



**АЛИАНС В УЧИЛИЩЕ**

**РАБОТНА  
ТЕТРАДКА**



**Подпомагане на менталното здраве в местните  
европейски училища**

**№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085840**



**Съфинансирано от  
Европейския съюз**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

# МОДУЛ 1

## ИНДИВИДУАЛНА ДЕЙНОСТ

### Дефиниране на Алианса

Отговорете на следните въпроси за създаване на алианси в училище:



**1** Как разбирате понятието алианс и какви функции изпълнява?

---

---

---

---

---

---

---

---

**2** Как може да бъдете по-добър съюзник?



---

---

---

---

---





# МОДУЛ 3

## ИНДИВИДУАЛНА ДЕЙНОСТ

### ИЗСЛЕДВАНЕ НА СИЛАТА



- 1** Разбирането на собствената ни сила е от основно значение за това да бъдем съюзници.  
Каква според вас е вашата сила като учител в насърчаването и защитата на психичното здраве на учениците?

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2** Какво според вас би ви направило по-силен съюзник?



---

---

---

---

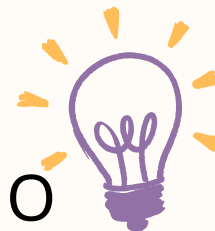
---

---





# МОДУЛ 5



## ИЗГРАЖДАНЕ НА СЪЮЗИ ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ В УЧИЛИЩЕ

Цел: запознаване с конкретни действия на съюзничество, които може да предприемете въз основа на позицията си – помислете как да ги приложите във вашето училище

### Инструкции:

#### Обсъждане в екип

- Помислете за основните предизвикателства, свързани с психичното здраве, с които се сблъскват в училищната среда
- Примерите за предизвикателства могат да включват: безпокойство за академични резултати, тормоз, липса на емоционална подкрепа, стрес от учители или социална изолация

#### Действия за предприемане

- Въз основа на идентифицираните предизвикателства и силата на всеки участник като съюзник, всеки екип трябва да създаде конкретен план за действие.
- Определете конкретни действия, които екипът може да предприеме, за да се справи с поне едно от предизвикателствата, свързани с психичното здраве, идентифицирани в стъпка 1.
- Всяко действие трябва да е ясно и изпълнимо. Примерите за действия могат да включват: семинари за осъзнатост, създаване на група за емоционална подкрепа, прилагане на програма за наставничество и др.

#### Признаване на силата ни като съюзници

- Споделете и обсъдете как членовете на екипа могат да се подкрепят взаимно като съюзници.
- Определете ресурси и възможностите с които разполага всеки човек и как могат да допринесат за смекчаване на предизвикателствата идентифицирани в стъпка 1.
- Създайте „Карта на алианса“ на лист хартия или бяла дъска, където всеки член описва с какво може да допринесе за подобряване на психичното здраве в училище.

#### Представяне на плана

- Определете време за да представите плана за действие, като обясните как ще се справите с предизвикателствата и как ще се подкрепите взаимно като съюзници.

