



План на урок за учители

Развитие на
емоционални умения на
ученици

Инструмент 1

Толерантност към
фрустрация

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Групова работа за толерантност към фрустрацията

Цели





План на урок за учители

Връзка между дейността и умениято

Учениците се разделят на 4 отбора и получават задачата да решат следния казус:

Днес от училище имате домашна работа по 4 предмета:

по математика – решаване на задачи; по четене - писане на съчинение по дадена тема; по английски език – разработване на проект и по човек и общество - подготовка за тест. Днес с родителите трябва да отидете да пазарувате и да заведете котката на ветеринар в 17:00 часа.



Как ще се справите? Как ще подредите задачите си, така че да се справите с всичко?

На всяка група се дава по един лист хартия, като се обяснява, че първо трябва да напишат как се чувстват, а след това да решат казуса.

Накрая думата се дава на говорителите на всяка група, за да представят решението си пред всички.

Резултати

- ✓ успяват да разпределят времето си правилно
- ✓ оценяват важността и степента на спешност на задачите
- ✓ предлагат да поискат помощ
- ✓ осъзнават, че при правилна организация се постига отлична устойчивост на разочарование и дори остава свободно време
- ✓ придобиват на по-голяма увереност
- ✓ повишават емоционалната си интелигентност



План на урок за учители

Представяне на инструмента

На всяка група се дава лист хартия и се обяснява, че първо трябва да напишат как се чувстват, а след това да решат казуса.

Продължителност

Един учебен час - 40 минути

Необходими ресурси и материали

На всяка група се дава по един бял лист и цветни моливи.

Съвети за изпълнение

Учителят може да даде на учениците казус по техен избор, като използва тяхното въображение и творческо мислене, а също и като вземе предвид спецификата на групата. Методите, които може да използва, са: дискусия, работа в екип или мозъчна атака.

Възрастова група

10-12 г.



План на урок за учители

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

Възможно е да се приложи и в онлайн среда

Тъй като децата са изправени пред предизвикателството да решат реален казус, това е много полезно, защото ги кара да мислят, да се научат как биха постъпили в подобна ситуация, без да проявяват недоволство, и да обогатят емоционалната си интелигентност.



План на урок за учители

Развитие на емоционални
умения на ученици

Инструмент 2

Толерантност към
фрустрация

Дейност за ученици в
клас

Име на инструмента

Не се страхувам да опитвам и да греша

Цели

Постигане на положителна нагласа за развитие на умения при поемане на риск.

Връзка между дейността и умениято

Учениците научават как да се учат от грешките си.

Резултати

Нагласа за растеж и развитие, положително отношение към грешките.





План на урок за учители

Представяне на инструмента

- **Знания:** учениците придобиват знания как да се учат от грешките си.
- **Умения:** учениците умеят да анализират причините и последиците от ситуации, в които са допуснали грешка и да не ги повтарят
- **Нагласи:** нагласа за растеж и развитие, положително отношение към грешките

Продължителност

Един учебен час – 40 минути

Необходими ресурси и материали

- бели листове
- цветни моливи или флумастери

Съвети за изпълнение

Дейността е предназначена за изпълнение с ученици от 10-12 г.



План на урок за учители

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

Учениците ще научат да анализират причините и последиците от ситуациите, в които са допуснали грешки и как да не ги повтарят.