



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

Адаптивност

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Промяна на плановете

Цели

Тази дейност има за цел да подобри адаптивността, гъвкавостта и уменията за вземане на решения при променящи се обстоятелства. Инструментът помага да се определят приоритетите на дейностите и да се прилагат промени.

Връзка между дейността и умениято

Инструментът се основава на дейността по адаптиране към промените.

Учителят определя правилата или инструкциите в началото на дейността и докато учениците изпълняват задачата, учителят променя правилата.





План на урок за учители

Чрез прилагането на ротация на членовете на групата след 10 - 15 минути от продължителността на дейността учениците се научават как да се адаптират към нова група, която изпълнява задачата по малко по-различен начин. Това може да помогне на учениците, които са сменили училището си и са нови в класа. Тази дейност е подходяща за трениране на уменията за адаптиране.

Резултати

След всяка завършена задача може да има различен резултат.

Инструментът е много достъпен за всяка идея, която учителят има.

В зависимост от избраната задача резултатът ще бъде представяне на сценария, успешно завършена игра, кула от зефир и спагети или нещо друго, което може да се направи за 30 минути от групите.

Следователно основният резултат е придобитото умение за адаптивност. Учениците ще се научат как да се адаптират към промени, нови обстоятелства, нови места и нови хора.



Представяне на инструмента

Този инструмент има много фази. Първо, това е създаването на работен план на дадена задача. Следващите фази зависят от креативността на модератора на дейността, тъй като включват промени в първоначалния работен план.



План на урок за учители

Нарушенията на инструкциите или правилата са отлична основа за усвояване и практикуване на умения за адаптивност и гъвкавост. Учениците трябва да променят подхода си в съответствие с новите правила и обстоятелства на всеки няколко минути.

Продължителност

Времето за използване на този инструмент зависи от задачата, която е възложена на групата.

То може да бъде около 30 минути, разделени на 5-10-минутни интервали за въвеждане на различни промени в задачата.

Изпълнението на задачата зависи от креативността на модератора. Може да бъде съобразено с нуждите, нивото и времевите възможности на групата.

Необходими ресурси и материали

Материалите зависят и от задачата, която учителя избира да заложи. Ако става въпрос за театрален сценарий от първоначалния пример, листове хартия и химикали са достатъчни за всяка група, но можете да осигурите и реквизити, които да се използват от актьорите, ако пожелаят да ги използват. Ако става въпрос за кула от зефир и спагети, ще са необходими зефир и спагети. Ако изберете настолна игра, ще имате нужда от играта, която сте избрали. Полезно е за ръководителя на дейността да подготви "промяната на плановете" преди дейността.



План на урок за учители

Съвети за изпълнение

- **Стъпка 1:** Разделете класа на групи от по 5-6 ученици.
- **Стъпка 2:** Предоставете празни листове хартия и химикали за всяка група.
- **Стъпка 3:** Поставете задача за 30 или повече минути, в зависимост от избраната задача.



Например: Задача: Подгответе кратък театрален сценарий, чието действие се развива на жп гара, а главният герой е лекар. Групата трябва да измисли сюжет и заглавие на пиесата, да измисли диалози и допълнителни роли.

- **Стъпка 4:** След 5 минути добавете към инструкциите, че сценарият трябва да включва думите "чадър, мотивация, забавяне" (напълно случайни думи).
- **Стъпка 5:** След още 5 минути променете мястото на действието от гарата на училището. Групите трябва да коригират своя сценарий, да приложат промени в ролите, диалозите и ситуациите, които са измислили преди това.
- **Стъпка 6:** След още 5 минути изберете по 3 души от всяка група, които да отидат в друга група. Тези, които остават, трябва да представят досегашната си работа на новите членове на групата, а новите членове трябва да се адаптират към новия сценарий.



План на урок за учители

- 🎯 **Стъпка 7:** До края на дейността може да измислите други промени или да им дадете време да довършат започнатото, да подготвят някои необходими аксесоари за представянето на пиесата.
- 🎯 **Стъпка 8:** Всички групи представят своя резултат. Останалите групи оценяват тяхната пиеса според това колко добре са се адаптирали към новите обстоятелства.

Възрастова група

Този инструмент е отворен и дава много възможности за адаптиране на инструмента към нуждите и възрастта на групата.

Този инструмент може да се прилага с малки ученици, но също така и с по-големи ученици или дори със служители на работното място.

Задачата, която ще бъде изпълнена, зависи изцяло от учителя, който може да използва примера от сценария или всеки друг пример или идея, които са по-подходящи за дадената възрастова група.

Приложимост на инструмента (възможни проблеми, изпълнение офлайн/онлайн, адаптиране на инструмента за специфични среди, ученици със специални нужди и др.)

Този инструмент може да се използва както онлайн, така и офлайн.

Инструментът е само вид метод, при който представяте задачата и правилата и променяте правилата по време на изпълнението на задачата. Единственият аспект, който трябва да се вземе предвид, е, че не всички задачи могат да се изпълняват онлайн. Определено има повече възможности за изпълнение на



План на урок за учители

задачата на място, което включва допълнителни материали. Онлайн можете да се съсредоточите върху дейности за разказване на истории, ролеви игри, но без допълнителния ефект от присъствието лице в лице и с липсата на подръчни материали. Същият проблем се появява и при кулата от зефир и спагети.

Всички задачи могат да се коригират и променят, да се изобретят наново, за да станат достъпни за ученици със специални потребности. Същността на инструмента не е толкова в конкретната задача, колкото във факта, че правилата и обстоятелствата на изпълнение трябва да се променят няколко пъти по време на изпълнението.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

Адаптивност

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Какво ще стане, ако...

Цели

Този инструмент има за цел да подобри уменията за адаптивност и гъвкавост в различни ситуации. Основната цел е да се подобрят рефлексивните способности на учениците да обмислят действията си.

Връзка между дейността и умениято

Инструментът "Какво ще стане, ако..." е идеален за трениране на умения за адаптиране към положителни и отрицателни ситуации в безопасна среда по време на занятията в училище. Учениците се сблъскват с различни сценарии и





План на урок за учители

трябва да обмислят възможните си действия, както и да изслушат други решения на дадения проблем от своите съученици. Това учи учениците, че има много различни начини да се реагира на дадена ситуация и че тази реакция зависи от опита на всеки човек, защото всеки човек е различен и има различна гледна точка. Това помага на учениците да се адаптират към ситуацията индивидуално, но и да разбират и приемат други гледни точки.

Резултати

Резултатът от този инструмент се изразява главно в придобитите от учениците умения за адаптиране. След участието си в тази дейност учениците разбират, че всеки има различна гледна точка, основана на неговия опит и минало. Учениците се научават как да се адаптират към несигурни и стресиращи, но и към положителни ситуации, без да изпитват натиск за последици точно в този момент.



Представяне на инструмента

В ежедневието на учениците има много трудни ситуации, в които те не знаят как да реагират или да се справят с емоциите си. Инструментът е вид игровизация, който може да подготви учениците по забавен начин за определени ситуации в училище или у дома. Той включва поредица от изречения, започващи с думите "Какво ще стане, ако..." и завършващи с различни положителни и отрицателни ситуации. От учениците се изисква да помислят за възможните си реакции в тези ситуации. Това е начин да видят как



План на урок за учители

биха се държали, без да преживяват ситуацията точно в този момент - по този начин, без последствия в безопасна среда.

Продължителност

Продължителността на дейността е в зависимост от поставената задача – 20-40 минути. Времето зависи от броя на твърденията, които се дават на учениците. Учителят може да прояви творчество. Ако има интересна тема за обсъждане от учениците или има проблем, или определена реакция на учениците, която учителят иска да обсъди допълнително, очевидно ще е необходимо повече време за приключване на дейността.


Необходими ресурси и материали

Добре е учителят да има лист хартия с подготвените твърдения, за да може да ги следи по време на изпълнението на дейността. Ако решите да оставите учениците да си задават въпроси в групи или по двойки, листа с въпросите може да се разпечата на листчета и да се раздаде на учениците.



План на урок за учители

Съвети за изпълнение

 **Стъпка 1:** Учителят трябва да подготви набор от твърдения "Какво ще стане, ако...". Те трябва да бъдат написани по подходящ начин за дадената възрастова група. Могат да бъдат адаптирани към всяка тема и ситуация, свързана с емоциите или с интересите на ученика. Учителят може да бъде много креативен по отношение на въпросите.



Например: за деца в начален курс

- **Какво ще стане, ако** някой разруши кулата ти с играчки
- **Какво ще стане, ако** по-малкият ти брат/сестра е лош/а към теб, докато си играете заедно
- **Какво ще стане, ако** вали дъжд, когато искате да отидете на детската площадка
- **Какво ще стане, ако** счупиш нечия играчка
- **Какво ще стане, ако** можеш да летиш за един ден
- **Какво ще стане, ако...**

За по-големи ученици:

- **Какво ще стане, ако** може да избираш какво да обядваш
- **Какво ще стане, ако** брат ти/сестра ти се разболеет
- **Какво ще стане, ако** заспиш в учебен ден
- **Какво ще стане, ако** непознат започне разговор с теб на път за вкъщи
- **Какво ще стане, ако** си президент за един ден
- **Какво ще стане, ако...**



План на урок за учители

- 🕒 **Стъпка 2:** Раздайте списъка с твърдения и оставете учениците да отговорят на тях на хартия.
- 🕒 **Стъпка 3:** След като представите всички твърдения, оставете учениците да прочетат отговорите си на глас.

о ИЛИ

- 🕒 **Стъпка 2:** Разделете класа на по-малки групи от по 5 ученици, дайте им списъка с твърдения на хартия и ги оставете да се питат един друг и да дискутират.
- 🕒 **Стъпка 3:** След като обсъдят, попитайте за техния опит, обратна връзка и дали са имали същите отговори или не.

Възрастова група

Предимството на този инструмент е, че всеки учител може да коригира и адаптира набора от твърдения към нуждите и нивото на възрастовата група. Примерите в инструмента са написани за по-малки и по-големи ученици. Този списък може да бъде променян или разширяван в зависимост от дадената тема/проблем/въпрос, който учителят иска да разгледа в клас. Следователно може да се прилага с ученици от детската градина, начален и среден курс, както и с възрастни.





План на урок за учители

Приложимост на инструмента (възможни проблеми, изпълнение офлайн/онлайн, адаптиране на инструмента за специфични среди, ученици със специални нужди и др.)

Инструментът се основава на дискусии и сценарии за завършване. Следователно няма разлика дали инструментът се прилага онлайн или на място. Всички ученици могат да участват в дейността, тъй като не се изисква ръководство за физическо участие, за да се отговори на въпросите. Инструментът може да се приложи устно или на хартия в зависимост от нуждите на учениците.