



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 1

САМОУВЕРЕНОСТ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Карта на самопознанието

Цели



Дейността по създаване на карта на самопознанието за учениците има няколко педагогически и психологически цели. Основната цел е да се помогне на учениците да развият самосъзнание, тъй като тази дейност насърчава личния размисъл и самопознанието. Дейността помага да се определят и разбират собствените емоции, силни и слаби страни.

Също така цели да стимулира учениците да мислят критично и да разсъждават върху собствения си живот, като насърчава личното приемане и развитието на положителна самооценка.



План на урок за учители

Връзка между дейността и умениято

Самоосъзнаването е ключово умение за личностно развитие, а дълбокото самоосъзнаване е разбиране, включително на емоциите, силните и слабите страни, ценностите и целите на човека. Дейността допринася за развитието на уменията за самоосъзнаване, тъй като се практикува лична рефлексия, при която учениците отделят време да помислят кои са, какво харесват, за какво се грижат и други измерения на своята идентичност.

Резултати

Резултатът е ефективен начин за насърчаване на самоопознаването и развитието на умения за самопознание у учениците, което им позволява да разберат по-добре себе си в различни аспекти на живота си.

- личен размисъл
- определяне на емоциите
- осъзнаване на силните и слабите страни

Представяне на инструмента

Дейността "карта на самопознанието" е образователен инструмент, предназначен да насърчи личностното и емоционалното развитие на учениците, особено на възраст между 10 и 12 години. Този новаторски подход използва визуално представяне, за да насочи учениците към интроспективно пътуване, като изследва ключови аспекти на тяхната идентичност, емоции, силни страни и стремежи.



План на урок за учители

Чрез тази дейност учениците са предизвикани да разсъждават върху това кои са те, какво ги мотивира и какви са личните им цели. учениците създават визуална карта, която отразява тяхната представа за себе си.

Продължителност

Препоръчителната продължителност на дейността варира в зависимост от няколко фактора, включително сложността на задачата, степента на участие на учениците и конкретните цели на дейността. Като цяло се препоръчва да се планират между 60 и 90 минути, за да се даде възможност на учениците да изпълнят дейността обмислено и задълбочено.

Необходими материали и ресурси

Дейността е доста гъвкава и може да бъде адаптирана към различните налични ресурси и материали. Може да се използва шаблон за карта на самоопознаване или дори да се създаде от самите ученици с помощта на плакати, големи листове хартия или коркови дъски за създаване на картата. Моливи, химикалки, маркери и др.

Препоръчва се и списък с въпроси или ръководство - списък с въпроси за размисъл, които да насочват учениците при създаването на картата. Тези въпроси могат да включват теми като емоции, силни страни, цели, интереси и др.



План на урок за учители

Съвети за изпълнение

- ➔ Преди дейността внимателно планирайте целите, които искате да постигнете. Помислете как може да адаптирате дейността, за да отговори на специфичните нужди на вашата група ученици.
- ➔ Въведете дейността, като подчертаете значението на самоосъзнаването за личностното и академичното развитие. Свържете дейността с реални преживявания, за да помогнете на учениците да разберат значението на самосъзнанието за личностното и академичното развитие.
- ➔ Предоставете списък с въпроси за размисъл или насочващи въпроси, за да помогнете на учениците да структурират мислите си. Това може да включва въпроси за емоциите, силните страни, целите и стремежите.

Възрастова група

Дейността може да бъде адаптирана за различни възрастови групи, но е важно да се адаптират сложността и фокусът в зависимост от способностите и нуждите на учениците.

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

В големи класни стаи може да е трудно да се управляват груповите сесии и да се гарантира, че всеки ученик получава необходимото внимание. Решението може да бъде разделяне на дейността на по-малки части, обмисляне на участието на малки групи и осигуряване на достатъчно време за всеки ученик. Дейността може да бъде модифицирана в съответствие с индивидуалните потребности, както и осигуряване на



План на урок за учители

допълнителна подкрепа или допускане на участие в устен формат или чрез помощни средства.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

САМОУВЕРЕНОСТ

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

"Моето вътрешно пътешествие"

Цели



Дейността "моето вътрешно пътешествие" е творчески и рефлексивен инструмент, предназначен за работа с учениците върху себепознанието.

Целите на тази дейност са:

- насърчаване на самопознанието и поощряване на личната рефлексия.
- улесняване на изследването на идентичността, като помогне на учениците да разберат кои са, какво ги определя и как се възприема
- насърчаване на самоприемането чрез разпознаване и приемане както на силните страни, така и на областите за подобрене, изграждане на положителна представа за себе си.



План на урок за учители

Връзка между дейността и уменията

Дейността е свързана със самопознанието, като има за цел да стимулира вътрешното изследване и личното разбиране. Дейността приканва учениците да се впуснат в задълбочен размисъл върху своите преживявания, емоции, мисли и вътрешни ценности. Този процес на интроспекция е от съществено значение за развитието на самопознанието. Чрез визуалното представяне на своето "вътрешно пътуване" учениците изследват и проучват ключови аспекти на своята идентичност, като разбират по-добре кои са те по отношение на личността, интересите и ценностите си.

Резултати

Дейността има потенциала да окаже положително въздействие върху различни аспекти на личностното и социално-емоционалното развитие на учениците, като насърчава по-доброто самосъзнание и по-дълбокото разбиране на себе си и на другите. Това са някои от резултати, които се очакват след изпълнението на дейността:

- повишено самосъзнание, учениците ще могат да развият по-дълбоко разбиране за себе си, включително за своите емоции, мисли, ценности и личен опит.
- яснота в идентичността, дейността помага на учениците да изяснят своята идентичност, като разсъждават върху основните аспекти на това кои са те и какво ценят в живота.



План на урок за учители

- лично признаване и приемане. Учениците се очаква да изпитат повишено самоприемане, като определят и приемат както своите силни страни, така и областите, в които могат да се усъвършенстват.

Представяне на инструмента

Дейността не само насърчава самоосъзнаването, но и междуличностната връзка, тъй като учениците споделят и празнуват своите вътрешни пътувания. Това е трансформиращо средство за социално-емоционално развитие на учениците и изграждане на по-дълбоко разбиране за себе си и другите.

Продължителност

Както при всяка дейност, продължителността може да варира в зависимост от образователното ниво на учениците, сложността на задачата, необходимото количество размисъл и дали е включена фаза на групово дискусия. Въпреки това се препоръчва да се планират поне 60 до 90 минути, за да могат учениците да се потопят смислено в размисъл и творческо изразяване.



План на урок за учители

Необходими материали и ресурси

Дейността "Моето вътрешно пътешествие" може да се извърши с различни ресурси и материали, за да се насърчи творческото изразяване и личното размишление.

Хартия или плакатна дъска:

Осигурете големи листове хартия или плакатна дъска, които позволяват на учениците да създадат визуални изображения на своето "вътрешно пътуване".

Материали за писане - моливи, химикалки, маркери.

Съвети за изпълнение

Не забравяйте да обясните ясно дейността, целите и значението на самоосъзнаването. Накарайте учениците да разберат целта на дейността от самото начало.

Създайте безопасна и изпълнена с доверие среда, в която учениците се чувстват комфортно да споделят своите вътрешни размисли. Подчертайте конфиденциалността и уважението между участниците.

Осигурете въпроси за размисъл, които насочват учениците в разсъжденията им. Това може да им помогне да задълбочат самоизследването си и да създадат по-смислени представи.

Дейността завършва с групов размисъл за значението на опознаването на себе си за постигане на правилно личностно и социално-емоционално развитие.



План на урок за учители

Възрастова група

Може да се адаптира към различни възрастови групи, но е важно да се адаптира сложността и фокусът в зависимост от възможностите и нуждите на учениците.

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

Една от потенциалните трудности е свързана с поверителността и чувствителността, при споделянето на вътрешни размисли някои ученици може да се чувстват неудобно или да се притесняват за поверителността. Ето защо е важно да се установят ясни правила за поверителност, да се даде възможност за анонимни варианти, ако е възможно, и да се насърчи атмосфера на взаимно уважение.

Това е дейност, която лесно може да бъде адаптирана за провеждане в онлайн среда.