



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

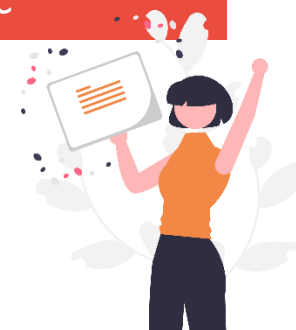
УСТОЙЧИВОСТ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Трите плика

Цели



- ❖ Признаване и оценяване на минали постижения: първият плик има за цел да помогне на децата да разпознаят и оценят своите минали постижения. Това укрепва самочувствието и увереността им, като им осигурява положително напомняне за способността им да преодоляват предизвикателствата и несгодите от миналото.
- ❖ Разбиране на значението на социалната подкрепа: вторият плик има за цел да помогне на децата да разберат значението на социалната подкрепа в живота им. Като идентифицират и осмислят важните хора от своя кръг на подкрепа, децата ще научат, че не са сами и че имат външни ресурси, към които да се обърнат в трудни моменти.
- ❖ Определяне на бъдещи цели и мотивация: третият плик има за цел да помогне на децата да си поставят цели и мотивация за бъдещето. Това им дава насока и цел, които ги мотивират да продължат въпреки



План на урок за учители

предизвикателствата, като по този начин насърчават способността им да посрещат негодите с решителност и постоянство.

Връзка между дейността и умениято

Дейността с трите плика насърчава признаването на минали постижения, насърчава социалната подкрепа и улеснява поставянето на бъдещи цели и мотивацията - ключови аспекти на устойчивостта при децата.

Като помага на децата да развият тези вътрешни и външни умения и ресурси, дейността ги подготвя да посрещнат предизвикателствата на живота с по-голяма сила и способност да се възстановяват след трудностите.

Резултати

Дейността дава възможност на учениците да обмислят миналите си преживявания, да укрепят междуличностните отношения, да си поставят ясни цели и да развият умения за справяне, които допринасят за развитието на устойчивост и способност за успешно посрещане на предизвикателствата в живота.

Основните резултати от дейността за насърчаване на устойчивост при децата са следните:

Повишено осъзнаване на силните страни: като размишляват върху миналите си постижения и разпознават важните хора в живота си, децата развиват по-добро осъзнаване на собствените си вътрешни и външни силни страни и ресурси, които могат да им помогнат да преодолеят бъдещи предизвикателства.






План на урок за учители

Укрепване на самочувствието и увереността в себе си: признаването и оценяването на миналите им постижения укрепва самочувствието и увереността на децата.

Повишаване на разбирането за значението на социалната подкрепа: определянето на важни хора от техния кръг на подкрепа показва на децата, че не са сами и че имат хора, към които могат да се обърнат в трудни моменти. Това укрепва междуличностните им взаимоотношения и им помага да разберат значението на социалната подкрепа за развитието на устойчивост.

Поставяне на ясни цели и бъдещи мотивации: процесът на поставяне на ясни цели и бъдещи мотивации осигурява на децата чувство за цел и посока в живота.

Представяне на инструмента

-  Изключително важно е да се предоставят инструментите за преодоляване на препятствията и процъфтяване в условията на трудност.
-  Тази ДЕЙНОСТ има за цел да помогне на децата да разберат и укрепят способността си да се справят ефективно с предизвикателствата на живота, като разпознават и развиват своите вътрешни и външни ресурси.
-  Чрез поредица от внимателно разработени дейности, учениците ще изследват три ключови аспекта на устойчивостта: миналите си постижения, мрежата си за социална подкрепа и бъдещите си цели и мотивация. Като разсъждават върху тези аспекти и споделят опита си с клас, учениците ще развият по-дълбоко разбиране за това какво означава да си устойчив и как могат да прилагат тези умения в ежедневието си.



План на урок за учители

Продължителност

30 - 40 минути

Необходими материали и ресурси

Няма нужда от допълнителни материали

Съвети за изпълнение

Преди да преминете към изпълнението на дейността, подгответе всички необходими материали.

- ❖ Уверете се, че предоставените примери са подходящи и обмислете ако е необходимо от корекции, за да гарантирате активно участие и разбиране от учениците.
- ❖ Обяснете стъпките на дейността и се уверете, че учениците разбират какво се очаква от тях на всеки етап. Осигурете ясни и подходящи примери, за да помогнете на учениците да разберат как да изпълнят ефективно всеки плик.
- ❖ След приключване на дейността отделете време за групово обмисляне и обсъждане. Попитайте учениците за техния опит и какво са научили за себе си и за устойчивостта в процеса. Насърчавайте открит и изпълнен с уважение разговор, в който учениците могат да споделят мислите си и да изслушат опита на другия.



План на урок за учители

Възрастова група

Дейността е подходяща за ученици 10-14 г.

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

Инструментът е създаден, за да дава възможност за размисъл, някои ученици може да се затруднят да определят постиженията или хората, които ги подкрепят в живота им. Освен това говоренето за бъдещи цели може да е трудно за някои деца, които може да нямат яснота или ресурси да си представят бъдещето си. Чувствителността към тези предизвикателства е от решаващо значение и учителите трябва да осигуряват подкрепа и насърчение по време на цялата дейност.

Инструментът може да се прилага както в училище, така и онлайн, в зависимост от учебната среда. При изпълнение в училище преподавателите могат да предоставят физически пликосе и хартия, на които учениците да напишат своите разсъждения. В онлайн среда преподавателите могат да адаптират дейността, като използват цифрови инструменти, например виртуални бели дъски.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

УСТОЙЧИВОСТ

Дейност за ученици в
клас

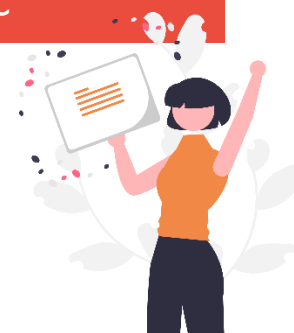
Име на инструмента

Инструментариум за устойчивост

Цели

Целите на дейността са:

- ❖ научаване и вяра в способностите за преодоляване на предизвикателства и трудности
- ❖ справяне с проблеми и намиране на практични и творчески решения в трудни ситуации
- ❖ справяне със стреса, разочарованието и негодите по конструктивен начин, например чрез дълбоко дишане, позитивна визуализация или търсене на социална подкрепа





План на урок за учители

Връзка между дейността и уменията

Дейността въвежда метафората за кутия с инструменти за справяне с проблеми и трудни ситуации. Това помага на учениците да разберат, че устойчивостта е не само вродено качество, но може да бъде научена и развита чрез използването на различни стратегии и инструменти. Дейността дава възможност на учениците да приложат наученото чрез разкази за неблагоприятни ситуации. Това им позволява да свържат абстрактните понятия за устойчивост със ситуации от реалния живот, което улеснява тяхното разбиране и прилагане.

Учениците имат възможност да планират конкретни действия, които да приложат в трудни ситуации. Тази част от дейността насърчава размисъла и критичното мислене, както и вземането на информирани решения за това как да се справят с предизвикателствата.

Резултати

Очаквани резултати:

- повишаване на осведомеността за значението на устойчивостта, учениците ще имат по-добро разбиране защо устойчивостта е важна за тяхното лично благополучие и академичен успех.
- развитие на умения за справяне с трудностите, като чрез избора на инструменти от кутията и планирането на конкретни действия за справяне с трудни ситуации учениците следва да развият практически умения за ефективно справяне с предизвикателствата.
- подобро вземане на решения - чрез обмисляне на различни варианти и избор на подходящи инструменти за справяне с трудни

7



План на урок за учители

ситуации учениците следва да подобрят способността си да вземат информирани и ефективни решения.

С тази дейност учителите учат децата на ефективни стратегии за справяне с проблеми и намиране на практични и творчески решения в трудни ситуации и насърчават децата да продължават напред, дори когато са изправени пред препятствия или неуспехи, и да се учат от трудните преживявания, а не да се отказват лесно.

Продължителност

30-60 минути

Необходими материали и ресурси

Всички материали могат да бъдат разработени от учители:

- карти със стъпки, които да се прилагат при решаване на проблеми
- флипчарт с модела на стрелката
- шаблони с истории за неблагоприятни ситуации

Съвети за изпълнение

Преди да започне дейността, учителят трябва внимателно да планира всяка стъпка, като се увери, че разполага с всички необходими материали и има ясна представа за целите и хода на дейността.



План на урок за учители

- Важно е да се вземат предвид характеристиките на учениците при проектирането и адаптирането на дейността (възрастов диапазон). Това може да включва модифициране на използвания език, историите за трудните ситуации или инструментите от комплекта, за да бъдат подходящи за възрастовата група и нивото на развитие на учениците.
- Учителят трябва да създаде безопасна и подкрепяща среда, в която учениците да се чувстват комфортно да споделят своите мисли, емоции и преживявания. Това може да включва установяване на ясни правила за участие, насърчаване на взаимното уважение и готовност за оказване на допълнителна подкрепа при необходимост.
- Преди да започне дейността, учителят трябва ясно да обясни на учениците основните понятия, свързани с устойчивостта, и как те ще бъдат приложени в дейността. Това може да помогне за създаването на основа за разбирането и участието на учениците. След приключване на дейността учителят трябва да улесни дискусията за отразяване на това, което учениците са научили за устойчивостта. Това може да включва отворени въпроси, които насърчават учениците да споделят своите мисли, емоции и личен опит, както и да разсъждават върху това как могат да прилагат наученото в ежедневието си.

Възрастова група

Това е дейност, която лесно може да се адаптира към възрастта на учениците. Не е необходимо да се практикува с определена възраст, като във всеки случай учителят може да адаптира историите или инструментите.



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 лесно да бъде адаптирана за изпълнение в дигитална среда.