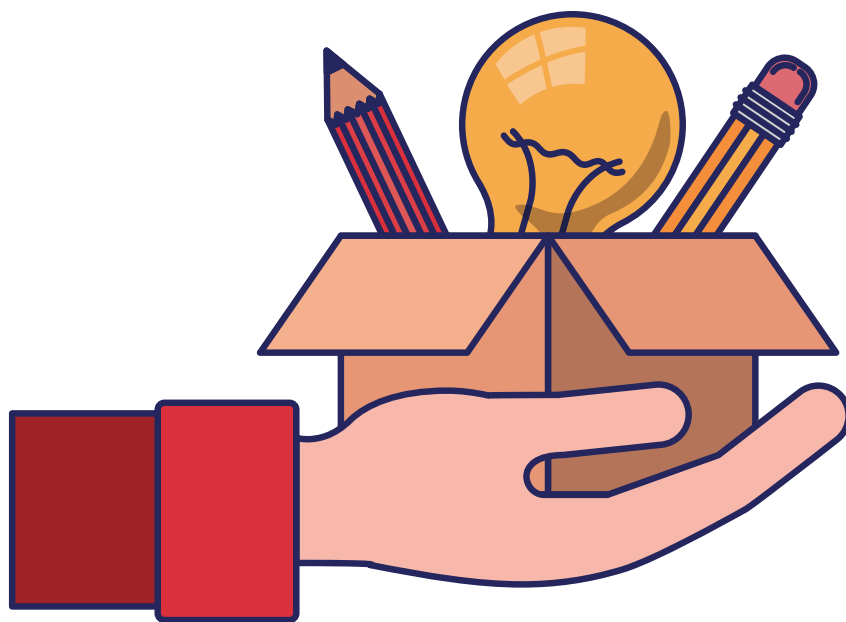


Наръчник за добри практики

Отново на училище, основата на
щастieto





ПРОЕКТ: Отново на училище,
основата на щастието

КООРДИНАТОР: Основно училище "Отец
Паисий"

Тази публикация е резултат от проекта "Отново на училище, основата на щастието" по програма "Еразъм плюс" (2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717). Текстът и изображенията на публикацията могат да бъдат възпроизвеждани, съхранявани в система за извличане на информация или предавани под каквато и да е форма или по какъвто и да е начин - електронен, механичен, чрез фотокопие, звукозапис или по друг начин - без предварителното разрешение на отделния партньор само за нетърговски цели и за целите на обучението. Ако възпроизвеждате оригиналния материал, моля, посочете неговите автори. За възпроизвеждане с търговска цел и всякакви други въпроси, свързани с тази публикация, се свържете с:

Биляна Алексиева: ou_paisii@abv.bg

Можете да изтеглите PDF-версия на езиците на партньорите от УЕБСАЙТА.

Проект, финансиран 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.



Съдържание / Глави

1. Социално и емоционално обучение

1. Шампиони по дизайн - Проектно-базирано обучение по мислене, свързано с дизайн
2. Преподаване извън класната стая
3. Моето сърце – Психологическо обучение
4. „Как се чувствате днес?“ – Емоционална проверка
5. Емоционално обучение за поемане на отговорност
6. Емоционално обучение за ученици
7. Как училищата използват транзакционния анализ (ТА за подобряване на TSR)
8. Отскочи обратно
9. Използване на учебната програма за преподаване на училищни ценности
10. Педагогика на смеха
11. "Нино и Нина: Програма за компетентности" и "Да пораснеш, като играеш"
12. Програма "Колкото по-скоро, толкова по-добре" – Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)

2. 2. Щастието в класната стая

1. 1. Обичам своето училище
2. 2. Сутрешна рутина
3. Музикотерапия
4. Щастлива класна стая
5. Емоджита
6. Европейска мрежа на здравословните училища – мрежата SHE
7. Подобряване на благополучието в училище
8. Умения, които повишават благополучието:
Ощастливяване
9. Ценностна самореализация
10. Наука за щастието (Образование за щастие)
11. Къщата на емоциите
12. СІЕЕ - (Клуб за емоционална интелигентност в училищата) - Организиране на начина на работа в училище
13. Работилница: Как да помогнем на децата да растат щастливи?



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

3. Обучение за позитивно мислене

1. Бъдете позитивни
2. Позитивна психология
3. Изграждане на здравословна самооценка
4. Осъзнатост в образованието
5. Позитивна психология в класната стая
6. Как да комбинираме позитивната психология с групи за подкрепа
7. Прогресивна умствена нагласа
8. Прилагане на педагогиката на мисленето с нагласа за растеж
9. Класна стая – пъзел
10. Намаляване на симптомите, свързани с депресията и тревожността
11. Програмата Maytiv
12. Програма за позитивна нагласа (Programa Attitude Positiva)
13. Развитие на мислене с нагласа за растеж като настройка на ума



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



4. Предотвратяване на изолация и депресия по време на дистанционно обучение и COVID-19

1. Училищна библиотека - учи и се забавлявай
2. Извънкласни дейности с екип за личностно развитие
3. „Представи си щастливо място“ - игра по двойки
4. Преподаване в дистанционна форма на обучение - добри практики на една ръка разстояние
5. Дистанционно обучение по време на епидемията от COVID-19 - проучване на Словенския институт по образование
6. Епидемия от смелост: Как да се осмелите да живеете дръзко?
7. Съвместна дейност срещу COVID-19
8. "UPA faz a diferença" (UPA прави промяната) - Дейности за повишаване на осведомеността за психичното здраве



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

5. Училищни дейности / Дейности на открито

1. Детето все още живее в мен – Състезание за ученици и родители
2. Преподаване сред природата
3. Онлайн екип
4. Училище сред природата
5. Прилагане на педагогика с фокус върху качествата на академично – компетентните ученици
6. Мозъчна атака
7. Клуб по Лего роботика и Арт клуб
8. Арт терапия
9. Талисман на класа



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

6. 6. Упражнения / Игри

1. Упражнение за дишане
2. Почивки за упражнения в класната стая
3. "Намери моето семейство" – игра с емоционални карти
4. "Кажи го по-добре"
5. Директно и индиректно използване на възможността за преподаване
6. Мозъчна атака: По колко начина можете да го направите?
7. Кръг за споделяне
8. Усещане за щастие
9. Щастливи / нещастни асоциации
10. Добрият приятел
11. Готино дете: Практика, основана на социално-емоционално обучение за първи клас
12. Ежедневна смелост
13. Практическа упоритост
14. Споделяне и сътрудничество



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

Въведение

Крайната цел на този проект е разработването на социална и емоционална учебна програма с акцент върху щастието, за да се насърчи мотивацията на учениците, да се обучат учителите и да се включат родителите с подходящи подходи към децата си в начално училище, за да могат заедно да създадат необходимите условия за щастливи деца и ученици.

Ръководството, в което са описани добри практики, е от решаващо значение за този проект.

Педагозите ще получат брошура и набор от инструменти за обучение, с които да повишат осведомеността за социалните и емоционалните аспекти на преподаването, да насърчат творчеството и да обучават учениците на ефекта от позитивното мислене и на това как да балансират академичните си умения.

Това ръководство съдържа следните теми:

- Социално и емоционално обучение
- Щастието в училище
- Позитивно мислене в класната стая
- Предотвратяване на изолацията и депресията, причинени от дистанционното обучение и COVID
- Занимания, упражнения и игри за училище и на открито
- Упражнения и игри

Този наръчник може да се прилага от много учители/учащи, но е най-подходящ за учители на деца на възраст от 6 до 10 години.

Социално и емоционално обучение



Тази глава включва обучение за инициативност, упоритост, лидерство, адаптивност и увереност в способностите.

Социалната и емоционалната подкрепа също води до емоционална интелигентност и социално метапознание.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

Creative Commons License:
"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

Шампиони по дизайн

Проектно-базирано обучение в областта на дизайна

ОСНОВНО
УЧИЛИЩЕ "ОТЕЦ
ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
<https://bg.rpplane.com/>

ОПИСАНИЕ

Най-успешната програма за проектно-базирано обучение в България. Този вид обучение се състои в това, че традиционният начин на придобиване на знания и умения е заменен с вълнуващ и увлекателен метод на предаване и придобиване на знания. Класната стая се превръща в естествено място за иновации.

През годините, в които се формира характерът, децата учат и се развиват с впечатляващо темпо. Най-голямото предизвикателство за всички нас днес е начинът, по който учим. Това се отразява на всеки аспект от живота ни - от какво се нуждаем, за да успеем, колко щастливи и проспериращи можем да бъдем и как можем да променим средата около нас към по-добро. Нуждаем се от много по-добри начини за развиване и превръщане в навик на уменията от решаващо значение (или "уменията на 21-ви век").

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За учители:

- Получават възможност за личностно и професионално развитие.
- Стават част от активна общност от прогресивни и амбициозни учители.

За ученици:

- Решават проблеми от реалния свят.
- Учат, докато се забавляват.
- Игрят водеща роля във всяка мисия.
- Работят в екип и си помагат взаимно.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Познаването и контролирането на нашите емоции е истинска супер сила, наречена „емоционална интелигентност“.

Самопознание - да наблюдаваме и разпознаваме емоциите, докато ги изпитваме

Управление на емоциите - как да се справяме с тях така, че да изпитаме правилната емоция в правилния момент; да осъзнаем какво се крие зад дадено чувство; да намерим начини да се справим с отрицателните емоции - страх, тъга, отвращение, гняв.

Мотивация - да насочваме емоциите си за постигане на конкретна цел, да потискаме желаните импулси и да можем да "отлагаме удоволствието", когато е необходимо.

Емпатия - способността на човек да съпреживява емоциите, чувствата и мислите на другите; да преценява как хората чувстват определени неща по различен начин.

Взаимоотношения - как влияем на емоциите на другите хора; как развиваме комуникацията и уменията за общуване (вербално и невербално)

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Решаване на проблеми, творчество, работа в екип, комуникация, любознателност, инициативност, упоритост, лидерство, адаптивност, увереност в способностите.



Преподаване извън класната стая

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
"ОТЕЦ ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Тези дейности стимулират активността на учениците по отношение на изучавания учебен материал. Излизайки извън класната стая, те могат да общуват свободно и неформално помежду си. Те се запознават с отделни културни институции. Тази практика стимулира по-голяма мотивация и интерес към учебния процес.

Децата са личности с различни умения и темпове на развитие, с огромен потенциал, който невинаги се разкрива в класната стая.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Извънкласните дейности създават подходящи условия за откриване и развиване на умения, въображение и творчество
- Положително отношение към народната култура, история и изграждане на патриотично чувство към родината и родното място.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Учениците придобиват увереност, независимост, чувстват се свободни и участват активно в този вид дейност. Учат без затруднения и с желание, чувстват се значими. Те трупат знания, които водят до личностно израстване и удовлетворение, национална гордост и с готовност предават наученото.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Развиване на умения, въображение и творчество, позитивно отношение, национална култура, история, патриотично чувство



Моето сърце - Психологическо обучение

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
"ОТЕЦ ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Учениците имат за задача да нарисуват сърце върху бял лист. Учителят ги инструктира, че в това сърце трябва да напишат с истинските им имена или символи всички важни елементи, които имат място в сърцето им. Няма ограничения това да са само хора. Идеята е да се провери какво е важно в личния свят на ученика и какво е важно за него. Тази практика е полезна, защото рисувайки, учениците разказват за своя емоционален свят. Тези, които искат да разкажат на класа кой има място в сърцето им. Чертежът може да предостави задълбочен анализ на това кой и какво е важно за учениците. Последният въпрос на учителя е: Има ли място за вас в сърцето ви?

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалното метапознание;
- Подобряване на социалното метапознание;

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Помага на учениците да опознаят по-добре себе си и да се замислят по-задълбочено за това, което е важно в техния собствен свят. Подпомага психологическото здраве на учениците, както и тяхното емоционално и социално развитие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Неспособност за справяне с големи емоции
- Липса на осъзнаване на собственото емоционално състояние

"Как се чувствате днес?"

Емоционална проверка

ЕИЗКОВ ЦЕНТЪР
СКАЙ

ИЗТОЧНИК:
[Emotional Check-up](#)

ОПИСАНИЕ

Всеки урок по даден предмет започва с така наречената "проверка" - учениците се приканват да отбележат текущото си емоционално състояние по няколко начина: да изберат съответната картинка от отпечатан работен лист, да дойдат до бялата дъска или да посочат на плакат в стаята. В зависимост от работата, планирана за класа в някои от дните, всички деца или само тези, които посочват най-силните емоции, могат да бъдат поканени да обяснят защо се чувстват по този начин. Веднъж в седмицата, използваните работни листи се поставят пред учениците, а учителят създава упражнения с мисловни карти, в които се обсъждат различните начини, по които емоциите могат да повлияят на решенията или дори на представянето в клас.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За двете групи:

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалното метапознание;
- Подобряване на социалното метапознание;
- Непряко положително влияние върху работата в екип и академичните постижения.

Забележка: Учителите могат да използват тази игра, за да изследват тясната връзка между емоциите на учениците и резултатите им в училище. Те могат да го използват и като начин да опознаят всеки човек в групата след първоначалната фаза на запознанство в началото на учебната година.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Помагането на учениците да обръщат внимание на текущото си емоционално състояние може да помогне както на учителите, така и на учениците да развият и поддържат лична психо хигиена и да подобрят допълнително социалната и емоционалната си интелигентност, за да поддържат чувството си за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност;
- Неспособност за справяне с големи емоции
- Липса на осъзнаване на текущото емоционално състояние и неговото влияние върху действията и успеваемостта

Емоционално обучение за поемане на отговорност

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:
[Taking Charge](#)

ОПИСАНИЕ

Поемането на отговорност е пример за практика, която може да подобри емоционалното и физическото здраве. Тази практика е насочена към емоционалното обучение.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Можем да работим за промяна на неблагоприятните събития, като съзнателно забелязваме положителните неща:

- Практикуване на техники за намаляване на стреса, като например медитация на съзнанието или аеробни упражнения.
- Пренасочване на фокуса към положителните емоции в ежедневието. Работа в посока определяне смисъла и целта на живота си.
- Получаване подкрепа от другите. Практикуване състрадание към себе си.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Мантрата на тази практика е: „Отговорността е ваша.“. Хората научават как холистичния подход към щастието може да подпомогне благополучието, удовлетворението, смисъла и връзката.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Стрес; липса на контрол, липса на желание

Емоционално обучение за ученици

ИЗТОЧНИК:

1. [Developing Grit](#)
2. [Edutopia](#)

ОПИСАНИЕ

Ричард Дейвидсън, изследовател на емоциите, твърди, че познанието и емоциите си сътрудничат безпроблемно и интегрирано, за да ни помагат за постигане на постоянство. За да се справят успешно с проблеми като изолация или тревожност, учителите трябва да помагат на децата да развиват както познавателните, така и емоционалните си способности. Ето няколко научно обосновани идеи за изпълнение на двете задачи. Според най-големия световен експерт по темата Анджеа Дъкуърт, справянето с емоциите и устойчивостта могат да бъдат научени. "Децата може да имат погрешни убеждения и да не разбират правилно идеята за развиването на уменията (...) и отношенията, които пречат на развиването на качествата, които могат да подобрят тяхното представяне." Когато учениците се затрудняват с дадена задача, те могат да смятат, че не могат да я решат, и да се откажат. Учениците трябва да разберат, че е нормално да се чувстват объркани, когато учат нещо ново, и това не е нещо неочаквано. Можем да покажем на учениците, че допускането на грешки или дългият период от време за завършване на дадена задача са естествени, а не сигнал за неуспех.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Промяна в начина на мислене
- Емоционална интелигентност
- Емоционално самосъзнание
- Активен начин на мислене за въздействие върху емоциите

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Начинът, по който хората мислят и поддържат убежденията си, оказва влияние върху емоционалното им състояние. За да контролиране на емоциите, трябва да се промени начина на мислене от пасивен към активен.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Стрес; липса на контрол, липса на желание

How Schools Used Transactional Analysis (TA) To Strengthen Positive TSR 1

ИЗТОЧНИК:

[Source of TA](#)

ОПИСАНИЕ

Обучението по ТА води до ефективна промяна в нагласите на учителите. Когато учителите разбират по-добре своите състояния на егото и житейските си позиции, както и тези на своите ученици, те започват да общуват по-добре с тях. Освен това, когато учителите разбират по-добре житейските обстоятелства на своите ученици, те са по-съпричастни към тях. В резултат на това в училищата се наблюдава забележимо подобрение на взаимодействието между учители и ученици. Например, когато учител забележи, че ученик е в състояние „непокорно дете“, той съзнателно "остава в синьо", като избира да използва ролята на "възпитаващ родител", "твърд родител" или "възрастен" вместо ролята на "критичен родител", за да ангажира ученика.

Учителите в училищата, където се прилага ТА, започват да задават по-задълбочени въпроси за житейските обстоятелства на ученика, когато той се държи лошо, вместо директно да му се карат. В начално училище "Clementi" обещаващите резултати от малко по мащаб проучване, проведено от група учители на шестокласници, предизвикват прилагането на метода повсеместно в училищата и с благословията и подкрепата на училищните ръководители. В девическото средно училище „Paya Lebar Methodist Girls' School“ основният екип от учители разумно предлага и прилага на малки порции важни концепции и стратегии, с които да помогне на учителите да повишат увереността си в прилагането на подхода ТА.

В средно училище „Northland“ училищните ръководители активно помагат на своите служители да свържат концепциите и стратегиите на ТП с ежедневните училищни дейности.

Учениците се чувстват обгрижени, когато техните учители проявяват загриженост и интерес към тях. Интересно е, че в училищата „Clementi“ и „Northland“ работните взаимоотношения между учителите също се подобряват.

Прилагането на подхода ТА в цялото училище довежда до появата на общ език за ежедневното взаимодействие, комуникация и изграждане на култура сред персонала. Например учителите започват да се насърчават един друг да останат "сини", когато емоциите в дадена ситуация се повишат.

Средно училище „Northland“ създава и Синя стая за срещи с родители. Името е възприето като напомняне за това, че трябва да се запази "синьото", т.е. да се запази спокойствие, когато става дума за общуване с разгневени родители.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Начин на мислене и осъзнаване от страна на учителите как да действат в ситуации, в които се намесва тяхното ego;
- Увеличаване на емпатията към учениците;
- Подобряване на взаимодействието между учители и ученици;

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Начинът на мислене на учителите може да повлияе дълбоко и на техните ученици, поради което е важно учителите да проявяват грижа и загриженост към тях.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Учениците се чувстват обгрижвани от действията на учителя
- Техните отношения се подобряват.

Отскочи обратно

ИЗТОЧНИК:

[Positive Psychology](#)

ОПИСАНИЕ

Програмата „Отскочи обратно“ и изграждане на устойчивост

Изследователите Тони Ноубъл и Хелън МакГрат (2008 г.) разработват практична, приложима и финансово-ефективна програма за устойчивост на взаимодействията в класната стая, наречена Bounce Back (Отскочи обратно) - първата програма за позитивно образование в световен мащаб. Ноубъл и МакГрат (2008 г.) твърдят, че преподаването на устойчивост на малките деца е най-полезно за постигане на трайна промяна. Най-неотложната нужда от повишаване на устойчивостта има по време на прехода на учениците към средното училище.

Програмата „Отскочи обратно“ е насочена към ученици от горния курс на основното училище и ученици от долния курс на средното училище, тъй като юношеството е критичен период на промени и стрес за учениците. „Отскочи обратно“ се занимава с две ключови области: факторите на околната среда, които изграждат психологически капитал и личните умения за справяне, които учениците могат да усвоят, подчертани от много изследователи като Райвич и Шате (2002 г.) и Барбара Фредриксън (2001 г.).

Ноубъл и МакГрат (2008 г.) предлагат поредица от практически ежедневни училищни дейности, които помагат на учениците да се чувстват свързани с връстниците си, училището и общността. Проучванията им показват как училищата могат да създадат по-подкрепяща среда, както в рамките на училището, така и в семействата и общностите на учениците.

„Отскочи обратно“ предлага практически инструменти, като например кръгова диаграма на отговорността, която помага на децата да осъзнаят, че всички негативни ситуации са комбинация от три фактора: тяхното поведение, поведението на другите и случайни събития. Използването на кръговата диаграма на отговорността за разбиране на конкретно неблагоприятно събитие помага на учениците да научат какво могат да променят и какво не, като развива чувството им за инициативност и отговорност.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Учениците развиват умения за справяне;
- Използва се позитивна психология;
- Развиват се устойчивост и самоувереност

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Практиката е полезна, за да се помогне на учениците да се предпазят от самообвинения за неща, които не са тяхна вина, както и да се научат да разбират какво могат да направят, за да разрешат дадена ситуация. Учебната програма „Отскочи обратно:“ предоставя ресурси и предложения за учителите и упражнения за учениците. Упражненията имат за цел да насърчат учениците да развият оптимизъм в класната стая и да възпитават у себе си приемащо с лекота отношение. В книгата „Отскочи обратно“ се разказва как изследванията в областта на позитивната психология могат да се превърнат в инструменти, които да помогнат на хората да успеят в живота си.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на оптимизъм
- Ниски нива на доверие

Използване на вашата учебна програма и преподаване на училищни ценности

EDUKOPRO

ИЗТОЧНИК:

[Positive Psychology](#)

ОПИСАНИЕ

Характерът и ценностите са съществена част от т.нар. „скрита“ учебна програма, но трябва да се преподават директно. Добре планираната учебна програма за духовно, морално, социално и културно развитие, която е включена във всички предмети, е от съществено значение. Тя учи децата на училищните ценности, от които се нуждаят, за да успеят. "Права на децата" на УНИЦЕФ предоставя отлична рамка за обучение на децата на училищни ценности. Дебатите по време на училищните избори и предприемаческите дейности са любими на учениците и могат да повишат самочувствието и самоувереността им. Те могат също така да помогнат за преподаването на основите на демокрацията и за създаване на професионални нагласи.

Прилагане на практика

Някои училища се фокусират върху една училищна ценност седмично и върху една месечно чрез асамблеи, уроци в часа на класа и специални интервали по време на часовете, посветени само на тази тема. Тези интервали обикновено са по 10 минути на ден или половин час на седмица. Други училища назначават "посланици на ценности", които са представители на всички класове. Те популяризират ценностите на училището сред своите връстници. Много приказки предават училищните ценности на малките деца. Използване на познати приказки с акцент върху ценностите всяка седмица/месец е чудесно за по-малките деца. Това работи добре, когато е последвано от ролева игра или интервюта пред класа.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Обучение на децата на училищните ценности
- Увеличаване на устойчивостта, мотивацията, решителността, толерантността, уважението и екипния дух

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Редовното отделяне на време за обсъждане на училищните ценности и за споделянето на отговорността за тяхното популяризиране е положителен начин да помогнете на учениците и родителите да станат част от цялостната училищна етика.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Училищни ценности, които често се забравят от учениците

Педагогика на смеха

ИЗТОЧНИК:

1. [Instituto CRIAP](#)

2. [Rir Agora](#)

ОПИСАНИЕ

Описание на обучението

Йога на смеха е революционна идея, разработена от индийския лекар д-р Мадан Катария през 1995 г. Понастоящем тя се практикува в повече от 110 страни и съчетава смеха като форма на упражнение с дълбокото дишане от йога. Концепцията се основава на научни изследвания, според които доброволният смях осигурява същите физиологични и психологически ползи като спонтанния смях. Първоначално тя започва с клубове за социален смях, но след това е въведена в много училища в Индия и в други страни.

Теми за обучение в педагогиката на смеха:

- Оценка на коефициента на смеха.
- Какво е „йога на смеха“?
- Концепция, история и философия.
- Връзка между йога и смях.
- Практически упражнения.
- Боливудски танц по йога на смеха.
- Доброволен смях срещу истински смях.
- Разлика между йогата на смеха и хумора.
- Защо нашите деца и младежи трябва да се смеят повече?
- Ползи от смеха в училищата.
- Динамика на йогата на смеха
- Бръщолевене

Общи цели:

Семинарът по педагогика на смеха има следната обща цел:

Запознайте се с практическите приложения на йога на смеха в образователния контекст и научете за неизмеримите ползи, които тя осигурява на тялото и ума.

- Преживейте сесия по йога на смеха и медитацията и научете как да се включите в тази практика в различни ситуации от ежедневието.

Научете се да се смеете сами и ще получите някои практически идеи как да внесете повече смях в живота си.

Специфични цели

В рамките на обучението по педагогика на смеха ученикът трябва да може да:

- разпознае своя коефициент на смеха;
- прилага упражнения за смях и дълбоко дишане;
- прилага стратегии, за да се смее повече всеки ден;
- да разграничава доброволния смях от истинския смях; да прилага динамика на смеха и медитация за деца и младежи.

Методология за преподаване

За да се включите в това обучение електронно, са ви необходими:

- работещ компютър, оборудван със звукова карта, слушалки с микрофон, уеб камера и интернет връзка.
- браузър: Google Chrome или Mozilla Firefox;

Това обучение се провежда в онлайн форма: методиката на преподаване включва както асинхронни, така и синхронни сесии. Асинхронните сесии съответстват на периода на самостоятелно обучение; синхронните сесии съответстват на действителните занятия, при които учителят е в пряк контакт с класа във виртуалната стая. Той взаимодейства с обучаемите и оптимизира занятията, като използва презентации, видеоклипове и други учебни материали. Обучението ще бъде теоретично-практическо и ще включва активното участие на учениците във всички предложени дейности. То ще включва представяне и обсъждане на конкретни теми, свързани с областта, както и обсъждане и анализ на практически казуси.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Иновативен уъркшоп, който позволява да придобиете игрови инструменти за ежедневието: той ви позволява да работите и да увеличите самочувствието си и да научите нови форми на общуване и решаване на ежедневни ситуации.

Предполага се, че придобиването на умения позволява развитието на вътрешното дете и следователно култивира и подхранва всичко това у децата, за чието образование сте отговорни като учители.

Целева аудитория: Родители, възпитатели, учители, специалисти по образователни дейности, специални училища и всички, които се интересуват от образование.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Ключови думи: Йога на смеха; Хумор в класната стая;

Ключов извод: прилагайки тази методика в училищата и класните стаи, учителите и възпитателите работят за облекчаване на стреса, управление на гнева, релаксацията и психичното здраве на децата!

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Семинарът "Педагогика на смеха" е предназначен за учители, педагози, психолози и родители.

"Нино и Нина: Програма за развиване на компетенции" и "Да растеш, като играеш"

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [Nino & Nina](#)
2. [Nino & Nina 2](#)
3. [Source](#)

ОПИСАНИЕ

Предварителна програма за развиване на компетенции и програма "Да пораснеш чрез игра". Тя има за цел да насърчи развитието на социални и личностни умения, като помага на децата да се справят със света самостоятелно и независимо. „Нино и Нина“ е двугодишна програма за придобиване на умения, която се появява в отговор на трудностите, изразени от възпитателите и семействата при справянето с липсата на дисциплина на децата, следствие от липсата на правила, която много от тях проявяват, както и със слабата самостоятелност, характерна за тази възрастова група и в разбирането и намесата при решаването на различните проблеми (емоционални и междуличностни), с които децата се сблъскват в ежедневието си. "Да пораснеш чрез играе" може да бъде подходяща стратегия за превенция в училищната среда с продължителност 4 години, която насърчава социално-емоционалните умения и психологическото приспособяване на децата в областта на промоцията на здравето и образованието и дава отговор на проблеми като липсата на правила и други проблеми, свързани с дисциплината, като липса на самоконтрол, неуспехи в училище и демотивация, детска депресия и начало на тормоза.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТАЗИ ПРОГРАМА?

Нино и Нина: Програмите "Умения" и Програма "Да растеж чрез игра" имат за цел да насърчат личните и социалните умения на децата в предучилищна възраст (Нино и Нина) и на учениците от началния етап на основното образование („Да растеш чрез игра“). Те включват действия с игрово-педагогически характер, основани върху ранната превантивна интервенция, които интегрират и насърчават психосоциалните умения. Чрез комиксите и интерактивните игри те насочват към повишаване на усещането на тялото, дисциплина, самоконтрол, управление на емоциите и мислите, поведение, самооценка, форми на общуване и асертивност, които са много привлекателни и забавни, вземане на решения и решаване на проблеми.

КАКВО ПОСТИГА ТАЗИ ПРОГРАМА?

Тя предоставя набор от игрови преживявания, организирани в класната стая, с помощта на набор от наръчници, разделени по възрастови групи и базирани на анимационни филми и интерактивни игри, които се стремят да развият стратегии, насърчаващи защитните фактори и превенцията на рисковото поведение, както и участие на образователните агенти в този процес. За разработването на проекти учителите получават специално обучение, което се провежда през цялата учебна година.

ЗА КОГО Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА?

Целева група: Децата в предучилищна възраст (от 4 до 6 години) и в начален етап на началното образование. Стратегическа група: Учители, помощници в образованието и педагогически съветници.



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/УЧИТЕЛИТЕ

КАКВИ РЕЗУЛТАТИ СА ПОСТИГНАТИ?

Според педагозите тези програми дават възможност за подобряване на поведението и нагласите на децата, както индивидуално, така и групово, т.е. в рамките на класната стая и по време на междучасие. Установено е, че децата са развили уменията да прилагат самостоятелно стратегии за самоконтрол и че са станали по-толерантни към връстниците си, като се нуждаят от по-малка намеса на възрастните при разрешаване на дребни конфликти. Тези промени позволяват на учениците да постигнат огромен академичен успех и по-положителна самооценка, като същевременно усвояват умения за самостоятелност и независимост.

Педагозите имат гарантирана допълнителна подкрепа по отношение на стратегиите и ефективността, която за съжаление не е достатъчно в нашите училища и понякога липсва напълно.

По отношение на учениците, които са основните бенефициенти на проекта, е възможно да се проверят поведенческите промени, за да се намали рисковото поведение и да се повишат придобитите умения. Тези промени са регистрирани от самите ученици и от преподавателите.

Що се отнася до процеса на семейно участие в училището, се постига по-голямо участие на родителите и семейството в ежедневието на децата им, в отговор на техните нужди, което спомага за по-голямо семейно участие за всяко едно от тези деца.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Тази програма има за цел да насърчи развитието на социални и личностни умения, като помогне на децата да се справят със света по самостоятелен начин.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Автономност на децата
Психично здраве и благополучие

Програма "Колкото по-скоро, толкова по-добре" Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [ENCONTRAR+SE](#)
2. [Source](#)

ОПИСАНИЕ

"Колкото по-скоро, толкова по-добре" е програма, разработена от ENCONTRAR+SE въз основа на десетгодишен опит в създаването и прилагането на програми за насърчаване на психичното здраве и благополучие и за борба със стигмата в училищния контекст. "Колкото по-скоро, толкова по-добре" е част от "Програма за интегриран подход към активното приобщаване" (AIIA), насърчавана от Градския съвет на Порто, финансирана от оперативната програма POISE в рамките на NORTE2020.

Програма за насърчаване на социално-емоционалните умения и психичното здраве на децата в училищния контекст. Тя се основава на интегриран подход, съответстващ на подхода на цялото училище, като насочва действията си към учениците, съветниците, учителите и други образователни агенти, ангажирани с насърчаването на психичното здраве на децата, посещаващи първи клас на началното образование.

Програмата "Колкото по-скоро, толкова по-добре" има за цел:

- да насърчи социално-емоционалните умения; да насърчи грамотността в областта на психичното здраве;
- да развие заедно с родителите и образователните агенти образователни умения за създаване на среда, благоприятна за здравословно развитие;
- да развие заедно с родителите и образователните агенти умения за сигнализиране и насочване към съществуващи психични проблеми на децата;
- да насърчи създаването на училищна (и семейна) среда, която е по-отворена към темата за психичното здраве/заболяванията.

През учебната 2019/20 година проектът "Колкото по-скоро, толкова по-добре" беше разработен в 24 класа от трети клас (и няколко някои втори класа) от пет групи с училища в община Порто. Общо около 520 деца са получили програмата в класните си стаи.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

"Програмата "Колкото по-скоро, толкова по-добре" работи за разработването и прилагането на програми за насърчаване на психичното здраве и благополучие и за борба със стигмата в училищния контекст сред учениците чрез интервенция с учителите и родителите/настойниците на учениците.

По време на този проект учениците развиват умения за емоционална интелигентност, умения за решаване на проблеми и грамотност в областта на психичното здраве.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Целта на този проект е да насърчи социално-емоционалните умения и психичното здраве на децата в училищния контекст.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Психично здраве; грамотност в областта на психичното здраве; емоционална интелигентност

Щастието в класната стая



Тази глава включва обучение за намаляване на стреса и умората, позитивни утвърждения за децата и изпитване на удоволствие от качественото образование.

Темите за подкрепящата среда и системите за отбелязване на постиженията на децата също са част от този модул

Обичам своето училище

ИЗТОЧНИК:

[Lightsource Charity](#)

ОПИСАНИЕ

Целта на проекта "Обичам своето училище" е да подкрепи образованието, да подобри и осигури комфортна и спокойна учебна среда в училищата и да повиши творческия потенциал и информираността на децата чрез ангажиране с украсата в училище.

Искаме да вдъхновим децата да търсят нови знания, като ги подкрепяме да вярват в мечтите си и да ги сбъдват. Искаме всяко дете да каже: "Обичам своето училище!" Този проект има за цел да възпита в учениците естетическо отношение и желание за взаимопомощ и отговорност към околната среда. Доказано е, че топлите и ярките цветове стимулират ума и тялото ни и подобряват физическото ни здраве. Светлите и хладни цветове тонове успокояват ума, балансират и отпускат.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Подобрена визуална учебна среда Спокойствие и комфорт в класните стаи
- Мотивация и удовлетвореност на учениците
- Създаване на ценности у децата чрез положителни утвърждения и думи
- Отговорност и уважение към природата и заобикалящата среда
- Естетическо отношение към света
- Работа в екип и партньорство между ученици, учители и родители

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Подобрява душевното състояние на учениците и учителите
- Повишава удовлетворението и мотивацията за учене
- Намалява стреса и умората
- Подобрява успеха на децата
- Променя емоциите и нагласите на учениците и учителите
- Влияе с позитивните утвърждения върху образованието на децата
- Създава добродетели у децата
- Създава морални и етични ценности
- Стимулира децата да вярват в себе си и в мечтите си

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Непривлекателната и скучна училищна среда. Депресиращи и монотонни класни стаи, които допълнително се отразяват на позитивното мислене и щастието на учениците.

Сутрешна рутина

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:
[WGU](#)

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Първите няколко минути от урока са от решаващо значение, защото дават тон на останалата част от деня. Като създадете сутрешна рутина в класната стая, можете да улесните живота си и да спестите време, като същевременно научите учениците си на ефективен начин да постигат повече.

Децата са склонни да реагират положително на структура, а предвидимата сутрешна рутина в класната стая ще покаже на учениците какво се очаква от тях всеки ден. Стига да се преподава внимателно и да се моделира, можете да ви гарантира, че учениците ви ще учат ефективно и продуктивно.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Началото на деня е изключително важно, затова трябва да започне качествено. Учениците се нуждаят от навици и рутина, затова ги подберете добре, за да бъде денят качествен и ефективен за учениците и за вас.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Твърде много компоненти
- Изработване на подходящи рутини с течение на времето
- Взискателни рутини

Музикотерапия

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:
[Modulations Therapy](#)
[Music Therapy Works](#)

ОПИСАНИЕ

Музикотерапията се използва в училищни системи по целия свят, за да помогне на учениците да постигнат физически, емоционални, социални, когнитивни и академични цели. Сертифицираните музикални терапевти (MT-BC) работят с класните ръководители, отделите за специални услуги и други лицензирани терапевти, за да помогнат на учениците да се развиват. Някои училищни райони имат музикални терапевти на щат, други сключват договор с местен MT-BC, а трети използват музикални терапевти в ролята на консултанти.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Музикотерапията има много предимства в рамките на училищната система. Музикотерапевтите работят съвместно с директори, педагози и терапевти, за да идентифицират отделни лица или групи ученици, които биха могли да се възползват от музикалната терапия. Често това са ученици със сложни нужди или такива, които не постигат своя потенциал чрез традиционното обучение или терапевтични услуги. Преподавателите, които виждат как учениците се развиват добре в отговор на интервенциите на музикотерапията, често стават нейните най-силни защитници.

Музиката е основният мотиватор или силна страна на ученика в обучението. Ученикът показва повишен напредък по отношение на целите на IEP, когато се използват интервенции чрез музикална терапия или екипът за подкрепа я получава на свой ред в работата с ученика чрез музикалната терапия.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Музикотерапията е идеално средство за деца, които нямат достъп до вербално консултиране и се нуждаят от безопасна среда, за да изразят емоциите си. Работата може да бъде най-ефективна, когато е в съотношение 1:1 и е насочена към специфичните нужди на отделните ученици, но може да се работи и в малки групи (максимум 5 ученици), за да се решат социални проблеми и проблеми, свързани с взаимоотношенията. Учениците не се нуждаят от музикално образование, за да се възползват от музикотерапията.

Музикотерапията може също така да подпомогне принципите на груповото възпитание, тъй като има за цел да създаде безопасна, комфортна и сигурна среда, в която се набляга на подпомагането на учениците да изследват чувствата си и да установяват положителни взаимоотношения с възрастните и с приятелите си.

Когато групите за възпитание са в процес на формиране или дори желаят да въведат нови елементи, музикалните терапевти може:

да създават спокойна атмосфера, да улесняват социалните умения, да предизвикват дискусии след играта, да се занимават с проблемите на връзката и привързаността, да подпомагат техниките за релаксация и да улесняват комуникацията между възрастните и децата.

Целта е да се повишат способностите на учениците да се изразяват и по този начин да се подобрят академичното разбиране и уменията за социална осведоменост, както и да се насърчи по-добрата им ангажираност с учебната програма.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Инвестиране в материали за децата
- Намиране на място в училище
- Прекалена стимулация
- Лесно провокиране от ситуации
- Допълнително обучение

Щастлива класна стая

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:
[Laughology](#)

ОПИСАНИЕ

Класната стая трябва да бъде място, в което щастието е на първо място, където децата винаги са посрещани с усмивка и позитивизъм. Това е място, където тяхното благополучие е толкова важно, колкото и академичните им постижения.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Създаването на щастлива класна стая не се състои само в това да се усмихвате всеки ден. Става дума за създаване на среда, която се грижи за цялото дете и му помага да изгради стратегии, за да се чувства по-щастливо във всички аспекти на живота си. Като учители ние сме привилегировани да бъдем постоянно положително влияние в живота на нашите ученици и това е позиция, с която трябва да се гордеем. Създаването на щастлива класна стая е само началото.

Създаването на класна стая с прозрачна система за подкрепа може да повиши общото щастие и увереност на децата. Празнуването на индивидуални и групови постижения може да допринесе много за щастието в класната стая. Проучванията показват, че наградата и признанието могат да допринесат за повишаване на увереността и морала на хората. Когато постигаме целите си, мозъкът ни изпраща послания до тялото ни, за да каже: "Браво! Отделяме невротрансмитери като серотонин (хормон на щастието) и допамин (хормон на мотивацията и наградата), които ни помагат да се чувстваме добре.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Както при децата, така и при възрастните, нивата на допамин и серотонин в организма ни играят роля за цялостното ни благосъстояние, храносмилането и съня. Колкото повече серотонин и допамин имаме, толкова по-щастливи се чувстваме. Празнуването на грешките също може да помогне. Създаването на щастлива класна стая започва с разбирането за значението на нагласата за растеж и на това да се учим от грешките си.

Стикерите и усмивките могат да направят чудеса с щастието, но е важно да се наслаждавате и на вътрешното щастие. Включете време, в което децата да размишляват върху нещата, с които се гордеят, и защо.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Недостатъчно добре дефиниран работен план

Емоджита

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:
[Edutopia](#)

ОПИСАНИЕ

Приемането на емоджитата в класната стая е един от начините да се използва опита на учениците за развиване на училищни умения. Богатият живот на нашите ученици в социалните мрежи може да допринесе за задълбочаване на обучението, вместо да отклони от неговите цели. Като се свържем с уменията, които нашите ученици вече използват онлайн, може би ще направим училището още по-актуално.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Емотиконите добавят свежа доза забавление в класната стая. Учениците се наслаждават на моментния си опит в класната стая, а учителите могат да приемат това, което може да изглежда малко чуждо.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Не е необходимо учителите да са експерти по емотиконите, за да ги използват в класната стая. В края на краищата използването на емотикони непрекъснато се развива, така че е почти невъзможно да се познават всички емотикони. Учениците почти винаги знаят повече за използването на емотикони, отколкото ние, но тази разлика в знанията предлага реални възможности. Като задават въпроси, учениците могат да се доближат до ръба на обяснението и да забележат несъответствията. Когато учениците обясняват как контекстът на емотиконите влияе върху значението, препоръчваме да слушате, за да научите повече.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Твърде много неясни, непълни емотикони
- Неясни инструкции за използване на емотикони

Европейска мрежа за здравословен живот Училища - SHE Network

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

[Schools for Health](#)

ОПИСАНИЕ

Ако децата работят и учат и никога не играят, те могат да получат добри оценки и да постигнат отлични резултати. Но какво се случва с телата им? Европейската мрежа за здрави училища обединява 45 страни членки от европейския регион. Тя се фокусира върху интегрирането на практиките за промотиране на здравето в училище с европейските образователни политики.

Те казват, че здравото училище се грижи за здравето и благосъстоянието на учениците и училищния персонал. За тази цел се прилага структуриран и систематичен план, включващ седем основни компонента: политика за здравословно училище, физическа училищна среда, социална училищна среда, лични здравни знания и умения, компетентност за действие и връзки с общността и здравните служби.

Мрежата SHE насърчава изследванията и разпространява добри практики за промотиране на здравето в училищата. Сред многото интересни ресурси, които предлага, три информационни документа на мрежата SHE представят анализ на ситуацията в училищата, насърчаващи здравето.

Те са изготвили ръководства и инструменти за учители, които предоставят богата информация за здравословното хранене, физическата активност и превенцията на детското затлъстяване. Публикациите са достъпни на английски, руски и словенски език.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- самите те да се превърнат в независими и силни

За учители:

- да научат как да се прилагат различни дейности за цялостен подход към здравето в училището за неговите ученици.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Анализът предоставя научни доказателства за значението на промотирането на здравето в училищата. Документите предоставят и изчерпателна информация за училищните мрежи и партньорства за промотиране на здравето.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Здравни проблеми, свързани със стреса.
- Поправяне на нездравословната среда в училище - също и по отношение на благосъстоянието на учениците.

Подобряване на благополучието в училище

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:
[COE Campaign](#)

ОПИСАНИЕ

Благополучието и успехът на учениците в училище и извън него зависят от способността им да използват своите умения за демократична култура. Тъй като благополучието има много аспекти, подобряването на благополучието на учениците в училище изисква подход, обхващащ цялото училище, включващ учители и родители.

Училищата следва да провеждат уроци, насочени към отговорното използване на интернет, необходимостта от здравословен начин на живот и начините за предотвратяване или справяне със здравословни проблеми в сътрудничество всички, включително здравните и социалните служби, местните власти и организациите на гражданското общество.

Благополучието в училище е от съществено значение, тъй като училищата играят важна роля в подпомагането на учениците да избират здравословен начин на живот и да разбират последиците от своя избор върху здравето си. Детството и юношеството са критични периоди за формиране на дългосрочни нагласи към личното благополучие и избора на начин на живот. Социалните и емоционалните умения, знанията и поведението, които младите хора усвояват в класната стая, им помагат да изградят устойчивост и създават модел за управление на физическото и психическото им здраве през целия им живот.

Училищата могат да предоставят на учениците надеждна информация и да задълбочат разбирането им за избора, пред който са изправени. Те също така могат да предоставят на учениците интелектуалните умения, необходими за критично осмисляне на тези избори и на влиянието, което обществото оказва върху тях, включително чрез натиск от връстници, реклама, социални медии и семейни и културни ценности. Съществува пряка връзка между благополучието и академичните постижения и обратно, т.е. благополучието е важна предпоставка за постиженията, а постиженията са от съществено значение за благополучието. Физическата активност се свързва с по-доброто учене и способност за концентрация. Твърдите, подкрепящи взаимоотношения осигуряват на учениците емоционалните ресурси, за да излязат от интелектуалната си "зона на комфорт" и да изследват нови идеи и начини на мислене, което е от основно значение за образователните постижения.

Благополучието е от съществено значение и за развитието на критични демократични компетентности. Положителните емоции се свързват с развитието на гъвкавост и адаптивност, отвореност към други култури и вярвания, самооценка и толерантност.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- Изграждане на устойчивост
- Развитие на демократични компетентности
- По-добри резултати от обучението

За учители:

- Ноу-хау и инструменти за подпомагане на учениците за развиване на здравословен начин на живот и повишаване на благополучието сред учениците

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Благополучието е воденето на живот в здраве и щастие. То включва психическо и физическо здраве, физическа и емоционална безопасност, чувство за принадлежност, цел, постижения и успех.

Благополучието е широко понятие и обхваща редица психологически и физически способности. Счита се, че петте основни типа благополучие са:

- Емоционално благополучие - способността да бъдем устойчиви, да управляваме емоциите си и да предизвикваме емоции, които водят до добри чувства
- Физическо благополучие - способността да се подобри функционирането на тялото чрез здравословно хранене и добри двигателни навици
- Социално благополучие - способността за общуване, развиване на значими взаимоотношения с другите и създаване на мрежа за емоционална подкрепа
- Благополучие на работното място - способността да се преследват интересите, убежденията и ценностите на човека, за да се постигне смисъл и щастие в живота и професионално обогатяване.
- Обществено благополучие - способността да се участва в активна общност или култура.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Отсъствия; незаинтересованост към училището; неразбиране на себе си и другите; индивидуализъм

Умения, които повишават благополучието: Ощастливяване

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

[Happify](#)

ОПИСАНИЕ:

Това е отличен пример за добре финансирано приложение и информативен уебсайт, в който се обяснява как да приложим позитивната психология, когнитивно-поведенческа терапия и осъзнатостта в живота си, за да бъдем по-щастливи. И трите допринасят за щастието.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Наслаждаване- Наслаждаването е бърз и лесен начин за повишаване на оптимизма и за намаляване на стреса и отрицателните емоции. Това е практиката да бъдете внимателни и да забелязвате хубавите неща около себе си, да отделите допълнително време, за да удължите и засилите удоволствието си от момента, да направите така, че приятното преживяване да продължи възможно най-дълго.

Благодарност - Простият акт на идентифициране и оценяване на нещата, които хората правят за нас, е съвременното чудодейно лекарство. То ни изпълва с оптимизъм и увереност в себе си, знаейки, че другите са насреща.

Стремеж - Чувство на надежда, чувство за цел, оптимизъм. Можете да се чувствате по-оптимистично настроени за бъдещето и потенциала си.

Давайте - Даването е нещо очевидно. Когато давате нещо на някого, го правите по-щастлив. Но това, което може би не знаете, е, че даващият, а не получаващият, получава още повече ползи. Многобройни проучвания показват, че добротата ни кара да се чувстваме по-малко стресирани, изолирани и гневни. Въпреки това тя ни кара да се чувстваме значително по-щастливи, по-свързани със света и по-отворени към нови преживявания.

Емпатия - Емпатия е мощна дума, която има много различни тълкувания. Това е способността да се грижим за другите. Това е способността да си представяме и да разбираме мислите, поведението или идеите, включително на тези, които са различни от нашите.

Възстановяване - Физическото здраве е жизненоважно за цялостното ни усещане за благополучие. Храната, която консумираме за хранене на тялото си, физическите упражнения, както и количеството и качеството на съня, оказват значително влияние върху здравето ни. Възстановяването е по-скоро призив за действие да направите нещо добро за себе си днес.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Обучение за благодарност
- Признателност за всичко;
- Емпатия
- Надежда и самотивация

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Липса на признателност; липса на надежда, липса на мотивация, неактивност

Ценностна Самореализация

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

[Ten Key Actions](#)

ОПИСАНИЕ

Проектът "Реализиране на ценностите" продължи 18 месеца и имаше за цел да обобщи известното за подходите, ориентирани към човека и общността, за здравето и благополучието и да даде препоръки как да се извлече максимална полза от тях. Този каталог предоставя практическо обучение и примери за отлични практики от петте местни партньори на "Реализиране на ценностите". Настоящото ръководство за обучение е разработено в тясно сътрудничество с уебсайтовете, въз основа на доказателства и техния собствен практически опит, както и съвети към други, които искат да научат повече за стратегиите, ориентирани към човека и общността.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Да знаят как да ценят присъствието на другия. Важността на това да се работи заедно с успешни и трудолюбиви хора, което ще накара потенциалните насилници да използват енергията си за нещо по-добро и по-продуктивно (да ги откаже от това да станат насилници в процеса на работа)
- Младежките работници и цялата общност като цяло ще имат полза от повече млади хора, които са готови да се ангажират и да помагат чрез доброволческа дейност.
- Да развиват стабилни и устойчиви мрежи като неразделна част от прилагането и разширяването на подходите, ориентирани към човека и общността.
- Да оценяват ролята на хората и общностите за тяхното здраве и благополучие, включително чрез съвместно производство, доброволчество и социални движения.
- По-широко използване на поведенческите познания при прилагането на подходи, ориентирани към човека и общността и разпространяването на промяна.
- Сектор на общността и социалните предприятия, които работят с хора, семейства и комуникации.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Хората трябва да работят по различен начин, за да поставят себе си и общността на първо място по отношение на здравето и благополучието. Стилите и методите на работа са само един от аспектите на знанието, които ръководителите на компаниите трябва да познават, за да могат работниците им да формират общност около тях.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Динамика на общността

Наука за щастието (Научете, за да бъдете щастливи)

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [Escola de Pais](#)
2. [Educar Felicidade](#)

ОПИСАНИЕ

Въз основа на доказателства от изследователска област в психологията - Наука за щастието (или Позитивна Психология), се предлага програма от дейности, обучения и семинари, насочени към деца, младежи, семейства, възпитатели и учители за развитие на личностни, социални и емоционални умения за насърчаване на щастието, самочувствието и самооценката, психосоциалното благополучие, психичното здраве (намаляване на рисковото поведение и разходите за здраве) и положителните взаимоотношения.

В рамките на програмата се развиват някои ключови компетентности: Емоционална интелигентност, самопознание, емпатия, комуникативни и междуличностни умения, устойчивост, критично и творческо мислене, решаване на проблеми, инициативност и вземане на решения.

Изпълнението на проекта се осъществява на три нива:

- Дейности за деца и младежи - осъществяват се в училища, от предучилищна възраст до гимназия, с дейности, които насърчават щастието, самочувствието, увереността и личностното развитие; изпълняват се от мрежа от сертифицирани наблюдатели, които изпълняват проекта и дейностите.
- Обучение за учители и възпитатели - за да могат учителите и възпитателите да развиват уменията на своите ученици и личностното си развитие, като използват най-новите методики за Позитивна Психология и емоционална интелигентност, предлага се сертифицирано обучение, проведено от квалифицирани специалисти.
- Семинари за родители и семейства - за запознаване на родителите и семействата с инструментите и концепциите на позитивната психология и науката за щастието, с динамични сесии за укрепване на родителските умения.

Всяка сесия на програмата винаги ще бъде оценявана и наблюдавана, за да се демонстрират резултатите и да се допринесе за непрекъснатото подобряване на проекта и за доказване на ползите от участието в тази програма.

Този проект се изпълнява в училища, младежки центрове и образователни институции, градски и енорийски съвети, колежи и институции от северната до южната част на страната. Съдържанието е съобразено с възрастовите групи на целевата аудитория, включващи кратки групови сесии, а по-късно и индивидуално напътствие в малки групи

ОПИСАНИЕ

За организатора на програмата:

Те са екип от професионалисти в областта на психологията и здравеопазването с опит в разработването и прилагането на програми за затвърждаване на уменията в училищата и обучение по методики като позитивна психология, когнитивно-поведенческа психология, емоционална интелигентност и обществено здраве. Асоциацията "Happy Age" е сдружение за образование и личностно развитие на деца, младежи и семейства. Организация с нестопанска цел насърчава дейности в най-разнообразни области, образование, личностно развитие, здраве и благополучие.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Като се има предвид, че развитието на децата и младежите зависи от различните условия, в които то се осъществява, целта е да се предоставят на различните образователни агенти и младежки работници (формални и неформални) инструменти, които да се прилагат ежедневно и които са необходими за позитивното отношение и позитивната комуникация, семейното и индивидуалното благополучие, както и академичния и личния успех.

С помощта на лична, експериментална и динамична методология се разглеждат теми като личностно развитие, самопознание, щастие, позитивна психология, позитивно образование, оптимизъм, благополучие, самооценка, положителни емоции, ценности, съзнателно родителство, социални взаимоотношения и емоционална интелигентност.

Сектор на общността и социалните предприятия, които работят с хора, семейства и комуникации.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Тази програма има холистичен подход с обучения и семинари, насочени към деца, младежи, семейства, възпитатели и учители, за развитие на личностни, социални и емоционални умения за насърчаване на щастието, самочувствието и самооценката, психосоциалното благополучие, психичното здраве (намаляване на рисковото поведение и разходите за здраве) и положителните взаимоотношения

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

С тази практика ние насърчаваме щастието, позитивното образование и позитивната психология, емоционалната интелигентност и благополучието на децата.

Къща на емоциите

ИЗТОЧНИК:

1. [Source](#)

2. [Source](#)

ОПИСАНИЕ

"Къщата на емоциите" е проект, промотиращ здравето, изпълняван от 2008 г. до 2009 г., фокусиран към развиване на социално-емоционални умения. Той обхваща средно десет детски градини и около 230 деца и семейства. Той има за цел да предостави на децата разнообразни условия за учене, които да им позволят да преживяват, да се изразяват, да споделят и да откриват себе си и другите, за да насърчат хармоничното им развитие. Той насърчава връзката между двете области, които оказват най-значително влияние върху развитието на детето: семейството и училището.

Проектът, който дава предимство на участието на семействата, за да се насърчи тяхната съпричастност и близост с училището, се развива въз основа на главен герой - Пазителя, който изпраща двама пратеници в стаята на детската градина и дървена къща, където сте са празни и ще бъдат запълнени със спечелени предмети, когато децата преодолеят определените предизвикателства.

Чрез методология за действие/рефлексия, подкрепена от игрови и педагогически дейности, се провеждат сесии с деца, които се насърчават да изразяват емоции и преживявания, свързани с определената дейност. В същото време семейството е поканено да участва в конкретни дейности, като например сесии за работа между поколенията. Заедно с децата се провеждат няколко предизвикателства и сесии със здравен специалист, чиято цел е да се обсъдят въпроси, свързани с развитието на детето.

В края на учебната година всички къщички са завършени и са преобразени от всяка група, като отразяват различния опит и творчество. Проектът е насочен към учителите в детските градини, децата в предучилищна възраст и техните семейства.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Този проект се изпълнява от 2008 до 2009 г., като обхваща средно 10 детски градини и около 230 деца и семейства за всяка учебна година. В глобален план той е оценен положително от различни участници (деца, семейства и педагози в ранна детска възраст) в различни проведени дейности, което предизвиква нарастващ интерес и привързаност в образователната общност. Оценката се прави и чрез прилагане на Скалата за саморегулиране на поведението (ССП) в три области: самовнушение, самоасертивност и емоционални познания, като положително въздействие се наблюдава на нивото на всички тях, с най-значително подобрене на нивото на емоционалните знания.

Тези данни потвърждават значението на този вид интервенция в ранна възраст за насърчаване и подобряване на социално-емоционалните умения, като допринасят за превенцията на рисково поведение и насърчават здравето и хармоничното развитие на всяко дете.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Целта на този проект е да предостави на децата разнообразни условия за учене, които да им позволят да преживяват, да се изразяват, да споделят, да откриват себе си и другите, за да се насърчи хармоничното им развитие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Здравословно родителство
- Здравословно развитие на децата

CIEE - (Клуб за емоционална интелигентност в училище) Организиране на работното време в училище

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [Educare](#)
2. [Inicio De Blogue](#)

ОПИСАНИЕ

Проектът "CIEE - Клуб за емоционална интелигентност в училище" е проект, който има за цел да насърчи емоционалната интелигентност чрез обучение и развиване на емоционални умения и по този начин да предостави на учениците инструменти, които им позволяват да живеят по-здравословно, по-весело и по-щастливо, да намалят рисковото поведение и да допринесат за по-добри резултати в училище, семейния живот и обществото.

Проектът е роден в защита на докторската дисертация на професор Мануела Кейрос, когато изпитващият ѝ казва: "Надявам се, че този огромен труд няма да остане в чекмеджето" и тя взема думите му насериозно, като въвежда програмата в учебната 2005/2006 г. в Escola EB2/3 в С. Жоао да Мадейра, където работи като преподавател.

През учебната година учителката развива работата си в областта на емоционалната интелигентност с ученици от различни класове на 5. и 6. клас, като използва древни техники за релаксация, дишане и други. Тя предоставя на учениците си инструменти, които им позволяват да нарекат Клуба „мястото, където се учат да бъдат щастливи" - толкова големи са разликите и еволюцията, които настъпват в живота им.

Така се ражда проектът "CIEE - Клуб за емоционална интелигентност в училищата", който представлява специфична програма за обучение на емоционалните умения, съставляващи емоционалната интелигентност: емоционално възприемане и изразяване, емоционално разбиране и емоционална регулация в себе си и в другите. Тази програма е посветена не само на учениците, но и на учителите и родителите.

Днес в дванайсет училища функционира Клубът за емоционална интелигентност в училище, в който участват 18 учители, 11 психолози и около 300 ученици от втори до трети гимназиален етап на обучение.

ОПИСАНИЕ

Стъпки на изпълнение:

Сесии с ученици по проблемите, свързани с контролиране на емоциите
Учениците разполагат с 90 минути седмично за да усвоят инструменти, които им позволяват да опознаят по-добре себе си, да се справят здравословно с емоциите си (да възприемат какво се случва с тях и да ги саморегулират), да се смеят, да медитират и да научат, че в крайна сметка по-щастливият живот зависи само от всеки и от знанията, които всеки има за себе си, т.е. как работи, използвайки аналогията с компютъра, неговия софтуер и хардуер - емоциите, чувствата, усещанията и мозъка. Всяка сесия се състои от един учител и един психолог.

Сесии с родителите по въпроси, свързани с дисциплината и емоционалното управление

Веднъж месечно се провежда 90-минутна сесия с родителите на учениците в училищата, на която родителите се учат на техники за здравословно справяне с емоциите си и подкрепят децата си в този процес.

Сесии с учители по темите за дисциплинарно и емоционално управление

На всеки 15 дни се провежда 90-минутна сесия за учители, която се фокусира върху упражнения за концентрация, стратегии за идентифициране на емоциите и моменти за разбиране на емоционалния речник. Освен това това е моментът, в който психологът съветва учителите, за да подкрепи учениците и родителите в този процес.

Всяка сесия има начална част, основна част и заключителна част.

Първоначалната част започва с работа по медитация на съзнанието и обръщане на внимание на настоящия момент, на това, което се случва. Участниците се научават да успокояват тялото си, да бъдат спокойни и да фокусират вниманието си върху даден обект. Този фокус може да бъде дишането или някое от петте сетива. След това има отличен набор от упражнения, които се използват по време на сесиите в зависимост от настроението на групата. Основната част е посветена на емоционалните компоненти на модела на емоционалната интелигентност.

Започва се работа върху емоционалното възприятие, разпознаването на емоциите в нас и в другите и работа върху разчитането на емоциите.

Участниците се научават да разпознават емоциите по лицевото изражение, изражение на тялото и глас. Те се научават да разпознават собствените си емоции, което за тях е малко по-сложно. Освен това има и емоционален компонент, при който те се научават да знаят кои стимули предизвикват емоции и кои емоции провокират.

ОПИСАНИЕ

Защо се появява тъгата, защо се появява гняв, защо се появява страх. Работим с основните емоции. Също така работим с истории и се учим да разпознаваме различните емоции на историите. Те се научават да използват собствените си емоции, които са най-ценните емоции за изпълнението на всяка задача. Третата част е посветена на емоционалното управление и стратегиите за регулиране на емоциите. Те се научават да създават положителни емоции чрез чувство за хумор и смях. Те научават техники за релаксация с творческа визуализация. Последната дейност е благодарност и позитивно мислене. Всички сесии завършват с упражнение за благодарност.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Работата с ученици/учители и родители в областта на дисциплината и емоционалното управление на национално и международно ниво:

- Намаляване на проявите на недисциплинираност
- Намаляване на агресивното поведение
- Повишаване на развитието на емоционалните/релационните способности на децата
- Повишен успех в училище
- По-добра среда в класната стая/училището
- Намаляване на нивата на тревожност и стрес при учителите

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Този проект има за цел да насърчи емоционалната интелигентност чрез обучение и развиване на емоционални умения. По този начин той предоставя на учениците инструменти, които им позволяват да водят по-здравословен живот, да бъдат по-весели и щастливи, да намалят рисковото поведение и да допринесат за по-добри резултати в училищния и семейния живот и в обществото.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Насърчаване на самостоятелността и независимостта на децата

СІЕЕ - (Клуб за емоционална интелигентност в училище) Организиране на работното време в училище

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [ITAD](#)

ОПИСАНИЕ

Това е семинар, предназначен за родители, възпитатели, учители и други специалисти в областта на образованието, и е структуриран за едnodневно занятие (6 часа).

Цели на семинара:

- Развиване на умения за самостоятелност и отговорност
- Да се научат да се справят с вредните и разрушителните чувства
- Да се насърчи развитието на положителни социални и емоционални умения
- Насърчаване на поведенческата пластичност
- Управление на конфликти

Програма:

1. Децата и различните етапи на развитие
 - 1.1 Психология на развитието
 - 1.2 Необходими умения
2. Правила и норми: преход от теория към практика
 - 2.1 Правила за подпомагане на детето
 - 2.2 Какви са критериите за подбор?
 - 2.3 Какви са границите на правилата?
3. Начини за справяне с разочарованието и импулсивността
 - 3.1 Да се научим да казваме „не“
 - 3.2 Комуникационни стратегии
4. Практически размисли за образователните стратегии

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Това е предвидено за обучението:

- Улесняване на уменията за осъществяване на контакт и уменията за учене
- Предимство на здравословното и положително развитие
- Насърчаване на уважението, съпричастността и уменията за общуване
- Начини за позитивно и асертивно общуване с деца
- Знания за справяне с колебанията на децата
- Образование, за да спрете растежа на диктаторите

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Този проект има за цел да обучи родители, учители и възпитатели и да им предостави инструменти, с които да възпитат в децата си щастие и благополучие!

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Насърчаване на независимостта и самостоятелността на децата, като същевременно се грижат за тяхното психично здраве и благополучие.

Обучение за позитивно мислене



Тази глава включва обучение за това как да бъдем позитивни, да използваме позитивната психология, осъзнатост, психическа нагласа и развитие.

ОПИСАНИЕ

Задачата на учениците е да напишат дума, която е тяхното положително пожелание за другата част от класа. Те са инструктирани да помислят и да напишат своите положителни желаня на малък цветен лист. Бъдете усмихнати, добри, правете добро, помагайте и обичайте семейството си. Дава им се време за размисъл. Когато всички ученици са готови, всеки споделя мнението си с останалите и залепва своя лист на голям бял лист. В края на това обучение учителят казва, че това са желанята на класа. Те се поставят на видно място в класната стая и се четат систематично от различни ученици. Идеята тук е да превърнете положителните мисли на учениците в правила на класа. След няколко седмици, учениците могат да получат задача да нарисуват картинка за всяко желание. По този начин ще има рисунка и писмено пожелание - положителните мисли се възприемат по три различни начина - те могат да бъдат видени, прочетени и чути.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Подкрепя позитивното мислене на учениците.
- Формира морални и социални устои у учениците.
- Развива емоционалното изразяване и интелигентността на учениците.
- Развива и обогатява лексиката на учениците.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Помагане на учениците да развият своята емоционална и социална интелигентност и положително отношение към другите.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Ниска социална и емоционална интелигентност; неразвита лексика; липса на положителна образователна среда.

Позитивна психология

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:

1. eric.ed.gov
2. [Positive Psychology](http://PositivePsychology.com)
3. [School Reachout](http://SchoolReachout.com)

ОПИСАНИЕ

Учебната среда, в която се използва позитивната психология, се фокусира върху това да даде на всички ученици възможност да изградят своята устойчивост и да се научат да се справят с предизвикателни ситуации. Позитивната психология в класната стая може да има и практически ползи.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Както учениците, така и преподавателите, които използват позитивната психология в класната стая, се възползват от по-силна имунна система, повишена устойчивост, по-добра способност за справяне със стреса, по-малко чувство на депресия, повишена удовлетвореност от живота, по-добро внимание и осъзнатост, повишена креативност, по-добро решаване на проблеми и когнитивна гъвкавост, по-жизненоважна социална подкрепа, по-добри взаимоотношения и по-дълъг и здравословен живот (Keyes, 2007). То може също така да подобри благополучието на учениците и ангажираността им в класната стая (Myatt, 2016).

Позитивната психология се основава на схващането, че сме мотивирани да се развиваме по най-добрия начин и да достигнем максималния си потенциал. Мартин Селигман, пионер на позитивната психология, я определя като "научно изследване на силните страни, които позволяват на хората и общностите да процъфтяват. Тази област се основава на убеждението, че хората искат да водят смислен и пълноценен живот, да развиват най-доброто в себе си и да подобряват преживяванията си в любовта, работата и забавлението" (Център по позитивна психология, Университет на Пенсилвания). Нашите ученици също имат тези вътрешни двигатели, които можем да използваме като инструктори. Като използваме позитивното образование (област, в която се прилагат принципите на позитивната психология за насърчаване на учениците да се развиват), можем да помогнем на нашите ученици да разгърнат пълния си потенциал. Данните сочат, че можем да направим това, като преподаваме умения, свързани с благополучието, включително положителни емоции, устойчивост, ангажираност и чувство за смисъл (Seligman et al., 2009; Twenge & Nolen-Hoeksema, 2002).

Creative Commons License:

"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."

Creative Commons License:

"Creative Commons License BY-NC-ND (Attribution-NonCommercial-NoDerivs) of the results."



Съфинансирано от
Европейския съюз

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Това е различно за всяка класна стая, но позитивната класна среда ще има следните характеристики:

- безопасна и приветлива атмосфера.
- чувство за принадлежност сред учениците.
- доверие между учениците и учителя.
- готовност на учениците да задават въпроси, да участват и да поемат рискове.
- ясни очаквания и справедлива и честна обратна връзка от страна на учителя и учениците.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Нереалност и наивност на позитивната психология
- Липса на ясни критерии за това какво е позитивно или добро
- Опасност от превръщане в идеологическо движение

Развиване на здравословно усещане за самочувствие

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

1. [Slovenia Source](#)

ОПИСАНИЕ

Дейности за развиване на здравословно чувство за собствено достойнство, самочувствие и положителна самооценка у учениците. Изпълнение с ученици от 3. клас. Консултантът провежда дейностите в сътрудничество с класния ръководител.

Описание:

Дейности за развиване на здравословно чувство за собствено достойнство, самочувствие и положителна самооценка у учениците.

Дейност:

Консултантът провежда дейностите в сътрудничество с класния ръководител.

1. КАКВО Е ЩАСТИЕТО?

Дискусия за това какво ме прави щастлив в живота, какво ме прави щастлив и кога съм щастлив. След това всеки ученик изработва своя ЧАНТА НА ЩАСТИЕТО и я подарява на съучениците си.

2. ПРИЯТЕЛСКО ПОСЛАНИЕ

Учениците пишат мило послание до своите родители. Те им благодарят за всички добри неща, които са направили за тях. Те го представят на съучениците си, а след това го дават на родителите си.

3. МОИТЕ ПРИЯТЕЛИ

Поговорете с учениците за приятелството, за това какво обичат да правят с приятелите си, как си помагат и какво харесват в приятелите си. Те записват това на работен лист и го представят на съучениците си.

ОПИСАНИЕ

4. МОЯ ГЕРБ

Учениците изработват свой герб, в който вписват уникалните си умения, любимите си хора, любимото си място и най-важното си постижение. След това те представят своя герб на съучениците си.

5. НЯКОИ НЕЩА ЗА МЕН

Учениците се представят по различен начин, като казват и записват възможно най-много различни неща за себе си. След това те ги представят на своите съученици.

6. НАЙ-ДОБРИТЕ НЕЩА ЗА МЕН

Учениците мислят за това какво според тях приятелите им харесват най-много в тях. Така че те мислят за себе си от гледната точка на своя приятел. След това те представят това отново пред своите съученици.

7. ДНЕС Е ДЕН ЗА ПОХВАЛА

Учениците си представят, че днес е ден за похвали и трябва да се похвалят за пет неща, които са направили добре и с които се гордеят. Те ги записват в работен лист със звезда. След това представят звездата на своите съученици. Тази дейност беше представена заедно с учениците на международния симпозиум "Училищната автономия в образователната функция" като пример за добра практика.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- да избегнат чувството, че са "неуспешни"
- да избегнат негативните чувства.
- да изградят приятелства
- да намерят щастието си

За учители:

- изграждане на групова динамика и изграждане на положителна енергия в класа

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Заклучението беше, че ако си доволен от себе си, не спориш със съучениците си, не им се караш, не им казваш лоши неща, държиш се мило с тях, сътрудничиш им и им помагаш, когато е необходимо. Всичко това допринася за по-добро усещане в класната стая и по-добри академични резултати.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Чувство на нещастие, усещане за провал, лоша училищна работа, конфликти в клас и т.н.

Развиване на здравословно усещане за самочувствие

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

[Mindfulness in Schools](#)

ОПИСАНИЕ

Проектът "Осъзнатост в училищата" е най-утвърденият източник на обученията за училища, който предлага водещи в света учебни програми за осъзнатост в класната стая. Материалите се основават на задълбочени изследвания в областта на клиничната психология и неврологията, написани са от учители за учители и се използват успешно в широк спектър от образователни контексти.

Пандемията показва колко жизненоважни са връзките, които изграждаме помежду си, и колко важно е да се предоставят основни умения за осъзнатост на децата и на тези, които се грижат за тях.

8-седмичният курс по осъзнатост ви позволява да напреднете и да развиете практиката си. Курсът е предназначен за работещите в училище или за тези, които редовно работят в образователна среда или за родителите или настойниците на деца, които все още учат, както и за тези, които не са запознати с осъзнатостта. Той съчетава удобството на онлайн курса, който можете да завършите в уюта на собствения си дом, с интимността от присъствието на живо.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

Ползите от осъзнатостта за училищния персонал са добре проучени. Вж. статията на професор Катрин Уиър: "Доказателства за осъзнатост":

- Въздействие върху благополучието и работа на училищния персонал. Доказаните ползи от осъзнатостта включват:
- намаляване на стреса, синдрома на бърнаут и тревожността.
- намаляване на усещането за натиск върху задачите и времето.
- подобрена способност за управление на мислите и поведението.
- повишаване на уменията за справяне, мотивацията, планирането и решаването на проблеми и повишаване на състраданието към себе си и грижата за себе си

За учители:

Осъзнатостта в училищата не се отнася само до децата и младите хора, но и до тези, които се грижат за тях. Ползите от осъзнатостта в света на възрастните са добре проучени заедно с положителното въздействие, което тя може да окаже върху учителите, съветниците и възпитателите и това е в центъра на визията на MiSP. Тези ползи включват: регулиране и намаляване на стреса, повишаване на съчувствието към себе си и повишаване на ефективността в преподаването

КЛЮЧОВ ИЗВОД

MiSP предоставя набор от инструменти, които могат да дадат опора на детето за цял живот. Вместо бързо решение, което те да забравят точно толкова бързо, колкото са го научили. Те помагат за въвеждането на осъзнатост в училищата, за да бъде постигната културна промяна в подхода към психичното здраве и благополучието на децата. Училищата са уверени в своята програма, защото се отнасят към преподаването на осъзнатост толкова сериозно, колкото и към всеки друг предмет.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Тревожност
- Ниска мотивация
- Страх от провал



Позитивна психология в класната стая

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

[Wholebeing Institute](https://www.wholebeinginstitute.org/)

ОПИСАНИЕ

Холистичните техники стават все по-популярни в класната стая, тъй като училищата се отказват от упоритото фокусиране върху резултатите от стандартизираните тестове на учениците. Една от тях, особено тази на позитивната психология, е получила висока оценка от всички. Този подход илюстрира как да го приложим в класната стая.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Умение за осмисляне и обсъждане на идеи и емоции -> Умение за осмисляне и общуване относно мислите и чувствата
- Усещане за общност при прилагането на тази практика
- Помощ от учители и ученици
- Усещане за сигурност и приобщаване

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Умението мъдро и без осъждане да бъдат приложени принципите на добрата психология, тъй като всеки е участник в практиката
- Интроспективна рефлексия
- Воденето на дневник е процес на размисъл, който може да помогне на хората да се свържат с мислите и чувствата си. Тази практика може да ви помогне да разберете по-добре себе си и да бъде полезен инструмент за Самоанализ и решаване на проблеми.
- Умения за разработване на подход, който е напълно приобщаващ за учениците и учителите

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Самоосъждане
- Невключване
- Изолация

Как да комбинираме позитивната психология с групи за подкрепа

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

[Positive Psych. Groups](#)

ОПИСАНИЕ

Ефикасността на психологическото лечение за повишаване на щастието в много отношения е в центъра на позитивната психология. Крайната цел на позитивната психология е да подобри живота на хората чрез разбиране и прилагане на принципите за водене на по-щастлив и продуктивен живот. Позитивната психология може да помогне, като повиши ефективността, насърчи щастието, намали нивата на стрес и подкрепи хората да разгърнат потенциала си. Това се случва с включването на понятия като добродетели, таланти и съзнателност.

Тази мрежа за подкрепа има потенциала да увеличи благосъстоянието, свързаността, надеждата, целта на живота и откриването на професионалното призвание - и това е само върхът на айсберга.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Позитивната психология има за цел:

- Подобряване на психичното благосъстояние на населението
- Преподаване и популяризиране на концепции от позитивната психология като обучение по благодарност, развиване на силни черти и добродетели, емоционална интелигентност;
- Усъвършенстване на концепциите на позитивната психология, насочени към щастието;

Индивидуалните и груповите занимания по тези теми са от съществено значение за повишаване на осведомеността относно важността на преподаването им.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Значително по-лесно е да бъдете щастливи, когато имате позитивен подход към живота.
- По-лесно е да сте щастливи, когато имате с кого да обсъждате нещата (групи за отговорност).
- Обучение за благодарност

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Изолация
- Чувство за самота
- Чувство за липса на подкрепа

Развитие на начина на мислене

Психическа нагласа

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

ОПИСАНИЕ

Съществуват две умствени нагласи и само едната е благоприятна за постигане на резултати. Карол С. Дук, психолог от Станфордския университет и международен авторитет в областта на успеха и мотивацията, е разработила в своите изследвания през последните няколко десетилетия една наистина новаторска концепция. Силата и влиянието на нашата психическа нагласа, начинът, по който виждаме живота и подходиме към него, оказват силно влияние върху личния и професионалния успех.

Психическата нагласа не е просто личностна черта: всъщност тя обяснява как ставаме оптимисти или песимисти и определя нашите цели, подхода ни към работата и социалните взаимоотношения, както и начина, по който възпитаваме децата си. Тя е решаващ елемент, който определя дали хората могат да разгърнат пълния си потенциал.

Съществуват два основни типа умствени нагласи: фиксирани и прогресивни. Някои хора първо смятат, че талантът и способностите им са предопределени по рождение и не се подобряват през целия им живот. Това е пътят към застоя и демотивацията. От друга страна, хората с прогресивна психическа нагласа вярват, че уменията могат да се развият с време и постоянство. Това е пътят на възможностите - и на успеха.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Учене през целия живот

Умствената нагласа, която насърчава насладата от ученето и разкриването на пълния потенциал, както и провалянето без притеснение какво мислят другите.

По-високо самочувствие

Когато имаме подходяща умствена нагласа, се научаваме да контролираме емоциите си със смирение, тъй като знаем, че винаги има какво да подобрим.

Самоуважението предполага да сме достатъчно смели, за да рискуваме и да се стремим към по-високи постижения, дори ако това изглежда сложно.

Прогресивната умствена нагласа ни помага да разберем силните и слабите си страни, когато подхождаме към нови предизвикателства, като по този начин увеличаваме способността си да се ориентираме към успеха.

Силата на думите "още" или "не още".

Често сме научени да вярваме, че грешките ни определят повече от всичко останало. Само една ключова фраза улавя връзката между неуспеха и ученето с нагласа към растеж. Тази фраза е "все още"

Във всички случаи практиката на този тип умствена нагласа е съсредоточена върху потенциала и възможността. Тя ни учи да си казваме: "Все още не съм там, където искам да бъда, но с упорита работа и постоянство ще стигна дотам." Обучението на нашите ученици за силата на "все пак" може да окаже силно въздействие върху тяхната представа за себе си и личния им опит

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Силата и влиянието на нашата психическа нагласа, начинът, по който виждаме живота и подхождаме към него, оказват силно влияние върху личния и професионалния успех. Това е ключов елемент, който определя дали хората могат да разгърнат пълния си потенциал или не

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска самооценка;
- Негативно себевъзприятие

Прогресивна умствена нагласа

SMART IDEA

ИЗТОЧНИК:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

ОПИСАНИЕ

Съществуват две категории умствени нагласи и само едната е благоприятна за успеха. Карол С. Дук е професор по психология от Станфордския университет, известна с опита си в областта на успеха и мотивацията в контекста на образованието. В изследванията си през последните няколко години тя е развила

една наистина новаторска идея - силата и влиянието на нашия начин на мислене и психическата нагласа, с която подхождаме към живота, оказват решаващо влияние върху личния и професионалния успех.

Психическата нагласа не е просто личностна черта: всъщност тя обяснява как ставаме оптимисти или песимисти и определя нашите цели, подхода ни към работата и социалните взаимоотношения, както и начина, по който възпитаваме децата си. Тя е изключително важна, за да може човек да разгърне пълния си потенциал.

Съществуват два основни типа умствени нагласи: фиксирани и прогресивни. Тези, които са от първите, вярват, че талантът и способностите са определени от самото начало и не се променят през целия живот. Това е пътят към застоя и апатията. От друга страна, хората с прогресивна нагласа вярват, че учениците могат да развият таланта си с време и постоянство. Това е пътят на възможностите - и на успеха.

В тази книга Карол Дук ефективно показва как е възможно да се развие прогресивна умствена нагласа във всеки момент от живота, да се повиши самочувствието, мотивацията, концентрацията и да се създадат устойчивост и страст към ученето - основата на изключителни постижения във всички области.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Учене през целия живот - Нагласата с мислене за растеж ви помага да се наслаждавате на ученето и да изследвате потенциала си

По-висока самооценка - Когато имаме нагласа за растеж, се научаваме да смекчаваме триумфа със смирение, защото знаем, че винаги има начин да се подобрим.

Силата на една трибуквена дума - В крайна сметка голяма част от живота ни е посветена на това какво сме научили и какви грешки сме допуснали. Тя е присъща на академичната ни кариера, професионалния ни живот и взаимоотношенията във всяко едно отношение. Често сме научени да вярваме, че грешките ни определят повече от всичко останало. Има една проста фраза, която може да обобщи ключовата връзка между неуспеха и ученето с нагласа за растеж. Това е фразата "все пак".

Във всички случаи практиката на нагласата за растеж се фокусира върху потенциала и възможностите. Тя ни учи да си казваме: "Все още не съм там, където искам да бъда, но с упорита работа и постоянство ще стигна дотам." Обучението на нашите ученици за силата на "все пак" може да окаже силно въздействие върху тяхната представа за себе си и личния им опит

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Съществуват два вида мисловни нагласи и само една от тях води до успех - прогресивната мисловна нагласа

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Фиксирано мислене
- Демотивация

Мислене с нагласа за растеж

ИЗТОЧНИК:

[Science Direct](#)

ОПИСАНИЕ

Учителката Анна хвали стратегиите, напредъка и усилията и рядко използва личната похвала, която учителите с фиксирана нагласа са склонни да използват (Jonsson & Beach, 2012), което вероятно ще демотивира учениците, когато се сблъскат с предизвикателства и неуспех (Mueller & Dweck, 1998). Като дава постоянна обратна връзка, Ан насочва действията на учениците си, мотивира ги да се ангажират с работата и развива тяхното самопознание за напредъка им. В следващия пример Ан не хвали качествата на ученик, а по-скоро уменията му, и продължава с поставянето на следващата учебна цел. Този начин на общуване дава на ученика да разбере, че няма смисъл да изпълнява твърде лесна задача, а е важно постоянно да намира предизвикателства, които са от полза за ученето: "Нека се върнем малко назад, защото теб те нямаше, когато работехме с тези... е, можеш да започнеш. Вече сте нарисували такива красиви числа, така че няма смисъл да ги упражнявате сега, но можете да започнете оттук. Кажете ми колко балона има тук?" (Данни от наблюдение, експеримент 28)

Също така за Ан е характерно да хвали стратегиите и да изказва различни стратегии за учене и методи на разсъждение. Например един от учениците стига до правилното заключение по-бързо от останалите. Вместо да похвали бързината му, Анна моли ученика да обясни какъв метод на разсъждение е използвал, тогава го хвали и след това обяснява метода на останалите ученици. Като цяло стратегиите за преподаване и учене са от съществено значение за Ан. Например, когато говори за най-съществените цели в работата си, тя споменава най-вече това как помага на учениците си да се научат да учат. Ан казва, че се надява учениците ѝ да се научат на упоритост, да станат трудолюбиви и да се научат да си сътрудничат. Това включва много неща - да уважават другите и да ценят себе си.

Ан смята, че е важно да се накара учениците да разберат, че провалите са неизбежни, поради което смята, че е необходимо учениците да виждат учителите да грешат: "Често правя грешки случайно, но понякога ги правя нарочно, за да видят децата, че техният учител може би невинаги знае всичко."

Националната основна учебна програма на Финландия също подчертава значението на това, като заявява, че опитът от успеха насърчава учениците да учат повече и да разбират, че неуспехите и грешните отговори са част от процеса на учене.



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Насърчаване на мисленето на учениците, насочено към процеса
- Учителите са наясно как да помагат на учениците да се справят с предизвикателствата и да избягват провалите
- Учениците се насърчават да напредват
- Устойчивост и постоянство на учениците

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Като дава постоянна обратна връзка, Ан насочва действията на учениците си, мотивира ги да се ангажират с работата и развива тяхното самопознание за напредъка им. Учениците са насърчени да излязат от зоната си на комфорт и да напреднат. Наличието на разнообразни стратегии, с които можете да провеждате часовете, ще ви помогне да ангажирате учениците.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Училището и учителите са полезни, когато сте изправени пред трудни ситуации, те са там, за да помагат, а не да обезкуражават

Класна стая - пъзел

ИЗТОЧНИК:

[Positive Education](#)

ОПИСАНИЕ

Класната стая "пъзел" е метод, при който учениците се разделят на групи въз основа на общи умения и компетенции. На всеки ученик се задава различна тема и му се казва да намери ученици от други групи, на които е зададена същата тема. Резултатът е, че всяка група има набор от ученици с различни силни страни, които си сътрудничат в изследването на една и съща тема.

В учебните програми, повлияни от позитивната психология, на учениците се дава повече власт да избират учебната си програма и им се възлагат отговорности от много по-ранна възраст. В този тип класни стаи учениците се третират по различен начин, когато става въпрос за похвали и дисциплина.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Влиянието на позитивната психология се разпростира дори върху динамиката на класната стая
- Овластяване на учениците
- Насърчаване на критичното мислене, инициативността и самостоятелността

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Групово упражнение, което има за цел да свърже двама или повече ученици и да ги накара да си сътрудничат по определена тема. Целите са да се насърчи самостоятелността от ранна възраст и да се помогне на учениците да поемат отговорност за по-малка част от класа.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Липса на инициатива; Скучни часове; Невъзможност за по-активно участие по време на занятията; Учениците се чувстват по-позитивно, защото на техния принос се разчита и той се оценява



Намаляване на депресията

Симптоми, свързани с тревожността

EDUKOPRO

ИЗТОЧНИК:

[Positive Education](#)

ОПИСАНИЕ

За да подпомогне щастието и благополучието, Seligman et al. (2005 г.) предлага няколко техники за подпомагане на интегрирането на позитивната психология. Въпреки че първоначално изследването е проведено с възрастни, тези техники могат да бъдат приложени в класната стая, за да бъде интегрирана позитивната психология в ежедневието на учениците. Първата дейност включва изброяване на три добри неща, които са се случили през деня. След това те са помолени да дадат обяснение на тези събития и да посочат причините, поради които те са били толкова полезни. Втората дейност е свързана с използването на силните страни на характера по различен начин. Всеки участник получава онлайн опис на силните страни на характера, след което е помолен да определи петте най-силни страни на характера си. След като идентифицират силните си страни, участниците получават индивидуална обратна връзка и са помолени да разработят стратегии за използване на тези силни страни в ежедневието.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Спомага за щастието и благополучието
- Прилага се в класната стая, за да помогне за интегрирането на позитивната психология в ежедневието на учениците.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Позитивната психология е чудесен начин да се намалят симптомите на депресия и тревожност сред участниците.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Липса на вяра в себе си



Програмата Maytiv

ИЗТОЧНИК:

[Research Gate](#)

ОПИСАНИЕ

Програмата на Maytiv, базирана на позитивната психология, има за цел да повиши чувството на радост, удовлетворение, ангажираност, смисъл, социална подкрепа, постижения и цялостно психологическо благополучие. В някои отношения програмата Maytiv е подобна на други интервенции в училище, тъй като насърчава социално-емоционалните компетентности и създава ангажиращи и подкрепящи училищни системи. Подобно на обучението за регулиране на емоциите, тя разглежда теми като осъзнаване на емоционалните състояния и развиване на способността за наблюдение и регулиране на положителните и отрицателните емоции (Graziano et al., 2007). Програмата Maytiv също така насърчава социалните и емоционалните умения, насърчава положителните междуличностни отношения и подкрепя проявите на емпатия, подобно на програмите SEL (Elias et al., 1997).

Програмата набляга на идентифицирането и укрепването на основните силни страни на характера и предава на учениците универсални добродетели, както е в програмите за развитие на характера (Lickona, 1991). Програмата Maytiv обаче се стреми да задълбочи и разшири уменията, опита и знанията на учениците и по отношение на допълнителни компоненти, на които не е обръщано голямо внимание в други програми, които могат да имат особено голямо влияние върху подрастващите. Програмата се концентрира върху благодарността (Emmons & McCullough, 2003), състраданието (Neff, 2009), потока („flow“) (Csikszentmihalyi, 1991), съзнанието (Burke, 2010), надеждата (Marques, Lopez, & Pais-Ribeiro, 2011), постоянството (Duckworth et al., 2007) и силните страни на характера (Peterson &

Seligman, 2004). В съчетанието на тези уникални елементи, съчетани с аспектите на програмата, които са сходни със съществуващите интервенции, програмата Maytiv има потенциала да действа като интегрираща интервенция, която функционира като мост между образователните подходи и практики в областта. Както обучението за учители, така и учебната програма за учениците включва 15 урока с продължителност 90 минути всеки (два академични часа) на всеки две седмици. Урокът на учителя предхожда урока, който той бива обучен да изнесе през следващата седмица. Освен 15-те урока учителите получават и две 90-минутни въвеждащи сесии по позитивна психология в началото на процеса.



ОПИСАНИЕ

Стъпка 1: Истории (20-30 мин.). Историите се използват като трамплин за преподаване на материала от учебната програма. Във всеки урок учениците се запознават с 2 до 3 истории и се научават да извличат конкретни поуки и насоки за действия от тях. Историите разказват за известни и по-малко известни личности; взети са от Библията, митологията, от известни литературни произведения, психологически експерименти и детски книжки. Те се представят чрез различни медии: филми, романи, разкази, откъси от епични истории или пиеси. Освен това се използват и други форми на изкуство като картини, фотографии, скулптури и музика, за да се затвърдят и надградят идеите в рамките на историите.

Стъпка 2: Упражнения (30-40 мин.). Във всеки урок на учениците се дават 1-2 упражнения, които те трябва да изпълнят по двойки, в малки групи или заедно в клас. Въз основа на идеята за учене чрез подражание, много от упражненията включват актьорска игра (например изиграване на герой), измисляне на алтернативни завършеци на историите и участие в импровизационни театрални упражнения). Те се запознават и с други дейности, вариращи от ръководена визуализация до упражнения за сплотяване на екипа, техники за когнитивно-поведенческа терапия, съзнателна медитация, споделяне на лични истории и рисуване.

Стъпка 3: Дискусия (10-20 мин.). След края на упражнението или като част от него учениците обсъждат два-четири водещи въпроса, зададени от учителя и учениците. Въпросите са свързани с историята или придружаващия я текст и упражнението. Целта на дискусията е да помогне на учениците да разберат и запазят по-добре информацията, като в крайна сметка направят материала "свой".

Стъпка 4: Писане (10-15 мин.). Във всеки урок учениците могат да пишат за историята, упражнението или дискусията. Упражненията за писане включват анализ на самите себе си и на историите или текстовете, свободни асоциации чрез водене на дневник и размисъл за значението на материала спрямо техния живот.

Стъпка 5: Действие. Последната стъпка има за цел "да реализира идеите и да ги осъществи". Предприемането на действия се счита за основна стъпка в усвояването и свързването на материала с вътрешния свят. "Действието" може да бъде под формата на изготвяне на плакат за класа, изнасяне на реч или провеждане на семинар за материала (ефективен начин за учене е преподаването), доброволческа дейност в училището или в по-широката общност или възприемане на определено поведение за определен период от време. Повечето от задачите за действие се изпълняват в двуседмичния интервал между уроците, с изключение на по-дълги или по-сложни задачи (като изнасяне на реч или доброволческа дейност), които могат да се изпълняват през цялата година.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Превръщане на подхода на позитивната психология в осезаеми инструменти и умения, които могат да бъдат интегрирани в ежедневието.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Ниски нива на: чувство на радост и удовлетворение, ангажираност, смисъл, социална подкрепа, постижения и цялостно психологическо благополучие

Програма за положителна нагласа (Programa Atitude Positiva)

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [ATV](#)
2. [Research Gate](#)

ОПИСАНИЕ

"Позитивна нагласа" е програма за насърчаване на здравословното поведение и превенция на рисковото поведение, насочена към развитие на социално-емоционалните умения на учениците и насърчаване на адаптацията в училище по време на прехода. Проектът включва дейности, насочени към всички училищни служители, за да ги улесни да бъдат източник на насърчаване и поддържане на тези умения.

Проектът "Позитивно отношение" стартира през учебната 2004/2005 г. в училищата от втори и трети цикъл на Кампелос, Максиал и Сао Гонсало (община Торес Ведрас). През тази учебна година проектът е подкрепен от общинския съвет на Торес Ведрас и Института по наркотици и наркомании. Първоначално той е насочен повече към осигуряване на обучение за родители и настойници, учители и помощници в образованието. Проектът включва и интервенция с учениците в сесии за социално-когнитивно развитие. Въз основа на тази посока за седмата година от проекта е приложена първоначална версия на Програмата за развитие на социално-емоционални умения.

Проектът обхваща около 2000 души, повечето от които ученици, учители, родители, възпитатели и младежки работници, в различни дейности, разработени от психолозите, които си сътрудничат по проекта.

Понастоящем проектът включва четири действия, които имат за цел като цяло да развият социално-емоционални компетентности, създавайки по-благоприятни условия за възприемане на здравословно поведение и намаляване на рисковото поведение. По този начин проектът подкрепя създаването на условия за успех в училище и в живота, или директно чрез намеса в прехода към училищния цикъл, или чрез индиректни програми за развитие на уменията, действия за информиране и повишаване на осведомеността и обучение на служителите за използване на специфични инструменти.

Действие 1 - Разпространение и осведоменост

Действие 2 - Оценка, насочване и мониторинг

Действие 3 - Развитие на уменията

Действие 4 - Положителен преход



Действие 1 - Разпространение и осведоменост

- Информирание на представителите и целевата група за естеството и етапите на проекта;
- Идентифициране на основните проблеми и характеристиките на целевата група и агентите;
- разкриване на проекта пред бъдещи партньори;
- Обмен на опит на национално и международно равнище с цел постигане на непрекъснато подобряване на резултатите.

Действие 2 - Оценка, насочване

- Оценяване на рисковите и балансираните фактори, за да се идентифицират групите, при които е необходима намеса;
- Идентифициране или създаване на инструменти за оценка на програми;
- Оценка на въздействието на програмите за социално-емоционални умения, разработени от проекта "Позитивна нагласа" за първия цикъл и за втория и третия цикъл;
- Оценка на въздействието на програмата за приспособяване в училище върху прехода към втория цикъл, наречен "Позитивен преход";
- Оценка на степента на удовлетвореност на учениците, участвали в програмите, от разработените дейности.

Действие 3 - Развитие на уменията

- Развиване на умения за защита на младите хора;
- Включване на връстници в промяната на поведението на младите хора в риск;
- Насърчаване на уменията за социализация на учениците;
- Развиване на самооценката на учениците в различните ѝ измерения;
- Насърчаване на усвояването на инструменти за работа с млади хора от учителите и оперативните асистенти, за да се намалят рисковите фактори и да се увеличат факторите за защита на младите хора;

Действие 4 - Положителен преход

- Повишаване на знанията за процесите на преминаване от един цикъл към друг;
 - Разработване на конкретна програма за интервенция;
 - Насърчаване на адаптирането към училище;
 - Намаляване на неблагоприятните варианти, свързани с прехода от едно училище към друго;
- откриване на ситуации за бъдеща интервенция по отношение на социално-емоционалните умения

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Проектът "Позитивна нагласа" има за цел да насърчи здравословното поведение и да предотврати рисковото поведение на децата и юношите от 4-тата до 9-тата година на обучение чрез социално-емоционално обучение.

В ръководството са посочени подобрения и ползи за децата и младежите, взаимосвързаните области на когнитивните, социалните и емоционалните компетентности като решаващи за насърчаването на здравословно поведение:

- Самосъзнание
- Социално съзнание
- Самоконтрол
- Умения за взаимоотношения
- Отговорно вземане на решения

Няколко проучвания показват, че тези умения предпазват от тормоз, негативен натиск от връстници и рисковото за здравето поведение (включващо секс и наркотици), като учениците с по-добри социално-емоционални умения показват по-добри академични резултати и по-добра социална интеграция.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Проектът включва четири действия, които като цяло целят да развият социално-емоционални компетентности, създавайки по-благоприятни условия за възприемане на здравословно поведение и намаляване на рисковото поведение.

По този начин проектът подпомага създаването на условия за успешна реализация в училище и в живота - пряко чрез намеса в прехода от един училищен цикъл към друг или непряко чрез програми за развитие на умения, действия за информиране и повишаване на осведомеността и обучение на служителите за използване на специфични инструменти.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

1. Информация и осведоменост за участието на общността в проекта;
 2. Индивидуална оценка и отговори;
 3. Развиване на умения, включително чрез програми за социално-емоционално обучение за 1-ви, 2-ри и 3-ти цикъл, както и обучение за родители и настойници, оперативни асистенти и учители;
- Програма "Позитивен преход" - адаптиране към училището при прехода към следващите цикли

Превенция на изолацията и депресията по време на дистанционното обучение и COVID - 19



Тази глава включва дейности за личностно развитие, здравословно отношение и психично здраве, както и информираност при дистанционно обучение.

Училищна библиотека "Учи и се забавлявай"

ОСНОВНО
УЧИЛИЩЕ "ОТЕЦ
ПАИСИЙ"

ОПИСАНИЕ

Живеем в свят на нови технологии, но любовта на децата към книгите не е изчезнала.

Съвместната работа с училищната библиотека показва колко малко е необходимо, за да се събуди интересът на децата. Показва, че отговорите на всички въпроси могат да бъдат намерени в книгите. В стремеж да се прекъсне цялостната представа за библиотеката като институция, ежедневно се провеждат приятелски срещи с учениците не само в библиотеката, но и в класните стаи - четат се истории, които предизвикват интерес, събуждат любопитство и желание за учене през целия живот.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Дейността на библиотеката е свързана с няколко събития, които се инициират с цел разширяване на мирогледа на учениците и събуждане на творческите им способности. Предвид обстоятелствата е създадено виртуално училище - библиотека, към която учениците се присъединяват с голямо желание и интерес.

Посещенията в училищната библиотека са ефективен начин за преодоляване на стреса и изолацията. Те създават желание за четене, любов към книгите и мотивация за научаване на нови неща.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Помагаме на учениците да учат нови неща по различен и вълнуващ начин. Те са мотивирани и активно участват в проектите, реализирани в училищната библиотека.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Преодоляване на стреса от изолацията и демотивацията за четене и учене.

Извънкласни дейности с Екип за личностно развитие

ОСНОВНО
УЧИЛИЩЕ "ОТЕЦ
ПАИСИЙ"

ОПИСАНИЕ

Екипът ни забеляза, че след първия локдаун учениците са нервни, разсеяни и не желаят да учат. Децата загубиха навиците си за учене и мотивация. Липсата на социални контакти, социалната изолация и липсата на общуването лице в лице доведоха до това. Решихме да използваме капацитета на нашия екип за развитие, който включва двама психолози, двама ресурсни учители и логопед, за да бъдем полезни на учениците. Екипът за личностно развитие участва в дейностите. Обучението се провежда с класовете. Ако е необходимо, се провеждат индивидуални разговори и обучение, когато е необходима индивидуална работа с учениците.

Разговорите са необходими и полезни във всички класове. Учениците споделят какво ги тревожи и каква според тях е причината за тази демотивация. Без да го осъзнават, те провеждат терапия на тези срещи. Добрите резултати са, че всеки чува тревогите и страховете на другите. Същите практики могат да бъдат приложени към родителите, загрижени за здравето, развитието и затрудненията в ученето, породени от пандемията и онлайн обучението.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Учениците развиват своята емоционална и социална интелигентност
- Информираността на децата се подобрява.
- Спокойствие и комфорт в училище
- Мотивация и удовлетвореност на учениците
- Създаване на навици за споделяне
- Разбиране на значението на социалните контакти и личното общуване със съученици, учители
- Работа в екип и партньорство между ученици, учители и родители



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Помага се на учениците да осъзнаят важността и значението на ученето в реална среда. Помага им се да разберат колко е важно да не се страхуват да споделят тревогите си и че не са сами. В учениците се изгражда емоционална и социална интелигентност.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Емоционалната пасивност на учениците; нежеланието за споделяне и изграждане на социални взаимоотношения с други ученици и възрастни; самовглъбяването и изпадането в крайни емоционални състояния може да има сериозни последици за развитието на учениците.

Представи си щастливо място (по двойки)

ИЗТОЧНИК:

1. [Monday Campaign](#)
2. [Character Effect](#)

ОПИСАНИЕ

Помогнете на учениците да се научат как да се справят със стреса с помощта на визуализации - помолете ги да си представят място, където се чувстват напълно щастливи, и ги научете как да го използват, след като приключат с учебната работа по-рано от останалите в някои часове. Помолете ги да "поканят" свой приятел на въображаемото си щастливо място, като му разкажат за него и за това, което го канят да прави с тях там. Разменете местата им. Поканете ги, ако искат, да нарисуват картина на мястото и да я споделят с класа.

Важно: Установяването на правило за това кой контролира щастливото място, преди да покани някой друг вътре, е важно и може да научи малките ученици на учтивост и уважение към личното пространство на другите.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Развитие на социалната интелигентност
- Подобряване на емоционалната метакогниция
- Подобряване на социалната метакогниция
- Преподаване на маниери
- Насърчаване на работата по двойки и укрепване на взаимоотношенията в групата

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Работата по двойки с близък приятел може да помогне на учениците да се научат да споделят опита си и да предлагат или получават обратна връзка. По този начин те научават, че щастието може да се поддържа и в група и че не е самотно постижение.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Липса на осъзнаване на емоционалното състояние на другите

Преподаване по време на дистанционно обучение - добри практики

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

[Amcham](#)

ОПИСАНИЕ

Новата реалност доведе до различни и напълно нови начини на работа, а дистанционното обучение изисква работа и ангажиране с твърде много планиране, координация и преподаване. Учителите се оказаха в уникална ситуация, която не познаваха, и това доведе до безброй нови въпроси и дилеми. Екипът създаде инструмента „Učitelj sem!“ (Аз съм учител) www.uciteljsem.net, който поднесе много информация и препоръки за дистанционно обучение, събрани и развити в семинари по време на пандемията и с помощта на учители и директори на училища, които са споделили с тях своите мнения и добри практики.

Те подчертават, че училището е място за придобиване на знания и място за обучение, за усвояване на социални умения, за общуване и за живот. Въпреки че хората се нуждаят от взаимодействие, контакт лице в лице, докосване и прегръдки, докато не настъпи новата реалност, този наръчник помага на учителите да работят от разстояние и им помага с идеи.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Насърчава децата да развиват уменията и компетенциите на бъдещето. Съвети за онлайн обучение на учители (комуникация, как да задържим вниманието на аудиторията, поставяне на цели и изисквания към персонала (за директори), онлайн платформи и др.)

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Екипът подчертава, че училището е място за придобиване на знания и място за обучение, за усвояване на социални умения, за общуване и за живота. Въпреки че хората се нуждаят от взаимодействие, контакт лице в лице, докосване и прегръдки, докато не настъпи новата реалност, този наръчник помага на учителите да работят от разстояние и им помага с идеи.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ангажираност на учениците, дори когато училището е отдалечено
- Постигане на смисъл
- Повишена ангажираност

Дистанционно обучение по време на Covid-19 - проучване на Словенския институт за образование

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

[ZRSS](#)

ОПИСАНИЕ

Проучването е проведено със 7382 учители от началните и средните училища, 24684 ученици, 406 директори на начални и средни училища и в седем фокус групи с 16 директори и 32 главни учители, т.е. малко под една трета от всички учители от началните и средните училища, една десета от учениците и две трети от директорите. Проучването е много изчерпателно и резултатите са представени в сравнителен план между групите учители (класни, предметни и средни) и в сравнителен план между учениците в VIO 1, VIO 2 и средните училища.

Проучването анализира различни практики по време на дистанционното обучение по време на епидемията от Covid-19 в Словения. Изследването обхваща няколко области: опит в дистанционното преподаване/обучение, организация и провеждане на занятията, използване на цифрови технологии за реализиране на целите на обучението, реализиране на самите цели на обучението, дидактически стратегии и методи на дистанционното обучение, оценяване на знанията, самооценка на компетентността в дистанционното обучение, ползи и предизвикателства, както и сътрудничество с различни заинтересовани страни.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- установяване на опита на учениците в дистанционното преподаване и учене по време на епидемията Covid-19

За учители:

- установяване на преобладаващия опит и практики в дистанционното обучение на словенските учители на различни нива на образование по време на епидемията от Covid-19 и опита им в сътрудничеството с различни заинтересовани страни,
- идентифициране на преобладаващите характеристики на педагогическото ръководство по време на затварянето на училищата от гледна точка на директорите на училища



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Резултатите от проучването показват, че учениците оценяват дистанционното обучение по време на епидемията от нов коронавирус като по-трудно от преподаването в класната стая, но от друга страна, те оценяват дистанционното обучение като интересно и творческо. Негативните аспекти са свързани главно с липсата на социални контакти, както със съучениците, така и с учителите. Значителен брой ученици са пропуснали обясненията на учителите. Малко ученици заявяват, че не знаят как да използват компютър, а около 20 % трябва да споделят компютъра с членове на семейството си. Положителното е, че те усещат, че могат да планират работата си през деня и не им се налага да се представят пред съучениците си. Сред учениците от средните и горните класове на началното училище голяма част, над 30 %, смятат, че е по-лесно да учат по този начин.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Намаляване на отрицателното въздействие върху учениците и учителите, свързано с онлайн обучението.

Епидемия на смелостта: Как се осмелявате да живеете дръзко?

ASPIRA

ИЗТОЧНИК:

[Video Lectures](#)

ОПИСАНИЕ

Катарина Веселко

Отношение към уязвимостта.

Уязвимостта се приема най-вече като слабост, риск и висока емоционална изложеност - нещо, което ни определя като лесна плячка. Уязвимостта не е слабост. Уязвимостта е смелост отблизо. Страхът от неуспех ни пречи да излезем на арената, тъй като този страх ни държи пред нейната врата - на ръба.

Мненията на "моите" хора. Това са мнения, които имат значение. Тези, които седят в мястото за подкрепа и ни насърчават. Смелостта е умение - за справяне с уязвимостта, за яснота на ценностите и смисъла, за изграждане на доверие и психологическа сигурност, за преодоляване на препятствия и неуспехи.

Смелостта се случва стъпка по стъпка. Първо усещаме своята уязвимост и изпитваме страх. Тогава трябва да си спомним, че това е човешко, че е нормално, че няма да отричаме тези емоции, а ще бъдем състрадателни към себе си. Тогава трябва да си спомним защо сме тук и защо го правим (яснота на ценностите). Спомняме си за хората, на които имаме доверие, които ни подкрепят в това - по този начин се чувстваме сигурни и знаем, че дори да паднем, ще оцелеем и ще се възстановим. След този процес идва изборът на смело действие

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- Осъзнаването и признаването на собствената слабост не е израз на провал, а на смелост.

За учители:

- значението на това да бъдеш в отбора, който подкрепя учениците.
- разбиране на процеса на смелостта, което ще накара учителите да подкрепят учениците в пътуването им към щастието.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Смелостта е умение, така че може да се научи.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Тревожност
- Страх
- Несигурност

Съвместно действие срещу COVID-19

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [Youtube](#)
2. [ProChild Colab](#)
3. [CM Guimaraes](#)

ОПИСАНИЕ

Пандемията от COVID-19 предизвика драстични промени в живота на децата и техните семейства. В отговор на това Градският съвет на Гимараеш, Асоциацията на психолозите от Университета в Миньо (APsi-UMinho), Центърът за психологически изследвания към Университета в Миньо (CIPsi) и ProChild CoLAB се стремят да насърчат благосъстоянието на децата и семействата в този пандемичен период. Ще бъде извършено проучване и оценка на проблемите с психичното здраве на всички деца на възраст между 3 и 10 години, посещаващи предучилищно образование и първия цикъл на обществената мрежа в община Гимараеш. Специализираната, индивидуализирана и безплатна психологическа интервенция ще бъде на разположение на децата и семействата, които се нуждаят от нея. Децата се открояват като рискова група по отношение на неблагоприятните последици за психичното здраве в резултат на пандемията COVID-19, което увеличава риска или влошава съществуващите ситуации на липса на защита в социално-икономически, семеен контекст или в контекста на приемната грижа. По този начин, въпреки че повечето деца не развиват травматична реакция, е доказано, че загубата, страхът и стресът, силно свързани с COVID-19, изострят съществуващите психични проблеми и допринасят за по-висока честота на свързаните с тях разстройства. При стрес. Неотдавнашно международно проучване показва, че пандемията COVID-19 е свързана с високи нива на тревожност сред децата в национален контекст. За да се отговори на очакваното нарастване на психичните проблеми при децата по време на пандемията COVID-19, в община Гимараеш е разработен проект за интервенция в общността. Този проект има за цел експертите да оценят и наблюдават в контекста на общността въздействието на мерките за обществено здраве по време на пандемия върху психичното здраве на децата на възраст между 3 и 10 години и да валидира прилагането на действия на общността в отговор на психичноздравни проблеми на деца в контекста на пандемия.

ОПИСАНИЕ

За тази цел той включва два етапа:

1. Скрининг и оценка на психичните проблеми на всички деца на възраст между 3 и 10 години, посещаващи предучилищно образование и първия цикъл на обществената мрежа в община Гимараеш. За тази цел родителите ще трябва да попълнят онлайн въпросници, които са достъпни на платформата ProChild от техния профил в Платформа +Cidadania;
2. Специализирана, индивидуална и безплатна психологическа помощ за деца и семейства в нужда. По този начин втората фаза е посветена изключително на деца и семейства с индикации за възможни психологически проблеми. В случай на потвърждение и съгласие детето и семейството ще бъдат включени в онлайн или лични психотерапевтични сесии, провеждани от акредитирани психолози.

Кои са целевите групи на проекта?

Настойниците (носители на родителски права) и техните деца на възраст между 3 и 10 години, които участват в предучилищното образование и първия цикъл на обществената мрежа в община Гимараеш.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Този проект "има за цел да отговори на очакваното нарастване на психичните проблеми при децата през този период на пандемията, който предполага дълбока промяна в начина на живот и по-голяма дистанция между самите деца".

Чрез този процес се цели да се оцени и проследи в контекста на общността въздействието на мерките за обществено здраве по време на пандемия върху психичното здраве на децата на възраст между 3 и 10 години, както и да се утвърди изпълнението на действията на общността в отговор на проблемите с психичното здраве на децата в контекста на пандемия.

Асоциацията на психолозите от университета в Миньо предоставя специализирана, безплатна и индивидуална психологическа помощ. Проследяването се извършва в продължение на около два месеца и при необходимост може да бъде удължено.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Децата страдат пряко от последиците от пандемията Covid-19, което води до увеличаване на проблемите с психичното здраве, тревожността и разочарованието. Необходимо е да се направи подходяща интервенция с цялостен подход към тях и към техните родители.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Проблеми с психичното здраве, тревожност, неудовлетвореност

“UPA faz a diferença” (UPA Makes the Difference) - Информираност и действия в подкрепа на психичното здраве

JUMPIN HUB

ИЗТОЧНИК:

1. [UPA](#)
2. [Encontrarse](#)

ОПИСАНИЕ

"UPA Faz a Diferença" е проект, насочен към млади хора, ученици в средното образование на възраст между 15 и 18 години, чиято обща цел е да допринесе за повишаване на знанията по въпросите на психичното здраве от една страна и да насърчи ранното търсене на помощ и да намали стигматизиращите и дискриминационни нагласи, а от друга страна, да повиши осведомеността за необходимостта от насърчаване на психичното здраве.

С прилагането на "UPA Faz a Diferença" беше възможно да се осъществят:

- (1) Оценка на знанията за проблемите на психичното здраве;
- (2) Проучване на митове и убеждения за психичните проблеми;
- (3) Предаването на информация за основните сигнални знаци и симптоми за риск от психично разстройство;
- (4) Популяризирането на движението UPA - United to Help, чието мото е "Да се изправим срещу дискриминацията на психичните заболявания", за да се повиши осведомеността за въздействието на самостигмата/хетеростигмата; и накрая,
- (5) Оценка на ефективността на инициативата и на бъдещите нужди от интервенция.

Разработването на UPA Faz, проект на Diferença, включва два етапа: (1) пилотно проучване и (2) действия за повишаване на осведомеността.

ОПИСАНИЕ

(1) Пилотно проучване

На първия етап беше проведено пилотно проучване, което се състоеше в провеждането на дискусии в групи с ученици от средните училища и техните образователни агенти (родители, учители и директори на училища). Тази първа фаза позволи да се състави въпросник за оценка, който да се използва в рамките на проекта и да се разработи интервенцията.

(2) Действия за повишаване на осведомеността

Втората фаза на проекта включваше провеждане на дейности за повишаване на осведомеността за психичното здраве в средните училища партньори, в които участваха 500 ученици на възраст между 15 и 18 години. Дейностите бяха проведени с класове от 10, 11 и 12 клас на държавни и частни училища по северното крайбрежие на Португалия.

ПО ВРЕМЕ НА СЕСИИТЕ БЯХА РАЗГЛЕДАНИ НЯКОЛКО ВАЖНИ
ВЪПРОСА, КАТО НАПРИМЕР:

Какво представляват проблемите с психичното здраве?

Какво представлява депресията? Анорексията? Булимията? Деменцията?
Шизофренията? Зависимостите...?

Какви са причините и рисковете, свързани с тях?

Какви са последиците от тях? Кой може да бъде засегнат?

Възможно ли е да бъдат лекувани? Примери

Как можем да помогнем на човек с психични проблеми?

Какво можем да направим, за да подобрим психичното си здраве и това на другите?

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Общата цел на проекта UPA MAKES A DIFFERENCE е да допринесе за повишаване на знанията по въпросите на психичното здраве на 500 младежи от средното образование, за да се повиши осведомеността за необходимостта от насърчаване на психичното здраве. Всяко действие за повишаване на осведомеността се състои от две сесии, по време на които се разглеждат въпроси, свързани с проблемите на психичното здраве и необходимостта от насърчаване на психичното здраве.

В рамките на този проект беше създадена фигурата на гражданина UPA (Unidos Para Ayudar), който представлява млад човек, който има по-широки познания по въпросите на психичното здраве и разполага с необходимите инструменти за насърчаване на психичното здраве и борба с дискриминацията срещу жените и хората с психични заболявания.

С цел да се помогне на гражданите на UPA при изпълнението на задачите им за насърчаване на психичното здраве и борба с дискриминацията беше създадена книгата "Стикери" - книга, състояща се от стикери с послания, свързани с проблемите на психичното здраве. Във връзка с книгата за изкуство със стикери се проведе конкурс, в който беше наградена най-добрата снимка, в която са използвани материалите, налични в книгата.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Общата цел на този проект е да допринесе за повишаване на знанията на младите хора в средното образование по въпросите на психичното здраве с цел неговото насърчаване.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Психично здраве; стрес; тревожност

Училище / дейности на открито



В тази глава са включени дейности, които се считат за извънкласни или с променена среда, в която учениците да учат или да бъдат ангажирани.

Мозъчна атака

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
"ОТЕЦ ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Мозъчната атака е една от най-разпространените стратегии за създаване на идеи. Това е творческа техника за работа в група, чрез която екипът се опитва да измисли решение на даден проблем, като събира списък с идеи, които са възникнали спонтанно и са споделени от учениците в групата. Съществуват различни варианти на стратегията. Тук е представен класическият тип мозъчна атака.

- Нестандартните идеи са добре дошли;
- Трябва да има определено време (обикновено няколко минути);
- Идеите на участниците не трябва да се критикуват, а само да се записват; Всички идеи се записват, независимо как звучат;
- Трябва да се осигури удобно общо пространство, около което учениците да се събират (обща маса);
- В екипа не трябва да има повече от осем ученици, защото няма да е възможно да се слуша;
- Важно е да се гарантира, че идеите се надграждат, че се измислят нови;
- В началото може да е необходимо във всеки екип да има фасилитатор, който да следи за решенията на екипа.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Това е интерактивен, неструктуриран процес, който ви позволява да извлечете максимума от творческия капацитет на участниците.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Учениците създават групови идеи.
- Стратегията активира творчески обмен на идеи и знания;
- Генерират се много и разнообразни идеи.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на креативност
- Липса на ентусиазъм
- Липса на работещи идеи

Клуб по Легороботика и Арт Клуб

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
"ОТЕЦ ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Арттерапията е начин за изразяване на специфични емоционални или физически проблеми чрез изкуство. Не става въпрос за създаване на фантастични произведения на изкуството, а за възможност учениците да изразяват себе си по начин, който да окаже положително въздействие върху личното развитие и усъвършенстване. Тази практика също така подобрява сензомоторните умения, включително координацията око-ръка и сензорната стимулация. Когато децата имат възможност да изразяват себе си, те придобиват истинско самочувствие и идентичност. Те могат да преценят решимостта си при вземането на своя избор, да определят предпочитанията си и да изпитат чувство на удовлетворение. Всичко това го потвърждава и им помага да се изградят като осъзнати и щастливи личности.

Комплектите LEGO са интересен начин децата да учат и да се забавляват. Обучението в тази област осигурява практически опит за развиване на комуникационни умения, креативност, работа в екип и критично мислене. Езикът, на който са програмирани роботите, е визуален и може да бъде изтеглен на всеки компютър и лаптоп. Той е специално разработен от LEGO за обучение по роботика и програмиране. Всеки комплект позволява на децата да творят, без да ограничават въображението си, и открива нови хоризонти в света на роботиката. Комплектите предлагат решения за най-малките 5-6-годишни и могат да бъдат разширени за по-големи ученици, които биха искали да се занимават с роботика!

Клубовете по роботика и изкуство дават на децата свободата да правят това, което им харесва, и да научат много нови неща, без да го осъзнават. В същото време ги забавляват и мотивират да участват активно - най-важното е, че се виждат щастливи и усмихнати ученици. Не е ли това основната цел - да отгледаме и научим здрави, мотивирани, вдъхновени и щастливи деца?

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Подпомагане на развитието и надграждането на интересите на децата.
- Учениците се фокусират върху усъвършенстване на знанията си и подобряване на интелигентността си.
- Развиване на абстрактното мислене и уменията за работа в екип, както и социалната и емоционалната интелигентност на учениците.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Тази практика може да бъде полезна при липса на мотивация, стрес, неудовлетвореност, социална и емоционална пасивност на децата, скука и нежелание за работа в екип.

АРТ ТЕРАПИЯ

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

1. [We are Teachers](#)
2. [AASA](#)

ОПИСАНИЕ

Арттерапията е смесена терапевтична практика, която съчетава изкуство и психология, като използва творческия процес, художествени техники и външни произведения на изкуството, за да помогне на хората да развият самосъзнание, да изследват емоциите си и да се справят с неразрешени конфликти или травми.

Арттерапията се използва и за подпомагане на хората, особено на малките деца, да развият социални умения и да повишат самочувствието си. Това е фантастично допълнение към позитивната психология, тъй като в същността си тя се стреми да помогне на хората да преодолеят емоционални или психологически предизвикателства, за да постигнат по-голямо чувство за лично благополучие.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Арттерапията е творчески и ангажиращ начин за справяне с неподходящо поведение, като например тормоз; идентифициране на индивидуалните бариери пред ученето; увеличаване на задържането на учениците; подпомагане на ученици със специални нужди; подобряване на академичните резултати; предоставяне на нови умения на надарени младежи; повишаване на двигателните и сензорните умения; и вълнуващо преживяване на децата.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Арттерапията е терапевтичен процес, който обединява психотерапията и изкуството. То може да помогне на децата да изследват емоциите си, да подобрят самочувствието си, да облекчат стреса и да облекчат тревожността и депресията. Тя може да изразява и разрешава емоционални конфликти, да насърчава себеосъзнаването, решаването на проблеми, да намалява тревожността, да повишава самочувствието, да работи с травматични преживявания и негативни аспекти на живота.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Инвестиране в детски материали
- Намиране на място в училището
- Допълнително почистване на стаята след допълнително обучение

Талисман на класа

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

1. [Minds in Bloom](#)
2. [Kathleen Morris](#)

ОПИСАНИЕ

Талисманът на класа внася малко забавление и лекота в културата на класа. Разбира се, че малките деца го обичат, но и големите се забавляват с него. По-големите деца ще се радват на "готин" талисман, а не на "сладък" Идеята за талисман на класа не е нещо ново. Фантастичното е, че сега, с помощта на блоговете, талисманите на класа могат да се превърнат в истински публичен символ и да помогнат за придаването на уникална идентичност на вашия клас. Талисманите на класа могат да бъдат "приятели", които да помагат на учениците по пътя на обучението им.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Талисманът играе различни роли в класната стая. Седи и наблюдава класа, за да се увери, че правят правилното нещо. Той също така може да направи свой собствен видеоклип със съвети за качествено коментиране. Понякога Талисманът пише за уикенда си на интерактивната дъска, а учениците трябва да му помогнат да редактира написаното. Когато учениците нямат партньор, на когото да четат, талисманът винаги е насреща и обича да слуша приказки. Талисманът е и ролеви модел за коментари (има собствен имейл и аватар).

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Талисманът на класа внася малко забавление и хумор в класната стая и подкрепя учениците.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на хумор
- Липса на взаимодействие
- Липса на ангажменти и развлечения

Детето все още живее в мен

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
"ОТЕЦ ПАИСИЙ"

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Състезанието е в училищния двор. Всеки отбор включва ученик и родител. Идеята на конкурса е да напомни на възрастните, че всички те са били деца. Състезанието е много емоционално; децата и учениците, както и всички учители участват с желание, а атмосферата е много позитивна. Родителите и учителите участват с усмивка, забравят за проблемите си, играят с учениците и пренебрегват стреса от натоварения ден.

В ситуацията след изолацията и натрупаните емоционални дефицити поради изолацията заради COVID-19, нашето състезание оказва голямо влияние върху учениците и техните родители. Игрите, които включваме в състезанието, са: скачане с чували, бягане с балон на крака, баскетбол, волейбол, футбол, тенис на маса.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Ученици и родители
- Позитивно мислене чрез игра.
- Антистрес ефект.
- Подкрепя взаимоотношенията и общуването между децата и възрастните.
- Емоционално израстване.
- Физическата активност развива здравословен начин на живот и има положителен ефект върху онлайн обучението.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Подпомагане на учениците и родителите да обръщат внимание на емоционалното си състояние. Тя може да помогне на учителите, учениците и родителите да развият и поддържат лична психична хигиена и да подобрят допълнително социалното и емоционалното си благополучие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Емоционална и социална дистанция.
- Подобряване на физическото и емоционалното състояние на учениците и родителите.
- Усещане за истинско щастие, близост и общуване.

Преподаване в природата

JU OŠ "ALEKSA
ŠANTIĆ"

ИЗТОЧНИК:

[Greater Good](#)

ОПИСАНИЕ

Природата възвръща вниманието на децата. Вниманието е важно за ученето, но много деца имат проблеми с вниманието в класната стая, независимо дали причината е разсейване, умствена умора или СХДВ. Прекарването на време сред природата - разходка в парка или дори гледане на природата през прозореца - помага за възстановяване на вниманието на децата, което им позволява да се концентрират. Подобно на възрастните, децата са по-малко стресирани, когато имат зелени площи, където да се оттеглят от време на време, което им помага да бъдат по-устойчиви. Провеждането на занятия на открито един ден в седмицата може значително да подобри дневните стойности на кортизола на учениците в сравнение с децата, които се обучават само на закрито. Също така, в проучване, посветено на деца в селска среда, тези, които са в по-голяма близост с природата, се възстановяват по-добре от стресови събития в живота по отношение на самооценката и адаптивността си.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Децата са по-ангажирани с ученето по време на заниманията на открито и след това, когато се върнат в класната стая - дори ако предметът, към който се връщат, не е свързан с природата. Много деца имат проблеми с контрола на импулсите, което може да попречи на ученето в училище. Зелените площи в близост до домовете на децата им помагат да имат по-голяма самодисциплина и да се концентрират по-добре. Освен това родителите на деца със СДВХ съобщават, че когато децата им участват в дейности на открито, а не на закрито, това намалява симптомите на СДВХ. Въпреки че физическата форма е важна за децата по много причини, една от тях, за която може би не се сещате веднага, е нейната роля в ученето. В частност, кардиореспираторната физическа подготовка изглежда подпомага ефективното обработване на когнитивните процеси, а децата с по-високи нива на физическа подготовка се справят по-добре в училище. Достъпът до природата може да насърчи децата да бъдат по-активни физически и да запазят формата си по-дълго с напредването на възрастта.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

Социалната и физическата среда, в която децата учат, може да повлияе на академичния им успех. Ако позволите на децата да прекарват време в среда с природни елементи или им предоставите структурирани преживявания в природата, това може да допринесе за по-спокойна, социално безопасна и забавна учебна среда. Престоят на открито може също така да подобри взаимоотношенията между връстници и между ученици и учители, необходими за ученето, дори за ученици, които иначе се чувстват социално изолирани. Някои привърженици на този метод твърдят, че природата предлага богат букет от "свободни части" - пръчки, камъни, кал - които насърчават игрите и изследванията, творчеството и решаването на проблеми. Наблюденията на учители и директори показват, че играта на децата става забележително по-креативна, физически активна и социална в присъствието на свободни елементи. Трябва да направим повече, за да въведем този важен ресурс в нашите училища. Архитектите и специалистите по градско планиране трябва да запазят дърветата и зелените площи в училищните дворове и в близост до тях. А учителите и директорите трябва да включват уроци на открито и да използват почивката не като награда за добро поведение, а като начин да освежат умовете на учениците за следващия урок. По този начин ще допринесем не само за психологическото благополучие на децата си - макар че и това е достатъчна причина! Вероятно ще им помогнем да се справят по-добре и в училище. И тъй като връзката с природата поражда повече грижи за нея, може би вдъхновяваме бъдещите стопани на нашия природен свят. Хората са еволюирали, за да растат и да се развиват в естествена среда, а изследванията показват цената на детството в затворени помещения. Време е да излекуваме "дефицита на природа" у децата си, като отдадем на времето за природата - а не само на ученето и извънкласните занимания - значението, което заслужава

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Правила за здраве и безопасност
- Времето навън
- Контрол на учениците
- Естествени рискове
- Спазване на изискванията на учебната програма,

Онлайн Екип

LSS

ИЗТОЧНИК:

[Edutopia](#)

ОПИСАНИЕ

Организиране на групови срещи за онлайн сътрудничество с учениците за съвместно изпълнение на задачи чрез различни инструменти за сътрудничество - например групова илюстрация на писмен или чул текст или игра на онлайн настолна игра, свързана с учебния материал (като математическата "Змии и стълби").

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Предоставяне на възможност за групово събиране и преодоляване на изолацията;
- Подобряване на груповата динамика;
- Подобряване на знанията под формата на игра.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Груповата работа все още е възможна по време на изолация и когато се използва творчески и целенасочено, може да помогне на учениците да преодолеят тревожността и депресията чрез личен контакт с вече познат кръг от хора.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Тревожност
- Депресия при учениците
- Трудности при усвояването на преподавания материал

Училище сред природата

ИЗТОЧНИК:

1. [SLO Government](#)
2. [CSOD](#)

ОПИСАНИЕ

В училището по природни науки учениците могат да откриват, опознават и преживяват природата и заобикалящата ги среда. По този начин те се научават да бъдат независими и развиват различни двигателни и социални умения. Той е част от образователната система (в началните училища) в Словения и се финансира от Министерството на образованието, науката и спорта. Природното училище е разширение на учебната програма по различни предмети, което се провежда в продължение на няколко дни извън сградата на училището. Чрез разнообразни дейности сред природата учениците опознават близката и по-широката си среда, като същевременно развиват контакти с връстници, социални умения и трудови навици. Те проверяват или разширяват знанията си чрез различни практически задачи, като при този подход се набляга и на спортни дейности като плуване, каране на ски и туризъм. Всяко начално училище организира училище на открито за своите ученици. В годишния си работен план то определя съдържанието, начина на изпълнение и финансирането за него. Избира се и средата или мястото, където ще се провежда обучението. Обикновено това са почивни домове, лагери, хотели или бази към Центъра за училищни и извънучилищни дейности (CŠOD), които отговарят на изискванията за безопасност и хигиена и са подходящи и от финансова гледна точка.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- Спорт в училище на открито.
- Развитие на взаимоотношенията между връстници и между ученици и учители.
- Свикване с независимостта, поемане на отговорност.
- Развиване на положителна самооценка, независимост и умения за общуване.
- Развитие на работата в екип.

За учители:

- Контекстът, в който се провежда „Училището в природата“, улеснява учителите да реализират много от по-трудните цели, които се постигат с учениците в традиционна училищна среда.



КЛЮЧОВ ИЗВОД

За всички участници училището в природата е безценно преживяване, което значително допринася за подобряване на качеството на взаимоотношенията, за по-трайни и полезни знания, за развиване на социални умения, за свикване с независимост, за поемане на отговорност... Много от участниците описват преживяването в училище сред природата като спокойна, но все пак много работна среда, по-богата на преживявания и такава, която не ограничава времето и има много предимства. Или, както казва Големан (1997), мисълта, която "се намира в сърцето", е по-различно убедителна от мисълта, която идва от главата.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Липса на мотивация, разчупване на рутината, учене в различна среда, намиране на смисъл.

ПРИЛАГАНЕ НА ПЕДАГОГИКА С ФОКУС ВЪРХУ АКАДЕМИЧНО СПОСОБНИТЕ УЧЕНИЦИ

EDUKOPRO

ИЗТОЧНИК:

[Science Direct](#)

ОПИСАНИЕ

Струва си да се отбележи, че тримата ученици, за които Ан смята, че имат различни видове емоционални и мотивационни бариери пред ученето - липса на смелост или упоритост, неприемане на помощта на учителя и лесно отказване, са и тези, които тя описва като академично способни. Ето няколко примера:

"Имам една много компетентна ученичка; тя е отличничка в почти всичко, а аз дори не знам какво вече знае и може да прави, защото е толкова срамежлива и предпазлива и като че ли ... насърчаването изобщо не работи с нея. Мислех си, че ще я оставя да събере смелост и в някакъв момент, понеже е толкова интелигентна, ще пожелае и тя да го изрази.

"Ами, той е такъв, няма смисъл да го притискаме, трябва да му се даде време. Понякога целият урок протича по следния начин... ако нещо се случи още сутринта, случай, в който той замръзне, тогава целият ден може да бъде провален за него. ... В академично отношение той е много способен, но има проблеми в такива ситуации и в различни социални ситуации."

Ясно е, че Ан се доверява значително на стабилността на компетенциите на учениците, в чиито способности е убедена, което е типично за финландските учители (Kärkkäinen & Rätty, 2010). Това наблюдавахме и сред нашите учители по мислене с нагласа за растеж (Rissanen et al, 2018a). Стратегията на Ан за подкрепа на нейните компетентни, но тревожни ученици е да не им оказва прекалено голям натиск, за да избегне защитни реакции и да ги насърчи да се доверят на своите умения и способности. Тя смята, че е важно да се даде време на тези ученици, и вярва, че постепенното им съзряване ще доведе до преодоляване на емоционалните им бариери пред ученето. Тъй като академичният напредък на учениците е достатъчен, тя не смята, че случайната липса на усилия и постоянство е твърде тревожна, и иска да бъде "чувствителна".



ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Учениците биват насърчавани, но не и принуждавани да изразяват своите мисли
- Създаване на система за подкрепа на учениците, които са тихи, срамежливи или не са достатъчно уверени

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Академично компетентните ученици обикновено са тези, които отказват помощ, нямат смелост или не са упорити. Решението да ги накараме да бъдат по-открити не е да ги притискаме твърде много, а да им дадем време и пространство и с течение на времето да започнем да вярваме в техните умения.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на смелост или упоритост
- Неприемане на помощта на учителя
- Лесно отказване

Игри / Упражнения



Тази глава включва различни дейности за провеждане по време на урока, вместо него или след него.

ОПИСАНИЕ

Дихателните упражнения са мощен начин за преподаване на социално-емоционално учене (SEL), за поддържане на здрава имунна система и за намиране на време в дневния график, в което да включите успокояващи дейности.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Дълбокото и съзнателно дишане може да успокои учениците и учителите физически и психически. Техниките за дълбоко дишане активират парасимпатиковата нервна система (част от нервната система, която контролира реакциите при стрес) и пренасочват съзнанието към проста задача, отвличайки вниманието от тревожните мисли.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Въпреки че повечето от нас дишат на автопилот, тъй като се фокусират върху по-важни неща, дишането ни е в основата на начина, по който живеем. А начинът, по който дишаме, влияе върху качеството на живота ни. Децата от всички възрасти могат да почувстват как тялото им се отпуска, когато дишат дълбоко и бавно. Те с удоволствие споделят как йога дишането ги кара да се чувстват както вътрешно, така и външно. През годините са проведени няколко проучвания на дълбокото дишане. Резултатите показват, че дълбокото дишане може да:

- Успокои емоциите
- Намали стреса
- Позволи на тялото да се отпусне
- Повиши фокуса
- Подобри цялостното здраве

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- белодробни заболявания при учениците
- проблеми с погрешно дишане

ОПИСАНИЕ

Учителите могат да помогнат за подобряване на резултатите от тестовете и поведението на учениците, като включат почивките за физическа активност в ежедневните си занимания в класната стая.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Деца, които правят леки физически упражнения, дишат нормално, докато извършват основни двигателни дейности с контролирано темпо. По-бързото преминаване през позите ще увеличи кардиотренировката.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Проучванията показват, че учениците, които правят кратки физически упражнения преди решаване на тестове, постигат по-високи резултати. Освен това редовните почивки по време на учебния ден могат да помогнат на учениците да се съсредоточат и да не изостават от задачите си.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Здравословни проблеми на учениците
- Необходимо пространство за изпълнение на упражнения

ОПИСАНИЕ

Използване на отпечатани карти с герои, представляващи определена емоция, за да се запознаят учениците със спектъра на всяка от тях, като се обясни, че всяка емоция има "семейство". Всяко дете в групата взема една произволна карта и започва да търси нейното семейство - например тъжната карта трябва да намери разочароващата и разстроена карта.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За двете групи:

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалната метакогниция;

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Този тип игри предоставя важна възможност за подкрепа на учениците, така че да установят връзката между определени емоции и да проследят развитието им, което е свързано с начина, по който могат да влияят на усещането си за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Липса на осъзнаване на собственото емоционално състояние

ОПИСАНИЕ

Учителят казва едно изречение и моли учениците да го преформулират, за да звучи по-развълнувано, ядосано, тъжно, щастливо и т.н., или да го направят неутрално, ако не е такова.

Заедно те анализират включената лексика, тона на гласа, изражението на лицето и др.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За двете групи:

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалната метакогниция;
- Подобряване на социалната метакогниция
- Подобряване на речниковия запас

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Като се концентрират върху вербалното изразяване на емоциите, учениците могат да се научат да разпознават и оценяват своите и чуждите психични състояния.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Ограничен речников запас и слаби езикови познания
- Липса на самоконтрол

ОПИСАНИЕ

В упражненията, включващи графични изображения на хора (които в часовете по чужди езици се срещат много често), учителят използва възможността да активира предишни езикови знания и да подобри знанията на учениците за емоциите, като им задава насочващи въпроси относно възможното емоционално състояние на героите и извлича отговори за възможните причини за него. След приключване на упражнението учителят може да покани учениците да напишат или преразкажат историята.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалната метакогниция;
- Насърчаване на активното използване на въображението и творчеството

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Като използват въображението и творчеството си, учениците могат да се научат, че всеки е разказвач на собствената си история и че понякога има втори шанс да поправиш грешка или да се справиш по-добре дори в реалния живот, което води до увеличаване на надеждата и позитивността в живота им.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Ограничен речников запас и слаби езикови познания

Колко начина има да направиш това?

LSS

ИЗТОЧНИК:
Интернет

ОПИСАНИЕ

Групови проектно-базирани задачи от различно естество, които се дават от учителя в края на учебния модул, за да се демонстрират придобитите знания, без да се ограничава метода на изпълнение - за някои това може да е написване на кратък текст, за други - рисуване на думи, за трети - изиграването им или изтанцуването им.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Насърчаване на активното използване на въображението и творчеството;
- Насърчаване на самоувереността и любопитството

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Предоставянето на възможност на учениците да демонстрират напредъка си в ученето по начини, които са им удобни, повишава тяхната увереност и спомага за насърчаване на естественото им любопитство, което от своя страна подобрява настроението и чувството им за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на самочувствие
- Скептицизъм и липса на ентузиазъм по отношение на учебния материал
- Усещане за скука и нещастие

ОПИСАНИЕ

В свободното време между часовете или в специално определен час в края на седмицата създайте кръг, в който всеки ученик може да сподели по едно нещо, което го е направило щастлив, и по едно нещо, което го е направило нещастен през изминалите дни. След това учителят ги пита какво биха направили, ако тези две ситуации се повторят. Ако ученикът позволи, други ученици също могат да представят своите виждания

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Подобряване на социалната и личната метакогнициция
- Активиране на процеса на размисъл, който позволява на учениците да планират бъдещите си действия в подобни ситуации;
- Подобряване на груповата динамика.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Груповата работа в рамките на класа има потенциала да помогне на хората да се справят с емоциите и да се сдобият с инструменти, които да повлияят на усещането им за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Неспособност за справяне с големи емоции
- Липса на осъзнатост за емоционалното състояние

ОПИСАНИЕ

В свободното време между часовете или в специално определен час в края на седмицата създайте кръг, в който всеки ученик може да сподели по едно нещо, което го е направило щастлив, и по едно нещо, което го е направило нещастен през изминалите дни. След това учителят ги пита какво биха направили, ако тези две ситуации се повторят. Ако ученикът позволи, други ученици също могат да представят своите виждания

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Подобряване на социалната и личната метакогниция
- Активиране на процеса на размисъл, който позволява на учениците да планират бъдещите си действия в подобни ситуации;
- Подобряване на груповата динамика.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Груповата работа в рамките на класа има потенциала да помогне на хората да се справят с емоциите и да се сдобият с инструменти, които да повлияят на усещането им за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Неспособност за справяне с големи емоции
- Липса на осъзнатост за емоционалното състояние

ОПИСАНИЕ

Откриване на чувствата на щастие и нещастие заедно с всички останали чувства в тялото с помощта на техниката за сканиране на тялото или чрез дискусия за това къде в тялото всеки ученик изпитва тези чувства - напр. "Когато съм щастлив, го усещам в стомаха" или "Когато съм тъжен, го усещам в гърдите".

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Развитие на социалната и емоционалната интелигентност;
- Подобряване на емоционалната метакогниция;
- Подобряване на социалното метапознание;
- Непряко положително влияние върху работата в екип и академичните постижения.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Преподаването на ясната връзка между психичното и физическото - душата и тялото - помага на учениците да усвоят техники за въздействие върху външните си преживявания и да имат известен контрол върху собственото си усещане за щастие.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Ниска социална и емоционална интелигентност
- Неспособност за справяне с големи емоции
- Липса на осъзнатост за емоционалното състояние

ОПИСАНИЕ

Учениците получават таен приятел за добрина, с когото извършват добро дело през седмицата. В края на седмицата те разкриват приятелите си и разсъждават над това какво е усещането да бъдеш добър. Защо това е важно? Приемането от връстниците и чувството за принадлежност спомагат за създаването на топъл и приветлив климат в класната стая. Всъщност учениците, които чувстват принадлежност към училището - че са важни за своите учители и връстници - показват по-добри академични постижения, по-ангажирани са и са по-мотивирани в училище и страдат от по-малко психологически и социални проблеми като депресия, отхвърляне от връстниците и тормоз. Следователно предоставянето на възможност на учениците съзнателно да практикуват доброта и да обмислят какво е усещането да даваш и да получаваш добро може да помогне за изграждането на климат в класната стая и училището, където доброто е социална норма.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Ученици и учители:
- Изграждане на групова динамика.
- Училищният клас е по-приятно място.

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Доказателства, че работи:

Проучване на 9-11-годишни ученици установи, че тези, които са извършили три добрини, са увеличили своето благосъстояние и популярност сред връстниците си в сравнение с тези, които са създали карти на места, които са посетили.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Тормоз
- Ниски резултати от обучението
- Стрес
- Тревожност
- Нежелание за ходене на училище

ОПИСАНИЕ

Всеки има шанс да бъде "Готиното дете". Когато сте Готиното дете, всички ще търсим нещата, които правите добре, и ще събираме комплименти, за да ги споделяме в края на деня/седмичата. Когато забелязваме и споделяме положителните действия и качества на другите, ние се подкрепяме взаимно и създаваме по-силна общност в класа.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

За ученици:

- Самосъзнание
- Самоуправление
- Умения за социални взаимоотношения

За учители:

- Възможност за ефективно преподаване на социални/междоличностни процеси на учениците

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Деца, които са постигнали по-високи резултати по показателите за социална компетентност (напр. "помага на другите", "споделя материали", "решава самостоятелно проблеми с връстници" и т.н.), е по-вероятно да завършат университет, да намерят работа на пълен работен ден и да имат по-добро психично здраве. Освен това е по-малко вероятно да имат криминално досие, да разчитат на помощ от държавата и/или да имат проблеми със злоупотребата с наркотици.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Чувство за малоценност
- Тормоз
- Психологическо благополучие при децата
- Неудовлетвореност



ОПИСАНИЕ

Този практика е посветена на концепцията за смелостта в ежедневието. Правилото на петте секунди, известно още като правилото за ежедневната смелост, е концепция, въведена от Мел Робинс. Правилото е просто - когато усетите, че искате да се откажете или да се колебаете, преди да предприемете действие, започнете да отброявате от пет и тогава действайте. Това ще ви помогне да преодолеете страха и колебанията си и да се устремите към целта си.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

Способност за активно предотвратяване на формирането на лоши навици, като например отлагане, съмнения в себе си или нежелание да се постъпва правилно

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Когато усещате, че се колебаете (или знаете, че трябва да направите нещо), но инстинктите ви се събуждат, използвайте Правилото. Имате на разположение пет секунди. Пребройте наобратно наум: 5-4-3-2-1, след което се преместете. Ако не се раздвижите в рамките на пет секунди, мозъкът ви ще убие идеята и ще се откажете от нея.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Несигурност; Неумение за самоконтрол

ОПИСАНИЕ

Добрата работа, отдадеността и силната професионална етика ще доведат много хора до успех, но за да се постигне истински успех, са необходими упоритост или постоянство. Най-подходящо е да се каже, че притежавате силен стремеж и страст към дългосрочните си цели. Упоритостта дава устойчивост на житейските проблеми и помага на хората да постигнат щастие. Добрата новина е, че упоритостта може да бъде придобита. Чрез своите изследвания Дъкуърт успява да докаже, че тя не е непременно присъщо качество; тя е умение, което може да бъде усвоено от почти всеки.

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Потенциалните резултати за учениците са нови начини на мислене за неуспеха - като възможност за учене
- Упоритостта може да се постигне чрез външна подкрепа. Тя може да помогне при силни емоции
- Упоритостта е и начин да бъдеш оптимист

КЛЮЧОВ ИЗВОД

- Способност да възприемате неуспехите като начин да научите нови неща и да откриете възможности
- Упоритостта като умение се развива по-добре в група за подкрепа със съмишленици
- Обработка на силни или трудни емоции
- Управление на времето
- Оптимизъм

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

Липса на време; Трудни емоции; Негативно възприятие

ОПИСАНИЕ

Игра: Не разбивайте леда - игра за голяма група.

Играта може да се играе от двама или повече души или от групи, които могат да се разделят на отбори. Целта на играта е да накарате опонента си да счупи пластмасовото блокче, представляващо "леда", така че фигурата в играта да падне. Тъй като в играта са включени само два чука, децата трябва да си ги поделят, докато се редуват да "разбиват леда".

ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ/ УЧИТЕЛИТЕ

- Насърчаване на автономността на учениците
- Създаване на по-добра работа в екип
- Подобряване на социалните умения на учениците и повишаване на вниманието

КЛЮЧОВ ИЗВОД

Учениците трябва да работят в екип, за да "разчупят леда", като по този начин им се помага да развият социалните си умения.

ПРОБЛЕМИ, КОИТО РЕШАВАМЕ/ КЛЮЧОВИ ДУМИ

- Липса на възможности за общуване
- Децата нямат добре развита представа за работа в екип

УЧАСТВАЩИ ОРГАНИЗАЦИИ

ESOP	Elementary school Otetz Paisii	България
JUOS	JU OŠ "Aleksa Šantić"	Босна и Херцеговина
LSS	Language school Sky	България
ASPIRA	Zavod Aspira	Словения
SMART	Smart Idea	Словения
EDUKOPRO	Edukopro	Босна и Херцеговина
JUMPIN	Jumpin hub	Португалия

**ТОЗИ ДОКУМЕНТ Е ФИНАНСИРАН ПО ПРОГРАМА "ЕРАЗЪМ+" НА
ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ.**

**ЦЕЛТА НА НАРЪЧНИКА Е ДА СПОДЕЛИ ВПЕЧАТЛЯВАЩИ
ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПРИМЕРИ В НЯКОЛКО КАТЕГОРИИ, КОИТО
УЧИТЕЛИТЕ МОГАТ ДА ИЗПОЛЗВАТ В ПРЕПОДАВАНЕТО СИ.**



**Съфинансирано от
Европейския съюз**



Back to school

foundation of
happiness