



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

Мотивация

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Съвършена визия

Цели



Целта на дейността е създаване на мотивиращи визии за собственото бъдеще. Основава се на размисъл, но също така и на поставяне на цели, изграждане на надежди и подобряване на мотивацията в ежедневието. Насърчава уменията за вземане на решения, планиране и творчество.

Основната цел на този инструмент е да насърчи мотивационните умения чрез поставяне на ясни и реалистични цели, които да бъдат постигнати в бъдеще.



План на урок за учители

Връзка между дейността и умениято

"Съвършената визия" е много мотивиращ инструмент. Дейността предвижда мечтите, надеждите и житейските цели на ученика. Има за цел да мотивира учениците да учат и да работят усилено, за да постигнат целите си и да знаят за какво го правят.

Резултати

Основният резултат е създаването на индивидуално табло за мотивация, което ще бъде поставено на видимо място, което учениците ще виждат всеки ден, така че да им показва целта, която искат да постигнат.



Представяне на инструмента

Този инструмент се основава на индивидуалното създаване на мотивационно табло или колаж, който представя всички мечти, надежди, цели и стремежи на ученика. Идеята е първо да се замисли за целите си и да я постави на видно място в личната си стая вкъщи или в училище, за да има целта винаги пред себе си.



План на урок за учители

Продължителност



Времетраенето на дейността не трябва да е по-дълго от един учебен час (45 мин.), включително представяне, обяснение, прилагане и размисъл в края на дейността.

Необходими материали и ресурси

За изпълнението на дейността са необходими големи листове хартия за всеки ученик (формат А2). Списания, плакати, снимки, графики и всичко друго, което може да се използва за направата на колаж за мечтите и надеждите на учениците за мечтаното бъдеще. Трябва да подготвите разнообразни материали, за да имат учениците голям избор.

Ако желаете да приложите инструмента на компютри/лаптопи, ще трябва да подготвите страници с картинки/снимки, които могат да се изтеглят безплатно, и принтер за крайния резултат.



Съвети за изпълнение

-  **Стъпка 1:** Подгответе материалите. Бъдете креативни, така че учениците да имат голям избор. Всички материали могат да бъдат на една маса в предната част на класната стая, така че учениците да избират какво искат да поставят на таблото за мотивация.
-  **Стъпка 2:** Раздайте на всеки ученик по един голям бял лист като основа за неговото табло. Не забравяйте и лепилото.





План на урок за учители

Ако изпълнявате дейността на компютър, тези материали не са необходими. В този случай е необходимо да подготвите някоя програма за редактиране на снимки (Paint, Canva и др.), страници със снимки, които да изтеглите безплатно (freerik, reexels и др.), и принтер за крайния резултат.

-  **Стъпка 3:** Определете време за размисъл. Поставете въпроса: "Какво искате да имате или да постигнете в бъдеще?" Може да бъде всичко - кола, къща, мечтана ваканция, работа, семейство...
-  **Стъпка 4:** След 5-10 минути, инструктирайте учениците да потърсят снимки/графики, които представят тези мечти. Учениците може да изрежат от списанията, да направят колаж от своите мечти и цели и да ги залепят върху листовите хартия. Могат да нарисуват нещата, ако не могат да намерят нищо подходящо в списанията.

В случай че използват компютри, учениците ще добавят снимки и графики върху виртуален бял лист, който ще го разпечатат.

-  **Стъпка 5:** Накрая всички ученици могат да представят мечтите си пред класа.
-  **Стъпка 6:** Посъветвайте учениците да окачат колажа на видно място вкъщи или в училище, където ще го виждат всеки ден и ще си спомнят за своите цели и мечти и така ще запазят мотивацията си.

Възрастова група

Дейността е подходяща за всяка възрастова група, тъй като на всички етапи от живота си имаме различни цели и мечти, така че може да бъде адаптирана към съответната възрастова група.



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.)

Този инструмент може да се използва както онлайн, така и в класната стая. Физическото изпълнение е по-малко екологичен, защото се нуждаете от много материали, списания, лепило, голяма хартия и т.н. Затова може да се приложи и онлайн, като се използват цифрови инструменти или програми за редактиране на снимки.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

МОТИВАЦИЯ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Предай нататък

Цели



Основната цел е да научи учениците да бъдат добри един към друг и да развият просоциална мотивация. Инструментът повишава осведомеността за значението на добротата в обществото и намалява склонността към нарцисизъм у учениците. Също така цели да накара учениците да осъзнаят добрите неща в живота и да повиши мотивацията им да правят добри неща за другите.



План на урок за учители

Връзка между дейността и умениято

"Предай нататък" се основава на това да помага на другите с малки жестове на доброта, които се "предават нататък", когато някой направи добър жест към друг. Доказано е, че хората са по-щастливи и по-мотивирани да правят добро с малки стъпки всеки ден, след като са направили нещо добро. Нарича се "възторг от помагането", чийто ефект се изразява в това, че изпитвате голямо удовлетворение да правите добро, знаете, че то се предава нататък и позитивизмът се разпространява сред околните - съседи, приятели, учители, семейство и т.н. Радостта е не само наша, като помагаме, но виждаме как дори една усмивка доставя радост. С това осъзнаване учениците ще бъдат мотивирани да повтарят тези действия всеки ден. Благодарение на това занимание учениците мислят предварително как могат да допринесат за разпространението на добротата и какъв жест на доброта да направят днес, утре и т.н.



Резултати

Основният резултат от този инструмент е списък с идеи за мили жестове, които могат да бъдат направени от учениците. Този списък може да бъде окачен на видно място в класната стая с голямото заглавие "Предай нататък", за да напомня на учениците всеки ден да осъществяват жестове на доброта и да развива тяхната креативност и мотивация да правят добро. В следствие на това, осъзнаването на важноста на добрите дела от страна на учениците се повишава всеки ден.



План на урок за учители

Представяне на инструмента

Този инструмент се основава на познатата концепция за предаване на добри дела, усмивки и други малки положителни жестове на доброта. Може да е полезно да се покажат някои избрани сцени от филма "Pay it forward" (2000 г.), за да се обясни по-добре концепцията. Много пъти хората от малки се концентрират само върху негативните аспекти на ежедневието си. Ето защо е изключително важно да се съсредоточим повече върху малките положителни неща и да ги предадем на другите.

Продължителност

Времетраенето на този инструмент не трябва да надвишава един учебен час (45 минути), включително представянето на инструмента, обясненията, изпълнението и размисъла след това. Предложеното разпределение на времето е описано в конкретните стъпки в следващите секции.






Необходими ресурси и материали

За изпълнението на дейността не са необходими много материали, тъй като това е дейност, при която се разговаря. Единственото нещо, което е необходимо, са листове хартия и химикали, за да се запишат ситуациите на доброта, с които учениците са се сблъскали, и по-голям лист хартия, за да се запише списъкът с идеи, как да се отплати за добротата.



План на урок за учители

Съвети за изпълнение

-  **Стъпка 1:** Инструктирайте учениците да помислят за всички положителни моменти в живота си, когато някой е бил любезен с тях по някакъв начин. Обяснете, че това може да са дребни неща, като усмивка, добра дума на насърчение, предложение за помощ, комплимент... Може да е всичко.
-  **Стъпка 2:** Учениците записват тези ситуации и ги представят пред класа след няколко минути размисъл. (10 мин.)
-  **Стъпка 3:** Попитайте ги как са се чувствали, когато тези ситуации са се случили, и дали правят малки добрини на другите. (10 мин.)
-  **Стъпка 4:** Представете концепцията за "предай нататък". Идеята на тази концепция е следната: След като получите подобен жест, се чувствате по-щастливи, по-уверени и мотивирани. Следващата стъпка е да направите някакъв мил жест към някой друг. По този начин добротата се предава нататък. (5 мин.)
-  **Стъпка 5:** По време на мозъчна атака направете списък с идеи как да отвърнете на получената доброта. (15 мин.)


Ето някои примери:

- Направете комплимент на първите трима души, с които разговаряте днес.
- Изпратете позитивно текстово съобщение на пет различни човека веднага.
- Разлепете вдъхновяващи лепящи се листчета в квартала, училището и т.н.



План на урок за учители

- Поздравете човека до вас в асансьора.
- ...и така нататък... Оставете учениците да бъдат креативни и мотивирани!

 **Стъпка 6:** Инструктирайте учениците да разпространяват концепцията за предаване нататък, след като са направили тези малки жестове на доброта, като насърчат получателите да "предадат нататък", така че доброто се предава от тези хора на други и се създава верига от позитивизъм и може би някой ден доброто ще се върне при тях.

Възрастова група

Дейността е подходяща за всяка възрастова група, тъй като е важно да се насърчава мотивацията за правене на добро още от ранна възраст. От решаващо значение за нашето общество е да запазим мотивацията си, но не по егоистичен начин, а да научим учениците да бъдат добри един към друг на всеки етап от живота си.

В зависимост от избраната възрастова група идеите и предложенията за добри дела могат да се различават. По-малките ученици могат да измислят жестове като "да се усмихнат на някого", а на по-големите ученици, които може би вече разполагат със собствени джобни пари, може да хрумне идеята да купят на някого кафе. Следователно това е инструмент, който може да се адаптира към всяка възрастовата група.



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.)

Дейността може да се изпълни както онлайн, така и на физически.

Не е необходимо да подготвяте много материали, което е много полезно за околната среда. На място можете да използвате хартия и химикалки, за да записвате идеите или добрите жестове, които учениците са изпитали, тази част може да се изпълни в свободна дискусия, без да се използва хартия.

Дейността може лесно да бъде осъществена и съответно коригирана в случай на някакви специални нужди.