



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

ПОЗИТИВНО
ОТНОШЕНИЕ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Позитивен кръг

Цели

Инструментът има за цел да насърчи позитивността в класа и да превърне в навик правенето на комплименти един на друг. Целта е да не се избягва никой и да се научат учениците да дават и да получават комплименти. По този начин учителят създава положителна нагласа в класа, където учениците се приемат и уважават взаимно.

Връзка между дейността и умениято

"Позитивният кръг" е инструмент, който ефективно изгражда самочувствие у учениците. Когато децата пораснат, за емоционалното им израстване е много важно как оценяват себе си. Често отношението към себе си, но и към

1





План на урок за учители

върстниците е много трудно. Доказано е, че е по-лесно да назовем 10 отрицателни лични черти, отколкото положителни.

За съжаление, човешкият мозък е склонен да запомня само негативните коментари или обиди, които чуваме от връстниците си. Ето защо този инструмент е разработен така, че да се фокусира върху положителните неща и да се намери нещо добро, което да се каже за всеки един съученик. Това насърчава положителното отношение.

Резултати

Основният резултат е повишената самооценка на учениците и положителното чувство, след като чуят комплимент за себе си от друг връстник. Ако дейността се повтаря редовно, положителното отношение на всички ученици един към друг ще бъде по-високо и учениците ще се научат да правят комплименти по-често.

Представяне на инструмента

Този инструмент се основава главно на правенето и получаването на комплименти един за друг. Учениците трябва да разберат колко важни са комплиментите и колко много могат да променят самочувствието на връстниците им. Идеята е да седнат в кръг и да правят комплименти един на друг. Най-важното е, че инструментът е разработен така, че нито един ученик да не може да бъде пропуснат или пренебрегнат.





План на урок за учители

Продължителност

Времето за изпълнение зависи от броя на учениците в класа. Дейността е с продължителност от 15-20 минути. Може да се повтаря веднъж седмично или веднъж месечно, за да се насърчава редовно позитивизмът и да се изграждат по-добри взаимоотношения между учениците.

Необходими ресурси и материали

За изпълнението на дейността не се нуждаете от никакви допълнителни материали, защото това е упражнение за разговори, при което седите в кръг и си правите комплименти, без да използвате работни листове, карти или материали за записване. Следователно инструментът може да се прилага и онлайн. За да улесните процеса за учениците, можете да подготвите набор от начални изречения. Ето няколко примера:

- „Харесва ми твоята...”
- „Имаш хубав/а...”
- „Мисля, че си...”
- „Добър приятел си, когато...”
- „Харесва ми...”
- „Беше мило от твоя страна да...”

Съвети за изпълнение

- 📍 **Стъпка 1:** Седнете с всички ученици в кръг на пода.
- 📍 **Стъпка 2:** Учителят може да започне с пример. Изберете произволен ученик и му/й направете комплимент.



План на урок за учители

- ♥ **Стъпка 3:** Този ученик трябва да каже "благодаря", да направи жест с "вдигнат палец" и да го задържи до края на дейността. По този начин всички виждат кой вече е получил комплимент и кой все още чака своя ред.
- ♥ **Стъпка 4:** Същият ученик избира друг ученик и му/й прави комплимент. Вторият ученик прави същия жест и избира друг ученик.
- ♥ **Стъпка 5:** Дейността се изпълнява, докато всеки получи комплимент, включително и вие.
- ♥ **Стъпка 6:** След приключване на дейността попитайте учениците как са се чувствали, получавайки комплимент и за ефекта от него.

Възрастова група

Инструментът е подходящ за всяка възрастова група, тъй като на всички етапи от живота е важно да се фокусираме върху положителните страни на хората, да виждаме доброто в тях и да го признаваме, като им правим комплименти.

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. Подходящ е за всички ученици, тъй като не изисква ръчна работа. Ако по някаква причина за даден ученик е невъзможно да направи необходимия жест, той/тя може да покаже реда си по друг начин, например като се усмихне или промени позицията си.



План на урок за учители

Дейността може и да се изпълни онлайн, където можете да използвате наличните функции или цифрови инструменти на платформите за видео комуникация, за да посочите кой вече е получил комплимент, например чрез функцията "вдигнат палец".



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

ПОЗИТИВНО
ОТНОШЕНИЕ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Дневник на благодарността

Цели

"Дневникът на благодарността" има за цел да развие уменията за позитивно мислене и положителна нагласа у учениците. Благодарение на системността на инструмента, целта е да се постигне положителна нагласа в ежедневието. Следователно да останете позитивни и да намирате неща, за които да сте благодарни всеки ден.

Връзка между дейността и уменията

Позитивното мислене или като цяло позитивната нагласа може да се тренира по различни начини. Не можем да се научим да бъдем позитивни само с един урок. Това е непрекъснат процес, при който се поддържа положителна нагласа.



План на урок за учители

Ето защо този инструмент е чудесен начин да се съсредоточим върху нещата, за които сме благодарни.

Позитивната нагласа не е свързана само с фокусиране върху добрите преживявания, но и върху въздействието и развитието след преживяването на нещо трудно. Трябва да бъдем благодарни за всичките си преживявания в живота. Този подход следователно ще насърчи положителната нагласа у нас.

Резултати

Основният резултат е разработване на индивидуален дневник, който ще се попълни от всички ученици вкъщи или в определено време през седмицата/месеца отново заедно в класа.



По-нататъшният резултат от обучението е развитието на рефлексивни умения и насърчаването на поддържането на положителна нагласа през цялото време, като се разглежда ползата както от положителните, така и от отрицателните преживявания.

Представяне на инструмента

Дейността се основава на воденето на дневник на благодарността, както гласи и името ѝ. Това е мощен инструмент, който може да се използва от всички възрастови групи във всички класове като индивидуално





План на урок за учители

упражнение за размисъл. Дневникът на благодарността се препоръчва от много психолози, терапевти и професионални педагози. Дейността повишава самооценката и усещането за признаване на всички добри неща в живота, но и на негативните преживявания, които укрепват характера ни. Може да се прилага по много различни начини в зависимост от възрастта на учениците.

Продължителност

Времетраенето на този инструмент отнема около 30 минути, включително представянето на инструмента, обяснението, изпълнението и размисъла след това.

Необходимите ресурси и материали

Всички ученици се нуждаят от празна тетрадка или дневник, в който да пишат редовно. За да започнете тази дейност, можете да подготвите работен лист или празни листове хартия, на които учениците да запишат за какво са благодарни.

Това е полезен списък на аспектите, за които да сме благодарни в различните възрастови групи:

- Човек в училище/вкъщи, за когото съм благодарен, е...
- Игра, която ми харесва и за която съм благодарен, е...
- Любимата ми част от този ден/седмица беше...
- ... ме накара да се усмихна днес/през тази седмица.
- Нещо, което научих днес, беше...



План на урок за учители

- Преживяването на... ме научи, че...

Съвети за изпълнение

- **Стъпка 1:** Всички ученици трябва да донесат празна тетрадка по свой избор, в която ще могат да пишат всеки ден.
- **Стъпка 2:** Помолете учениците да помислят и да запишат за какво са благодарни като цяло. За да им помогнете да изпълнят тази задача, можете да ги помолите да изброят 5 души, събития (големи или малки) в живота им, играчка/игра или място, за което са благодарни. Попитайте за какво друго може да са благодарни. Оставете ги да проявят творчество.
- **Стъпка 3:** След като приключите с тази стъпка, помолете учениците да прочетат на глас за какво са благодарни, ако искат.
- **Стъпка 4:** Дайте указания на учениците да повтарят тази стъпка всяка вечер или всеки уикенд, за да рефлектират върху случилото се през този ден/седмица и да признаят добрите и лошите неща, които са се случили, и да анализират как тези събития са им помогнали и по какъв начин.
- **Стъпка 5:** По време на мозъчна атака можете да напишете списък с аспектите, за които могат да бъдат благодарни.

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 адаптиран към ситуацията и етапа на учениците.



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.)

Практическото приложение на този инструмент може да зависи от нивото на учениците - ако са по-малки, може да нарисуват, вместо да записват за какво са благодарни.

Този инструмент може да се прилага както онлайн, така и на място. Инструментът може да се изпълни и онлайн, за да бъде по-екологичен и да се избегне купуването на още една тетрадка.