

ПРОЕКТ „ПРОДЪЛЖАВАМЕ ЗАЕДНО“

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ХРИСТО БОТЕВ“ С. РУМЯНЦЕВО, ОБЩ. ЛУКОВИТ
ОБЛ. ЛОВЕЧ УЛ. „ЦЕНТРАЛНА“ №18 ТЕЛ. 06985 2216, E-MAIL: OU_RUM@ABV.BG



ПРОГРАМА ЗА СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНИ КОМПЕТЕНТНОСТИ



ЗАЕДНО В ЧАС

Фондация „Заедно в час“ е една от най-активните образователни организации в България, която вече 11 години работи за осигуряването на равен достъп до качествено образование на всяко дете в България. За тази цел фондацията развива нови учители, подкрепя цели училищни екипи и изгражда партньорства за въвеждането на добри практики в образователната система.

Повече за дейността и програмите на организацията: „Заедно в час“ е създадена по инициатива и с щедрата финансова подкрепа на фондация „Америка за България“ и е част от международната мрежа Teach For All.

www.zaednovchas.bg



АМЕРИКА ЗА БЪЛГАРИЯ

Фондация „Америка за България“ е независима, неправителствена и неполитическа американска благотворителна фондация, която работи в партньорство с български организации за укрепване на частния сектор и демократичните институции в страната. Фондацията е плод на успеха на Българоамериканския инвестиционен фонд (БАИФ), създаден през 1991 г. от Конгреса на САЩ с подкрепата на Американската агенция за международно развитие. За повече информация: www.us4bg.org.

Този продукт е създаден по програма „Учим заедно“ на фондация „Заедно в час“ и реализиран с финансовата подкрепа на Фондация „Америка за България“. Изявленията и мненията, изразени тук, принадлежат единствено на Финансираната страна ОУ „Христо Ботев“ село Румянцево, и не отразяват непременно вижданията на Фондация „Америка за България“, фондация „Заедно в час“ или техните партньори.

ЗА ПРОЕКТА



Проект „Продължаваме заедно“ се изпълнява от ОУ „Христо Ботев“ село Румянцево в партньорство със Сдружение „Знание“ и с финансовата подкрепа на Фондация „Заедно в час“ по програма „Учим заедно“.

Целта на проекта е от една страна да подкрепи директно учениците чрез предоставяне на възможности за: занимания за подобряване на социално-емоционалните компетентности (СЕК), школи за допълнителна подготовка за НВО VII клас по български език и математика, арт-терапия за ученици със СОП, от друга – да насърчи детското и младежко участие в училище чрез занимания и реализиране на младежки инициативи за включване на ученици в процеса на вземане на решения в училище. Проектът цели и привличане на родителите в живота на училището чрез създаване на родителски клуб „Информирано доверие“.

ЗА ПРОГРАМАТА

Училището трябва да подготвя децата успешно да се реализират в едно динамично променящо се общество. Всички деца имат нужда да изразяват личните си възгледи, да показват принадлежността си, да създадат и изразяват индивидуалната и груповата си идентичност. Те трябва да имат възможности да проучват, изследват, да имат свобода да поемат рискове и да оценяват последиците. Не на последно място, да развият въображението си и създават обективна представа за себе. Тези нужди логично можем да свържем с уменията на 21-ви век и необходимостта да се тренират още в етапа на началното образование. Как учениците подхождат към трудните задачи и какво прави училището, за да формира необходимите социално-емоционални компетенции? Наблягането на функционалната грамотност е факт на повечето образователни системи в света, но все по-често се говори за важността на ключовите компетентности за успеваемостта в училище и в бъдещото карьерно израстване.



КАКВО Е СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО ОБУЧЕНИЕ (СЕУ)

Социално-емоционалното обучение е процес на развитие на самосъзнание, самоконтрол и междуличностни умения, които са жизненоважни за училището, работата и житейския успех. Учениците със силни социално-емоционални умения са по-способни да се справят с ежедневните предизвикателства. От ефективно решаване на проблеми до самодисциплина, от контрол на импулсите до управление на емоции и други, СЕУ осигурява основа за положителни, дългосрочни ефекти върху деца, възрастни и общности. Децата процъфтяват, училищата печелят[1].

Развиването на социално-емоционални умения или т.нар. емоционална интелигентност е още по-необходимо за ученици с ограничени ресурси, които са подложени на допълнителни стресори (нисък социално-икономически статус, нестабилна семейна среда, болен роднина или по-малки братя и сестри, за които трябва да се грижат и т.н.). Социално-емоционалните умения ще помогнат на тази ученици да поискат помощ, когато е нужно, да управляват емоциите си и да се справят с предизвикателствата на средата, в която растат.[2]

Програмата включва 10 сесии, които се водят от учителя на деца от I-IV клас. Предложени са и паралелни дейности, които да се реализират ежедневно (супрешна 5-минутка) или при специален случай, целогодишно (Книга на класа). Сесиите са разделени тематично, с включени игрови елементи, интерактивност и учене чрез преживяване.

[1] <https://www.cfchildren.org/what-is-social-emotional-learning/>

[2] <https://prepodavame.bg/sotsialno-emotsionalno-uchene-kakvo-e-tova/>



ТЕМИ ЗА ЗАНИМАНИЯ:

1. Въвеждаща сесия
2. Кой съм аз? Идентичност
3. Групова идентичност
4. Прегразсъдъци и стереотипи
5. Емоции-нужди-молба
6. Шега-обуда-подигравка
7. Приятелство
8. Конфликти
9. Отстояване на мнение
10. Общност (сесия с Включване на родителите)



ПАРАЛЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

Сутрешен кръг
Книга на класа

1. ВЪВЕЖДАЩА

ЦЕЛИ

Целта на тази сесия е да въведе учениците в програмата. Да се изработят правила на калса и да се въведе идеята за кутия за тайни въпроси.

ДЕЙНОСТИ

Загряващо упражнение

Всеки ученик показва действие пресъздаващо, любимо занимание (нещо което обича да прави). Представянето става без да говорим. Останалите ученици от класа трябва да познаят какво е това любимо занимание.

За тази дейност всички ученици застават в кръг, за да се виждат. Когато ученикът представя действието и останалите го познаят – всички заедно го повтарят

Предлагане, обсъждане и приемане на ценности и правила за работа в група

Упражнението има за цел създаване на атмосфера на доверие и емпатия между участниците в групата. Водещият представя целите на програмата и споделя, че по време на заниманията няма да се оценяват и работата им няма да се определя като правилна или неправилна. Важно е да сме активни, да споделяме открито своите идеи, желания, страхове и притеснения. Колкото сме по-активни и открити, толкова програмата ще е по-полезна за тях. На участниците се предлага да продължат изреченията (в обща дискусия):

„Когато имаме общи дейности, ние:.....“

„Всеки трябва да бъде изслушан, за да“

„Всеки може да каже нещо, което:“

„Ако си честен и открит с другите:“

„Когато се отнасям с уважение към другите, аз:.....“

Водещият насочва вниманието на участниците върху гумите, които използват за да изразят готовността си за групова работа.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Кутия за „Тайни въпроси“; Бели листи;
Лист за флипчарт (или голям картон);
Лепящи листчета; Маркери



1. ВЪВЕЖДАЩА

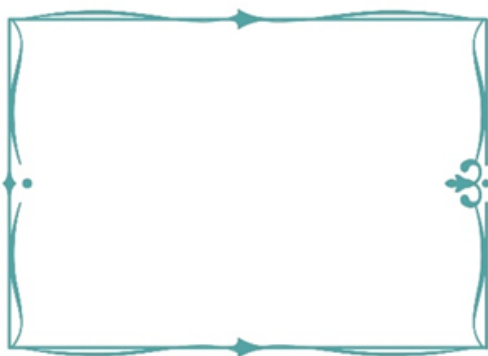
ДЕЙНОСТИ

Изработване на правила за класа

Деца се разделят в малки групи. Водещия насърчава участниците да предложат правила, които ще спазват по време на работа в заниманията. Всяка група предлага толкова правила, колкото прецени. След което в голямата група се записват всички предложения и се обсъждат от децата. За групови правила се приемат само тези, за които има постигнат консенсус. Водещия предлага те да бъдат включени в групов договор. Всеки от участниците подписва договора, който се залепва на стената и остава там по време на цялото обучение

След приемане на ценностите записваме всяка от тях на отделен цветен картон и поставяме на стените на класната стая като табели.

Примерно оформление на табели:



ПРИМЕРНИ ЦЕННОСТИ

1. ПРИЕМАМЕ ЧУЖДОТО МНЕНИЕ!
2. ГОВОРИМ С УВАЖЕНИЕ ЗА ДРУГИТЕ!
3. ПОДКРЕПЯМЕ СЕ ВЗАИМНО!
4. ДЪРЖИМ НА БЕЗОПАСНОСТТА!
5. НЕ СЕ НАРАНЯВАМЕ ИЛИ ОБИЖДАМЕ!



1. ВЪВЕЖДАЩА СЕСИЯ

ДЕЙНОСТИ

Игра "Какво виждам"

Водещия раздава на участниците по един бял лист и оставя един и за себе си.

Инструкция към учениците: Сега ще направим нещо, което е много лесно. Водещия гържи листа в двата горни ъгъла. Аз ще давам инструкции, вие ще следвате тези инструкции.

Инструкция: Сгъвам листа на две, прегъвам го още веднъж, късам горния ъгъл, след това и долният ъгъл.

Учениците следват инструкциите за сгъване на листа, без да копират от другите. В края на упражнението всички разгъват листите и ги показват на класа..

Упражнението показва нагледно, как едни и същи инструкции (правила) са разбрани по-различен начин.

Дискусия:

На какво прилича формата?

Какво е общото във всички листи (всички са бели, всички имат дупки)

Какви са приликите? Групирайте (с по-закръглени дупки, в по-големи/по-малки...)

Изводи: Всички получават една информация и всеки я изпълнява по различен начин. Няма две абсолютно еднакви - всички сме уникални.

Рефлексия: Какво ми хареса днес, какво - не чак толкова?

Обобщаване и закриване на заниманието

Попитайте всички ли са изказали мнението си. Ако все пак някой иска да предложи нещо, или да попита още нещо, но се притеснява, или обяснението е твърде дълго – все пак ще може да направи това писмено. Кажете, че в класната стая ще поставите кутия за въпроси и споделяне на всичко, което поискат да напишат. Уверете децата, че тези мнения и въпроси ще си останат конфиденциални (тайни) и че няма да ги четете пред другите ученици.



Кутия „Тайни Въпроси“

Предварително изработена кутия за „тайни“ въпроси.

Учениците поставят в кутия своите анонимни въпроси и предложения за обсъждане по време на следващата сесия.

Идеята на кутията е учениците да имат възможност да споделят нещо лично, без останалите от класа да чуят. Кутията може да се ползва и като място за даване на обратна връзка. Съдържанието на кутията се преглежда редовно, идеите се вземат предвид като тайната се запазва.

На финала на всяко занимание, водещият пита коя дейност е допаднала най-много на учениците, какво може да се подобри, за какво биха искали още да говорят.

2. КОЙ СЪМ АЗ?

ЦЕЛИ

- Да се даде възможност на децата да научат нещо един за друг;
- Представяне на темата за идентичност и уникалност на всеки човек.

Кой съм аз? (Моето име)

Описание на дейността:

1. В началото на заниманието, докато са в кръг, всяко дете казва своето име и всички заедно го повтаряме. За забавление – правим това няколко пъти – като произнасяме името по различен начин: бързо – бавно, тихо – високо, напевно, като рап, като шепот, на „котешки“, на „кучешки“ и т.н.

2. След това помолете децата да опитат да нарисуват името си. Ако се затрудняват, нека просто го напишат с големи букви, или да изпишат само първата буква, с украса или символ. Направете изложба и нека всички огледат рисунките на останалите.

3. След това групирайте децата според някой от следните признаци: сходни имена, еднаква първа или последна буква от името, римуване на имената, имена на цветя и т.н. (3-4 групи)

4. Всяка група получава голям лист с името на групата, написано върху нея. Децата написват имената си на листа и обсъждат: какво означават техните имена, на кого са кръстени, харесват ли си имената, как ги наричат вкъщи и как биха искали да ги наричат в училище, как ги нарича най-добрият им приятел, майка им...

5. Историите се записват или рисуват върху листа. Идеята е да се получи една обща рисунка. Децата могат да повторят рисунките или изписването на имената си от предходната фаза на дейността или да нарисуват нещо ново. Насърчете ги да свържат по някакъв начин имената и рисунките, за да стане една обща картина.

6. Представяне на груповата работа пред останалите. Насърчете децата да са атрактивни в представянето и да правят нестандартни презентации. Може да включат песни, танци или нещо друго.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Маркери, Листи за флипчарт, Флумастери, моливи, Туксо

Закриване на сесията и обратна връзка.

Завършваме с оценка по формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрана“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на следните въпроси:

-Научих нещо ново за себе си.

-Научих нещо ново за другите.

-Замислих се.

-Забавлявах се.

-Чакам с нетърпение следващото ни занимание.

Дайте възможност на децата да споделят и вербално своята обратна връзка.



3. ГРУПОВА ИДЕНТИЧНОСТ

ЦЕЛИ

- Да се предостави на децата възможност да видят, че могат да принадлежат към различни групи по едно и също време.
- Да разберат, че могат едновременно да принадлежат към определена група и да запазят своята индивидуалност и уникалност.
- Възможност да разберат, че понякога принадлежим към една и съща група с хора, с които сме много различни.

Откриване

Спомени от предходната сесия. Може ли някой да си спомни какво правихме миналия път? За 2-3 минути припомняме дейностите от миналия път. Ако децата не си спомнят, учителят припомня.

Загряване - пингвин

Имало едно време един пингвин, който живеел в близката гора до село Румянцево. Той много обичал да се разхожда в гората (показваме как се разхожда чрез поклащане на едно място), но най-обичал да тича (показваме тичането с потупване с ръце по бедрата си, пресъздаващо бърз тропот). Подканваме всички деца да повтарят движенията. В гората обаче има много камъни, които трябва да прескочи (погскок), клони на гървета (навеждаме се, за да ни ни ударят) и гървета от ляво (навеждаме се надясно) и гървета от дясно (навеждаме се наляво). Всички обичали да следват пингвина и така той тичал, тичал (показваме, че всички деца трябва да показват движенията). След което казвате и правите движенията с децата - камък, клон, гърво от ляво, клон, камък и т.н.

Най-добре е тази дейност да се прави в кръг.



Дейност: Аз съм и аз не съм

Попитайте децата дали знаят какво е група и могат ли да изброят такива? Ако се затрудняват, припомнете им и им покажете как групираме предмети по формата им (квадрат, триъгълник, кръг). Припомнете им за групите храни (плодове, зеленчуци), за животни, за грехите и т.н. Кажете им, че ние хората също можем да се групираме, например на: деца и възрастни, на жени и мъже, на такива, които живеят в България и извън нея, живеещи в Луковит или в Румянцево и т.н.

Нека направим следната игра:

Подготовка: В средата на стаята направете кръг от въже (канап). Обяснете, че ще прочетете различни твърдения и ако отговора е „ДА“ – влизат в кръга в средата на стаята. За да разбират по-лесно, формулирайте твърденията например така:

„Всички които имат бяла блуза – застанете в кръга! – Ето това е групата на белите блузи!“

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Цветни листи, Маркери, Флумастери, Бели листи, Листи за флипчарт, иксо, Канап (въже)

3. ГРУПОВА ИДЕНТИЧНОСТ



Избройте различни признаци (от външни характеристики, до хобита и предпочитания)

Примерни признаци:

- Имат руса коса
- Имат сини очи
- Имат брат
- Имат сестра
- Имат колело
- Обичат да рисуват
- Обичат да танцуват
- Обичат да пеят
- Могат да скачат на въже
- Могат да броят до 1000
- Знаят 10 думи на чужд език
- Червеното е любимият им цвят
- Зеленото, розово, синьо ...
- Помага на майка си да готви
- Помага на баща си в градината
- Обича цветята
- Обича футбол
- ...

Попитайте децата дали нещо им е направило впечатление и поговорете за това как едно дете, един човек, може да участва в различни групи.

Дайте пример със себе си – аз съм и майка и дъщеря и леля, обичам котки, мога да плета, танцувам добре ... На колко групи принадлежа?

Насърчете ги те също да споделят нещо за себе си.

Форма на идентичността

Покажете на децата предварително подготвени форми, съставени от различни по размер кръгчета (вж. по-долу примерни форми) и ги помолете да запишат групите, към които принадлежат в кръгчетата. По една група в кръгче. Подскажете им, че една от групите може да е класа, в която са.

Ако се затрудняват, напишете им подсказващи въпроси (какъв спорт тренират, къде живеят, посещават ли извънкласна форма, хоби, любимо занимание ...)

Когато приключат, всички показват рисунките си .

Разделете ги на групи от по 3 до 5 деца и ги оставете да обменят това, което са нарисували. Попитайте ги дали са намерили нещо интересно или нещо, което е общо между тях?

Помолете децата да споделят в голямата група какво е общо за тях, къде са разликите, кои групи са общи за тях, има ли нещо, от което са останали изненадани?

Предложете им да съберете тези форми и да им ги покажете след 3-4 занимания (или в края на учебната година) и да проверим дали нещо се е променило.

Закриване на сесията и обратна връзка.

Завършваме с оценка под формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрана“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на следните въпроси:

- Научих нещо ново за себе си.
- Научих нещо ново за другите.
- Замислих се.
- Забавлявах се.
- Чакам с нетърпение следващото ни занимание.

Дайте възможност на децата да споделят и вербално своята обратна връзка.

4. ПРЕДРАЗСЪДЪЦИ И СТЕРЕОТИПИ

ЦЕЛИ

- Целта на заниманието е да насърчим децата да помислят за предпочитанията си, въвеждане на понятия като стереотип и предразсъдък. Формиране на критично мислене.

Откриване

Какво се случи миналия път?

Загряващо упражнение - „Рисунка със затворени очи“

Всеки ученик се опитва да нарисова нещо със затворени очи. След като е готов, дава рисунката на ученика до него да я допълни ако има нужда и да я представи пред класа. Така всеки ученик рисува, до рисува рисунката на друг.

Стереотипи

Започваме заниманието като задаваме въпроса:

Ако има пожар, кой идва на помощ? Как се нарича тази професия? Нека да нарисуваме кой идва на помощ. Как се казва? Има ли семейство? Къде живее?

Вариант 2

Предстои операция - кой ще оперира? Как се нарича тази професия? Нарисувай как оперира! Как се казва? Къде живее?

Подреждаме рисунките и разделяме класа на групи от по 4-5 деца.

Показваме снимки на:



МИЛИОНЕР (МАРК ЗУКЪРБЪРГ)



НЕИЗВЕСТЕН АКТЬОР



ХИРУРГ (КАТЯ ТОДОРОВА)



УЧИТЕЛ (МИНА ИЛИЕВ)



ПОЛИЦАЙКА (ЙОАНА ЙОРДАНОВА)

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Бели листи, Цветни моливи, Флумастери, Отпечатани снимки* за всяка група, Отпечатани листчета с думи, *Източник на снимките: от интернет

4. ПРЕДРАЗСЪДЪЦИ И СТЕРЕОТИПИ

Даваме на всяка група листче с надпис:

милионер
актьор
хирург
полицай
учител

Деца трябва да познаят кой е милионера, учителя, полицая и да поставят съответния надпис на всяка снимка.

Това става в групата, след обсъждане и след постигане на общо съгласие кой какъв е.

Всяка група представя работата си.

Питаме по какво познаха? Защо мислят, че са прави? Какви характеристики има милионера, полицая ...

След това показваме кой кой е и питаме има ли изненадани. Казваме, че много често хората правят тези грешки.

Въвеждаме понятието „стереотип“.

Стереотип е какво мислим за една група. Какво е нашето отношение към тази група. Често ние опростяваме и обобщаваме мнението си като си мислим, че всички в тази група са еднакви.

Заради нашите стереотипи мислим, че учител в детската градина не може да бъде мъж, жена не може да бъде полицай, че милионерът е винаги с костюм, че момичетата не могат да тичат бързо, да хвърлят топка надалече

Защо мислим стереотипно?

Припомняме дейността в началото на заниманието и кой влизаше в кръга в средата на стаята. Всички ли хора в една група са еднакви?

(Например: Всички деца с бяла блуза имаха ли брат?)

Закриване на сесията и обратна връзка.

Завършваме с оценка под формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрана“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на следните въпроси: -Научих нещо ново за себе си. -Научих нещо ново за другите.

-Замислих се. -Забавлявах се. -Чакам с нетърпение следващото ни занимание.

Дайте възможност на децата да споделят и вербално своята обратна връзка.



Рядко виждаме жени в тези професии. Затова си мислим, че те не могат да упражняват тези професии. Представяме си пожарникаря като мъж, хирургът е мъж, учителят – като жена т.н. заради стереотипното ни мислене.



Рядко виждаме мъже учители в детската градина и медицински братя в болницата, затова си мислим, че те не могат да работят това.

Как бихте нарисували сега пожарникаря? Хирурга?

5. ЕМОЦИИ-НУЖДИ-МОЛБА

ЦЕЛИ

- Трениране на уменията за разпознаване на чувствата;
- Свързване на чувствата с нуждите;
- Трениране на вербално отправяне на молби.

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата седмица. Какво си спомням? Какво се случи?

Загряващо упражнение „Островът на щастието“

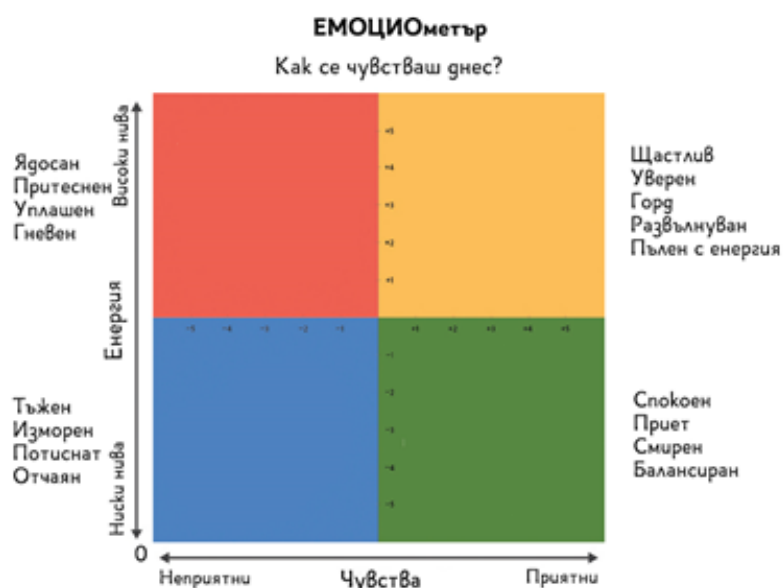
Нека си представим, че сме на острова на щастието. Всичко е възможно. Има магически дървета, вълшебни цветя, птици и животни, които никога не сте виждали. Ако сме попаднали там и сме видели всичко това, как ще опишем (без думи) следните неща:

- Най-ароматното цвете на света;
- Най-бързото животно във Вселената;
- Най-големия камък на планетата;
- Най-тихата риба на света;
- Най-красивата птица;
- Най-красивото лилаво жабче;
- Камък, който свети и се върти
-

Страхотно, този остров е прекрасен.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Листи за флипчарт, Маркери, Картон (жълт, зелен, син, червен), Списък с емоции (щастлив, тъжен, смел, развълнуван, гневен, ягосан, изплашен, изненадан, срамежлив)



Чувства

В началото на заниманието молим децата да изброят различни чувства, които водещият записва на отделни картончета и залепва на лист от флипчарт.

След това обясняваме различията в чувствата: чувствата могат да са силни-слаби, положителни-негативни и т.н. и поставя 4 големи цветни картона - червен, жълт, син, зелен в координатната система (както е показано на графиката). Стартира се дискусия кое от изброените от децата чувство в коя категория спада и го залепваме на съответното място.

Нека направим следната игра:

Подготовка: В средата на стаята направете кръг от въже (канап). Обяснете, че ще прочетете различни твърдения и ако отговора е „ДА“ – влизат в кръга в средата на стаята. За да разбират по-лесно, формулирайте твърденията например така:

„Всички които имат бяла блуза – застанете в кръга! – Ето това е групата на белите блузи!“

5. ЕМОЦИИ-НУЖДИ-МОЛБА

Деца, по желание, споделят как се чувстват в момента и залепват листче с името и емоцията си на графиката.

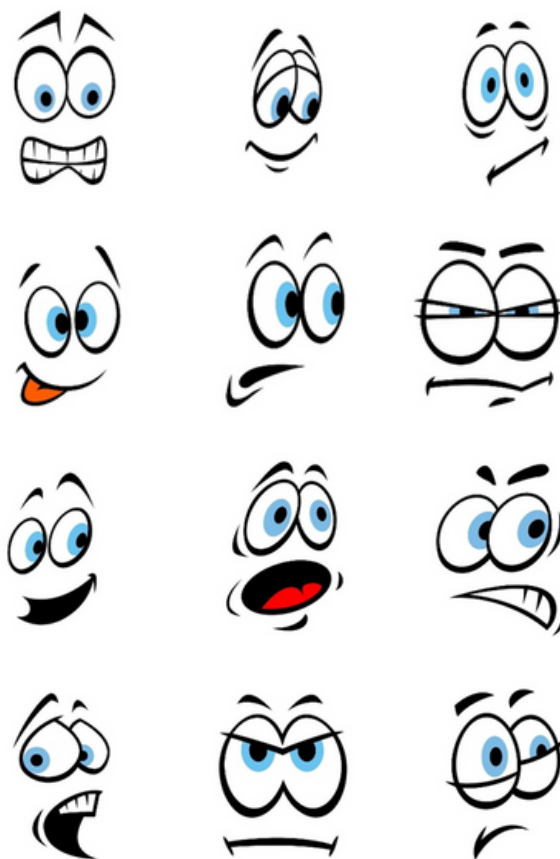
Въпроси за дискусия:

- Лесно ли е да определим как се чувстваме в момента?
- Лесно ли е да споделим – да го кажем на глас?
- А можем ли да разпознаем как се чувства някой друг?
- Как познаваме?

От лицата на картинките можем ли да познаем каква е емоцията?

Можете да поставите картинките до листчетата с емоции на графиката.

Назовете събитие или повод, като парти за рожден ден, зъбобол, и помолете децата да посочат „лицето“, което подхожда на събитието.



Дейност „Какво изразява лицето ми?“

Деца се разделят по двойки, задачата е да разчитат израженията на лицата си от предварително направени карти децата пресъздават написаната на листчето емоция (използвайте листчетата с емоциите от предходната дейност).

Втората част от дейността е децата сами да избират емоция и я пресъздават. Едното дете пресъздава емоция, второто е копира като в огледало.

Последната част е се нарича „противоположни изражения“ или „счупено огледало“. Първото дете пресъздава емоция, второто пресъздава противоположна емоция. Например: щастлив/ тъжен, развълнуван/ отегчен, уплашен/ смел.

Нужди

Обобщете като кажете, че за всяко чувство има някаква нужда.

Например. „Изморен съм. Имам нужда от сън/почивка/...“. „Тъжен съм. Имам нужда от усмивка/прегръдка/приятел...“

Ако съм изплашен, от какво имам нужда? Разсъждавайте като показвате, че няма грешни отговори. Ние сме различни, така че и нуждите, които имаме могат да са различни.

Молби

След като знаем как се чувстваме и каква нужда имаме, остава учтиво да помолим или попитаме или поускаме.

Нека потренираме: Изморен съм. Имам нужда от почивка. Нека излезем вече в междучасие, моля

Закриване на сесията и обратна връзка.

6. ШЕГА-ОБИДА-ПОДИГРАВКА

ЦЕЛИ

- Продължение от предходната сесия – свързване на чувства и нужди
- Разграничаване на шега от обидата и подигравката.

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата сесия. Какво си спомням? Какво се случи?

Загриващо упражнение „Ще те разсмея“

Учениците се разделят по двойки и застават един срещу друг. За една-две минути всеки се опитва по различни възможни начини да разсмее другия, като се гледат в очите. Другият се опитва да остане сериозен. Ролите се сменят.

Чувство-нужда

Спомнете си, че миналия път говорихме за чувствата. Споменахме как чувствата са свързани с нашите потребности. Днес ще играем на игра да познаем чувството/нуждата.

В помощ да разпознаем чувството са картинките (по-долу). Избери някоя от тях или назови чувството, което изпитваш. След това опитай да определиш каква нужда имаш, от какво имат нужда другите? Какво ще им кажеш?



Ситуации:

1. Ани те блъска без да иска, но не се извинява.
2. Петър закъснява вече 20 минути, а ти го чакаш на студа.
3. Разказваш най-интересната история, а Асен те прекъсва вече 17 пъти.
4. За рождения ти ден, Мария ти казва най-милото и искрено пожелание.
5. Трябва да занесеш до вкъщи 3 много тежки чанти. Камен те вижда на улицата и ти помага да ги носиш.
6. Родителите ти са обещали, че ако имаш 6 по математика ще ти купят таблет. Въпреки шестицата, не ти купуват желаната таблет.
7. Стефан и Андрей се карат, мислиш, че Стефан е прав затова го защитаваш. Тогава той те нагрубява и ти казва да не се месиш.
8. Николай се присмива на начина, по който изглеждаш.
9. Спечелил си златен медал на последното състезание.
10. Закъсняваш за училище и госпожата ти се кара.
11. След като си върнал от училище, си вървял още 5 км, за да донесеш много тежка чанта до вкъщи.
12. Влизаш в стая, в която не познаваш никого.
13. Не си виждал много близък човек (майка, баща, сестра, брат) и много ти липсва.
14. Виждаш някого, който много ти е липсвал и когото много обичаш.
15. Чакаш майка ти да те вземе от училище, но тя не идва.
16. Виждаш как съседа взема кучето си и го слага в колата на шофьорското място.
17. Коледа е и всички любими хора са около теб. Има и подаръци.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Бели листи, post-it; маркери; моливи; отпечатано табло с емоции

6. ШЕГА-ОБИДА-ПОДИГРАВКА

Съвети за отправяне на молба (уверен отговор):

- Застани изправен!
- Гледай човека в очите! (но не се втренчвай)
- Използвай ясен и силен глас! (но не викай)
- Кажу си наум: „Мога да се справя!“
- Обърни се с името на човека!
- Кажу това, което прави
- Споделу как се чувстваш
- Кажу това, което искаш да направи.



Шега-обига-подигравка

Границата между шегата, обигата и подигравката е много тънка и изисква внимание и разясняване сред учениците.

Шегата е закачливо изразяване или постъпка, която предизвиква смях, веселие; закачка, майтапене.

Най-честите форми на тормоз са обигите и даването на обидни прякори, както и използването на груби шеги и изрази, подигравки и нападки. Често пъти вербалния тормоз е отговорен за лошия климат в клас и училище.

Една от най-неуловимите форми на тормоз са: огуването, разпространяването на слухове, подигравките, игнорирането, изнудването. Каква е разликата между шега, обига, подигравка?

КАК СЕ ЧУВСТВАМ КОГАТО?	ШЕГА	ОБИДА	ПОДИГРАВКА
РАДОСТ			
ОТВРАЩЕНИЕ			
ТЪГА			
СРАМ			
ОМРАЗА			
СТРАХ			
ЗАВИСТ			

Закриване на сесията и обратна връзка.

Завършваме с оценка под формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрани“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на въпросите от предходните занимания.

7. КОНФЛИКТИ

ЦЕЛИ

- Учениците да подобрят уменията си да разрешават конфликти, развивайки здравословни комуникационни умения;
- Да изразяват съгласие и несъгласие по приемлив и зачитащ чуждото мнение начин.

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата сесия. Какво си спомням? Какво се случи?

Загряващо упражнение

“ПРОТИВОПОЛОЖНИ ДВИЖЕНИЯ”

Един от участниците прави движения, а участниците изпълняват противоположните на тях.

Конфликт

Започнете с дискусия по следните въпроси:

- Какво означава думата „конфликт“?
- Какво е чувството, когато не сте съгласни с приятел?
- Какви конфликти сте имали с приятел?
- Големи и малки конфликти? Примери.
- Какво можете да направите, за да разрешите проблеми с приятел?

Как се чувствате, когато имаме конфликт с приятел? (можете да покажете таблото от предходната сесия)



Дейност Къща/Дърво

Разделяме класа за работа по двойки (може да работят по чинове). Всяко дете получава листче с надпис (или рисунка) съответно на: 1. Къща или 2. Дърво. Като във всяка двойка трябва да има различни рисунки.

Инструкцията е много тайно да видят какво има на листчето си и да го нарисуват на листа пред тях. Имат обаче само 1 лист и само един молив, а трябва да нарисуват изображението на листчето като държат молива заедно. Дейността преминава без да се говори. Децата не знаят, че имат различна картинка (надпис) затова се изненадват, че другият рисува нещо друго и вероятно ще се гразнят и ще започнат конфликти.

Обсъждане: Какво нарисувахте? Дърво или къща? Как се почувствахте, когато нямате възможност да нарисувате вашата картинка? Искате ли на всяка цена да постигнете своето (да нарисувате вашата картинка) или отстъпихте.

Има ли двойка, която първо нарисува едната картинка, а след това другата? По друг начин ли щеше да се случи рисуването ако имате възможност да говорите? Какво щяхте да кажете?

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Листи и моливи за рисуване, Приложение „Конфликти“, Разпечатани снимки на: Слон и частите (приложение Слон)

7. КОНФЛИКТИ

Извод:

Така се случва и при истинските конфликти. Понякога поради липса на достатъчно информация се караме с някого и влизаме в конфликтни ситуации. Понякога трябва да отстъпим за нещо, за да изпълним желанието си. Трябва да говорим за това, което чувстваме и какво искаме.

Дейност Слон

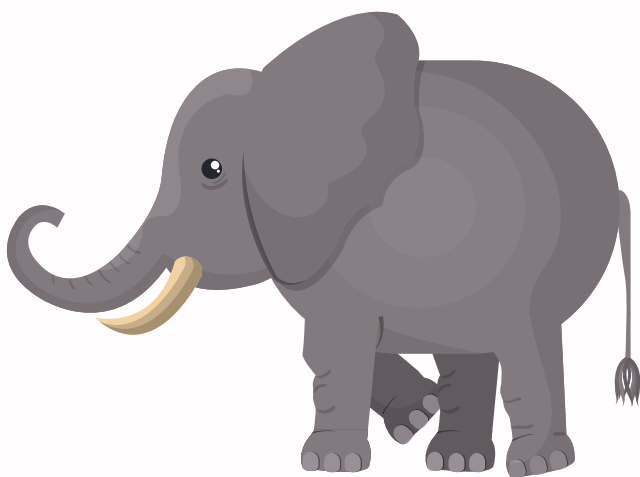
Да се научим да ценим перспективите на другите е отличителен белег на ефективната комуникация и основа за гъвкаво мислене и разрешаване на конфликти. Тази дейност ще помогне на учениците да преминат през силата на изразяването, диалога и показването на несъгласие с уважение и почтеност.

Прочитаме притчата:

Веднъж трима слепи хора попаднали на слон за първи път. Всеки протегнал ръка към животното. Първият човек докоснал хобота на слона и казал:

"Слонът е гълъг и извиращ се, като змия." Вторият човек не бил съгласен. С ръка на корема на слона той казал: „Не, слонът трябва да е като стена, висок и здрав.“ Но и третият мъж не можел да се съгласи с приятелите си. „Как може да е така?“ - попитал той, като гържал опашката на животното. „Слонът е тънък и здрав като въже. "

Кой е прав?



Покажете снимките от Приложение Слон.

Помолете учениците да дискутират чутото.

Попитайте ги как според тях тримата мъже могат да стигнат до решение. Обяснете им, че всеки от тримата има различна перспектива заради мястото, на което е застанал.

Целта тук е да се научат да ценят мнението на другите и да знаят, че всеки човек има различна перспектива и виждане. Предложете им за дискусия твърдения, с които да изказват съгласие или несъгласие: Например: Предпочитам лятото пред зимата. По-добре е да ягеш сладолед вместо ягоду и т.н.

Нека да изказват мнението си със следните твърдения:

Съгласен съм с това, защото.....
Не съм съгласен, защото.....

Помолете учениците да предложат и други фрази, които биха могли да използват, за да изразят съгласие или несъгласие.

(Кажу ми повече, Благодаря ти, че ми сподели, Научих, че, Забелязвам, че, Чудех се ...).

Покажете Приложение „Конфликти“. Поставете го на стената и нека остане там.

8. ПРИЯТЕЛСТВО

ЦЕЛИ

- Придобиване на умения за формиране на приятелски връзки;
- Приемане на различието;
- Развиване на умения за сътрудничество и партньорство.

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата седмица. Какво си спомням? Какво се случи?



Загряващо упражнение "КУЛА ЗА КОНТРОЛ НА ПОЛЕТИТЕ"

Участниците седят на различни места в стаята. Един от тях (самолет) върви със затворени очи. Друг (контролна кула) го направлява. За сблъсък с предмет или ученик – минус 1 точка. Няколко ученика и влизат в ролята на самолет или контролна кула. Най-добре е това да са доброволци. Можете да имате и отговорник по пресмятане и записване на резултатите.

Как се чувствахте да направлявате (командвате) някого?

Как се чувствахте да разчитате на някого?

Добър приятел, Лош приятел

Предварително разделете гъската (или бяло табло/лист от флипчарт) на две. В едната страна знак рисуваме ☺, а в другата ☹

Всеки ще получи снимка, която показва добро или лошо поведение. Всеки ученик, поглед, ще постави снимката си на съответното място – за добро или лошо поведение.

След това разделете класа на 3-4 групи и дайте на всяка група няколко листчета с твърденията от Приложение „Приятелство“ стр.1.

Нека ги прочетат, обсъдят в групата, след което ги поставят в една от двете категории.

Накрая обобщете какви са добрите приятели и кое поведение не е добро.



НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Разпечатани снимки от папка „Добър приятел Лош приятел“, Разпечатани листчета с твърдения от стр. 1 на Приложение „Приятелство“, Разпечатани „Обяви за приятел“ в толкова екземпляри, колкото е броят на учениците

8. ПРИЯТЕЛСТВО

Обява „Търси се добър приятел“

Питаме учениците дали са виждали обява за работа или за предлагане/купуване на някаква стока.

Можем да им обясним детайлите на обява във вестник или в сайт за търсене на работа, или във форум за продажба или купуване на нещо или предлагане на работа на някого.

Отбелязваме как обявата ясно показва какво се търси и също така какво се предлага в замяна – обсъждаме с въпроси в групата. След това им казваме, че днес те ще са автори на много специална обява – обява за приятел.

Обясняваме на учениците, че в тяхната обява за приятелство ще бъде посочено какво биха искали от приятел, а също и това, което ги прави желани приятели. Всеки работи самостоятелно и попълва разпечатаната форма за обява.

Закриване на сесията и обратна връзка.

Завършваме с оценка по формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрана“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на следните въпроси:

- Научих нещо ново за себе си.
- Научих нещо ново за другите.
- Замислих се.
- Забавлявах се.
- Чакам с нетърпение следващото ни занимание.

Дайте възможност на децата да споделят и вербално своята обратна връзка.

Как се развиват приятелствата?

Намирането на приятели може да изглежда просто от обективна гледна точка, но всъщност представлява сложна поредица от социални навигации, които изискват планиране и грижи. Дори децата осъзнават, че създаването на нови приятели не е толкова просто, колкото да попиташ някого дали биха искали да играят и изглежда, че от най-ранна възраст децата разбират, че има нюанси в пластове приятелство, включване и социални норми. Има няколко социални умения, които трябва да се практикуват, за да се развият и процъфтяват приятелствата.

„Ние също искаме приятели с добри социални умения - това прави развитието на приятелството много по-лесно и за двете страни в приятелството. Добрите социални умения не само помагат за улесняване на начинаещото приятелство, но също така изследователите са открили, че когато някой споделя положителни думи с нас, това поражда чувство за познатост. Що се отнася до това, хората, сред които обичаме да сме наоколо, са тези, които ни карат да се чувстваме добре кои сме, в какво вярваме и какво ни е приятно да правим. Въпреки че не всеки приятел ще отговаря на всички тези предпочитания през цялото време, тези, които поддържат аспектите на нашата идентичност, които имат най-голямо значение, са тези, които най-вероятно ще броим в нашата колекция от добри приятели[1].

[1] "Friendology: The Science of Friendship" - Suzanne Degges-White Ph.D



9. ОТСТОЯВАНЕ НА МНЕНИЕ

ЦЕЛИ

В тази сесия учениците ще имат възможност да представят собствено мнение, ще го отстояват, аргументират и ще тренират как да оборят чуждо мнение, без да обиждат или нагрубават ответната страна.

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата сесия. Какво си спомням? Какво се случи?

Загрявка **ДОПЪЛНИ С ТВОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Един от участниците става и извършва някакво движение. Втори имитира движението на първия и добавя свое движение. И така всеки следващ. Ако някой изпусне движение, отпада от играта.

Как се чувствахте да направлявате (командвате) някого?

Как се чувствахте да разчитате на някого?

Къде заставах? (обща дискусия)

Първа част

Представя се темата, идеята, по която ще се дава лично мнение и ще се изразява позиция.

Примерна тема: Видео игрите с насилие трябва да се забранят

В двата края на стаята поставяме големи табели ЗА и ПРОТИВ

Всеки ученик застава в съответния ъгъл в зависимост дали поддържа или отхвърля твърдението (ЗА или ПРОТОВ).

За 5 минути, в групата, всички споделят своите аргументи защо са ЗА (или против). Запишете аргументите на лист. Опитайте се да намерите поне 5 аргумента.

След това всеки отбор има 2 минути за кратка защита на тезата си.

Учителят помага при нужда, по-скоро насърчава децата да изказват мнение, подканя ги, като им напомня, че това е личното им мнение и верен или грешен отговор не съществува.

Не е нужно да излъчваме победител, по-скоро насърчаваме да се дават възможно най-много аргументи и се споделя свободно мнение.

Втора част:

Отново избираме тема или твърдение, което трябва да има ясно открито ЗА или ПРОТИВ.

Примерна тема: "Да се заменят учителите с роботи"

Нарисувайте, или залепете тиксо в една линия и поставете табелки и цифри от 1 до 10 като: най-ляво 1 - "Напълно съгласен", в средата "Нито съгласен/нито несъгласен", най-дясно 10 - "Напълно несъгласен".

Всеки ученик трябва да застане на линията от 1 до 10 в зависимост доколко е съгласен или несъгласен с твърдението.

Водещият преминава по линията и моли всеки, който пожелае да обоснове позицията си. При споделянето кажете на децата, че няма верен отговор, а е важно да се сподели личното мнение на всеки.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Листи и молив за писане, Табелки от картон, ЗА и ПРОТИВ, "Напълно съгласен", "Нито съгласен/нито несъгласен", "Напълно несъгласен", Въже – да се симулира боксов ринг. Табелки с изписани теми

9. ОТСТОЯВАНЕ НА МНЕНИЕ

Боксов мач (работа в малки групи)

За тази дейност формираме 2 отбора. Избираме тема, която да няма ясно отчетлив верен отговор.

Примерна тема "Да живееш на село е по-добре, отколкото в града"

Единият отбор ще защитава тезата ЗА, другият ПРОТИВ. Около 3-6 деца са в един отбор, останалите са публика. Ако всички са на едно мнение – нямаме защитаващи тезата ЗА или ПРОТИВ е възможно да направите „боксовия мач“ срещу учителя (или друг възрастен). Все пак е по-добре ако така водите и задавате въпроса, че да има ученици в двата отбора.

Даваме 5-7 минути за подготовка – за изграждане на отборна стратегия, да се помисли за различни аргументи, защитаващи тезата, да се разпределят ролята, да се дават съвети, като учителят също може да помага.

След това се симулира боксов мач. Отборите са в двата ъгъла, само по един участник от двата отбора е в ринга. При сигнал БОКС се стартира с аргументите на първия отбор. След това участник от втория отбор оборва и дава свои аргументи.

След известно време водещият дава Time out – тогава останалите от отбора помагат с идеи и аргументи. Може да се смени боксьора и да влезе друг ученик в ринга.

Ако имаме изявен победител, можете да го обявите, но ако аргументите са равностойни – кажете, че победата не е толкова важна, а самото даване на аргументи, бързата мисъл и споделянето на позиция.



ПРАВИЛА ЗА БОКСОВИЯ МАЧ

Без удари и физически контакт (нищо, че играем бокс)!

Без втрещване!

Без посочване с пръст!

Без подиграване!

Без обиги!

9. ОТСТОЯВАНЕ НА МНЕНИЕ

Игра на Тенис (индивидуално)

Тема "В училище, всеки ден, трябва да има поне по 4 часа физическо възпитание и спорт"

2 ученика, които са на различно мнение, играят като тенисисти
Първият (сервира като в тениса) аргумент ЗА.

Вторият оборва аргумента и връща "топката" като дава аргументи „ПРОТИВ“.

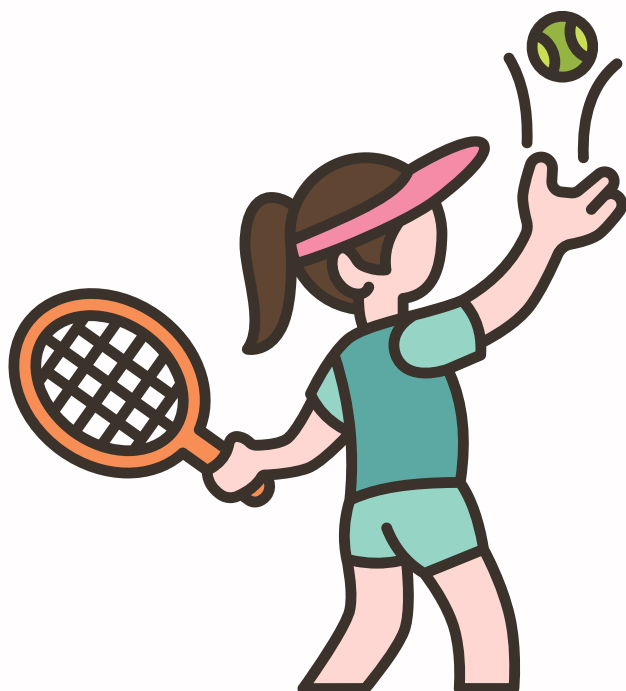
Тук е важно да има бързина и да се оборва това, което е казал другият играч.

Правилата са: Без обиди! Говорим само по темата!

Правила за уверено поведение:

- Изправени сме
- Гледаме другия в очите
- Използваме ясен и силен глас
- Казваш си мислено: „Мога да го направя!“

Обобщаване – трудно ли да се изказва собствено мнение? Как се чувстваме, когато изказваме собствено мнение?



Закриване на сесията и обратна връзка

Завършваме с оценка под формата на гласуване с „палец нагоре“, „палец надолу“ и „палец настрани“, съответно за „съгласен съм“, „не съм съгласен“, „нито да, нито не“, като отговор на следните въпроси:

- Научих нещо ново за себе си.
- Научих нещо ново за другите.
- Замислих се.
- Забавлявах се.
- Чакам с нетърпение следващото ни занимание.

Дайте възможност на децата да споделят и вербално своята обратна връзка.

10. ОБЩНОСТ

Сесия с Включване на родителите

Откриване

Откриване на заниманието със спомени от миналата сесия. Какво си спомням? Какво се случи?

Загряващо упражнение - познаванка

Разделяме класа на две. На едната група показваме картинка с едно животно. Участниците от групата, без да говорят, трябва да го покажат на другата група животно. Втората група познава. Участниците може да показват индивидуално (Всеки обяснява самостоятелно животно) или да пресъздават нещо заедно. Разменяне на групите.

Дърво на силата - инструкция

Цели: Чрез създаването на лично дърво за сила, учениците ще:

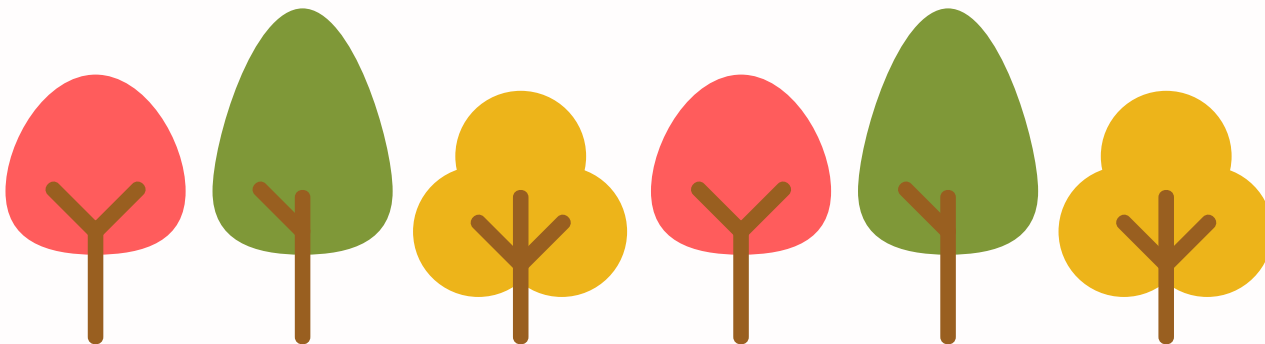
- рефлектират върху техните индивидуални сили
- помислят за време, когато са използвали сила
- помислят какви положителни последици са възникнали, когато са използвали тази сила. И като допринасят за гората на силните страни на учениците, учениците ще оценят как индивидуалните характеристики допринасят за по-голямата общност в класната стая.

Информация за учителя

Сесията е насочена е към разпознаване на силните страни и самоосъзнаване. Идеята е да се проведе съвместно с участието на родители.

Самосъзнанието е ключово социално-емоционално умение и осъзнаването на личните сили ни помага да изградим увереност и ни подготвя за справяне с трудни ситуации. В това занимание ученици ще създадат лично дърво за сила, което подчертава техните индивидуални силни страни и това дърво ще бъде добавено към гората за силни страни на ученика, която демонстрира колективните способности на целия клас. Ще установят своите различия и характеристиките, които ги правят неповторими и различни.

Деца трябва да умеят да разпознават собствените си физически и личностни характеристики, да знаят в какво са добри и къде се затрудняват. Сесията ще им помогне да развият и да насочат вниманието си към редица умения като умение за самооценка, емоционална осъзнатост, самоефективност и др.



НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ

Отпечатани листи за Всеки ученик от Приложение Дърво стр. 2, моливи, химикалка, Приказка за борчето

10. ОБЩНОСТ

Сесия с Включване на родителите

Подготовка и материали:

1. Покана към родителите за участие в сесията.
2. Разпечатан лист за всеки ученик (стр. 2 на Приложение Дърво).

Кажете на учениците: „Всеки от нас има различни силни страни: неща, в които сме наистина добри и личните ни сили могат да направят нещата по-добри за хората около нас. И тук в нашата класна стая всеки от вас има силни страни, които правят класната стая по-добро място. Днес ще помислим за силните си страни и ще ги запишем на дърво.“

Покажете примерно дърво – Приложение Дърво стр.1

„Ще направим заедно една силна гора. Точно както дървото може да порасне от фиданка, която засаждаме в земята, добрите неща могат да произтичат от силните ви страни и от това как ги използвате. Например: „Аз съм добър в [развеселяването на хората]“, покажете къде сте написали това в корените.

„Време, в което използвах тази сила, беше, когато [правех смешни физиономии на сестра си, когато тя беше болна].“ Покажете къде сте написали това в листата на дървото. „Когато използвах силите си, [тя се засмя и се почувства по-добре].“ Покажете къде сте написали това в короната на дървото.



Дърво на силата - Индивидуална работа

„Сега Всеки от вас ще направи дърво, показващо една от силните ви страни.“

Помолете учениците да попълнят работния лист, като започнат в основата на своето дърво и работят нагоре.

Нека учениците напишат:

- Тяхното име
- Тяхната собствена сила
- Време, в което са използвали тази сила
- Какво се случи, когато използваха тази сила

Дърво на силата - Съвместна работа

Комбиниране на отделни дървета за създаване на гора в класната стая
Първо, накарайте учениците да залепят дърветата си на стената, за да създадат „гора в класната стая“. След това, като група, помолете учениците да се разхождат из „гората“ и да разгледат отделните дървета.

След няколко минути накарайте учениците да се върнат на местата си. И накрая, помолете учениците да споделят наученото за силните страни на своите съученици.

В заключение, е хубаво да обсъдите как всички тези индивидуални различия (силни страни) създават много по-силна група (и по-красива гора). Как по-големите дървета закрият и помагат на по-малките дръвчета да се развиват -прочетете Приказката за борчето.

Дискусия относно силните страни и подкрепата, която получават от своите родители, учители и приятели.

10. ОБЩНОСТ

Сесия с Включване на родителите

Тази дейност може да се съчетае с поход в гората след дейността. Свържете сесията в класната стая с това, което децата виждат в гората.

Информация за учителя

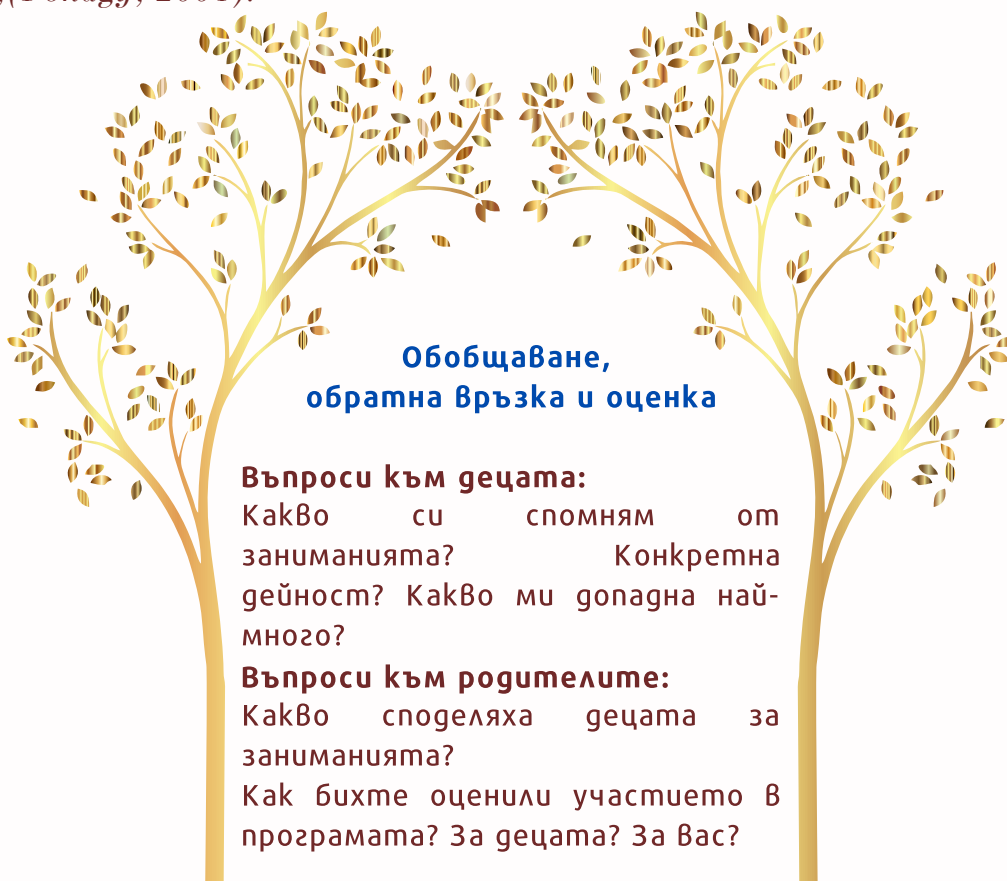
Допълнителна информация за учителя:

Самоосъзнатостта означава да разпознаваме своите вътрешни състояния, предпочитания, способности и интуиция (Coleman, 1995). В сесията се разглеждат още концепции като:

аз-концепцията или какво мислим за себе си и Самооценката - Обобщено оценъчно отношение към себе си, което влияе както на настроеността, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

Можем да насочим учениците си да разпознават собствените си физически характеристики; да разпознават други (не физически) характеристики; да разпознават характеристиките или уменията, които харесват най-много, за да са доволни от себе си. Когато говорите с децата за това, което са, може да им се помогне да идентифицират специфични характеристики, които са лесни за разбиране. Например, : „Какъв цвят са очите ти?“, „Какво най-много ти харесва да правиш?“ и т.н. Трябва да внимаваме да не се насърчават сравненията, тъй като това може да накара учениците да се присмиват на останалите или да ги отбягват въз основа на характеристиките им. Признаването на различията трябва да става без осъждане, в среда на уважение.

Връзката на индивида с общността, групата минава през две негови потребности. 1. Потребността от принадлежност, т.е. необходимостта да чувствам, че принадлежа към група, че съм приет, включен /Аз имам нужда от другите/. 2. Потребността от полезност, т.е. необходимостта да чувствам, че съм полезен за другите, допринасям и съм ценен от тях. /Другите имат нужда от мен/, (Fonagy, 2001).



ПАРАЛЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

Освен предложените сесии Програмата предлага т. нар. паралелни дейности. Тези дейности не отнемат повече от 10 минути дневно, но са изключително важни за изграждане на социално-емоционални компетентности при децата.

СУТРЕШЕН КРЪГ

Всяка сутрин денят започва с 5-минутка.

- Как се чувствам? - табло – при влизане в класната стая, всеки поставя емоция срещу името (снимката си)
- Какво интересно ми се случи? Как се почувствах? – 2-3 споделят интересна случка от вчерашния ден (или сутринта докато идвах на училище)
- Познай, познай... Тегли се листче с името на дете от класа – всички познават (или поглеждат на таблото ако е поставил емотикон) как се чувства. Идеята да се обърне внимание на емоциите на всяко дете в един или друг ден от седмицата и всички деца да имат шанс да получат вниманието на класа.

КНИГА НА КЛАСА

Освен изброените теми, предложени за реализиране в 10 отделни сесии, предлагаме паралелна дейност „Книга на класа“ (Приложена е примерна книжка, която дава обща представа за възможните страници на книгата).

Идеята на книжката е чрез насърчаване на авторството в класната стая да се създаде атмосфера на споделяне, сътрудничество, връзка и емоционално израстване на децата.

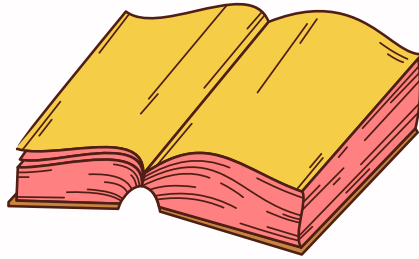
Попълването на книжката стартира с първото занимание, насърчава се запълването на страници регулярно в края на седмицата или при конкретен случай – например екскурзия, коледно празненство, рожден ден, и всякакво друго събитие, което се е отразило емоционално на децата. Освен предложените теми, насърчаваме децата да предлагат собствени теми, които са интересни за тях. Например: любими игри, любими песни, любимите ни места и други.

В книжката е важно творчеството и обсъждането на емоциите, които са водили децата при конкретното събитие или тема. Докато те творят – рисуване, апликиране, писане и т.н., преподавателят напътства, насърчава и обобщава процеса.

По някои от темите включвайте родители, колеги учители, доброволци или други възрастни.

В края на учебната година, когато книжката е увеличила значително страниците си, завършете с финална снимка на класа за сравнение със снимката в първия учебен ден.

Поговорете за промените и си припомнете чувствата и емоциите в първия учебен ден и в края на учебната.



ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСИ

1. Емоционалната интелигентност, Даниъл Голман, изд. Изток-Запад, 2010
2. Театър на потиснатите, Аугусто Боал
3. Общуване без агресия, Маршал Розенберг
4. Ръководство за учители „Училище без насилие“, УНИЦЕФ България
5. Програма „Заедно в пъстър свят“, Международна Асоциация Стъпка по Стъпка
6. Програма „Палитра от Емоции“, автори Ал. Кръстев, К. Христова, Р. Попова
7. A Class That Turned Around Kids' Assumptions of Gender Roles!, Bugeo на MullenLowe London,
<https://www.youtube.com/watch?v=G3Aweo-74kY>

