоката или перспективата, за да се адаптирате към различни условия или среда. Това включва съзнателно навигиране, вместо да бъдете водени от променящите се обстоятелства. С други думи, това включва способността да се оцени развиваща се ситуация от множество гледни точки, да се промени мисленето и гледната точка и да се избере най-добрият отговор. Като адаптивен човек, вие можете да процъфтявате насред хаоса. Така че този финал ще ви позволи да задълбочите знанията, които сте научили, да помислите за трудностите, които сте имали, и да помислите върху това, което сте постигнали, за да завършите модула за адаптивност, така че да можете да преминете към следващия!

За автора

Анхела, от екипа на училище Сенека, Испания

Ние насърчаваме разнообразието в образованието и се опитваме да образоваме солидарни и уважаващи околната среда хора с висок критичен капацитет, работа в екип и компромис с иновациите. Това са нашите основни ценности. Очакваме с нетърпение цялостното въздействие върху нашето училище на различни етапи от участието ни в европейски проекти.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 2

Самоосъзнаване

Колко добре казвате, че познавате себе си?
Този модул ви помага да намерите по-добра връзка със себе си и да разберете вашите действия, мисли или емоции в различни ситуации.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Здравейте!

Готови ли сте да тръгнете с нас на това влакче на самоосъзнаването ?
Този модул е посветен на концепцията за самоосъзнаване, което представлява способността да се съсредоточите върху себе си и как вашите собствени действия, мисли или емоции отговарят или не на вашите вътрешни стандарти.
Хората твърде често не се осъзнават, особено когато са хванати в цикъл от битки, депресия, безпокойство, проблеми във връзката, поражение или дори в ежедневието. За щастие можете да видите по-добре себе си и проблемите си и е важно да обърнете специално внимание на следните четири елемента: чувства, мисли, емоции и модели.
Изграждането на компетентност за самоосъзнаване е от съществено значение. В този модул вие ще:
научете как да оценявате себе си обективно, да управлявате емоциите си, да приведете поведението си в съответствие с ценностите си и да разберете как другите ви възприемат.
запознайте се с вътрешното самоосъзнаване и външното самоосъзнаване.

- да може да отговори на въпросите „Кой съм аз?“.
- да могат да използват различни методи за саморефлексия.
- знаете как да поддържате момент след момент.
- да можете да идентифицирате лични силни страни и области за подобрение.

Готови ли сте? Нека се поразровим в това.

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Обелете лука

Ключови думи за вас:

Вътрешно и външно самоосъзнаване

Бихте ли казали, че познавате себе си?
Можете ли да следвате инстинкта си?
Знаете ли какво искате?
Знаете ли как ще реагирате на определени ситуации и защо?
Обикновено говорите със себе си по положителен начин, нали?
Не се притеснявайте, ако не сте отговорили на тези въпроси с да; възрастните също не отговарят на всички с „да“. Самоосъзнаването е процес на учене или откриване, който се развива през целия ви живот. Самоосъзнаването е способността да наблюдаваме вътрешния си свят. И все пак други го описват като разликата между това как виждаме себе си и как ни виждат другите.
Изследванията показват, че когато виждаме себе си ясно, ние сме по-уверени и по-креативни. Ние вземаме по-разумни решения, изграждаме по-здрави взаимоотношенияи комуникираме по-ефективно. По-малко вероятно е да лъжем, мамим и крадем. Ние сме по-добри ученици, които използват повече възможности.

Има два вида самоосъзнаване, вътрешно и външно.
Вътрешното представлява как виждаме собствените си ценности, страсти, стремежи, съответствие с нашата среда, реакции (включително мисли, чувства, поведение, силни и слаби страни) и въздействието върху другите.
Външното самоосъзнаване означава да разберем как другите хора гледат на нас. Изследванията показват, че хората, които знаят как другите ги виждат, са по-умели да показват съпричастност и да приемат гледната точка на другите.
Източник: Какво всъщност е самоосъзнаването (и как да го култивирате).

Урок 1

Обели лука

Лукът понякога ни разплаква, но въпреки това го белим. И така, нека обелим и личния си лук и да се задълбочим. Понякога е трудно да го направим, но си заслужава в крайна сметка, когато станем по-наясно със себе си, по-уверени в себе си и по-свързани с вътрешния си свят.

Въпреки че всички упражнения са адаптивни и без възрастови ограничения, дейностите биха били най-полезни за младежи на възраст 15-17 години. Всичко, от което се нуждаете за тях, са няколко празни листа и моливи.

Урок 1

Моите основни ценности

Има две части на това упражнение. В началото ще имате поглед върху вашите ценности. Вашите ценности са нещата, които смятате, че са важни в начина, по който живеете и работите. Те (трябва) да определят приоритетите ви и дълбоко в себе си те вероятно са мерките, които използвате, за да разберете дали животът ви се развива така, както искате.

Част 1:
Вземете списък с документи и прочетете ценностите, които изброихме по-долу. Изберете тези, които са най-важни за вас, основните, и използвайте структурата на картината, за да ги представите.
Можете да си помогнете, като прочетете всеки ред и изберете най-важното за вас от всеки ред. В крайна сметка ще вземете окончателно решение от тези 19 ценности и ще направите картина с вашите 7 основни ценности.

Приключение	Доброта	Съвместна дейност	Кариера
Комуникация	Учене	Съвършенство	Иновация
Отношение "Това също ще премине"	Промяна	Вълнение	Доброта
Съпричастност	Мъдрост	Уважение	Радост

Откритост	Ред	Напредък	Разнообразие
Щедрост	Интегритет	Хуманност	Отговорност
Връзка	Творчество	Успех	Уважение
Изобретателност	Семейство	Свобода	Сигурност
Лоялност	Интелигентност	Духовност	Сила
Забавления	Богатство	Бързина	Съвършенство
Принос	Сила	Привързаност	Сътрудничество
Приятелство	Гордост	Яснота	Любител на забавленията
Харизма	Хумор	Лидерство	Дом
Искреност	Доволство	Смелост	Баланс
Състрадание	Фитнес	Знание	Търпение
Промяна	Просперитет	Благодарност	Здраве
Пари	Слава	Справедливост	Самоуважение

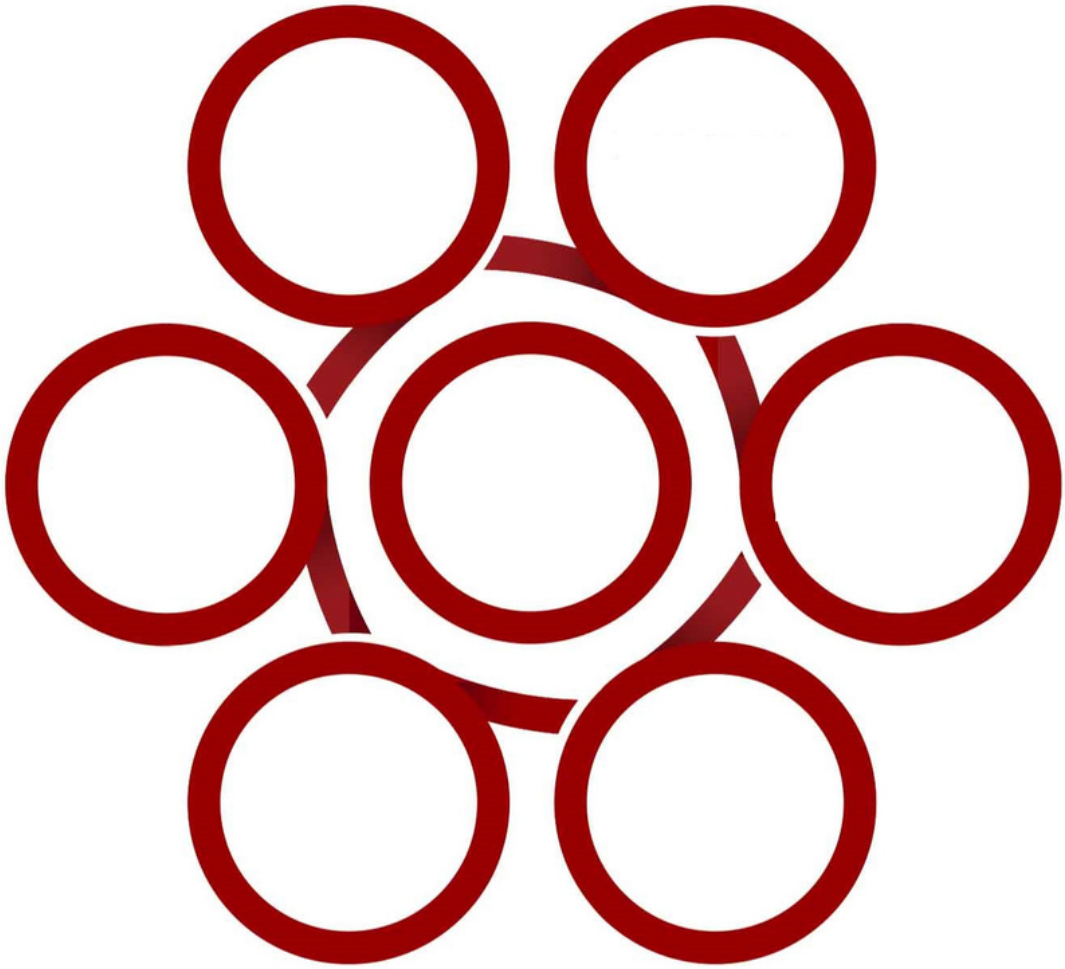
Урок 1

Снимка с моите основни ценности

Част 2:

Направете снимка с вашите 7 основни ценности.

ОСНОВНИ ЦЕННОСТИ



Урок 1

Кой си ти?

Вземете лист хартия и напишете 10 ключови думи, които ви описват най-много. След това потърсете двойка в класната стая и ще направите много лесна, но много силна дейност. Всеки от вас ще си зададе последователно по един прост въпрос 20 - 30 пъти: "Кой си ти?" и продължавайте да питате, докато другият има отговорите и запишете всички отговори на партньора си. Сменяте страните и вашият партньор ви пита същото.
Целта на заниманието е да ви помогне да откриете всички идентичности и роли, които всеки от нас носи, но все пак остава ли нещо друго, когато се отдалечим от всички роли? Кой е истинският човек зад всички тези роли? Кой си истинският ти?

Пример:
Лице А: Кой си ти?
Лице Б: Аз съм Бети.
Лице Б: Кой си ти?
Лице А: Аз съм Лора.
Лице А: Кой си ти?
Лице Б: Аз съм ученик.
Лице Б: Кой си ти?
Лице А: Аз съм дъщеря.
и т.н.

Ако остане време, можете също да споделите един с друг как виждате другия, ако забравят за всички роли, които не са споменали.

Урок 1

Проверете какво сте разбрали

Отделете 5 минути, за да помислите върху тези въпроси. Размишленията се провеждат в кръг с останалите ви връстници или в малки групи или по двойки. По време на тези сесии ще се опитате да потърсите кои са аха-моментите, които сте имали след упражнението, какви са резултатите. Също така ще обсъдите какво сте научили и къде можете да използвате тези умения в ежедневието си.

ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:
- Открихте ли важни ценности в живота си? Какъв беше процесът на откриване на ценности за вас?
- Какво сте използвали като определящи фактори или стълбове на вашата идентичност?
- Сблъсквали ли сте се някога със стереотипи или дискриминация заради някоя част от вашата идентичност? Коя от тях? Какво мислите за онези, които се държат неподходящо с някого заради някаква негова характеристика?
- Кои части от вашата идентичност ви харесват най-много?

Урок 1

Допълнителна информация

SCAN ME

Видео 1: Как да опознаеш себе си

SCAN ME

Как да намерите себе си: 11 начина да откриете истинската си самоличност

Забавен факт: Въпреки че повечето хора вярват, че осъзнават себе си, само 10-15% от изследваните хора действително отговарят на критериите. Така че имате още една причина да се задълбочите и да се самоосъзнаете.

Урок 2

Намерете своя икигай

Ключови думи за вас:

икигай, цел, лични силни страни и области за подобрение

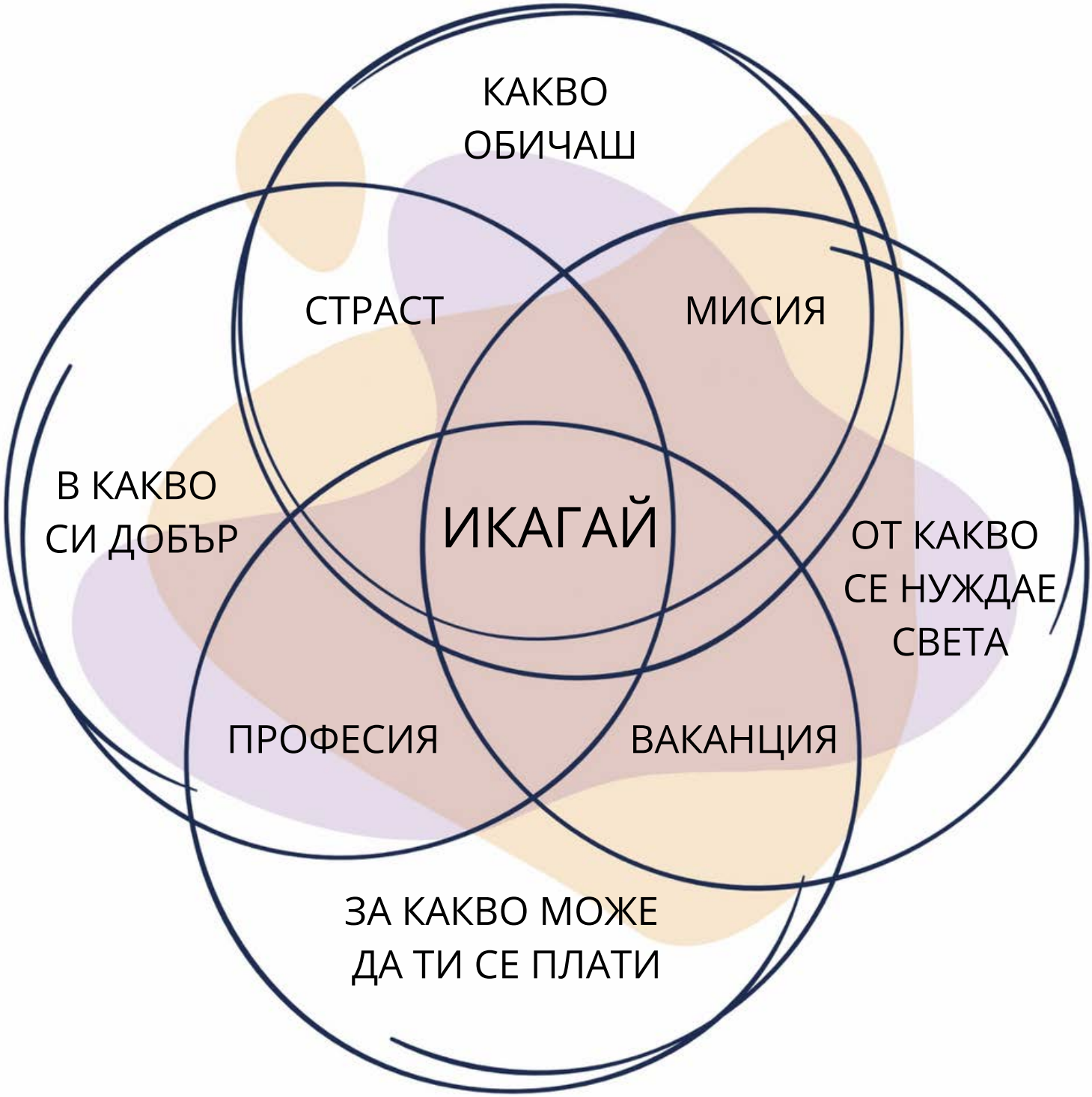
Чували ли сте някога за икигай?
Знаете ли, че Япония е на второ място в света по продължителност на живота, като жените се очаква да живеят 88,09 години, а мъжете - 81,91 години? Въпреки че е вярно, че диетата играе роля, много японци вярват, че икигай има много общо с тяхното дълголетие и щастлив живот. И така, ние искаме да живеете дълъг и щастлив живот.

Икигай е японска философия, която ви помага да намерите истинската си цел в живота, причината да съществувате. „Ики“ на японски означава „живот“, а „гай“ описва значение или цена. Вашият икигай е целта на живота ви или вашето блаженство. Това е, което ви носи радост и ви вдъхновява да ставате от леглото всеки ден.

Икигай може да ви помогне:
Създайте своя идеален работен начин на живот.
Създайте силни социални връзки.
Създайте здравословен баланс между работа и личен живот.
Преследвайте мечтите си.

Защо сте тук? Каква е вашата цел? Намерете своя икигай, но имайте предвид, че икигай не е стабилен, той може да се промени с годините.

Ако или когато познавате своя икигай и разбирате значението му, вие сте в съответствие с работата, която копнеете да свършите, и работата, която светът има нужда да свършите.



Урок 2

Моят Икигай

Помислете и запишете на хартия:

Какво обичате. Вашият икигай трябва да е нещо, което ви харесва да правите... **(правите го отново и отново, когато го правите, никога не сте отегчени и забравяте за всичко около вас ...)**	
В какво сте добри. Друго нещо, което може да ви помогне да се доближите до намирането на вашия икигай, е да разберете в какво сте или бихте искали да бъдете добри в... **(какви умения притежавате, какво правите по-добре от другите, за това какви хора се обръщат към вас, в какво сте добри и искате да бъдете още по-добри...)**	
За какво можете да получите плащане или награда... **(за каква работа сте получавали заплащане до момента, за какво бихте искали да получавате заплащане, за какво бихте могли да получите заплащане, какво бихте правили, ако не сте работили/имали сте работа...)**	
От какво се нуждае светът... **(какво можете да направите, за да направите хората около вас щастливи, от какво се нуждае вашата местна общност, какви предизвикателства около вас можете да разрешите, какви промени можете да донесете на хората около вас ...)**	

Когато приключите, имате пред себе си сегашния си икигай.

Урок 2

Проверете какво сте разбрали

След всяка дейност ще имате малка сесия за размисъл, в която ще споделите вашите мнения и идеи относно наученото от дейностите. Тези дейности ще се извършват в кръг с останалите ви връстници или в малки групи. По време на тези сесии ще се опитате да видите какви са „аха“ моментите, които сте имали след упражнението, какви са резултатите. Ще обсъдите също какво сте научили и къде можете да използвате тези умения в ежедневието си. Помолете съучениците да ви дадат обратна връзка за вашите открития, вашия ikigai.

ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:

- Кои според вас са силните ви страни?
- Кои са областите за подобрение?
- Как беше процесът на откриване на икигай за вас?
- Има ли нови резултати, които не сте очаквали?
- Мислите ли, че вече сте намерили своя икигай?

Можете да правите икигай отново и отново. Той никога не свършва :).

Урок 2

Допълнителна информация

SCAN ME

Видео 1: Кратко представяне на процеса Икигай

SCAN ME

Видео 2: TEDx лекция от Емили Бидъл за тайната на целенасочения живот

Урок 3

Останете в настоящия момент

Ключови думи за вас:

настоящ момент, медитация, спокойствие, дишане

Колко често намирате себе си в настоящ момент? Наистина ли сте ТУК и СЕГА? Спомняте ли си как беше, когато бяхте дете? Как се почувствахте? Както казва Жан дьо Ла Брюйер: „Децата нямат нито минало, нито бъдеще. За това се радват на настоящето, което рядко се случва на нас.”

Определено трябва да се учим от вас (тях) и да мислим за въпросите по-долу всеки ден, за да си напомняме какво има значение.

„Вчера е история. Утрешният ден е мистерия. Днешният ден е подарък. Затова се нарича настояще.” — Алис Морс Ърл

„Времето изобщо не е ценно, защото е илюзия. Това, което възприемате като ценно, не е времето, а една точка, която е извън времето: Сега. Това наистина е ценно. Колкото повече сте фокусирани върху времето - миналото и бъдещето - толкова повече ви липсва Сега, най-ценното нещо, което съществува." – Екхарт Толе

„Ако чувствате безпокойство или депресия, вие не сте в настоящето. Вие или тревожно планирате бъдещето, или сте депресирани и заседнали в миналото. Единственото нещо, върху което имате някакъв контрол, е настоящият момент; простите дихателни упражнения могат да ни направят незабавно спокойни и присъстващи.” – Тобе Хансън

„Способността да бъдеш в настоящия момент е основен компонент на психичното здраве.“ — Ейбрахам Маслоу

„Животът ти дава достатъчно време да правиш каквото искаш, ако останеш в настоящия момент.“ — Дийпак Чопра

„Понякога трябва да седиш самотен на пода в тиха стая, за да чуеш собствения си глас и да не го оставиш да се удави в шума на другите.“ — Шарлот Ериксо

Когато практикувате присъствие в настоящето, вие изграждате добри навици за вашето бъдещо благополучие. Установено е също, че осъзнаването на настоящия момент с течение на времето намалява стреса и резките промени в настроението ви, тъй като имате повече контрол над мислите си. Фокусирането върху сега ни позволява да забележим чувства като тревожност, страх, безпокойство и несигурност и да ги трансформираме, за да виждаме всеки момент като ново преживяване. Настоящето е непрекъснато пристигане на нови начала - тук имаме силата да освободим това, което не ни служи и да се „прераждаме“ по всяко време. Можете да въплътите всичко, което пожелаете във всеки нов момент. Миналото и бъдещето са концепции, за които можем да мислим, но не и да ги изживяваме. За нас, хората, всичко, което имаме, е настоящето - и то е всичко, от което наистина се нуждаем.
Най-щастливи сме в настоящия момент. Настоящето е нашето естествено състояние на съществуване. Тук не сме обвързани с миналото или нещата, които бихме искали да са се развили по друг начин. Нито пък изпитваме ненужни тревоги за бъдещето. Когато наистина присъстваме, можем да приветстваме непознатото. Щастливи сме, че сме живи, знаейки, че всеки нов момент е подарък. Ние се движим по течението на живота, каквито и изненади да ни сполетят. Непрекъснатото пристигане на сегашното ни позволява да се прецентрираме, действайки от място на автентичност и състрадание, а не на реактивност и съпротива.
Когато се тревожим за миналото и бъдещето, ние се изолираме от настоящето.

Техники, които ни помагат да останем в настоящия момент

Може да бъде лесно да бъдем хванати в примка на социалните медии, превъртайки безсмислено през телефона си. Или ядем, но не опитваме и не се наслаждаваме на храната си, докато възпроизвеждаме преживяване в ума си, което бихме искали да е минало по различен начин. Нашите ежедневни разсейвания от истинското присъствие са безкрайни!

В началото ни е трудно да забележим, когато сме разсеяни. Да станем по-съзнателни за това как използваме времето си и да вземем подсказки от тази разработка вече е чудесно начало! Няколко техники за освобождаване от разсейването:

Задайте прозорец от около 20 минути, когато използвате социални медии.

Опитайте се да изразходвате по-малко време в консумиране и повече време в създаване.

Умишлено влагайте усилия в ежедневните си хранения и отделяйте време, за да се насладите истински на вкуса на вкусната, здравословна храна в устата си.

Техниката за емоционална свобода (TEC), известна още като потупване, е лесна, ефективна форма на терапия, която да изследвате, ако сте склонни да се движите през нежелани мисли в ума си и искате да ги освободите.

Урок 3

Да останеш в настоящия момент

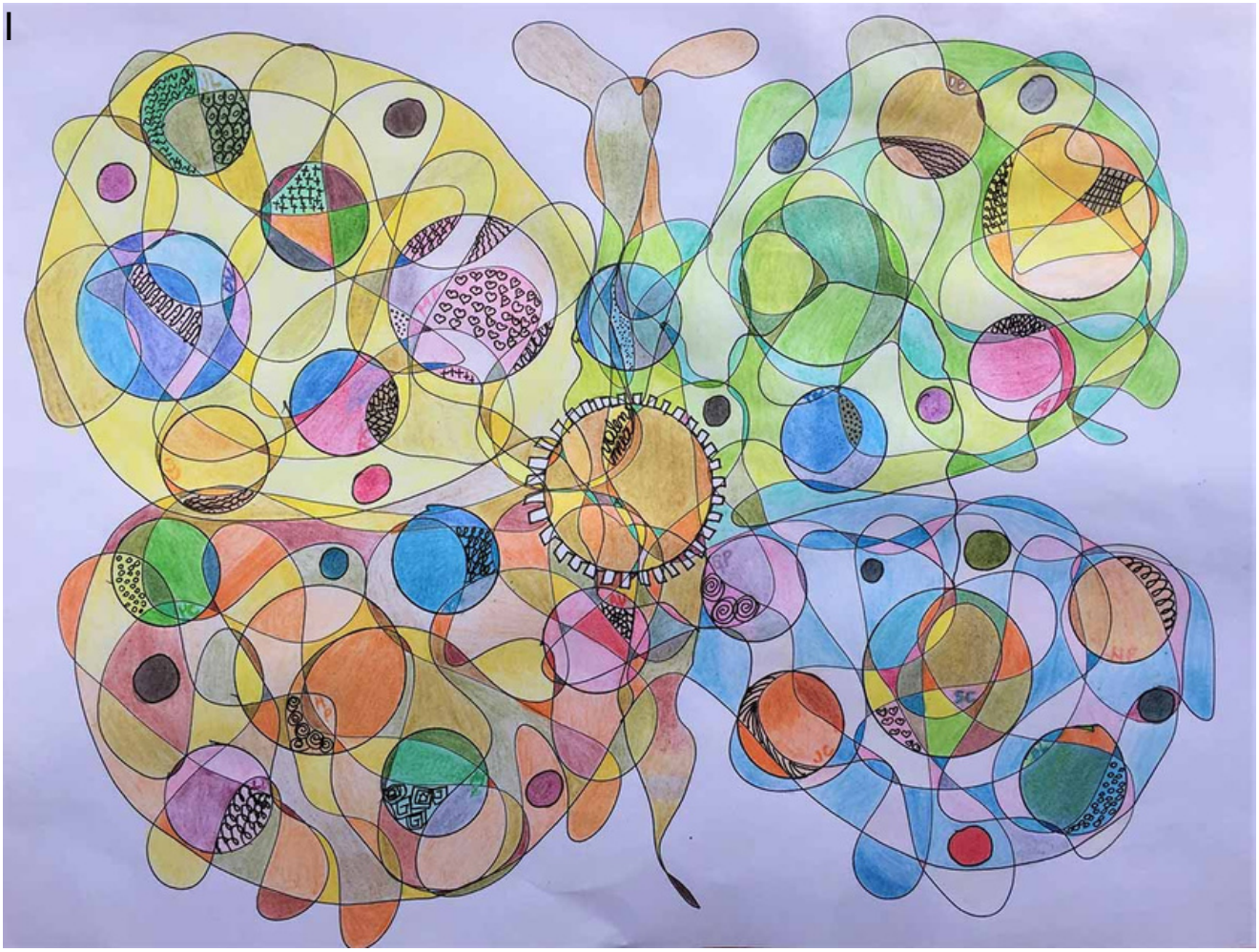
Запомнете тогава: има само един момент, който е важен – сега! Това е най-важното време, защото това е единственото време, когато имаме някаква сила. Лев Толстой
Въпреки че всички упражнения са адаптивни и без възрастови ограничения, дейностите биха били най-полезни за младежи на възраст 15-17 години.

Урок 3

Вашият фрактален портрет

Днес ще рисувате и ще използвате това време, за да научите как да сте в момента. Творчеството е във всеки от нас в различни форми и версии. Ще нарисувате своя фрактален портрет. Имате нужда от хартия и молив.

Фракталните снимки се правят със затворени очи само в един ред без прекъсвания между тях. Всяка картина трябва да има точка там, където завършва (може да бъде точка или сноп от линии). Вземете хартия и молив или пастел, поемете дълбоко въздух, отделете малко време, затворете очи и направете своя автопортрет само с една непрекъсната линия. Това ще бъде вашият портрет от вашата интуиция. След като приключите, ще вземете различни цветове пастели и ще оцветите портрета. Всеки от вас може да намери различни форми (като сърца, животни и т.н.) в своя портрет. Трябва да помислите какво се опитват да ми кажат тези символи, покажете ми. Какво се случва в мен?
Можете да използвате тази техника всеки ден сутрин, преди да започнете деня, и да видите как се чувствате. Кръглите форми представляват спокойното състояние на ума, острите ни показват, че сме напрегнати и че нещо се случва в нас. Някой трябва да попита какво?
Не забравяйте – винаги със затворени очи и в една линия.



Източник на снимката: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

"Понякога е необходимо да седнете самотно на пода в тиха стая, за да чуете собствения си глас и да не го оставите да заглъхне в шума на другите." - Шарлот Ериксо

Урок 3

Проверете какво сте разбрали

След всяка дейност ще имате малка сесия за размисъл, в която ще споделите вашите мнения и идеи относно наученото от дейностите. Тези дейности могат да се извършват в кръг с останалите ви връстници или в малки групи. По време на тези сесии ще се опитате да разгледате какви са „аха“ моментите, които сте имали след упражнението, какви са резултатите. Ще обсъдите също какво сте научили и къде можете да използвате тези умения в ежедневието си.

ВЪПРОСИ ЗА РАЗМИСЪЛ:

- Как се чувствате след като го направите и го гледате?
- Успяхте ли да останете в момента? Да сте в настоящето?
- Ако сте намерили някакви форми на снимката, какво мислите, че ви казват?
- Какво е настоящия момент?
- Защо смятате, че е важно да можете да останете в настоящия момент?

Урок 3

Допълнителна информация

SCAN ME

Видео 1: Как да - Отпуснете се с рисуване на фрактали

SCAN ME

Заглавие 1: Как да живеем в момента: 35+ инструмента за по-голямо присъствие в настоящето

SCAN ME

Заглавие 2: Арт терапия

Самоосъзнаване

Резюме на модула

Както успяхте да видите, надяваме се, самоосъзнаването е в основата на всичко. Това е една от най-важните части на образованието и саморазвитието. Да познавам себе си. Да знам кой съм, кои са силните ми страни и кои са областите, които мога да подобря, защо съм тук, как виждам себе си и как ме виждат другите. Да осъзнаем как всеки може да реши проблемите си и да обърне специално внимание на четирите основни елемента: чувства, мисли, емоции и модели. Методите/упражненията/сценариите, които подготвихме за вас, са малък поглед върху темата и дейностите, които могат да бъдат свързани с нея. Искахме да споделим някои нови подходи, някои нови методи, които ще бъдат интересни, ангажиращи, вдъхновяващи и полезни за вас. Това, което вярваме, че е важно, е да отделите време, за да навлезете по-дълбоко в тези въпроси и теми, както и да отделите време в края на размисъла върху всяка извършена дейност. Намираме за изключително полезно, че вие, учениците, можете да отделите достатъчно време в училище, за да помислите върху тези понякога трудни, но важни възгледи по вашия житейски път.
Надяваме се, че това пътуване с влакче в увеселителен парк ви е харесало и желаете да се пробвате в следващите интересни теми.

За автора

Рада Дрновшек, Словения

Имам повече от 15 години опит в младежката сфера, където преминах през всички фази, от участник до координатор на проекти и мениджър. Моята визия е да вдъхновявам хора от всички възрасти за тяхното собствено развитие и следователно да направя света по-добро място.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 3
СОЦИАЛНА ОСЪЗНАТОСТ

Социална информираност: Способността да приемаме гледната точка и да съчувстваме на другите, включително тези от различни среди и култури. Способността да се разбират социалните и етични норми за поведение и да се разпознават семейните, училищните и обществените ресурси и подкрепа.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Здравей читателю!

Като част от процеса на отглеждане на здрави млади хора, целта на този модул е да подобри социалналната осъзнатост сред учениците. Способността да разбираш и съчувстваш на другите, особено на тези от различен произход от собствения, се нарича социална осъзнатост. Резултатите от обучението на този модул са:

- Грижа за семейството, приятелите и училището и вдъхновение да допринесете за тяхното благополучие
- Способност за изграждане на положителни взаимоотношения
- Устойчивост на натиска на околната среда -> устояване на отрицателния социален натиск
- Изправяне пред стереотипите
- Показване на лидерство в групи
- Търсене или предлагане на подкрепа и помощ, когато е необходимо

Ще се научите да отговаряте на следните въпроси:

Какво предизвиква чувства? Защо положителните идеи са толкова важни? Какви фактори влияят на това как се чувстват емоциите? Каква функция изпълняват емоциите?
Кои точно са добрите дела? Имат ли смисъл добрите дела?
Колко наблюдателен мислиш, че си? Колко наблюдателен си всъщност?
Колко често се занимаваме с живота на другите хора, като не забелязваме собствения си? Защо това е така?

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Стена от положителен възглед към света

Ключови думи за вас:

Емпатия, Мотивация, Саморегулация, Емоционално самоосъзнаване

Положителните емоции нямат същия ефект върху хората като отрицателните емоции; те не ги карат да действат ирационално или да се изразяват по насилствен начин. Желанието да се действа прибързано или по подобен начин в психологията се нарича склонност към действие.

Повечето събития, причинени от емоции, се проектират негативно в природата и изразяват склонност да свързват емоциите със специфични тенденции за действие.

Урок 1

Стена от положителен възглед към света

Това е обичайна дейност, при която създавате свой собствен плакат или стена с положителни идеи за по-добро бъдеще. Целта е вие да участвате активно и да подготвите свои собствени идеи и да ги поставите на обща стена от идеи. Вие и вашите съученици трябва да общувате и да си сътрудничите по подкрепящ начин. Ние ще ви дадем лист А4 и всички учебни материали, които може да са ви необходими за това упражнение (химикалки, пастели и др.).

Създайте свое собствено табло с положителна визия и споделете надеждите си за по-добро утре!

Намерете празна стена в училище, училищен двор или обществено място - или ако не можете да намерите такава, поставете голяма дъска - и използвайте това като вдъхновение!
Поставете маса с карти за игра и химикалки, които всеки да използва.

Урок 1

Стена от положителен възглед към света

Напишете табелка със заглавие „Напишете своята визия за по-добро бъдеще!“ или "Какво ще направиш днес, за да направиш света по-добро място?"
Всеки трябва да попълни своите бележки и да ги публикува на стената, за да покаже как малките актове на доброта могат да доведат до големи неща!
Както е казал мъдрият гръцки разказвач Езоп: „Никой акт на доброта, независимо колко малък е, никога не е пропилян!“

Урок 1

Стена от положителен възглед към света

Можете да създадете плакати, мотивационни/вдъхновяващи видеоклипове за вашите идеи за по-добро бъдеще.
Можете да обсъдите помежду си кои идеи смятате за най-добри за положителна визия за бъдещето.

Връзка: https://www.good-deeds-day.org/getideas/positive-vision-wall

ДЕН НА ДОБРИТЕ ДЕЛА

Урок 1

Проверете какво сте разбрали

Работата на Даниел Голман е в основата на теорията за социално-емоционалното обучение, която основава концепцията за социална и емоционална интелигентност (EQ) на редица ключови компоненти на социалналната осъзнатост, които включват:

Емоционално самоосъзнаване: Да разберем какво чувства човек и да оценим как различните настроения могат да повлияят на хората около нас е умението за емоционално самоосъзнаване.

Саморегулирането е изкуството да се контролира емоционалната реакция на човек - предвиждане на резултатите, за да се избегне емоционалната реакция в лични и социални ситуации.

Мотивацията включва разбиране как да се използват емоционалните фактори за учене и постигане на лични цели.

Емпатията е способността да разбираме емоциите и обстоятелствата на другите.

Урок 2

Да правим добри дела

Ключови думи за вас:

Добри дела, Положителна промяна, Променящ живота

Можем напълно да променим света около нас, като правим най-простите и най-очевидни добри дела, правейки го много по-красив и по-щастлив за живеене.
Често срещано безпокойство сред много млади хора е, че не вярват, че имат достатъчно власт или сила, за да осъществят положителна промяна в обществото. С този семинар се надяваме да ви покажем, че колкото и незначително да изглежда едно усилие, въздействието му може да промени живота ви.

Урок 2

Да правим добри дела

Какви точно са добрите дела?
Имат ли добрите дела някакво значение?

Това е нещо, което е направено, извършено или завършено, действие без лична изгода. Извършването на добро дело всеки ден е подвиг или постижение, подвиг, смела постъпка.
Често се употребява деятелност, действие или жест, особено такъв, който демонстрира нечии намерения, характер или др. подобни: Нейните действия са очевидни.

Като част от това упражнение искаме вие (учениците) да ни кажете какво смятате, че може да ви затрудни в създаването на положителна промяна и дали вярвате, че можете да направите нещо на вашата възраст.

Тези, които дадат най-много положителни отговори, ще бъдат разделени в отделни групи по-късно, за да мотивират останалите от екипа си. (10 мин)

Урок 2

Да правим добри дела

Ще се разделите на няколко групи.
Ние ще ви предоставим хартия А4 и всички училищни материали, необходими за това упражнение (химикалки, пастели и др.).
След това искаме да подготвите презентация за методите, които смятате, че ще помогнат за постигане на най-голямо въздействие. 15 мин
След всяка презентация ще имате кратка дискусия. 30 мин
В края на упражнението вие и вашите приятели/съученици ще разсъждавате, ще дадете мнението си за това, което сте научили по време на семинара.
След това ще бъдете помолени да ни кажете дали смятате, че можете да направите по-голяма промяна от преди.
След това ще пуснем заснет видеоклип, показващ пример за голям удар с на пръв поглед привидно малко усилие.
https://www.youtube.com/watch?v=YUdOoTLv3kA&ab_channel=petsonlineuae.com

Когато видеоклипът приключи, ние ще помислим и ще ви зададем определен въпрос относно вашите ценни прозрения

Урок 2

Допълнителна информация

Още идеи за добри дела:

- Да засадиш дърво

- Да помагаш в приют за животни

Урок 2

Допълнителна информация

https://www.iave.org/good-deeds-day/

Денят на добрите дела е ежегодна традиция за правене на добро, при която стотици хиляди хора по света избират да бъдат доброволци и да помагат на другите всеки ден, прилагайки на практика простата идея, че всеки един човек може да направи нещо добро, било то голямо или малко, да подобри живота на другите и да промени положително света.
29 март ще отбележи Световния ден за правене на добро и каузата търси хора, които отстояват тези принципи, да се присъединят.

Всички искаме да постъпваме правилно! Независимо дали за себе си, за близките си, за планетата или за обществото като цяло. С добрите дела, независимо колко големи или малки са те, оказваме положително въздействие и същевременно се чувстваме отлично.

Урок 3

Колко сте осъзнати?

Ключови думи за вас:

Самооценка, Самоконтрол, Самоосъзнаване, Наблюдателност

Като цяло в живота ние обикаляме и се занимаваме със собствените си дела и затова сме склонни да пропускаме много важни неща около нас. Това упражнение ще бъде забавен начин да покажем как, като се фокусираме само върху един конкретен детайл, можем да пропуснем цялата история. Като видим цялата история, можем да разберем много по-добре света и хората около нас.

Да бъдем наблюдателни, перспективни, да обръщаме внимание на нещата около нас, да познаваме силните и слабите страни на другите се демонстрира чрез задаването и размисъла върху този въпрос.
Колко често участвате в този тип размисъл?
Защо? Защото силното усещане за заобикалящата ви среда е умение, което като мускул изисква редовно упражнение, за да остане силен и гъвкав.

Урок 3

Колко сте осъзнати?

В началото вие (учениците) ще получите два въпроса за размисъл:
Колко наблюдателен мислиш, че си?
Колко наблюдателен си всъщност?

Идеи за изпълнение:

След което ще ви покажем няколко кратки видеоклипа. Тези видеоклипове ще имат следната цел в началото, като например (пребройте броя на газираните напитки, колко хора носят розови ризи и т.н.), докато някои луди неща се случват на заден план. Когато всяко видео приключи, ще разпитаме наоколо, за да видим кой какво е хванал и след което ще възпроизведем видеоклипа, в който случай може да се шокирате да видите какво някои от вас са пропуснали на заден план.

Урок 3

Колко сте осъзнати?

Колко сте осъзнати? - Тест за ситуационна осведоменост - #1

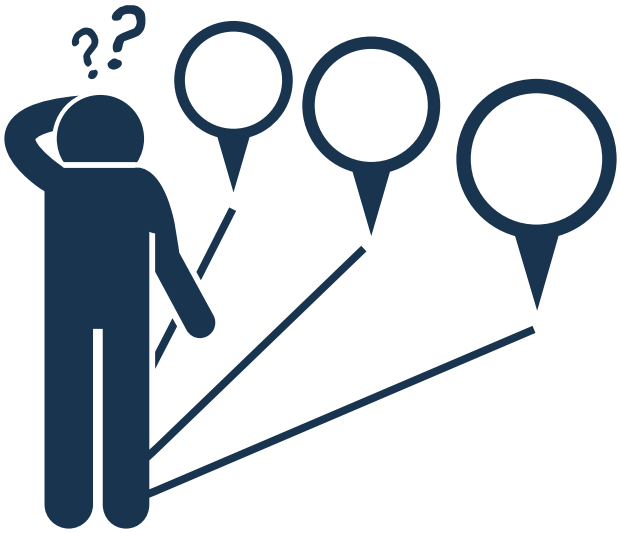
Колко сте осъзнати? - Тест за ситуационна осведоменост - #2

Колко сте осъзнати? - Тест за ситуационна осведоменост - #3

Урок 3

Колко сте осъзнати?

Използвайте дискусията като инструмент, за да обсъдите как понякога сме наясно със събития и неща, които не са важни, докато важните се изплъзват от нас незабелязани.
Колко често говорим за чужди проблеми и въпроси, които не ни засягат, а не успяваме да се заемем със собствените си?
Колко често се занимаваме с живота на другите хора, като не забелязваме собствения си? Защо е така?



Урок 3

Проверете какво сте разбрали

Можем да разсъждаваме върху това дали мислим, чувстваме и се държим така, както „трябва“, когато участваме в самооценка. Следват ли се нашите стандарти и ценности или се занимаваме с нещо по-малко важно?

Това е известно като сравнение с нашите стандарти за коректност. Всеки ден ние използваме тези стандарти, за да оценим правилността на нашите мисли, поведение и осъзнатост.

Използването на тези методи ни учи на осъзнатост и самоконтрол, докато оценяваме и определяме дали правим най-добрия избор в определени сценарии.

Социална осъзнатост

Резюме на модула

Социално осъзнатите ученици са по-склонни да участват в училищни дейности и да общуват с връстниците си.
Трябва да сте социално осъзнати, за да научите и разберете обществото. Уменията за социална осъзнатост ще помогнат на учениците да разберат как да общуват и да си сътрудничат с другите в дългосрочен план.
Въпреки че социалналната осъзнатост на ученика се развива през неговите или нейните ученически години.
След това сценариите по-долу ще бъдат приложени на практика с вашите съученици. Следните сценарии са такива, които някои от вас доброволно ще изиграят.
Ще бъдете въвлечени в трудни, необичайни, предизвикателни или разделящи сценарии от реалния живот.

За автора

Велид Тиняк, Босна и Херцеговина
Като ръководител на проекти имам дългогодишен опит в работата по проекти по програма Еразъм+ КД2. Усъвършенствах уменията си по маркетинг, управление и социални умения, които ми помагат в управлението на проекти, независимо колко големи или малки са те. Свикнал съм да работя с хора от различни среди и силно вярвам, че най-добрият начин за постигане на резултати е добрата комуникация и сътрудничество в екипа.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 4
Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

Целта на този модул е да подпомогне учениците в ефективното управление на действията, чувствата и емоциите, но и способността да ги приемат и демонстрират. Модулът ще помогне на учениците да живеят автентично в обществото и в същото време да функционират по начин, който уважава себе си и другите. Ако искате да погледнете себе си, да си поставите цели и да опитате нови неща, нека ви поканя да си сътрудничим.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Здравейте, читатели!
Този модул има за цел да ви помогне да управлявате успешно поведение и емоции. Ще ви подкрепи в приемането на вашите чувства и ще ви провокира да живеете/действате автентично в обществото.
Какво точно ще научите?
Как да разпознаете чувствата, преди да действате импулсивно.
Как да приложите здравословни начини за справяне със стреса.
Как да се организирате, за да планирате успешно и изпълнявате задачи у дома/училище/работа.
Как да стимулирате мозъка за по-ефективна работа.
Как самооценката и самоувереността влияят върху мотивацията, успеха и психичното здраве.
Как творческото и гъвкаво мислене поддържа способността ви да променяте гледната точка или вниманието в отговор на смяна на правилата или на нови или неочаквани ситуации.
Как оптимизмът може да ви помогне да изградите силна умствена нагласа и също така да подпомогне уменията за справяне, по-добро физическо здраве и по-голяма постоянство при преследване на цели.
Този модул се базира на три урока:
1. Поемете дъх - което включва контрол на импулсите и управление на стреса.
2. Аз, себе си и аз - което съдържа изпълнителски умения и самочувствие.
3. Добро за вас - което обхваща оптимизъм, самочувствие, самоувереност, а също и гъвкаво мислене.
Любопитни ли сте какво означава това на практика?
Вярваме, че отделянето на време за изследване на следващите модули ще ви позволи да откриете нови неща, които ще ви помогнат да работите по-добре със себе си и с другите. Ще подпомогне вътрешната ви сила за осъществяване на плановете и мечтите. И не забравяйте, че "Пътуването от хиляда мили започва с една стъпка."
Да започваме. Готови ли сте?
Продължавайте!

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Какво е управление на стреса и самоконтрол?

Ключови думи за вас:

Емоционална интелигентност, контрол на импулсите, управление на стреса

Благодарение на факта, че природата ни е снабдила с емоции, ние сме в състояние да изпитваме приятни и неприятни състояния. Способни сме да определим дали нещо ни е приятно или надхвърля границите ни. Ако изпитваме приятни емоции, тогава е много по-вероятно това, което се случва около нас, да е в съответствие с нашите очаквания и цели. И така, какво да правим, ако тялото ни реагира интензивно на външни дразнители, не ни позволява да функционираме и се чувстваме зле? Най-вероятно някой или нещо е преминало границата ни.
Какво можем да направим, за да избегнем изблик на неприятни емоции в такава ситуация? Как да се поставя в състояние на равновесие и да контролирам ситуацията, за да я направя безопасна за мен и близките ми?
Какво според вас се крие зад думите управление на стреса и контрол на импулсите? В този модул заедно ще потърсим отговора на този въпрос.

Самоконтролът е умение, което ви позволява да имате по-голям контрол върху емоционалните си реакции. То помага да се регулират състоянията на човека и допринася за избягването на нежелани такива, като например изблици на агресия. Проучванията показват, че хората с висок самоконтрол по-лесно планират и постигат цели и поддържат физическо и психическо здраве.

Управлението на стреса включва подобряване на компетентността на човека да реагира на стресови ситуации, разпознаване на неприятните стимули и подобряване на съзнателното организиране на начините за излизане от стресови ситуации.

Урок 1

Поеми си дъх

Работата по разбирането на собствените състояния трябва да започне с мислене за тях:

- Какво/кой съм аз?
- Какво мога да кажа за себе си?
- Търпелив ли съм към себе си?
- Мога ли да изчакам реда си.
- В кои ситуации усещам как емоциите се надигат в мен?
- В състояние ли е някой/нещо да ме спре в ситуация на високо напрежение?

Поемете дълбоко въздух. Запишете на лист хартия това, което ви идва наум.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Урок 1

Работете върху контрола на импулсите - Експериментът с маршмелоу

Самоконтролът е умение, което ви позволява да имате по-голям контрол върху емоционалните си реакции. Той помага за регулиране на собствените състояния и допринася за избягване на нежелани такива, като изблици на агресия. Проучванията показват, че хората с висок самоконтрол по-лесно планират и постигат целите си и поддържат физическото и психическото си здраве.

Гледайте филма експеримент и се опитайте да отговорите на въпроса.

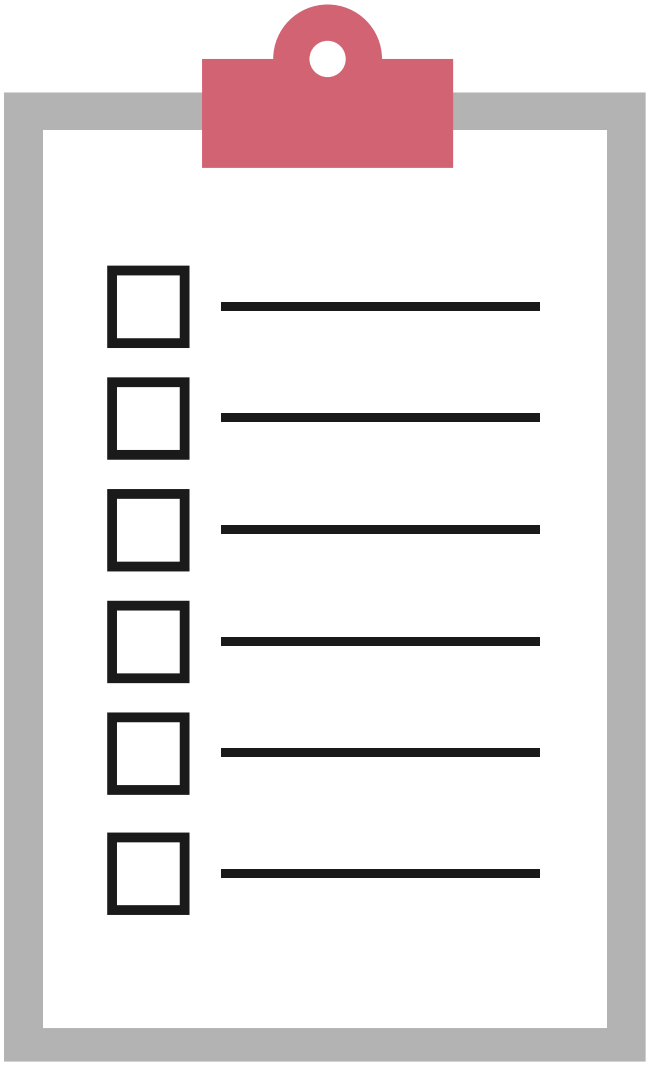
- ***Какви емоции могат да изпитат децата?***
- ***Какъв беше мотиваторът тук?***
- ***Как мислите, че бихте се държали в тази ситуация?***

Обърнете подходящото твърдение
Смятам, че съм:
(а) нетърпелив,
(б)донякъде нетърпелив,
(в)търпелив,
(г)донякъде търпелив,
(д)много търпелив.

Урок 1

Кога се чувствам стресиран?

Друга стъпка към по-доброто разбиране на себе си е да разгледаме ситуациите, които ни изваждат от равновесие. Опитайте се да опишете в работен лист ситуациите и състоянията, в които се чувствате стресирани.



Съхранявайте списъка на сигурно място. В ситуация, в която не сте сигурни за състоянието си, можете да го погледнете и да видите дали тогава сте изпитвали подобни емоции? Добре е да знаете, че всички ние изпитваме стрес, защото той е биологичен. Той е естествена реакция на промяна или ситуация, която надхвърля нашите възможности.

Урок 1

Визуализация - ежедневна практика за фокусиране и осъзнатост

Визуализацията е техника за релаксация, чието продължително практикуване помага да се контролират емоциите и да се успокои дишането. Опитайте се да четете в текста и да си представяте нещо, което според вас действа успокояващо.

Седнете на удобно място, уверете се, че подът е удобен и обстановката е топла. Изключете звуците на телефона си и покрийте очите си с превръзка. Затворете очи и се опитайте да си представите, например, водопад. Работете бавно, погледнете как изглежда от самия връх чак до дъното, вижте колко е широк, може би можете да видите дали е дълбок. Усетете миризмата му и температурата на водата. Опитайте се да сте сигурни, че сте описали всеки детайл възможно най-точно. Опитайте се да си представите звуците, които се случват наоколо, и нежния дъжд, който пада върху бузите ви. Представете си птица, която прелита над сипея, най-вероятно търсейки храна. Растителността около водопада е много буйна. Виждаме разперени дървета, силно зелени листа и цветя, които ухаят деликатно.

Вашата история може да продължи много, много дълго. Когато приключи, можете да се разтърсите и да раздвижите тялото си. Как се чувствате сега? Можете да развивате визуализацията си всеки път, когато почувствате, че имате нужда от миг почивка. Най-голям ефект ще усетите, като я практикувате всеки ден.

Урок 1

Проверете какво сте разбрали

Как да проверим дали предложените упражнения водят до очакваните резултати?

1. В началото на седмицата помислете какво може да се случи в училище, вкъщи или с приятели. Запишете прогнозите си за това как ще се държите в конкретни ситуации.
2. Всяка вечер през избраната седмица проверявайте със списъка какво се е случило и се опитайте да опишете възможно най-точно как сте реагирали на положителните / отрицателните / новите / интригуващите / смущаващите ситуации.
3. След една седмица проверете дали можете да забележите промяната и планирайте нови стъпки за действие.

Урок 1

Допълнителна информация

-

Видео 1: Тук ще намерите предложения за дихателни упражнения, които влияят положително на състоянието на цялото тяло.

Видео 2: Значението на уменията за саморегулиране

Урок 2

Себе си и аз

Ключови думи за вас:

Изпълнителски умения, самоувереност

Изпълнителски умения са важна основа, която позволява да се постигне успех в класната стая и извън нея. Това са уменията, които ни помагат да планираме, да се организираме, да обръщаме внимание на важната информация, да използваме стратегии, за да се върнем в правия път, когато се отклоним от курса, да бъдем гъвкави, когато нещата не вървят по план, и да издържаме на предизвикателствата.

Уменията на изпълнителното функциониране могат да бъдат научени, практикувани и укрепвани с течение на времето.

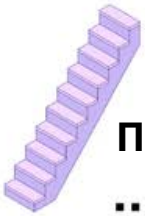
Самоувереността е вид начин на мислене за себе си, който човек показва чрез действията си и това, което казва за себе си. С други думи, самоувереността е състояние, при което се чувстваме добре със себе си, приемаме се и вярваме в способностите си.

Урок 2

Себе си и аз

Нуждаем се от изпълнителни умения, за да функционираме ежедневно. Добавете пример за практическо действие към всяка икона и вижте върху колко дейности работите и можете да ги увеличите. Когато пишете примерите си, моля, бъдете внимателни и любезни към себе си. Не забравяйте, че ежедневният успех може да бъде завършването на математическа задача или овладяването на дишането в стресова ситуация.

Изпълнителните функционални умения са житейски умения



Решаване на проблеми

Постоянство

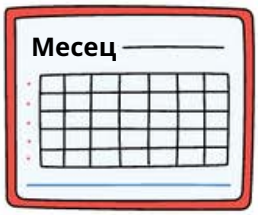
.....

Гъвкаво мислене

.....

Контрол на импулса

.....



Спазване на срокове

.....

Организация

.....

Постигане на цел

.....

Работна памет

.....

Управление на времето

.....

Урок 2

Моите умения

Вижте видеото и разберете какво можете да вземете за себе си от него.

За да можем да използваме и развиваме самоувереността си, е полезно да знаем какво можем и какво обичаме да правим. Как е при вас и попълнете таблицата.

АЗ МОГА ДА НАПРАВЯ	ОБИЧАМ ДА ПРАВЯ

Урок 2

Зелен план

Знаете ли, че:
- Замърсеният въздух е един от най-големите убийци в света?
- до 2040 г. в света няма да има достатъчно вода, за да утоли жаждата на световното население и да поддържа настоящите енергийни решения, ако продължим да правим това, което правим днес?
- открито е замърсяване с микропластмаса в снега близо до върха на Еверест, най-високата планина в света?
- изменението на климата представлява основна заплаха за местата, видовете и поминъка на хората?

Има много опасности, свързани със замърсяването на околната среда, но всеки от нас може да намали вредните ефекти чрез своите действия. Потърсете в интернет какви стъпки за опазване на околната среда можете да предприемете днес и изберете 2-3 неща, които да започнете да правите сега. Готови ли сте? Опитай! Всяка малка стъпка има значение. Всеки от нас е важен и сборът от действията на отделните хора може да има огромен ефект.

Урок 2

Вашият живот е във вашите ръце

Да виждате ценност и стойност в себе си, независимо от това, което другите мислят за вас, е важно за цялостното ви благополучие. Може да повлияе на начина, по който мислите, чувствате и действате към себе си, а също и на начина, по който позволявате на другите да се отнасят с вас. Анализирайте как самочувствието влияе на вашия подход към живота: дали сте пасивен реципиент или се опитвате активно да създавате жизнения си път, доколкото е възможно.

Отговорете наум на следните въпроси, след което гледайте видеоклипа по-долу.

Често ли отлагате или избягвате неща, които трябва да направите?
Предприемате ли активно стъпки, за да постигнете мечтите си?
Много ли сте сурови към себе си?
Често ли се преуморявате, докато задачата не бъде извършена до съвършенство?
Чувствате ли се неловко, когато някой ви похвали?

Помислете дали можете да работите върху някои предложени области, за да станете по-успешни и щастливи.
Ние ще ви подкрепим чрез следващото упражнение.

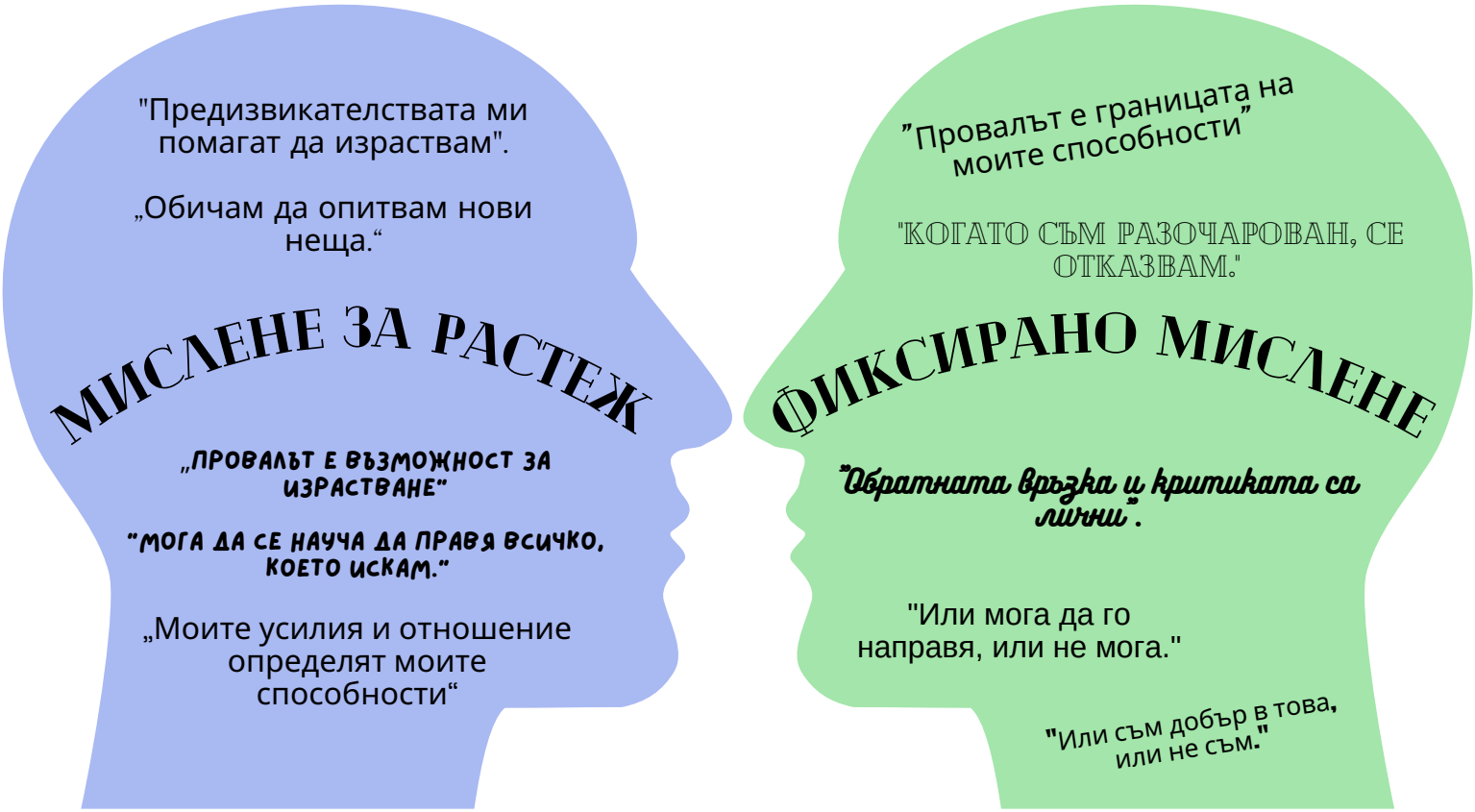
Урок 2

Учете се от грешките си

Какво чувствате, когато направите грешка? Страх, срам, объркване, гняв?
Мислили ли сте някога, че всяка грешка е урок и възможност за развитие и че подходът ви към грешките може да бъде подкрепящ или разрушителен за вас?

Също така е важно да разберем, че можем да развием уменията си чрез упорит труд и усилия. За да се постигне целта, вероятно ще има различни пропуски и грешки. Хубаво е да ги разглеждаме като причина да растете, вместо да се откажете. Спомнете си как се отнасяхте към грешките, когато учехте нещо, което наистина ви интересуваше .. естествено, нали?

Разгледайте снимката и анализирайте два различни подхода.



Урок 2

Силата на мисълта

Помислете какви емоции предизвикват следващите изречения и как ви въздействат. Виждате ли разликата?

Толкова съм дебел.
Мразя се.
Какво не е наред с мен?
Толкова съм глупав!

Мога да го направя!
Харесвам се.
Следващия път ще е по-добре.
Ще се упражнявам и ще ми бъде по-лесно.

Трябва да знаете, че мислите определят действията ви. Една от тайните за справяне с предизвикателствата и емоциите, които идват с тях, е да можете да създавате мисли, които ви подкрепят. Вътрешният ви критик е най-голямото препятствие, но не е задължително вътрешният ви глас да бъде разрушителен. Какво можете да направите?

1. Използвайте утвърждения. Позитивните утвърждения са кратки, положителни твърдения, които можете да си повтаряте редовно или да оставяте листчета наоколо, където редовно ще ги виждате. Те трябва да са положителни, в сегашно време и да заявяват нещо, което искате. Опитайте се да си кажете нещо като: "Жив и здрав съм" или "Днес ще бъде страхотен ден!" Звучи твърде просто, нали? Ще се изненадате колко ефективна може да бъде тази практика за създаване на положителна енергия.

2. Напомняйте си да се фокусирате върху добрите неща, независимо колко малки са те. Опитайте да прикрепите мисловни тригери към предмети, които използвате всеки ден, за да си напомняте за нещата, които ви правят щастливи. Малките тригери могат да се натрупат в течение на деня и да имат значение.

Урок 2

Допълнителна информация

Video 1: Научете повече за изпълнителските умения

Открийте повече информация за саморегулацията

Ако искате да разберете по-добре разликите между растежа и фиксираното мислене, научете повече от краткото видео

Урок 2

Проверете какво сте разбрали

След като изпълните упражненията от този урок, проверете дали ви е ясен:
Планетата се нуждае от вашите действия и вашата рутина може да има добър ефект върху околната среда. Знаете ли как можете да го направите?
Някои от вашите действия и навици са пречка за успеха във взаимоотношенията в училище. Открили ли сте ги и имате ли идея как да работите върху тях?
Всяка грешка е възможност за развитие. Спомнете си за неотдавнашна ваша грешка и избройте какво сте научили при това.
Мислите ви оказват влияние върху емоциите и действията ви. Започнали ли сте да работите върху вътрешния си глас?

Ако все още не сте намерили всички отговори на поставените въпроси, винаги можете да работите върху себе си и да потърсите отговори в този текст и извън него. Успех!

Урок 3

Good for You!

Ключови думи за вас:

Когнитивна гъвкавост, оптимизъм

Когнитивната гъвкавост е способността да се преминава лесно и бързо от една тема към друга. Човек с висока когнитивна гъвкавост вероятно е способен да учи по-ефективно, да намира творчески решения и да създава нови неща. Изследванията показват, че можем да развием когнитивната гъвкавост, като участваме в упражнения, които подобряват способността за съпричастност, въображение и творческо мислене. Високите нива на когнитивна гъвкавост могат да подпомогнат процесите на учене, адаптирането към нови ситуации, излизането от шаблоните и възприемането на гледната точка на другите.

Оптимизмът е вид начин на гледане на света. Човек, който гледа на живота си по оптимистичен начин, определя поведението си и го насочва към постигане на планираните цели, които са градивните елементи на чувството за удовлетвореност. Той мотивира действията си с убеденост и надежда за успех. Оптимизмът може да се причисли към вътрешните ресурси на човека, което допринася за по-лесното намиране на себе си в проблемни ситуации, за нагласата за растеж и за виждането на малките успехи.

Урок 3

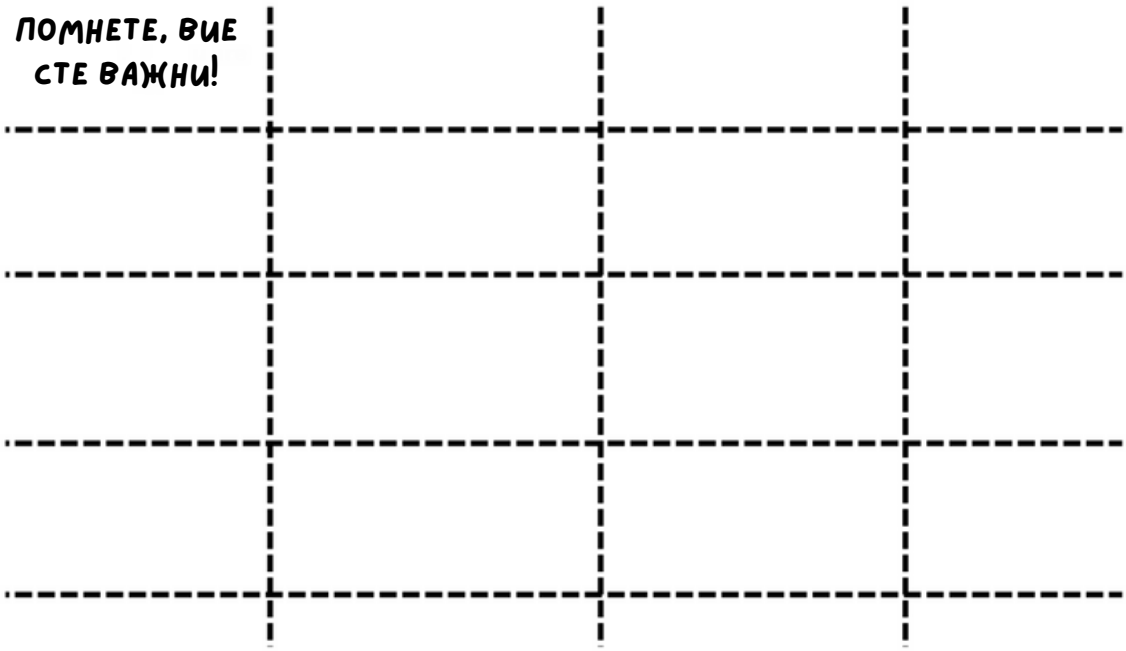
Ти можеш да го направиш!

Позитивни вибрации

Участвайте в малко улично преживяване. Въз основа на информацията, че добрата енергия се връща, опитайте се да измислите 20 положителни кратки изречения. Напишете ги на подготвени карти и се опитайте да ги раздадете на непознати, които срещате в града.

Пример
Радвам се да те видя.
Ти си важен.

ПОМИСЛИ ГО!
ПОЖЕЛАЙ ГО!
ВЗЕМИ ГО!



След като изпълните задачата, оценете по скала от 1 до 10:

1. колко добре се чувствате сега?
2. До каква степен се чувствате стресирани?
3. До каква степен трябваше да излезете от зоната си на комфорт?
4. Настроени ли сте, за да опитате този експеримент още веднъж?

Урок 3

Различен не означава по-лош

Различен не значи по-лош :)
Помислете какво избирате да правите всеки ден и как извършвате определени ежедневни дейности. Опитайте се да напишете отговорите на подходящите места. Изберете ден, в който се чувствате като в предизвикателство и се опитайте да направите тези дейности по необичаен начин или опитайте нещо съвсем ново. Ако разбърквате чая с дясната си ръка, опитайте днес да го направите с лявата.

Помисли и отговори на въпросите

Къде прекарващ междучасията си в училище?

Каква напитка най-често пиеш?

С кого прекарваш времето си след училище?

Скоя ръка държиш телефона си?

В колко часа ставаш?

Какво още си поръчваш с пицата?

С кой крак риташ топката?

Закусваш ли?

Какво правиш преди да си легнеш?

С коя ръка си бъркаш чая/кафето?

По кой път минаваш за училище?

Вкоя част на деня слушаш музика?

В края на седмицата обмислете какво сте научили за себе си. Как се почувствахте да правите такива промени? Какво ни дава рутината и какво ни пречи да правим?

Урок 3

Табло за мечти

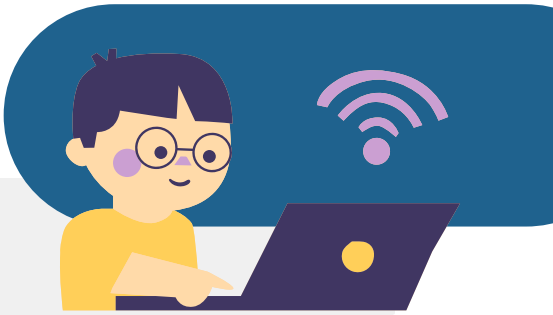
Помислете как си представяте себе си след 5, 10 или 20 години. Подгответе колаж/ постер, където публикувате снимки на хора/места/обекти и т.н., които бихте искали да посетите. Помнете! Вашият колаж може да включва всичко, за което се сетите.

МЕЧТАЙ
СМЕЛО

Не забравяйте да запишете на отделен лист вашите идеи за това как с малки стъпки можете да се доближите до мечтаните цели. По този начин ще можете да определите дали целите, които сте си поставили, са реалистични.

Урок 3

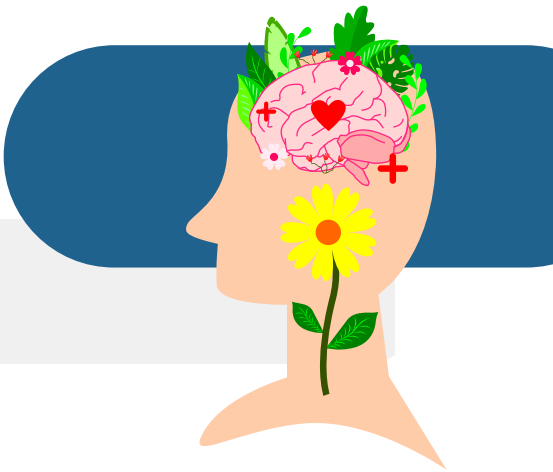
Допълнителна информация



Видео 1: Тук можете да опитате да играете игра, която е лесен начин за упражняване на гъвкавост.

Видео 2: Щракнете тук за повече информация относно самонасочените съобщения

Урок 3



Проверете какво сте разбрали

След като изпълните задачата, оценете по скала от 1 до 10:

Колко добре се чувствате сега?
До каква степен се чувствате стресирани?
До каква степен трябваше да излезете от зоната си на комфорт?
Склонни ли сте да опитате този експеримент още веднъж?

В края на седмицата обмислете какво сте научили за себе си. Как се почувствахте да правите такива промени? Какво ни дава рутината и какво ни пречи да правим?

Не забравяйте да запишете на отделен лист вашите идеи за това как с малки стъпки можете да се доближите до мечтаните цели.

Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

Резюме на модула

Как се чувствате след приключване на работата в този модул? Промени ли се нещо в ежедневието ви, в начина, по който четете и реагирате на емоциите, както и в подхода ви към предизвикателствата и трудностите?

Нека го проверим чрез размисъл / отговори на следните въпроси:

Как се справяте с разчитането на емоциите си?

Какви са вашите начини да контролирате емоциите си?

Колко насоки за саморегулиране сте изпробвали на практика?

Намерихте ли свой начин да се справите със стреса?

Придобихте ли повече увереност и разбиране за грешките си?

Помните ли, че мислите предизвикват емоции?

Опитвате ли се да говорите положително със себе си ежедневно?

Успявате ли да се справите с вътрешния си критик?

Откривате ли положителните страни в себе си?

Можете ли да намерите позитиви от трудни ситуации?

Мечтаете ли, планирате ли?

Получихте ли насоки как да приложите плановете си на практика?

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

Резюме на модула

Дори отговорите ви да не са напълно задоволителни, всеки малък напредък е важен етап в развитието. Не забравяйте, че всяка голяма промяна изисква поредица от малки стъпки, така че е важно да сте поели по правилния път на развитие.

Желаем ви успех в продължаването на откриването на това колко мощен е вашият ум и колко много можете да постигнете, като контролирате емоциите и вътрешните си критици! Вашият живот е във вашите ръце.

За авторите

Марта Гжешко-Ничка, Йозефина Матила, Полша
Ние сме академични преподаватели и подготвяме ученици за педагогическа работа в училища и други образователни, помощни и терапевтични институции. В нашата работа обръщаме особено внимание на изграждането на позитивна атмосфера, сътрудничество в група, творческа и ефективна работа за развитие на знания, умения и осъзнаване на собствените способности/потенциал.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 5

Общуване

При никакви обстоятелства не отваряйте тези страници, ако искате да продължите да говорите с приятелите и семейството си както преди.
Започнете следващия модул само ако искате да изследвате своите скрити таланти и невероятен потенциал да предадете вашите желания и мечти по най-добрия възможен начин.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

- Колко често ви критикуват?
- Колко често се чувствате неразбрани или нечути?
- Били ли сте някога в ситуация, в която сте от едната страна и се чувствате все едно всички останали са от другата?
- Случвало ли ви се е да искате да изложите гледната си точка, но не сте успели да се обясните тогава и адекватно... Всички знаем какво се случва.
- Мразите ли да ви задават твърде много въпроси? 🙃

Вярвате или не, всеки се озовава на такова място в даден момент, независимо от възрастта. И не е много добре. И тъй като ние познаваме - и ви чувстваме - създадохме този модул, за да споделим това, което до сега знаем за комуникацията. В този модул ще научите как да говорите и как да слушате ефективно. Ще станете комуникационен атлет, но без да се налага да правите лицеви опори. ✌

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Приказка за двете огледала

Ключови думи за вас:
вербален, невербален, подател, получател

Откакто получихме снимки от космическия телескоп Джеймс Уеб, космосът е на мода. Вече разполагаме с пълноцветни изображения с висока разделителна способност и видяхме как изглеждат галактиките, звездите, планетите и спътниците отблизо. Или възможно най-близките на билион светлинни години материи.

Не изглежда ли вълшебно? Можете ли дори да повярвате, че е истинско и ние сме част от него?
Виждали ли сте много снимки на Земята? Не е ли и красиво? Колко готино е, че живеем тук?

Но знаете, че Земята страда. Освен красивите снимки, много други ни показват, че сме много близо до това да променим планетата безвъзвратно. И не към по-добро.
Вероятно вече сте говорили за екология със семейството или учителите си. Може би дори сте правили плакати или сте участвали в организирано почистване на парк или вашия квартал.

Ние, създателите на тази програма, искрено вярваме, че всеки от вас може да промени света към по-добро. Човешките същества са прекрасни, объркани и сложни същества.

Приказка за двете огледала

Те притежават огромни количества състрадание, креативност и смелост, които ни дават надежда за бъдещето.

За да ви помогнем да видите перспективата за опазването на Земята и опазването на човечеството, бихме искали да ви разкажем една история за друга планета, наречена Мир, където магията се случва редовно. Няма замърсяване, глад и бедност и войни; всички се разбират и напълно се приемат. Как е възможно това, може да попитате? Добре…

История на две огледала

Някога Мир бил управляван от могъщ крал. Той бил силен и мъдър. Той бил известен и с това, че е справедлив. Той изпитвал дълбока загриженост за жълтата планета, тъй като знаел историята на друга прекрасна зелена планета, която в крайна сметка се поддала на унищожение от своите неразумни жители. Така че бил наясно, че всичко, което стои между разрухата и просперитета, е мъдростта на хората.

Той знаел, че като всеки друг владетел преди него в крайна сметка ще трябва да напусне този свят за следващия. Кралят имал едно дълбоко желание - да подсигури Мир и неговите хора, които да продължат да процъфтяват. И така, когато времето му да си отиде наближило, той извикал своите синове и дъщери и им завещал заедно с неугасващата си любов най-мощните си оръжия - две магически огледала.

Приказка за двете огледала

Той им наредил да използват огледалата мъдро и ги предупредил, че ще дойде време, когато силата на всяко огледало вече няма да е достатъчна. Разказал им за едно старо пророчество, което предвиждало прогреса на човечеството и новите времена, които то щяло да донесе. Владетелите на новото ще трябва да се адаптират, за да защитят своя народ. Последният му дъх дойде, преди да успее да сподели най-съществената част от пророчеството, а децата му бяха оставени да скърбят и да размишляват върху последните му думи. Неговият наследник продължи да използва огледалата, наречени „Кажи всичко“ и „Покажи всичко“, и той помогна на хората от Мир да поддържат мира на своята планета. Той предаде огледалата на своя наследник и традицията продължи. Всеки владетел на трона продължаваше да разчита на Огледалото за изказване на всичко, да казва истината и на Огледалото за показване на всичко мълчаливо да събира и показва мъдростта на хората. И тайната на стария крал остана неразкрита дълги години...

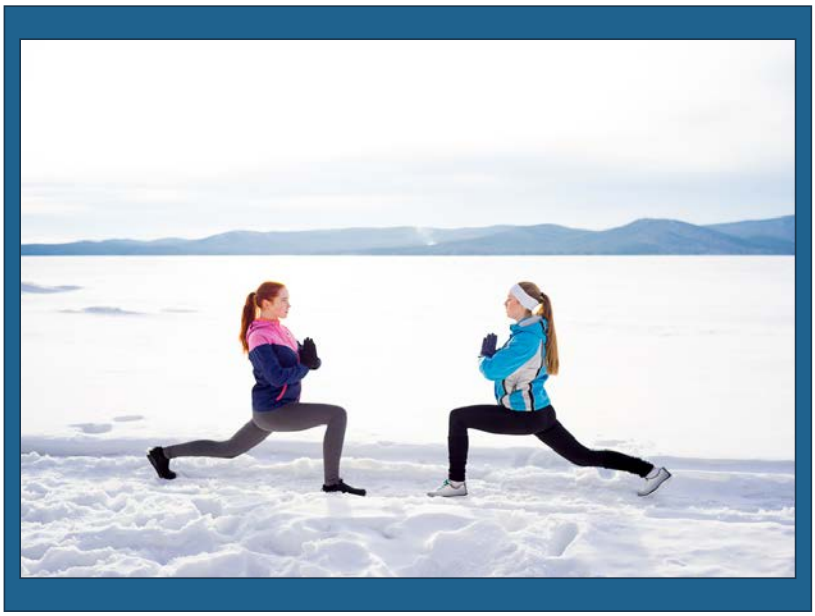
Отдавна ли четохте приказка? Това изглежда ли ви малко недовършено?

Надяваме се, че ще се присъедините към нас по пътя ни към разкриването на тайната на краля. Докато го правим, ще открием много малки тайни, които може да ви помогнат да живеете живота си на синята планета и може би дори да я спасим от това да бъде още един ред в нечия друга историческа книга.

Приказка за двете огледала

За да започнем търсенето, ще се запознаем допълнително със силата на огледалата. Моля, намерете партньор от вашия клас и застанете един срещу друг. Започнете тази игра, като изберете един от вас за лидер, а другия - за последовател (огледалото).

Нека лидерът да мисли за 3 състояния на ума, без да говори, за да ги покаже на своето огледало. Огледалото трябва да имитира лидера възможно най-близо. Лидерът трябва да види изразите на другия човек и да види дали са били разбрани правилно.



Вашето огледало позна ли какво сте избрали да им покажете?

След като лидерът приключи, е време да му върне услугата - да стане огледалото и да приемете и отразите лицата на партньора си.

Отделете 5 минути с целия клас, за да обсъдите какво се е случило и как сте се почувствали, когато сте се отразили.

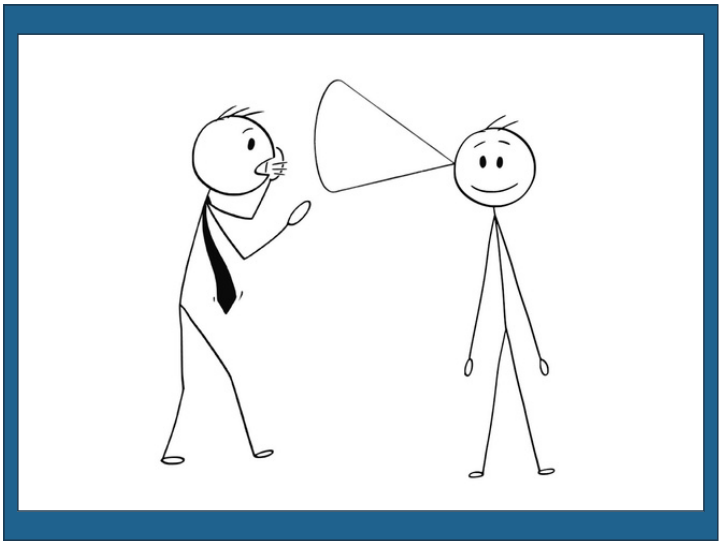
- Беше ли странно?
- Беше ли приятно да бъдеш разбран?
- Партньорът ви схвана ли го всеки път?

Приказка за двете огледала

След като приключите, бихме искали да ви запознаем с малка, но съществена концепция зад тази игра Огледало. В най-общ смисъл комуникацията се случва, когато вие и вашият партньор играете огледала - и двамата изразявате или получавате информация с друг човек. И точно това означава думата: „да споделяш“.
Комуникацията може да се осъществи по най-очевидните начини (или вербално) - чрез слушане, говорене, писане и четене (точно както общуваме сега).

Може да се случи и невербално - чрез жестове, имитиране и докосване, точно както стана с огледалата.

Обикновено, когато общуваме, ние се редуваме като изпращач и получател. Изненадващо, добрата комуникация обикновено е по-малко свързана с правилното говорене и повече с доброто слушане и наблюдение на другата страна.



Приказка за двете огледала

Знаете, че целта на този и другите модули е да ви помогнат да станете господар на собственото си щастие. Да бъдеш добър в общуването е жизненоважно, за да си щастлив.
Добър изпращач ли сте? Какво ще кажете да бъдете добър приемник?

За да се тествате, моля, намерете друг партньор. След като направите това, намерете удобно място и вземете бързо 2-минутно интервю. Вие се стремите да научите колкото е възможно повече за другия човек. От вас зависи как да го направите – като задавате въпроси, които изискват бърз отговор, задавате малко, но с дълги отговори, наблюдавате, провокирате или предразполагате – както решите. Редувайте се като интервюиращия и интервюирания.

След като завършите мисията си, отделете 10 минути, за да обсъдите интервютата в клас. Какво беше чувството някой да те пита за теб самия и да те изслушат? И да слушаш?

За да завършим днешната работа, нека се раздвижим малко. Разделете се на две групи и изберете начина си на представяне на това, което току-що сте научили за комуникацията. Можете да го направите, като рисувате, разигравате, пеете, танцувате, записвате и представяте и т.н. Молим само всички в групата да участват по някакъв начин.

Допълнителна информация

Video:
Нетрадиционен поглед върху вербалната и невербалната комуникация

Забавен факт: Знаете ли, че съпоставянето на поведението на другите е един от най-лесните начини да ги накарате да се чувстват спокойни с вас? Поставете си за цел да наблюдавате хората около вас и ще откриете, че хората, които са приятели, правят едни и същи неща - отпиват от питието си едновременно, вървят по улицата в крачка, смеят се едновременно; седят в почти еднакви позиции.

Урок 2

Да започнем да разговаряме

Ключови думи за вас:

намерение, честност, доброта, пристрастие

Последния път използвахме Приказката за две огледала, за да илюстрираме нашата теза. Днес ще насочим погледа си към една много известно огледало за казване на всичко - Огледалото на злата мащеха на Снежанка. Ще минем на пръсти зад ъгъла на нейния дворец и ще чуем следния разговор:

- Огледалце, огледалце на стената, кой е най-красивият от всички?
- Как си със здравето?
- Отлично, защо?
- Е, тогава трябва да се радваш. Винаги е по-добре да си здрав, отколкото да си по-красив от Снежанка...

И сега ще се върнем на пръсти от този разговор и ще поговорим малко. Мислите ли, че има по-добър начин да кажете неприятната истина? Как? Били ли сте в ситуация, в която трябва внимателно да подбирате думите си или в която някой ви е наранил неволно? Защо изборът на думи има толкова голямо значение?

Да започнем да разговаряме

Да поиграем на малка игра: Седнете в кръг. Вашият учител ще посочи някой, който трябва да започне. Този човек трябва да погледне този отляво и да го опише накратко, като говори за трите най-важни неща, които забелязва, и в не повече от три изречения. Но има една уловка: те трябва да направят това, без изобщо да дават мнението си и като се опитват да звучат възможно най-неутрално. Например: „Имаш кафява коса и очите ти са сини. Имаш лунички по лицето си".

След като чуе описанието на себе си, човекът от лявата страна на говорещия трябва да обясни какви възможни значения са дошли на ума му, когато са слушали другия човек и защо е избрал да каже точно тези думи. Например: „Мисля, че харесват хора с кафяви очи." или „Мисля, че може да означават, че носът ми е твърде голям."

Това трябва да продължи, докато всички бъдат описани.

С толкова много думи на наше разположение вербалната комуникация може да бъде красив обмен между двама или повече души. Но също така може да стане наистина завъртяно. Има много теории за това как и защо се случва това и ние бихме искали да споделим с вас една от тях. Нарича се „Моделът на четирите страни" на комуникацията и е разработен преди 40 години. Въпреки това, той все още е приложим днес. Според този модел има четири възможни начина, по които можем да изпращаме или разбираме информация:

Да започнем да разговаряме

Според този модел има четири възможни начина, по които можем да изпращаме или разбираме информация:

- като чист факт без второстепенно намерение. Например: "Земята е плоска."
- като призив - да поискате да помолите някой друг за нещо. „Можете ли да ми подадете солта?“
- като себеизразяване – чрез разкриване на емоция, мотив и др. „Е, никога не можех да го очаквам! Толкова съм изненадан от това!“
- както е свързано с връзката между подателя и получателя - дали се разбират, например. „Винаги се мръщиш на дрехите ми. Писна ми от това!“

Според г-н Шулц фон Тун - човекът, който е изобретил модела на четирите страни - тези четири аспекта на комуникацията могат да се появят в съобщенията на подателя и на получателя. Това означава, че дори да поискате нещо (например да ви оставят да спите по-дълго сутрин), приемникът - вашият родител може да види това като свързано с отношенията ви един с друг (че може би отново избягвате да помагате с домакинската работа). „Моделът на четирите страни“ е много полезен инструмент, който трябва да имате предвид. Може да ви помогне да изразите себе си по-ясно и да разберете посланията, които другите хора изпращат към вас. Също така помага да се разбере, че значението на нещо не води автоматично до разбирането му по същия начин от другия човек.

Да започнем да разговаряме

Този модел не е всичко, което има за комуникация. Но това е полезна отправна точка.

Сега вашият учител ще ви помоли да сформирате групи от по трима или четирима с други хора. Ще ви бъде представен малък сценарий и три причини за него - уловката е, че тези причини не са непременно ваши собствени, но могат да принадлежат към друга група. Вашата цел ще бъде да намерите в стаята три възможни причини за развитието на вашия собствен сценарий и след това да ги представите на групата.

***

За да завършите днешната работа заедно с всички останали, ще направите много подобно упражнение, но като група. Вашият учител ще определи четири ъгъла на стаята за всеки тип от четирите комуникационни аспекта. Те ще опишат няколко различни ситуации. След като чуете всяка от тях, моля, помислете върху това бързо и отидете до този ъгъл на стаята, който смятате, че отговаря на начина, по който бихте разбрали избраните думи, ако бяха насочени към вас.

Допълнителна информация

Video:
Как да говорим така, че хората да искат да слушат

Забавен факт: Изследванията показват, че повечето хора прекарват 60% от времето си за разговори, говорейки за себе си. Този брой скача до 80%, докато разговаряте в социалните мрежи.

Урок 3

Погледни по-отблизо

Ключови думи за вас:

невербална комуникация, активно слушане

Този път ще започнем не с история, а с малко загряване.
Нека станем и се съберем заедно. Надяваме се, че сте добри в използването на ръцете и израженията на лицето, защото ще ви трябват. Също ще имате нужда от малко пространство за движение.
Сега, след като тренирахте малко, всички можем да седнем.
Спомнете си какво научихме досега за комуникацията. Ако сте обърнали внимание (а в случай, че не сте, ще го повторим), сега ще знаете, че комуникацията може да бъде вербална и невербална.
Знаете също, че хората могат да разберат погрешно съобщение поради начина, по който е казано, или поради нещо, което са мислили, че са чули. И че всички имаме пристрастия и сме склонни да търсим конкретни неща, докато общуваме.
Миналия път говорихме за говорене ☺, но този път ще се съсредоточим върху типа комуникация, която се случва, когато не използвате думи, и върху това как да комбинирате и двете, за да станете най-добрият слушател.

Алберт Мехрабиан, известен изследовател на езика на тялото, веднъж заяви, че 7% от комуникацията е свързана само с думи. Невербалната комуникация е всичко, което казвате или получавате без думи. Това включва изражения на лицето, жестове, сила или тон на гласа, език на тялото, лично пространство, поглед, докосване и т.н.

Погледни по-отблизо

Знанието как да разпознавате знаците на езика на тялото и как да контролирате езика на тялото си може да направи разликата между приятен разговор и емоционална експлозия между вас и някой друг. Комуникацията не е само говорене, но и показване на това, което имате предвид, или слушане с цялото си аз. И може да е доста объркващо да се опитвате да уловите какво казват хората и какво не. За да ви помогнем, подготвихме малък списък за проверка. Той включва най-важните неща, на които трябва да обърнете внимание. Използвайте го, за да подобрите собствения си език на тялото или да научите как да четете другите.

- Контакт с очите – Погледнете в очите на другия човек. И те гледат ли те или се разхождат от време на време?
- Изражение на лицето – Какво показва лицето им? Изглеждат ли заинтересовани от това, което казвате, или лицето им няма израз? Има ли някаква видима емоция, която можете да различите?
- Тон на гласа – Как звучи другият човек, когато ви говори? Звучат ли щастливи или може би напрегнати? Използват ли естествения си тон или е по-висок/по-нисък?
- Поза и жест – наблюдавайте тялото им – отпуснато ли е или стегнато/неспокойно? Забележете раменете им - отпуснати ли са?
- Звуци – Вие или другият човек издавате ли звуци, за да покажете, че участвате в разговора, или слушате какво казва другият? Можете ли да разберете дали са съгласни с вас само като ги погледнете?

Погледни по-отблизо

Важно е да можете да разчитате сигналите, които изпращат другите хора. Това включва обръщане на внимание на несъответствията, разглеждане на всички невербални знаци като цяло и доверие на инстинктите ви. Ако усещате, че нещо не е наред, вероятно вербалните и невербалните сигнали не съвпадат.
Има и още нещо, свързано както с вербалната, така и с невербалната комуникация – да внимаваш за думите си и да можеш да четеш другите е страхотно, но как да гарантираме, че те също се чувстват чути и оценени за собствените си думи и сигнали?

Активното слушане е умение, което включва обръщане на голямо внимание на това, което се казва както вербално, така и невербално. Това включва повтаряне на казаното от оратора, задаване на въпроси и обмисляне на възможното послание. Практикуването на активно слушане може изключително много да помогне на комуникацията.
Нека опитаме нещо заедно. Сформирайте двойка с някого, с когото не сте работили преди по време на този модул.

Погледни по-отблизо

Всеки от вас ще получи роля, която трябва да изиграе, без да казва какво играе. Нека един от вас започне, като каже просто твърдение за себе си. Например: "Гладен съм." или „Обичам да слушам метъл музика.“ Другият трябва да отговори, като му зададе въпрос относно неговото изявление. Като: „Каква храна бихте искали да ядете?“ или „Да? И защо харесвате тази музика?”. След като получат своя отговор, те трябва да зададат друг свързан въпрос. След като зададат общо три въпроса, те трябва да кажат: „Така, нека да видя дали схванах това - вие сте гладни и бихте искали да ядете...“ - и обобщете какво сте чули. След това сменяте местата.

След като всички двойки са готови, всеки в стаята трябва да каже какво мисли, че е играл другият човек. За тези, които бяха прави - какво мислите, че ви помогна да откриете истината? За тези, които грешаха - какво ви попречи да откриете самоличността на другия герой?

Допълнителна информация

Video:
Невербалната комуникация, разказана през очите на 13-годишната Лейла Такони

Забавен факт: Можем да различим истинската усмивка от фалшивата, като погледнем очите на човека. Формата на устата на усмивката е лесна за фалшифициране - правим го през цялото време от учтивост. Но очите са подарък: Когато сме истински щастливи, ние не само се усмихваме, но и сбръчкваме ъгълчетата на очите си като „пачи крак“. Но когато хората симулират усмивка, те обикновено забравят за очите си.

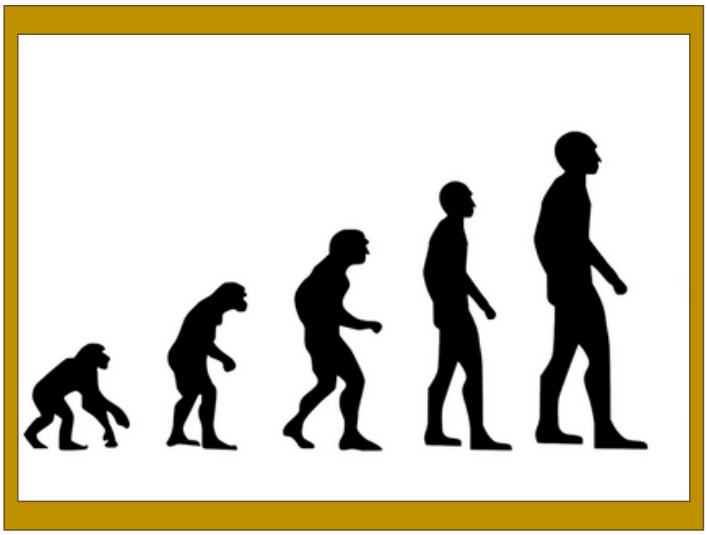
Урок 4

Проблеми в общуването

Ключови думи за вас:
Лошо общуване, бариери

Грешната комуникация е като напуканата повърхност на огледало. То изкривява и начупва казаното, докато понякога дори не се доближава до първоначалния смисъл. Твърде често хората не чуват, не разбират или честно казано - просто игнорират другите. Да сте участник в такъв обмен може да ви накара да се почувствате наистина нещастни и изгубени. Много е хуманно да жадувате за връзката и приемането, които идват от разбирането и да се чувствате ядосани или тъжни, когато не сте разбрани.
Невъзможно е да се контролират всички части на комуникацията. Това, което можем да направим, е да опитаме и да работим върху собствените си умения, да се подобрим и да сме сигурни, че даваме най-доброто от себе си. И винаги да проявяваме състрадание към себе си и към другите. Полагането на усилия не винаги ви предпазва от грешки.

Проблеми в общуването



Не ви предпазва и от грешките на другите. Но може да ви помогне да намалите броя на случаите, когато комуникацията се обърква.

Вече знаем, че сте добри с метафорите, така че ще ви поканим на малка игра.

За да играете, всички трябва да образувате кръг...

Това е много добра илюстрация за това как едно съобщение може да се обърка и дори напълно да се промени в разговор. Толкова е лесно някой да има предвид едно, а друг да разбере съвсем различно. Така както е лесно изражението на първия човек да означава едно, а на петия – съвсем друго.
Когато такива недоразумения се случват в комуникацията, това обикновено се дължи на една от тези общи бариери:

- **Физическа** – може да бъде толкова просто, като да не можете да чуете или видите човека, с когото се опитвате да общувате. Това може да се случи, ако в околната среда има много шум или ако човекът носи слушалки и се опитвате да говорите с него от другия край на стаята.

- **Културен –** Различните култури имат различни начини на общуване. Това, което може да се счита за учтиво в една култура, може да се счита за грубо в друга.

Проблеми в общуването

- **Език –** това е може би най-очевидната бариера пред комуникацията, но също така е и една от най-трудните за преодоляване. Дори и двамата да говорят един и същ език, пак може да има бариери, ако имат различни диалекти или използват различен жаргон.

- **Емоционални –** Всички имаме емоции и те понякога могат да попречат на ефективната комуникация. Може да кажем неща, които не мислим, или може да не сме в състояние да слушаме другите правилно.

Нека се изправим отново. Моля, започнете да се разхождате свободно из стаята и слушайте инструкциите на вашия учител. Вашият учител ще играе игра на няколко нива с вас и ние имаме само един съвет - използвайте както ушите, така и очите си.

За щастие има много начини, по които можете да преодолеете комуникационните бариери:

- Една от най-добрите стратегии за преодоляване на физическите бариери пред комуникацията е да се уверите, че имате вниманието на човека, преди да започнете да говорите. Това може да бъде толкова просто, колкото да ги потупате по рамото или да произнесете името им. Може просто да ги помолите да потвърдят във видео чат или по телефона, че могат да ви чуят.

Проблеми в общуването

- За да преодолеете културните бариери пред комуникацията, е важно да сте наясно с разликите между културите и как те общуват. Ако знаете, че контактът с очите се счита за груб в културата, с която общувате, тогава избягвайте да правите директен контакт с очите. Вместо това се фокусирайте върху езика на тялото и изражението на лицето. Също така е важно да уважавате културата на другия човек и да не правите никакви предположения относно това, което се счита за учтиво или неучтиво. Ако срещата между вас и другата страна е предварително планирана, просто направете малко проучване преди това.

- Езиковите бариери могат да бъдат трудни за преодоляване, но има някои неща, които можете да направите, за да помогнете. Ако се опитвате да общувате с някой, който не говори вашия език, можете да опитате да използвате приложения за превод като Google Translate. Не забравяйте, че понякога е по-лесно да нарисувате това, което имате предвид, отколкото да се опитвате да намерите подходящата дума.

- Емоционалните бариери пред комуникацията могат да бъдат трудни за преодоляване, но е важно да опитате. Ако се чувствате ядосани, тъжни или разочаровани, направете крачка назад и поемете няколко дълбоки вдишвания, преди да започнете да говорите. Това ще ви помогне да се успокоите и да мислите по-ясно.

Проблеми в общуването

Ако успокояването и разговорите не са по силите ви - това е напълно, абсолютно добре. След това винаги можете и е най-добре да излезете от стаята. Променете мястото, оставете ситуацията за няколко минути или повече и ще можете да възвърнете поне част от разума си.
Промените в поведението при говорене не се случват за една нощ. Може да ви отнеме седмици, за да го оправите, но това е едно от „онези“ неща, при които чакането си заслужава.
Досега със сигурност сте попадали в ситуации, в които е било най-добре просто да не казвате нищо или да изчакате и ви се е искало да сте го направили. Всички сме били там.
Много е важно да слушате какво казва другият, без да се защитавате. Да се опитаме да видим тяхната гледна точка и да разберем откъде идват. Но не винаги е лесно и изобщо не е, ако имате различен модел на реакции.
Ако установявате, че редовно се борите с комуникацията, може би е добра идея да потърсите помощта на възрастен. Вашите родители или доверен учител могат да ви изненадат с нивото на приемане и разбиране на вашите борби. Можете също така да прочетете повече за преодоляването на емоционалните бариери в следващата глава – Ненасилствена комуникация.

Проблеми в общуването

Сега, след като преминахме трудната част, бихме искали да ви покажем нещо.
Моля, вземете лист хартия, който за предпочитане е вече използван - няма нужда да хабите хартия, тъй като няма да пишете на него.
Вашият учител ще ви каже какво да правите по-нататък.
Защо решихте, че избрахме това упражнение? Какво се опитва да ви покаже вашият учител?

Допълнителна информация

Видео:
Комуникационни бариери

Забавен факт: Днес в света се говорят над 6000 езика. Само в Папуа Нова Гвинея се говорят над 800 езика.

Урок 5

Ненасилствена комуникация

Ключови думи за вас:

ННК, нужди

Здравей отново! Искрено се надяваме, че вече сте започнали да мислите за нашето време заедно като за вашето време за почивка, предизвикателство и може би дори за самоусъвършенстване. Надяваме се да успеем да ви ангажираме още повече и да поддържаме любопитството ви живо.

"Всяка критика, преценка, диагноза и израз на гняв е трагичен израз на незадоволена нужда."

„Всяко насилие е резултат от това, че хората се заблуждават да вярват, че болката им произтича от други хора и че следователно тези хора заслужават да бъдат наказани.“

„Не можете да накарате децата си да правят нищо. Всичко, което можете да направите, е да ги накарате да пожелаят да имат. И тогава те ще ви накарат да съжалявате, че не сте ги карали да желаят да са го направили.

Чували ли сте някога тези изречения да се казват преди? Знаете ли какво е общото между тях?

Всички те са казани от Маршал Розенберг – известен американски психолог, създател на подхода за ненасилствена комуникация.

.

Приказка за двете огледала

Повечето от нас са били научени, че за да получим това, което искаме, трябва да сме настоятелни. Трябва да говорим за себе си и да се уверим, че нуждите ни са удовлетворени. Има обаче друг начин за комуникация, който може да бъде също толкова ефективен, ако не и повече. Това е ненасилствената комуникация (ННК). ННК се основава на убеждението, че всички човешки същества имат еднакви основни нужди и желания. Всички искаме да се чувстваме обичани, уважавани и ценени. Когато не чувстваме тези неща, може да действаме по начини, които са вредни за нас или другите. Целта на ННК е да ни помогне да посрещнем нуждите си по начини, които са уважителни и внимателни към другите.

Знаем, че вече сте изгледали достатъчно учебници, така че няма да разчитаме на вашите умения за четене. Вместо това ще ви изпратим на малка мисия. Ще ви трябват вашите телефони или друго смарт устройство, работеща интернет връзка и евентуално приложението Google Translate, ако няма достатъчно информация на родния ви език.
Вашият учител ще ви покани да сформирате групи от 4-5 души. След като го направите, ще имате 20 минути, за да проучите и формулирате и отговорите на следните два въпроса:

Приказка за двете огледала

Какви според вас са личните причини, които са накарали Маршал Розенберг да разработи подхода за ННК? Вярвате ли, че ННК е приложима в ежедневието ви?

Както може би сте видели, ненасилствената комуникация не е нищо ново.

Тя се основава на най-основните принципи на човечеството. Всичко, което прави, е да ни напомня колко хубаво е да си автентично свързан с друг човек. Тази връзка е нашето естествено състояние, когато в сърцата ни няма насилие. ННК ни помага да се върнем към това състояние, като ни показва как да общуваме с другите по начин, който е уважителен, състрадателен и ефективен.

Четирите принципа на ННК:
1. Слушайте себе си и другите с емпатия.
2. Изразете себе си честно.
3. Отправяйте молби, а не изисквания.
4. Практикувайте да давате и получавате обратна връзка конструктивно.

Приказка за двете огледала

Тези четири принципа могат да ви помогнат да общувате по-ефективно с приятелите си и с възрастните в живота си. Когато всички в класната стая използват ННК, резултатът е по-уважителна и кооперативна среда.

Вашият учител ще ви раздели на четири отбора - по един за всеки принцип на ННК. Вашата задача ще бъде да прочетете вашия принцип и да го илюстрирате за другите, като използвате наличните занаятчийски материали.

Моля, включете поне един практически пример за използването му, за да могат другите да ви разберат по-добре. Не се колебайте да поискате помощ от вашия учител, ако имате нужда от нея.

Да се научите как да практикувате ННК е прекрасен, но дълъг процес, който отнема повече от един урок. Надяваме се, че сме успели да предизвикаме интереса ви и да сме засадили семето на нова мирна гледна точка към комуникацията. Ако искате да научите повече за ННК, има много книги и уебсайтове, които могат да ви помогнат.

Допълнителна информация

Video:
Ненасилствена комуникация

Положителен факт: Доказано е, че ННК е ефективна в различни условия, от корпорации до затвори и центрове за медиация. Сега се използва за подпомагане на промяната на културите в институции, организации и правителства.

Общуване

Резюме на модула

Здравейте, скъпи комуникационни спортисти! Поздравления за достигането на края на нашето пътуване заедно! Надяваме се, че успяхме да ви помогнем да станете по-осведомени и малко по-умели в общуването, отколкото бяхте преди седмица. Винаги има място за растеж и светът е голямо място със страхотни възможности за това. ❤
Преди да преминете към следващите си приключения, бихме искали да ви разкажем останалата част от „Приказката за две огледала“ и да ви хвърлим едно последно предизвикателство.

И историята свършва…
„Огледалото за изказване на всичко и огледалото за чуване на всичко служиха на Кралете и Кралиците на Мир дълго и добре. Те се предаваха отново и отново, докато 1000 години по-късно времето неизбежно взе своето и огледалата започнаха да показват първите признаци на износване. Прекрасният им лак се олющи и на повърхността им остана не истинският образ, а негова изкривена версия. Кралят си спомни, че някога е имало тайна на неговия праотец, която неговите предшественици не са успели да разкрият. Надяваше се, че може да му помогне да спаси огледалата и да ги запази в служба на хората от Мир.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Общуване

Резюме на модула

Той остави огледалата едно до друго и започна внимателно да разглежда рамките им. Може би отговорът беше някъде в огледалата, а не в библиотечните архиви, които много преди това бяха претърсени повече от веднъж. Наистина, възможно ли е отговорът на молитвите му да е бил пред очите му през цялото време? Той гледаше и гледаше. Тогава той реши внимателно да повдигне огледалата и да провери всички страни. Кралят бавно ги обърна един срещу друг, за да може да ги погледне отзад. Той ги събра, докато повърхностите им се докоснаха. И с ярката светлина, която последва, дойде осъзнаването каква е голямата тайна. Последва проблясък и двете огледала се залепиха и след това се сляха в едно. Новото огледало беше голямо, цяло и нямаше следи от употреба като предишните. Това, което показа, беше кралството на Мир.

С учудване царят се запитал: „Но какво е това?! Какво прави това огледало?!" и Огледалото отвърна: „Този нов свят, в който живеете, и днешното царство, което управлявате, не се нуждаят от две отделни огледала. Старият крал умря, преди да каже на децата си пророчеството. Но не беше необходимо. Въобще не.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Общуване

Резюме на модула

Преди не бях нужен, но сега съм тук, точно както предсказа старият магьосник - когато светът е готов едновременно да слуша и да говори, ще се явя пред владетеля на тази кралска линия, за да му помогна да поведе народа си в новата ера. Светът ще бъде спасен отново.”
Царят бил мъдър. Той разпозна шанса да защити народа и планетата си. Затова той запази огледалото и го използва, за да управлява по справедлив и честен начин. Той стана известен не само с това, че говори честно, но и с това, че наистина вижда и слуша своите поданици. Той почина от старост, заобиколен от семейството си и предаде новото огледало на дъщеря си, след като получи нейното сърдечно обещание, че ще защитава планетата.
Край

Комуникацията, скъпи спортисти, е точно като Огледалото. Всеки може да бъде добър в говоренето или в слушането. Но ключът към това да сте добри в общуването и да се чувствате разбрани, приети и щастливи е да можете да комбинирате тези умения по начин, който е добър за всички.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Общуване

Резюме на модула

Надяваме се да сме успели да провокираме интереса Ви. Надяваме се, че успяхме да ви накараме да се почувствате видени и чути дори чрез тези страници. Но най-вече се надяваме да стигнете до следващата фаза от живота си - зрелостта - щастливи. Този свят - нашият свят - се нуждае от повече хора като вас, за да можем да го спасим.

За автора

Мария Станкова, България

Аз съм учител по английски език и обучител на младежи, който мечтае да подобри разбирането на възрастните и учениците за сложния и магически процес на обучение. Обичам професията си и съм дълбоко благодарна за възможността да общувам ежедневно с човешки същества, които продължават да ме учат за любовта, смелостта и човешкия потенциал.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Модул 6

Работа в екип и управление на конфликти

Може да очаквате необходимостта да си сътрудничите с хора на всеки етап от живота си и във всяка област. Знаете ли кои са най-ценните умения, които можете да придобиете, за да успеете да работите с другите?
Ако искате да разберете не само какви са тези умения, но и как да ги практикувате, продължете да четете.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Здравейте!

Този модул се фокусира върху работата в екип и управлението на конфликти, като и двете имат жизненоважна роля в ежедневието ни. Ето защо е от решаващо значение да се използват както за създаване, така и за поддържане на среда за сътрудничество.

Тъй като работата в екип ви позволява да споделяте идеи и задължения, тя кара всички участници да се чувстват по-малко стресирани и ви позволява да бъдете по-прецизни и задълбочени при изпълнението на задачите си, което ще ви помогне да постигнете целите си по-бързо. Но какво се случва, когато ролята на работата в екип е застрашена?

Когато един екип се провали, производителността и ефективността страдат значително и всякакъв вид сътрудничество е почти невъзможно. Внезапното присъствие на негативна, некомфортна атмосфера влияе не само върху щастието на екипа, но и директно повишава нивото на стрес.

Ето защо е необходимо да се обърнете към управлението на конфликти, преди ситуацията да се влоши. Конфликтът може да увеличи осъзнаването на съществуващите проблеми и да предостави причина за намиране на по-добър път напред. Когато конфликтът се управлява ефективно, членовете на екипа виждат конфликта като инструмент за обмен на идеи, като същевременно позволяват на всяка страна да бъде еднакво изслушана.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Ето защо е от съществено значение да използвате управление на конфликти, преди нещата да се влошат. Конфликтът може да ви направи по-наясно с проблемите, пред които сте изправени, и да ви даде мотивация да намерите решение. Когато конфликтът се управлява ефективно, членовете на екипа го разглеждат като инструмент за обмен на идеи, гарантиращ, че на всички страни се дава равен шанс да бъдат изслушани. Ако сте подкрепени от екип, е по-вероятно да поемете рискове, които водят до иновация.

Членовете на екипа са по-щастливи, по-продуктивни, изобретателни и креативни, когато се чувстват ценени и когато другите се интересуват от тях.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Работа в екип - мечтана работа

Ключови думи за вас:

Екип, сътрудничество, стратегия, решаване на проблеми, съдействие

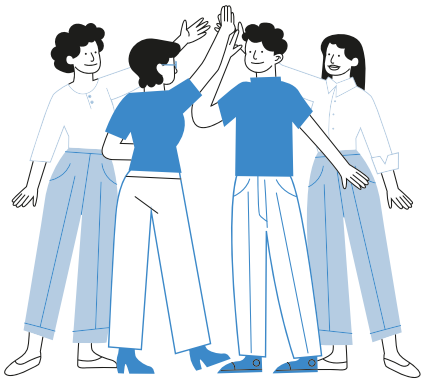
Алберт Айнщайн получава цялата заслуга за откриването на теорията на относителността, нали? Но истината е, че той е разчитал на разговори с приятели и колеги. Само благодарение на тях той успява да открие най-известното си откритие. Честно казано - почти винаги е така. Друг брилянтен ум на историята, Джон Дж. Мърфи, е казал: „Зад всеки гений стои екип. Когато хората се възползват от уменията и знанията на другия, те могат да създадат решения, които са практични и полезни.

И така... какво можем да научим от великите умове на света? Много по-лесно е да бъдеш успешен и щастлив, ако имаш помощ от много други играчи в екипа. От времето, когато Айнщайн и Мърфи разтърсиха света със своята мъдрост, важността на екипната работа е доказана отново, отново и отново.

Работата в екип е работа на куп различни хора, които винаги ще извадят богато разнообразие от свежи, креативни и уникални идеи. Ако погледнете работата в екип малко по-задълбочено, можете да видите, че тя развива връзката между членовете на екипа и прави напредъка по-лесен и по-бърз. Работата в екип сближава хората в емоционален смисъл и им помага да осъзнаят важността на всеки отделен човек. Работата в екип може също да води групата през предизвикателства и препятствия, които един човек не може да преодолее. Без работа в екип нито една от тези ползи никога няма да се случи.

Упражнения

Работа в екип - мечтана работа



Този модул насърчава разбирането на важността на всеки член на екипа поотделно и груповата работа като цяло. Да бъдеш част от екипа може да ти помогне да израснеш като личност и да постигнеш много повече. Звучи страхотно, нали? Но това не е всичко! Ученето и работата в група също може да бъде много по-забавно и интерактивно, отколкото да работите сами.

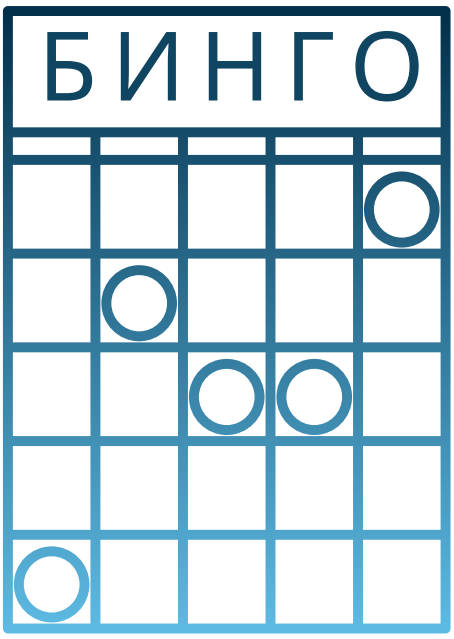
В това звено ние създадохме за вас и вашия екип страхотни възможности за опознаване, решаване на проблеми, съдействие, сътрудничество и дейности за изграждане на доверие! Всички дейности са практически, креативни и базирани на комуникация между членовете на групата.

Въпреки че всички упражнения са много адаптивни и без възрастови ограничения, дейностите биха били най-полезни за младежи на възраст 13-15 години.

Човешко бинго

Първо първите неща. Едно нещо, което помага да станете по-добър член на екипа, е да опознаете кой е вашият екип.

В тази дейност ще ви хареса да научите повече един за друг с „Човешко бинго“. Ще получите хартия с решетка върху нея. Във всеки квадрат ще има различни характеристики, събития и други твърдения. Всеки член на групата ще трябва да намери някой в стаята, който отговаря на описанието в кутията. За тази дейност ще трябва да следвате правилата на традиционната игра бинго.



2 Мисия невъзможна!

Всичко е възможно, когато работите заедно! Идеята е, че „невъзможните“ задачи могат да станат по-постижими само като слушате внимателно членовете на вашата група и следвате инструкциите, дадени от другите във вашия екип, за да изпълните задачата.

Ще ви подскажа - за да постигнете успех по време на тази дейност, е важно всеки член на екипа да се активизира, да се включи, да намери силните си страни и да се подкрепя, но най-важното - да бъде креативен и да се забавлява заедно. В същото време се опитайте да проверите и размишлявате върху собствените си процеси, като зададете следните въпроси:

1. Какви са емоциите ми по време на тази дейност?
2. Какъв тип член на група съм аз?
3. Коя е ролята, с която се чувствам най-удобно?
4. Как се ангажирам с другите?
5. Действам ли или първо мисля?
6. Кои части от тази дейност ми харесват най-много?

В тази дейност вашата група ще се сблъска с различни предизвикателства и дейности, за да изпълни вашата мисия. Какви тестове? Това ще видите, когато мисията невъзможна започне!

3 Търсене на съкровища

Тази дейност ще се играе на полето с определени граници. В това поле ще има произволно поставени обекти. Ще има приблизително десет броя от всеки тип обект. (10 химикалки, 10 чаши, 10 чехли, 10 топки и др.)..

Целта на всеки отбор ще бъде да събере един тип предмет (отбор 1 - всички чаши, отбор 2 - всички топки и т.н.), поставен ви от учителя.
Вашият клас ще бъде разделен на групи от 3 души. Това е твоят отбор.
В екипа има различни роли. Можете да избирате от:
Mute участник наблюдава полето и дава инструкции на комуникатора за посоката и действията на лицето със завързани очи. Инструкциите трябва да се правят без използване на звуци.
Communicator наблюдава ням участник и декодира техните инструкции във вербални инструкции за участник в полето със завързани очи.
Със завързани очи участник получава инструкции от комуникатора и съгласно инструкциите събира необходимите предмети, връщайки ги обратно в екипа си.

Но това не е всичко.
Ще има някои допълнителни правила:

- Участниците със завързани очи могат да държат само един предмет наведнъж.
- Комуникаторът не може да движи краката си и не може да обърне глава.
- Заглушаването на участниците не може да използва никакви звуци. (без думи)
- Участникът със завързани очи не може да влезе в „зона с ограничен достъп“ вътре в полето или да излезе извън полето.
- Ако някое от правилата е нарушено - всички събрани предмети се връщат обратно в полето.

Урок 1

Допълнителна информация

SCAN ME

Видео 1:
Каналът Build Character Build Success говори за това какво е работа в екип и как да подходим към нея.

SCAN ME

Видео 2:
RocketKidsOnline обяснява какво означава да си страхотен член на екипа. Работата в екип ни учи да се разбираме, да уважаваме другите и да постигаме целите си заедно. Какво е работа в екип? И какво можете да научите? Е, ето четири неща, които можем да научим от работата в екип:

- Научете се как да слушате
- Научете се как да говорите
- Можем да се усъвършенстваме
- Научете се как да мислите

Урок 1

Проверете какво сте разбрали

След всяка дейност ще имате малка сесия, в която ще споделите вашите мнения и идеи относно наученото от дейностите. Тези дейности ще се случват в кръг с останалите ви връстници или в малки групи. По време на тези сесии ще се опитате да потърсите връзки и ще обсъдите какви стратегии са работили и защо. Ще говорите също за това кои решения са били най-добрите за екипа, с какво се е борил вашият екип и как да подобрите екипната работа в бъдеще.

Говорене и обсъждане на вашите "Аха!" моменти с групата е фантастично. Както научихме в този урок, ученето от другите и техните идеи може да ни помогне да подобрим нашето обучение и да бъдем по-успешни. Тогава, след като всички тези знания са се появили, имаме нужда от време, за да ги сортираме, да ги подредим и да разберем как да използваме тези новооткрити идеи в ежедневието си. Тук е полезен личен дебрифинг.

След тези дейности и след груповия дебрифинг можете сами да обмислите наученото. Ето някои въпроси, които могат да ви помогнат да започнете този процес:

Лесно ли беше да намерите място/роля във вашата група и как се чувствахте, докато играехте ролята си във всяка дейност?

Чувствахте ли отговорност/доверие/страх?

Открихте ли нещо ново за себе си? Какво? Кога?

Можете ли да назовете някои ваши силни страни, които бяха от полза за отбора?

Виждате ли някои неща, върху които трябва да работите?

Как този опит (и научените уроци) може да се пренесе в ежедневието ви в училище или извън него?

Урок 2

Не се колебайте - общувайте!

Ключови думи за вас:

Комуникация, дебат, убеждаване, взаимодействие, реч

Ефективното общуване е едно от най-важните житейски умения за учене. Притежаването на силни комуникационни умения помага във всички аспекти на живота – от професионалния до личния живот и всичко, което попада между тях. За разлика от това, лошите комуникационни умения водят до чести погрешни тълкувания и разочарование. И както вече знаете, това води до конфликти. Това е и един от най-важните елементи на екипната работа и лидерството.

Комуникацията не е само получаване и предоставяне на информация. За да работите успешно в екип и идеите ви да бъдат чути – имате нужда от много повече от елементарни комуникационни умения. Ето защо дебатите, преговорите, убеждаването, разпитването, даването и получаването на конструктивна обратна връзка са толкова важни. Това са основни умения не само за самата комуникация, но и за разрешаване на конфликти.

Дебатирането ви помага да развиете основни умения за критично мислене - способността да правите обосновани и добре обмислени аргументи в допълнение към поставянето под въпрос на доказателствата зад определена позиция или заключение.

От друга страна, убеждаването е изкуството да убеждавате другите да се съгласят с вашето мнение или да преминат през вашите действия. Много хора знаят за него, но не всеки може да го използва докрай.

Обратната връзка е ценна информация, която се използва за вземане на решаващи решения. Въпреки това получаването на обратна връзка подобрява увереността, мотивацията за учене и в крайна сметка постиженията на индивида или групата.

Това са само няколко от причините защо това са най-важните умения в наши дни и защо трябва да ги практикувате колкото можете повече!

Упражнения

Не се колебайте - общувайте!

Този урок е разработен да упражни многото умения, споменати по-горе.

Тук предлагаме поредица от активни, практически игри, които ще ви насърчат да практикувате публично говорене, да изразявате мнения, да давате и получавате обратна връзка и много други. Тези умения ще ви помогнат да израснете като индивид и страхотен член на екипа. Дейностите са базирани на ролеви игри, дискусии и дебати.

Дейностите, изброени по-долу, са предназначени за работа с други хора. И все пак предлагаме да ги разгледате, дори ако сте сами. Може да е полезно да помислите за действието, което бихте предприели, когато се появи времето да блеснете и да покажете комуникативните си умения.

1 Сляпо рисуване

Това е проста екипна дейност, която ще насърчи комуникацията, особено слушането.

Вие сте разделени на двойки. Първата ви инструкция е да седнете с гръб един спрямо друг, като на един от членовете на екипа ще бъде дадена снимка на предмет или дума. Без да уточнява директно какво е нещото, лицето трябва да опише изображението, без да използва думи, които ясно издават изображението.

Това трябва да са несвързани думи; например — ако е „цвете“, тогава човекът може да го опише като сърца, събрани заедно (за да образуват цветни венчелистчета), въже, държащо сърцата (стъбло), капки дъжд/вода (листа) и т.н. Човекът с писалка и хартия след това трябва да нарисува обекта въз основа на вербалното описание и собствената си интерпретация.

Крайният резултат ще бъде забавен за гледане и изобразяване дали вие и членът на вашия екип можете ефективно да общувате, да си представяте и да правите иновации в компанията на другия.

2 Пазарене

За тази дейност вашата група ще бъде разделена на малки групи от по 3 души. Всеки член на групата ще има роля и всеки участник ще трябва да се държи като представител на тази роля:

Продавачът – да се опита да продаде продукта най-иновативно и креативно.

Купувачът - да се опита да купи и да помисли за продукта, да бъде убеден или не от продавача.

Наблюдателят - наблюдава цялостния процес.

След като вие като екип вземете решение за всяка роля, обучителят ще ви предостави някои предмети (т.е. маркер, вестник, тетрадка, молив, лента и т.н.). Задачата на продавача и купувача ще бъде да договорят цената на тези обекти. Наблюдателят просто наблюдава, без да се намесва в преговорите.

След няколко минути ще имате възможност да превключвате ролите.

Тази дейност ще приключи, когато всеки човек е изиграл всяка от ролите.

3 Дебат

По време на тази дейност ще можете да практикувате умения за комуникация, публично говорене, убеждаване и сътрудничество.
Вашата група ще бъде разделена на 3:
Защитници – групата, която е съгласна с твърдението
Противници - групата, която не е съгласна с твърдението
Слушатели - групата, която наблюдава и решава кой ще е отборът победител.

Учителят ще направи изявление - например: Всеки човек трябва да практикува начин на живот с нулеви отпадъци.
В зависимост от ролята на вашата група, ще трябва да подготвите аргумент, който ще убеди слушателите да се съгласят с вашето изявление.
Един участник в групата за защитниците ще бъде групата, която започва дебат (поздрави към публиката и противниковата група). Те също така ще обяснят позицията на групата и защо ще я защитават. Като накрая ще представят аргументите на групата на защитниците. Всичко това трябва да отнеме 4 минути.

Противниците продължават. Един говорител ще представи позицията на групата на противниците относно изявлението и целта на дебата. Те ще завършат речта, като представят аргументите на тяхната група. (4 мин)
Слушателите ще могат да задават въпроси и на двете групи. (2 минути)
Дебатът ще продължи още няколко кръга, където отборите ще имат възможност да защитят своята страна на твърдението.
В края на дебата слушателите ще гласуват за печелившия отбор.
Учителят ще ръководи и подпомага процеса от началото до края.

4 Ролева игра по медиация

По време на тази дейност ще преминете през процеса на медиация като инструмент за управление на конфликти. Ще практикувате умения за комуникация, дебат, убеждаване и управление на конфликти. Тази дейност може да отнеме до 60 минути.
Вашата група ще бъде разделена на по-малки групи от 3. Всеки член на групата ще има своята роля - посредник, Лице 1 и Лице 2.

Всяка група ще преработи ситуацията една по една. Преди всяка ролева игра учителят ще даде на участниците описание на ролята и проблема. Вашата задача ще бъде да представите тази роля в малък етюд на тази ситуация пред класа. Всеки е длъжен да реагира в интерес на частта, която е получил. Задачата на медиатора е да се опита да улесни комуникацията между Лице 1 и Лице 2.

След ролевата игра останалата част от класа и учителят могат да предложат на медиатора как по-добре да разреши проблема в тази ситуация и да дадат обратна връзка за целия етюд.

Пример за роли и ситуация:
Роля I: Посредник
Описанието на случая е както следва: Георги е срещу съседката си Нина, която живее в апартамента над неговия (етаж по-горе). Той се обажда в центъра за медиация. Заявява, че Нина свири на пиано силно и до късно през нощта. Нина каза, че Георги я е обидил. И двамата се съгласяват да посетят центъра за медиация.

4 Ролева игра по медиация

Роля II: Лице 1

Съгласихте се да посетите център за медиация, защото искате да разрешите конфликта с вашия съсед, Георги. Заявявате, че Георги ви обижда, като чука по тавана (подът ви). Правейки това, той прекъсва свиренето ви, а също е причината някои от вашите вази да се счупят. Ядосана сте му, защото не уважава професията ви. Вие сте музикант и преподавател. Смятате, че имате същите професионални права като него. Моля, не въвеждайте допълнителни и/или нови подробности в ролята си.

Роля III: Лице 2

Нервен сте заради поведението на съседката ви Нина, която живее в апартамента над вашия. Всяка сутрин трябва да ходите на работа и затова трябва да спите добре. Тя пуска силно любимата си музика цяла вечер и така ви принуждава да я слушате. Ядосан сте й. Мислите, че когато почукате пода (тавана си) с пръчка, вие предавате негативните си емоции съвсем ясно. Смятате, че вашият протест е бил игнориран, защото нищо не се е променило в нейното поведение. Обадихте се в центъра за медиация, за да си уговорите среща. Искате да посетите центъра и да разрешите този конфликт. Можете да изберете всяка професия. Моля, не въвеждайте допълнителни и/или нови подробности в ролята си.

5 Стол за обратна връзка

С вашия учител ще обсъдите накратко какво е обратна връзка, защо се нуждаем от нея и принципите на конструктивната обратна връзка.
След дискусията всички седят в кръг и един стол е поставен в средата. Този стол се нарича „горещ стол“.
Един по един членовете на екипа сядат на този „горещ стол“.
Лицето на „горещия стол“ получава роля, която трябва да играе. Може да е роля от разказ, видеоклип, книга или събитие, с което целият клас е запознат.
След това другите членове ще дадат конкретна обратна връзка на героя, седнал на горещия стол, като имат предвид принципите на конструктивната обратна връзка.
Има определен срок за посещение на горещия стол на всеки човек.
Докато седите на горещия стол, не можете да реагирате на отделни коментари. Все пак имате малко време за реакции и въпроси, след като кръгът за обратна връзка приключи и преди следващият член на екипа да поеме председателството.
Следващото ниво на дейност е да се даде действителна конструктивна обратна връзка на действителните членове на екипа. В този случай хората, които седят на „горещия стол“, не играят ролята, а просто да бъдат себе си и хората, които дават обратна връзка, ще дадат градивна обратна връзка на този човек.
Забавлявайте се и бъдете градивни.

Урок 2

Допълнителна информация

SCAN ME

Видео 1:

Това анимирано видео описва шестте универсални принципа на убеждаване, за които е научно доказано, че ви правят най-ефективни, както се съобщава в Dr. Новаторската книга на Чалдини, Влияние

SCAN ME

Статия:

Тази статия описва пет основни стила за управление на конфликти и може да бъде интересна за младежи на 15 години.

Урок 2

Проверете какво сте разбрали

След всяка дейност ще имате малка сесия, в която ще споделите вашите мнения и идеи относно наученото от дейностите. Тези дейности ще се случват в кръг с останалите ви връстници или в малки групи. По време на тези сесии ще се опитате да потърсите връзки и ще обсъдите какви комуникационни стратегии са работили и защо. Ще обсъдите и това, което сте научили и къде можете да използвате тези умения в ежедневието си.

За да затвърдите наученото от този модул, моля, отговорете на следните въпроси:

- Как обикновено реагирате на конфликти в реалния живот? Как това може да се подобри?
- Какви нови стратегии научихте по време на този урок? Кой от тях бихте искали да изпробвате в реалния живот?
- Кои са нещата, които трябва да практикувате повече? И какво може да ви помогне
- Какви стратегии бихте използвали в реалния живот и в какви ситуации?
- Какъв е основният ви извод от този урок?

Урок 3

Водете със сърце

Ключови думи за вас:

лидерство, екипни роли, характеристики.

Започнахме този раздел, като говорим за работа в екип, и ще завършим този модул, като говорим за работа в екип, но с малко на обратно. Екипът има различни роли в него. Всяка позиция е също толкова важна, колкото и останалите. Когато един екип се представя по най-добрия начин, обикновено ще откриете, че всеки член има ясни отговорности. Също толкова важно, ще видите, е че всяка роля, необходима за постигане на целта на екипа, се изпълнява старателно и добре.

Най-известната роля на екипа в обществото е лидерът. Това е важна роля със специфични отговорности и характеристики. Точно за това ще говорим сега.

Лидерството се свързва с ползи, дисциплина, успех и власт. Въпреки това, може би знакът за истински успешен лидер е щастлив, здрав и мотивиран екип. Както бе споменато по-горе, лидерът също е член на екипа. Нали?

Интересувате ли се от това какво лидерските дейности могат да направят за вашите училищни или лични взаимоотношения, а също и по-късно в кариерата ви? Прочетете.

.

Упражнения

Водете със сърце

С дейностите по-долу можете да погледнете лидерството от различни гледни точки, да разберете какъв тип лидер сте и, най-важното, да подобрите своите лидерски умения. Тези научно базирани упражнения не само ще подобрят способността ви да разбирате себе си малко повече, но и ще ви дадат инструментите за работа с други хора, независимо дали те са ваши съученици.

1 Какъв тип лидер сте вие?

Всички сме чували за великите лидери на света. Всеки един от тях е ръководил отбора си с различна мотивация, техники, подход и начин. Правенето на изследване на лидерството и разбирането на вашия уникален стил на лидерство е първата стъпка в развитието на вашите лидерски умения и превръщането ви в по-добра подкрепа за вашия екип. Вашият стил на лидерство влияе върху представянето ви, както и на представянето на екипа.

Всеки един от стиловете на лидерство носи своите силни страни, а също и някои слабости. Вие трансформиращ, слуга, лидер на първа линия, постмодерен, противопоставящ се или метамодерен лидер ли сте?

Искате ли да разберете вашите? Ето един лесен тест, който ще ви помогне в това пътуване: Тест за стил на лидерство (psychologytoday.com)

След като направите теста и прочетете резултатите си, намерете двойка, с която можете да обсъдите резултатите. По време на разговора можете да отговорите на следните въпроси:

С кои части от резултатите сте съгласни? Защо?

С коя част от резултатите не сте съгласни? Защо?

По какъв начин бихте искали да подобрите своите лидерски умения?

В какво вече сте добри?

2 Какво да правя?

За тази дейност 4 доброволци ще бъдат помолени да проявят активна инициатива и да участват в играта. Един член на екипа ще играе ролята на служител, който е пропуснал срещи или наскоро е закъснял за работа. (или други сценарии, направени от вашия учител). Всеки от останалите трима участници ще трябва да демонстрира различен стил на лидерство и съответно общуване със „служителя“. Всички останали съученици ще наблюдават как хората имитират сценария.

След всяка демонстрация на това как да се справите със служителя, вие и цялата група ще бъдете помолени да обмислите различните лидерски подходи. Например можете да помислите какво работи и какво не. След тази дейност ще обсъдите накратко какво би направил „идеалният“ лидер в сценария.

3 Водач на слепите

Вашата група ще бъде разделена на двойки.

Вашата задача ще бъде да имате приятна разходка по двойки. Лесно, нали? Но има обрат! Един от вас ще бъде заслепен с шал. Другият човек в двойката (този с широко отворени очи) може да предостави помощ и насоки. Вие можете да решите как да предоставите тази подкрепа; можете да се държите за ръце с други части на тялото или да давате устни инструкции. От вас зависи каква посока и дестинация ще изберете. Тук също бих ви поканил да се забавлявате и наистина да изследвате околностите. Можете да сте на пода, да докосвате повърхностите около вас, да се движите, да танцувате, да се опитвате да използвате другите си сетива и т.н.

Колкото по-смел е човекът със сляпо лице, толкова по-внимателен и грижовен трябва да бъде другият човек. Неговата работа е да гарантира, че хората със завързани очи могат да играят безопасно.

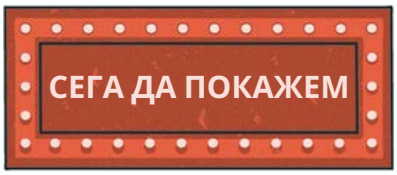
Не забравяйте, че след известно време ролите ви ще се разменят, така че и двамата ще имате шанс да практикувате своите лидерски умения и да се доверите в следването. И двете умения са много важни за работата в екип и успешната комуникация.

4 „На кого се възхищавате и защо?“

Да знаете какво искате и кой искате да станете е много важно в частния и професионалния сектор. Научаваме много от примерите на другите. И точно това ще анализираме в момента.
С помощта на този работен лист можете да разгледате моделите за лидерство и качествата, които виждаме в тях, които искаме да развием в себе си: Microsoft Word - Who Do You Admire.docx (teentruth.net)

Опитай. Този процес може да ви изненада!
След като приключите с индивидуалната работа, учителят може да ви помоли да споделите какви изненадващи неща сте открили. Дискусията може да се проведе по двойки, малки групи или дори с целия клас заедно! Бъдете готови да споделите.

5 Изпълнете!



Една от ключовите отговорности на ръководителя на екип е да насърчава сплотяването на екипа. Един от начините за улесняване на свързването е импровизацията. „Подобряване“ развива комуникационни умения – помага на екипите да слушат и да обръщат внимание. Той също така изгражда самоосъзнаване, самочувствие и креативност, които са основни умения в нашия жизнен живот в това модерно общество.
Вашата група ще бъде подредена на „публика“ и „изпълнители“. След това членовете на публиката ще извикат определеното място, професия и сценарий (напр. кафене, ченге и закупуване на поничка). Избраните предложения са забавни и трябва да насърчават творчеството.

След това изпълнителите ще импровизират и ще представят театър по предложените теми. Как ще се случи, може да попитате? За това трябва да изчакате и да видите, тъй като вашият учител ще ви даде цялата информация, от която се нуждаете.

Урок 3

Допълнителна информация

SCAN ME

Статия 1:
Тази статия ще бъде най-полезна за ученици над 15 години. В нея се говори за качествата, които са най-ценени в великите лидери.

Урок 3

Проверете какво сте разбрали

За този урок ще бъдете помолени да прегледате съучениците си и да им дадете обратна връзка. Те ще бъдат помолени да направят същото за вас. Обратната връзка от партньорска проверка е чудесен начин да идентифицирате вашите силни и слаби страни и тези на другите. И също така да практикувате лидерските си умения. Тази форма на оценка може да бъде от полза за всички участващи страни, помагайки за изграждане на самоосъзнаване и израстване по нови начини, които може би не сме осъзнавали преди. Фокусира се върху силните страни на вас и на члена на вашия екип и областите за подобрение. Ползите са двойни: помага ви да растете по нови начини, които може да са били трудни за вас, като същевременно гарантира, че всички участващи се чувстват уверени в способностите си.
Ще получите подкана и вашата задача ще бъде да завършите изречението въз основа на вашите знания и опит с този човек.
Подкани:
Възхищавам се на твоя/когато ти...
Оценявам твоя/когато ти...
Според мен все още трябва да работиш върху...
Изглежда се бориш с...
Мисля, че ти...

Проверете какво сте разбрали:

Не забравяйте да бъдете честни и градивни! Вече научихме за това в предишните упражнения!

Що се отнася до саморефлексията, предлагаме ви да оцените себе си с подобни подкани, с които сте оценени от другите.

Сега, когато другите са ви оценили, вие се опитвате да проверите коя обратна връзка е ценна и резонира с вас и вашия растеж. Запомнете – обратната връзка е мнение. Полезно е да знаете как ви възприемат другите. Все пак не всички мнения са верни. Важно е да проверите със себе си.

Подкани:
Мисля, че съм добър в...
Моят екип печели, защото аз...
Все още трябва да работя върху...
Боря се с...
Мисля, че аз...

Работа в екип и управление на конфликти

Резюме на модула

Изпълнявйки задачите от модула, ние се надяваме да можете да работите добре като екип, когато възникне конфликт, за да можете да го разрешите. Надяваме се също така да можете да разпознавате собственото си поведение и емоции и да разпознавате методи за управление на стреса, за да подобрите вашето благосъстояние.

За да оцените нещата, които вие и вашият екип сте научили по време на този модул, ще трябва да преодолеете предизвикателство. С тази дейност ще определите колко сте научили за комуникацията, решаването на проблеми, творческото мислене, лидерството и екипните роли. Всички тези забавни неща.

Вашата група ще бъде разделена на 2 отбора. Всеки отбор ще получи различни материали. Например - вестници, лего, тухли играчки, сламки, хартия, картон и др.

Вашата задача е проста - работете заедно, за да изградите мост. Но, разбира се, ще има обрат. Всеки под-отбор ще строи половината мост. По време на предизвикателството отборите няма да могат да се виждат. Ще трябва да разчитате на комуникационни умения, за да изградите двете половини на моста, така че да е възможно да ги свържете.

Когато времето изтече - ще се опитате да сглобите моста. Вашият учител или треньор ще тества моста и ще ви уведоми дали сте успели.

Забавлявайте се и помнете - вие и вашият екип сте най-голямото спасение, което имате!

За автора

Иева Фридмане, Словакия

Аз съм страстен младежки работник и обучител/посредник , който обича работата си. Имам повече от 15 години международен опит в образованието - както формално, така и неформално. Обхватът на моята работа е широк, но основно фокусиран върху изграждането на екип, личностното израстване, мисленето за израстване, самоосъзнаването, лидерството и вниманието за младежки работници, преподаватели, тийнейджъри и млади възрастни.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Модул 7

Поставяне на цели и постоянство

Бърз въпрос:
Какво е общото между харченето на всичките ви пари наведнъж, изкачването на Еверест, получаването на 1 милион харесвания в Tik-Tok, подобряването на оценките и щастието?
За да научите, отворете, потопете се в следващите няколко страници. Може дори да научите нещо ново като бонус.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Световният рекорд за задържане на дъха под вода е 24 минути. Човек от Джайпур, Сурендра Кумар Афаря, държи световния рекорд на Гинес за изписване на 1749 знака върху едно зърно. Освен това има заслуга за световен рекорд за изписване на 249 знака върху кичур човешка коса.
Ашрита Фурман е поставила повече от 600 официални рекорда на Гинес и в момента държи 530 рекорда, като по този начин държи световния рекорд на Гинес за най-много световни рекорди на Гинес.

Какво мислите, че е общото между тях? Възрастта ли? Или местоположението? Или може би расата или религията на тези хора? Какво е, наистина? Случвало ли ви се е да си поставите цел, която изглеждаше лесна за постигане в началото, но в един момент стана изненадващо трудна за постигане? Мислите ли, че целта го затрудни или вие самите? Отговорът може да ви изненада, но в повечето случаи всъщност са и двете. Един от надеждно доказаните начини за постигане на легендарното чувство на щастие, за което всички говорим толкова много, е наистина да се чувстваме завършени. Да знаете в края на деня, точно преди да затворите очи, че вашето присъствие тук на тази Земя е донесло промяна към по-добро за вас или за някой друг. И това е страхотно чувство като нищо друго на този свят.

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Покана за модула

Разбира се, постиженията не идват за една нощ. Вероятно вече сте чували, че успехът е 5% талант и 95% упорит труд (или нещо подобно). Така че, както виждате, независимо от процента, има две важни части от достигането до тази точка - да разпознаете на какво сте способни и действително да го направите.
За да ви помогнем по пътя ви към това прекрасно чувство за постижение, ще споделим с вас някои от доказаните техники, за да се научите как да си поставите възможно най-добрата цел и да упорствате, докато успеете. Може да имате много въпроси или дори да се съмнявате в даден момент - моля, не се колебайте да попитате вашия учител, да се свържете с нас или да потърсите отговори. Любопитството е това, което движи света напред!

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Урок 1

Вие сте Вселена

Ключови думи за вас:

Ключови думи за вас:

Какво означава да имаш талант за нещо? Какво е талант? Смятате ли, че всеки има някакъв талант или има няколко избрани, които имат късмета да бъдат по-надарени от останалите?
***

Човек може да бъде много неща за другите - нечие дете или внук, племенник или племенница, братовчед, партньор, приятел. Но какво е човек за себе си? Какво виждате, когато се погледнете в огледалото сутрин? Каква е вашата цел, вашата страст?

В частта „Въведение“ говорихме за рекорди. Но рекорд за някои хора може да бъде ставането сутрин след дълго боледуване. Или да помогнете на някого, когато вие самият не се чувствате добре. Има много начини да поставиш рекорд – бил той личен или световен. Но те обикновено започват с поставянето на цел.

Говорейки за цели, вашият учител ще ви покаже нещо и след това ще ви зададе въпрос.
***
Тогава нека се опитаме да си поставим и постигнем някакви цели.

Вие сте Вселена

Сега ще играете втори рунд на играта, но този път ще има нови правила. Съвсем различно е, когато всеки допринася по начин, в който се чувства уверен.

Както разбрахте, тази игра е метафора. Показва по много прост начин, че всеки може да допринесе с нещо и всеки може да бъде полезен - дори ако не се намесва и предлага насърчение

Всяко човешко същество се ражда с огромен потенциал. Всеки е вселена в себе си. А да знаете своята стойност може да ви донесе чувство на удовлетворение и дори щастие. Може да е трудно да разберете за какво сте тук. Но както винаги, започва с единична стъпка.
Вашият учител ще ви покани на станциите, които може да сте забелязали, когато сте влезли в стаята. Ще ви бъдат дадени 15 минути, за да изберете един или два, които ви харесват най-много. След това ще видим. 😀

Урок 2

Все още не

Ключови думи за вас:

Мислене за растеж, фиксирано мислене

В предишния урок имахте малко време да помислите за потенциала и дори получихте домашно! За щастие това може да се направи дори и без действително да сте отделили време у дома за размисъл.
Всичко, което трябва да направите, е да се движите из стаята и да разгледате какво е подготвил вашият учител за всички.

Сега едно е да знаеш (или не) къде се крият един, някои или всичките ти таланти. Но вече велик музикант ли сте? Можете ли да рисувате по-добре от Моне? Можете ли да изчислите нечии данъци, да построите къща или да излекувате болест? Още не, нали? И това е страхотно! Защото „още“ е много, много силна дума.
Професор на име Карол Дуек дава на група деца прост тест и ги раздели на две подгрупи. На първата група е казано, че са се справили много добре – били са „умни“. Втората група получава същите комплименти, но с една съществена разлика: казано им е, че са работили упорито и са дали всичко от себе си.

Все още не

И така, какво се случи, когато и на двете групи беше дадена по-трудна задача?
Групата, която е хвалена за своята интелигентност, не се справя толкова добре. Те стават по-разтревожени и стресирани и се оказва, че е по-малко вероятно да опитат отново, за да не се провалят и изглеждат „глупави“. Тези, които са похвалени за усилията си, се стараят повече, упорстват и в крайна сметка постигат по-добри резултати.
Карол Дуек нарича тази разлика в реакцията „нагласа към растеж“ или „фиксирана нагласа“.
Ами вие? Смятате ли, че имате фиксирано мислене или нагласа към растеж?

Не винаги е лесно да се каже, но ето някои насоки:

- Лесно ли се предавате или упорствате, когато нещата станат трудни?
- Гледате ли на усилието като на нещо положително или като признак на слабост?
- Гледате ли на провалите като на възможност за учене или като на потвърждение, че не сте достатъчно добър?
- Обграждате ли се с хора, които ви подкрепят и насърчават, или оставяте негативността да ви повлече надолу?

Все още не

Винаги можете да развиете мислене за растеж, просто като мислите повече за способностите си и като правите малки стъпки за подобряване. Запомнете, че не става въпрос да бъдете „умни“, а да станете по-умни. А това изисква усилия, всеотдайност и много „все още“.

„Не още“ означава да вярвам. И за да ви помогнем да повярвате, ще направим отворен експеримент, включващ целия клас.

Моля, разделете се на два равни (или подобни) отбора. Нека единият отбор направи външен кръг, а другият отбор - вътрешен кръг.

Хората от двата кръга трябва да се изправят един срещу друг, така че всеки от вас трябва да има партньор от другия кръг. Какво ще се случи след това зависи изцяло от вас и вашите „още“.

***

За вашата последна задача, моля, съберете се отново и използвайте материалите, предоставени от вашия учител, за да завършите последната си задача за деня.

Допълнителна информация

Видео:
Опитайте тези световни рекорди у дома - Световните рекорди на Гинес

Положителен факт: През 2004 г. Томас Блекторн вдигна 27 паунда, използвайки само езика си и без да се нарани.

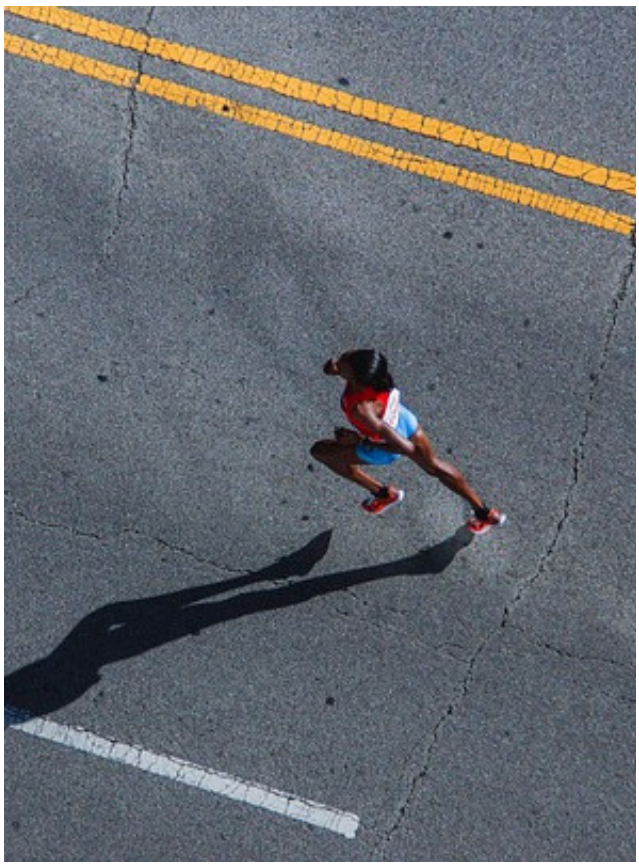
Урок 3

Защо маратон, а не състезание

Ключови думи за вас:

Усилие, краткосрочни цели, дългосрочни цели

Здравейте отново, рекордьори! Надяваме се, че сте се забавлявали миналия път, но дори и да не сте се забавлявали, със сигурност се надяваме, че сте помислили за своя потенциал и за безкрайните възможности да се усъвършенствате и да достигнете желаната дестинация. Моля, имайте предвид, че е напълно добре да нямате такава - това, което правим тук, е да ви предоставим мощни инструменти, които да използвате сега или след 20 години - винаги, когато почувствате, че искате да опитате нещо и да станете добри в него.



И така, покрихме частта „талант“. Но какво да кажем за 95% работа? За да си го представите по-добре, ще ви зададем въпрос - според вас какви психологически качества са необходими на един спортист, за да участва в маратон и какви - за да участва в състезание? Има ли някаква разлика? Защо?

Целите са като тези две дисциплини. Краткосрочните са като спринтове; това са неща, които искате да постигнете в близко бъдеще, обикновено в рамките на година или по-малко.

Защо маратон, а не състезание

Дългосрочните цели са по-скоро маратони; постигането им ще отнеме повече време, обикновено няколко години.
Но защо да имаме и двата типа цели? И как можете да разберете коя цел е подходяща за вас? Отговорът се крие в разбирането на разликата между двата вида цели и как всяка може да ви помогне да постигнете мечтите си.

Краткосрочни цели: Силата на настоящето
Краткосрочните цели са свързани с предприемането на действия тук и сега. Това са неща, върху които можете да започнете работа веднага и бързо да видите резултатите. Ето защо краткосрочните цели често се използват за постигане на по-големи, дългосрочни. Например, да кажем, че целта ви е да подобрите оценката си по определен предмет. Краткосрочна цел може да бъде да създадете списък на всички уроци, които ще изучавате през следващите две седмици, и да се опитате да научите малко за тях предварително, за да можете да участвате по-активно в часа. Това ще помогне да впечатлите учителя си и ще му помогнете да види, че сте инвестирали в техния предмет.
Опитайте се да отделите 5 минути, за да запишете или нарисувате три краткосрочни цели, които бихте искали да постигнете.

Защо маратон, а не състезание

Дългосрочни цели: Силата на търпението
Дългосрочните цели изискват планиране и търпение, но могат да бъдат също толкова възнаграждаващи, колкото и краткосрочните.

Това е така, защото те ви дават нещо, към което да се стремите за по-дълъг период от време.
Например, ако целта ви е да станете адвокат, дългосрочна цел може да бъде да отидете в конкретен университет през следващите няколко години. Това може да изглежда като трудна задача, но като я разделите на по-малки, краткосрочни цели (като учене на 2 урока за изпитите на седмица), тя може да стане по-управляема. Моля, отделете още 5 минути, за да помислите само за една или две дългосрочни цели. Запишете ги или ги нарисувайте на отделен лист. Сега сложете хартията в портфейла си.
Без значение какви са вашите цели, не забравяйте, че както краткосрочните, така и дългосрочните са важни. Всеки от тях има свои собствени уникални предимства, които могат да ви помогнат да постигнете мечтите си. Така че не се страхувайте да си поставяте цели, които ви предизвикват. Просто се уверете, че са реалистични и постижими, за да можете да се насладите на удовлетворението
Хайде да играем игра.

Защо маратон, а не състезание

Как продължавате да бягате, когато стане твърде трудно? Има ли начин да тренирате постоянство и да се поддържате, докато се борите за това, което искате?
Има няколко съвета, които бихме искали да споделим с вас. Но като повечето неща в живота няма да е лесно.

Допълнителна информация

Видео:
Защо тайната на успеха е поставянето на правилните цели

Положителен факт: Положителен факт: Хората, които си поставят цели и работят за постигането им, обикновено имат по-позитивен възглед за живота, виждайки предизвикателствата като временни неуспехи, вместо като лични провали. Това мислене за растеж им позволява да се учат от грешките си и да продължат напред дори когато нещата са трудни. Така че, ако се чувствате разочаровани от себе си или от ситуацията си, поставянето на някои цели може да е точно това, от което се нуждаете, за да се върнете на правилния път.

Урок 4

Право в целта

Ключови думи за вас:

Планиране, приоритизиране, списък

Добре, до сега вече сте станали доста осведомени за няколко неща: човешки потенциал, теория за мисленето за растеж и цели. По принцип сте готови да поставите свой собствен рекорд, но преди да го направите, има само един малък въпрос, който трябва да решите - всъщност да се научите как да планирате успеха.
Определили сте своята страст, знаете в какво сте добри и върху какво трябва да работите и сега е време да започнете да правите нещата да се случват.

Ключът към успеха се крие в ефективното планиране и приоритизиране. Трябва да сте наясно с целите си и какво трябва да направите, за да ги постигнете. Това означава да си поставите реалистични цели и да ги разделите на управляеми задачи. След като имате план, важно е да се придържате към него и да не се отклонявате. Подредете задачите си по приоритет, за да можете първо да се съсредоточите върху най-важните. Не забравяйте редовно да преглеждате напредъка си и да коригирате плана си, ако е необходимо. Не забравяйте, че няма такова нещо като перфектен план - важното е просто да започнете и да продължите, дори когато нещата станат трудни.

Право в целта

Изготвянето на план е от съществено значение за всеки голям проект, независимо дали става дума за училищна задача, бягство през уикенда с приятели или бъдещата ви кариера. Но ако сте като повечето тийнейджъри (и възрастни хора също), мисълта да седнете и да начертаете целите си може да бъде доста плашеща.

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да започнете:

1. Започнете с голямата картина.

какво искате да постигнете? Какви са вашите дългосрочни цели? След като имате обща представа накъде сте се запътили, можете да започнете да разбивате стъпките, които трябва да предприемете, за да стигнете до там.

2. Бъдете конкретни.

Колкото по-конкретни са вашите цели, толкова по-лесно ще бъде да разработите план за постигането им. Например, вместо да казвате, че искате да „отслабнете“, опитайте да си поставите цел да свалите определено количество тегло до определена дата.

Право в целта

3. Направете го постижимо.
Ако целта ви е твърде голяма или нереалистична, има вероятност да се обезсърчите и да се откажете, преди дори да започнете. Така че не забравяйте да си поставите цели, които са предизвикателни, но и постижими.

4. Напишете го.
Поставянето на вашите цели в писмена форма ще ви помогне да останете фокусирани и да сте на пътя. Освен това винаги е удовлетворяващо да зачеркнете нещо от списъка си, след като сте го постигнали!

5. Поемете инициатива.
Една цел е толкова добра, колкото е добър планът, който правите, за да я постигнете. Така че, след като сте набелязали целите си, е време да се захванете за работа. Направете график, поставете срокове и най-важното - спазвайте го!

Имайки предвид тези съвети, вие сте на път да постигнете всяка цел, която си поставите. Само не забравяйте да правите нещата стъпка по стъпка и винаги да държите под око наградата.
И така, нека приложим нашите знания на практика.

Право в целта

Моля, върнете се към вашите групи от четирима и отделете 30 минути, за да поставите две конкретни цели за вашата група: една краткосрочна и една дългосрочна.

Напишете подробен план за това как ще ги постигнете и включете контролни точки, които ще използвате, за да следите напредъка си и параметри, които ще търсите.

Опишете възможните препятствия по пътя си и възможните превантивни мерки плюс какво ще направите, за да поддържате мотивацията си и да ги преодолеете, ако се случат. Задайте крайна дата за вашето постижение.
След като сте готови и по сигнал на вашия учител, моля, представете целите си за 2 минути пред класа.

Поставяне на цели и постоянство

Резюме на модула

Ще има моменти, когато постигането на целите ви изглежда невъзможно. Това е моментът, когато постоянството идва на помощ и ви отвежда над този праг да се чувствате изгубени и недостатъчно добри. Отнема време, за да развиете способността за работа към целта, дори когато сте изправени пред трудни предизвикателства, но напълно си заслужава.

Всяка игра от този модул е фокусирана върху поддържането на добри умения за планиране и постоянство. Надяваме се да сме ви били полезни с тях. Сега, за да завършите урока си по тези ценни умения, ще ви поканим да изиграете една последна игра.

За автора

Йордан Ангелов, България

Аз съм учител по икономика и предприемачество в ПГСАГ „Пеньо Пенев“. Имам страст към помагането на учениците да изградят дълбоко разбиране на сложната и завладяваща материя. Моят стил на преподаване, който се фокусира върху това да направи ученето забавно и ангажиращо, ми спечели любовта както от колеги, така и от ученици, заради ефективността си в повишаването на знанията и увереността на учениците.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Съфинансирано от Европейския съюз
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568