

ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА РОДИТЕЛИ EDUCOV



© 2023. Това произведение е лицензирано под лиценз [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз





Добре дошли в

EDUCOV

Програма за обучение на родители

САЙТ:

[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

СОЦИАЛНА МЕДИЯ:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



СЪДЪРЖАНИЕ

01

ВЪВЕДЕНИЕ

02

ГЛАВА 01

ДИГИТАЛНИ УМЕНИЯ

03

ГЛАВА 02

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ ЧАСТ 1

04

ГЛАВА 03

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ ЧАСТ 2

05

ГЛАВА 04

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

06

ГЛАВА 05

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

07

ГЛАВА 06

ОБЩУВАНЕ

08

АВТОРИ И ПАРТНЬОРИ





ВЪВЕДЕНИЕ

Напоследък сме затрупани с толкова много съобщения за това как човек може да е родител „по правилния начин.“ Лесно е да се вземат съвети от медиите, роднините и други родители. Лесно е да бъдете объркани и да започнете да се притеснявате дали правите правилните неща с децата си. В същото време никой не учи как да бъдем родители. Светът върви все по-бързо и по-бързо. Нашите житейски роли се сменят по-бързо и по-силно. Възниква въпрос.

„За какво съм отговорен като родител?“

Очевидно родителите играят централна роля в живота на децата си. Те са стълбовете на подкрепа, напътствие и любов. Семейството е мястото, където животът започва и любовта никога не свършва. Без значение на колко години е едно дете, няма нищо по-успокояващо и утешаващо от ръцете и думите на родителите му.



Ролята на родителите в образованието включва повече от простото вземане и водене на децата до и от училищните/автобусните спирки. Различни изследвания показват, че „най-точните прогнози за постиженията на учениците в училище не са семейните доходи или социалния статус, а степента, в която семейството се включва в образованието на детето в училище“. Безспорно е, че родителите, които са активни поддръжници на обучението на децата си, дават на децата си най-добрата възможност за образователен успех.

Пандемията COVID-19 подчерта значението на родителската подкрепа, тъй като родителите трябваше да се присъединят към процеса на преподаване и обучение на първа линия. Липсата на образование и способност на родителите да оказват подкрепа за писането на домашните може да повлияе решаващо на резултатите от обучението на децата, особено по време на затварянето на училищата.

Проектът EDUCOV е опит да се запълни празнината между недостатъците на родителите и нуждите на децата. Програмата за обучение на родители EDUCOV е разработена, за да подкрепи родителите във времената на COVID. С това обучение ние се стремим да насърчим положителното участие на родителите в образованието на децата им и да помогнем на родителите, които изпитват затруднения по време на дистанционното обучение.

Родителството е една от най-трудните задачи, с които някога ще се сблъскаме, но това е едно от най-възнаграждаващите призвания в живота. Съветите и идеите, предоставени по-долу, могат да бъдат от полза за постигането на тази мисия.



01

ГЛАВА
ЕДНО

ДИГИТАЛНИ УМЕНИЯ

АВТОР: JUMPIN HUB, ПОРТУГАЛИЯ

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Дигитални умения: способността да намирате, оценявате, използвате, споделяте и създавате съдържание с помощта на цифрови устройства, като компютри и смартфони.

ИТ: Information Technology (ИТ)

Онлайн образование: метод на обучение, при който учениците учат в напълно виртуална среда. Онлайн обучението се отнася до интернет-базирано обучение.

Дистанционно обучение: метод на обучение, при който учителите и учениците не се срещат в класна стая, а използват интернет, имейл, поща и т.н.

Хибридно образование: образователен модел, при който учениците прекарват поне половината от времето си в учене онлайн, а останалата част от времето си в учене във физически класни стаи

Google Classroom: е безплатна смесена платформа за обучение, разработена от Google за образователни институции, която има за цел да опрости създаването, разпространението и оценяването на задачи.

ВЪВЕДЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Дигиталните умения включват критично и сигурно използване на информационните технологии за работа, свободно време и комуникация. Те обхващат умения, знания, нагласи и стратегии, необходими за използване на цифрови медии и информационни и комуникационни технологии.

Дигиталните умения включват способността да се използват компютри за намиране, оценка, съхраняване, производство, представяне и обмен на информация и за комуникация и участие в мрежи за сътрудничество чрез интернет” (Европейски парламент и Съветът, 2006 г.). Дигиталните умения се считат за едно от осемте ключови умения, необходими за ученето през целия живот.

За да бъдете дигитално грамотни, е необходимо да развиете серия от знания и умения, организирани в пет широки области:

- Информация, азбучен списък на информацията и обработка на данни: идентифициране, локализиране, възстановяване, съхранение, организиране и анализиране на цифрова информация и оценка на нейната уместност и цел.
- Комуникация и сътрудничество: общуване в дигитална среда, споделяне на ресурси онлайн, свързване и сътрудничество с други хора, използващи дигитални инструменти, взаимодействие



- и участие в общности и мрежи, межкултурна осведоменост.
- Създаване на дигитално съдържание: създаване и редактиране на ново съдържание (текстове, изображения, видеоклипове и др.), интегриране на знания и преработка на предишно съдържание, създаване на художествени произведения, мултимедийно съдържание и ИТ програмиране, знаейки как да прилагате съответните права
 - Безопасност: лична защита, защита на данните и цифровата идентичност, сигурност, безопасна и устойчива употреба
 - Решаване на проблеми: идентифициране на нуждите и дигиталните ресурси, вземане на решения за избор на най-добрите цифрови инструменти според ситуацията или целта, разрешаване на концептуални и технически проблеми чрез цифрови средства, творческо използване на технологиите, актуализиране на своите умения и тези на другите.

Колко важни са дигиталните умения в учебния процес по време на COVID-19?

Дискусията за значението на използването на дигитални технологии в образованието не е нова, главно защото нейното значение за развитието на меки умения и подготовката на учениците за настоящите нужди на обществото вече е широко признато. Въпреки това пандемията от COVID-19 демонстрира още по-дълбоко значението на цифровизацията за образованието. Този проблем е засилен от пълното закриване на училища, което според ЮНЕСКО ще засегне до април 2020 г. над 90% от учениците по света.



През този период дигиталните технологии бяха заместител на нещо, което дотогава се смяташе за незаменимо: обучение лице в лице. Заради затварянето на училищата компютърът и смартфонът замениха класната стая.

Използването на платформи за видео-конференцна връзка нарасна значително, което доведе до глобални експерименти с образователни технологии в безпрецедентен мащаб. Настоящият контекст ускори тенденцията за използване на електронно обучение, която вече наблюдавахме през последните години.

Основните предимства, водещи до въвеждането на електронното обучение в образованието, са:

- Универсалност и гъвкавост, защото учениците могат да персонализират модела на обучение, за да отговорят на всички учебни нужди;
- Подобряване на задържането на знания;
- По-висока степен на обхват на всички предмети;
- Достъп до съдържанието, когато човек пожелае, за неограничен брой пъти;
- Безплатен достъп до алтернативни източници на информация чрез форуми, уроци или онлайн библиотеки.



Какви са най-честите трудности, с които се сблъскват родителите по отношение на дигиталните умения?

По време на COVID-19 дигиталните умения придобиха изключително значение за учебния процес. Тъй като толкова много деца остават вкъщи и имат онлайн класове, те могат да използват дигитални инструменти и платформи, за да поддържат връзка със своите съученици и учители и да продължат да учат. За да могат родителите да подкрепят онлайн обучението на децата си, те самите трябва да имат добри дигитални умения. По този начин те биха могли да помогнат на децата си за различни проблеми, които могат да срещнат и да ги напътстват в използването на дигиталните инструменти.

Родителите, които не са уверени в своите дигитални умения, може да усетят като предизвикателство необходимостта да помогнат на децата си с училищната работа. Възможно е също така да се почувстват претоварени от количеството технология, която децата им използват. За родителите може да е страшно да видят как децата им прекарват часове онлайн, така че опитите им да ограничат времето, прекарано пред екрана.

Въпреки всичко това, дигиталните инструменти и ресурси могат да бъдат полезни за подпомагане на ученето у дома. Дигиталните значки, например, могат да улеснят родителите и учителите в това да следят какво учат децата им в училище, а дигиталните инструменти от типа „планери“ могат да помогнат на родителите да останат организирани.

Най-честите трудности, с които се сблъскват родителите, когато става въпрос за дигитални умения, са:

- Как да използват интернет;
- Как да използват компютър;
- Как да използват други дигитални устройства (камери, микрофони, таблети);
- Как да използват дигитални инструменти и приложения (Zoom, Teams, Skype);
- Как да защитят децата си онлайн;
- Как да контролира времето, което те прекарват пред екрана.



Как по-добрите дигитални умения на родителите могат да помогнат на децата им в онлайн училище?

Безпрецедентната пандемична ситуация задължи цялата образователна система бързо да се адаптира към новите изисквания и нужди. Поради затварянето на училища в световен мащаб цифровите технологии трябваше да пристъпят напред и да заменят образованието лице в лице, което винаги сме приемали за даденост. Платформите за видео-конференцна връзка придобиха голямо значение като най-добрият инструмент за онлайн образование, позволявайки да се пресъздаде класната стая в дигиталния свят.

Следователно приемането на нови методологии и стратегии за електронно обучение изисква учителите, учениците и родителите да бъдат всестранно развити и гъвкави, за да бъдат в крак с използваните образователни програми по време на пандемията.

Дигиталната грамотност в образованието е необходима повече от всякога, не само от гледна точка на учителите и учениците като преки потребители, но и от тази на родителите, тъй като те попадат в ролята на подкрепящи процеса на електронното обучение на своите деца.

Тъй като дигиталните технологии не са свързани с умения, които трябва да бъдат научени или задачи, които трябва да бъдат изпълнени, дигиталната грамотност е необходима на родителите, за да подкрепят децата си в процеса на онлайн обучение. С дигиталните инструменти и

платформи учениците могат да останат свързани със своите съученици и учители и да продължат да учат сами у дома. Уменията за дигитална грамотност са от решаващо значение, защото цифровите технологии се превърнаха в неразделна част от живота на децата.

Дигиталните умения, от които родителите се нуждаят, за да помогнат на децата си при онлайн обучението, зависят от дигиталните инструменти. Учениците могат да използват различни дигитални платформи за различни цели, но много от тях изискват едни и същи инструменти и умения. Например родителите, които използват видео-конферентна връзка с децата си (напр. Zoom), могат да ги използват и като ресурси, които са полезни за учене. Това означава, че родителите трябва да знаят как дигиталните инструменти могат да се използват за подпомагане на ефективно обучение и как използването на тези инструменти се различава от другите дигитални умения.

Има много начини, по които по-добрите дигитални умения на родителите могат да помогнат на децата им в онлайн обучението. Някои от тях са:

- Родителите могат да помогнат на децата си да направят проучване за своите проекти, като използват интернет и търсачките.
- Родителите могат да помогнат на децата си да редактират и създават дигитално съдържание с помощта на Microsoft Word, Powerpoint, Publisher или дори онлайн платформи като Google Docs.
- Родителите могат да помогнат на децата си да създават дигитално съдържание с помощта на инструменти за редактиране на видеоклипове и снимки.



- Родителите могат да помогнат на децата си да търсят дигитални проекти, като създават дигитални лексикони, колажи или електронни книги с онлайн ресурси.
- Родителите могат да помогнат на децата си да споделят безопасно дигитално съдържание онлайн.

Независимо от това, родителите, които все още не са уверени в своите дигитални умения, трябва да намерят начин да ги получат онлайн. Дигиталните платформи могат да помогнат за това. Дигиталният свят е пълен с курсове за обучение, които родителите могат да използват, за да подобрят своите умения. Съществуват и платформи, които събират дигитални ресурси за различни цели, като планиране или списъци със задачи.

Съветът на Европа, например, предоставя Ново дигитално ръководство за родителство, което е онлайн ръководство, което родителите могат да използват, за да открият полезни дигитални инструменти и ресурси и съвети за използване на дигитални инструменти и дигитални умения.

Освен това, за да насърчи и подкрепи положителните подходи в дигиталното родителство, Съветът на Европа публикува нов инструмент с насоки за “Родителството в дигиталната ера” съдържащ „положителни стратегии за родителство в различни сценарии“. В същата платформа можете да намерите „Наръчник за дигитална грамотност“, който предоставя ценна информация и знания за дигиталната грамотност за родителите, като се фокусира върху балансиран подход, подкрепящ равните възможности на децата при достъпа до дигитални технологии и тяхната безопасност.



Как родителите могат да контролират времето на децата си пред екрана и да наблюдават онлайн активността им?

Децата не трябва да прекарват твърде много време пред екрани. Родителите могат да намерят дигитални платформи, които им помагат да контролират дейността им пред устройства. Тези платформи казват на родителите колко време детето прекарва онлайн и могат да зададат ограничения за времето, през което детето е онлайн. Родителите също могат да наблюдават дигиталната активност на децата си и да видят какво правят онлайн.

Има няколко начина, по които родителите могат да използват дигитални платформи, за да наблюдават и контролират колко време децата им прекарват пред устройствата. Дигиталните платформи като FamiSafe App са добър инструмент, който позволява на родителите да наблюдават и контролират цялата активност на децата си онлайн – те могат да задават времеви ограничения за дигитални дейности, но също така да проверяват всяка дигитална активност на децата си (т.е. колко време на ден се прекарва онлайн)

Когато използват дигитални платформи, родителите могат също да наблюдават и контролират дигиталната активност на децата си офлайн. Родителите могат да видят какво съдържание гледа или споделя детето им в социалните медии.

Да предположим, че родителите искат да контролират изцяло дигиталната дейност на децата си. В този случай те могат да преглеждат съдържание, което децата им запазват на устройства като компютри или смартфони (като снимки, файлове, видеоклипове, приложения). Ако родителите загубят устройството си, те също могат да имат отдалечен достъп до съдържание, запазено онлайн.



Резюме

За да увеличат максимално дигиталните умения на членовете на семейството си, препоръчваме на родителите да следват тези три съвета:

1. Намерете дигитални ресурси за деца. Например, уебсайтът Futurelab има страхотна секция за дигитално планиране, която родителите могат да използват за целта.

2. Винаги се информирайте за това какви ресурси са достъпни безплатно, за да можете да ги изтеглите и децата да нямат достъп до онлайн магазини. Например, уебсайтът на BBC има раздел, където родителите могат да научат за дигиталната безопасност, като гледат видеоклипове за кибертормоза и дигиталния жаргон.

3. Участвайте с децата в екранни дейности, като играете заедно игри - например Minecraft. По този начин ще можете да научите какво търсят децата онлайн и да управлявате времето, което прекарват на компютъра или таблета.

Ето списък с образователни приложения, платформи и ресурси, които имат за цел да помогнат на родителите, учителите, училищата и училищните администратори да улеснят обучението на учениците и да осигурят социални грижи и взаимодействие по време на периодите на затваряне на училищата. Повечето от подбраните решения са безплатни и много от тях са достъпни на много езици.

Ресурси за предоставяне на психосоциална подкрепа

- [Насоки на Междуправителния постоянен комитет за защита и подобряване на психичното здраве и психосоциалното благополучие на хората в разгара на извънредна ситуация](#)
- [СЗО за психично здраве и психосоциални насоки по време на пандемията от COVID-19](#)
- [Насоки на УНИЦЕФ за това как учителите трябва да говорят с децата за COVID-19](#)
- [Насоки на УНИЦЕФ за това как родителите и полагащите за децата грижи могат да говорят с тях за COVID-19](#)

Системи за управление на дигитално обучение

- [CenturyTech](#) – Пътеки за персонално обучение с микро-уроци за справяне с пропуските в знанията, предизвикване на учениците и насърчаване на дългосрочното запазване на паметта.
- [ClassDojo](#) – Свързва учители с ученици и родители за изграждане на общности в класната стая.
- [Edmodo](#) – Инструменти и ресурси за управление на класни стаи и дистанционно ангажиране на учениците, предлагащи разнообразие от езици.



- [EkStep](#) – Отворена платформа за обучение с колекция от учебни ресурси в подкрепа на грамотността и смятането.
- [Google Classroom](#) – Помага на класовете да се свързват дистанционно, да общуват и да останат организирани.
- [Moodle](#) – Управлявана от общността и глобално поддържана платформа за отворено обучение.
- [Nafham](#) – платформа за онлайн обучение на арабски език, която хоства образователни видео уроци, които съответстват на египетските и сирийските учебни програми.
- [Paper Airplanes](#) – Съчетава хора с лични преподаватели за 12-16 седмични сесии, провеждани чрез платформи за видеоконферентна връзка, достъпни на английски и турски език.
- [Schoolology](#) – инструменти за подпомагане на обучението, сътрудничеството и оценяването.
- [Seesaw](#) – Позволява създаването на съвместни и споделени дигитални учебни портфолиа и учебни ресурси.
- [Skooler](#) – Инструменти за превръщане на софтуера на Microsoft Office в образователна платформа.



Платформи за сътрудничество, които поддържат видео комуникация на живо

- [Dingtalk](#) – Комуникационна платформа, която поддържа видеоконферентна връзка, управление на задачи и календар, проследяване на посещаемостта и незабавни съобщения.
- [Lark](#) – Пакет от взаимосвързани инструменти за сътрудничество, включително чат, календар, създаване и съхранение в облак, на японски, корейски, италиански и английски
- [Hangouts Meet](#) – Видео разговори, интегрирани с други инструменти на Google G-Suite.
- [Teams](#) – Функции за чат, срещи, разговори и сътрудничество, интегрирани със софтуера на Microsoft Office.
- [Skype](#) – Видео и аудио разговори с функции за разговори, чат и сътрудничество.
- [WeChat Work](#) – Инструмент за съобщения, споделяне на съдържание и видео/аудио-конферентна връзка с възможност за включване на макс. 300 участници, достъпни на английски и китайски.
- [WhatsApp](#) – мобилно приложение за видео и аудио разговори, съобщения и споделяне на съдържание.
- [Zoom](#) – облачна платформа за видео и аудио конференции, сътрудничество, чат и уебинари.



Мобилни приложения за четене

- [African Storybook](#) - Отворен достъп до книги с картинни истории на 189 африкански езика.
- [Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa](#) – Предлага безплатен достъп до испански езикови произведения и колекции от книги за ученици и преподаватели в училища и университети
- [Global Digital Library](#) – Дигитални книги с разкази и други материали за четене, лесно достъпни от мобилни телефони или компютри. Предлага се на 43 езика.
- [Interactive Learning Program](#) – Мобилно приложение на арабски език за усъвършенстване на уменията за четене, писане и смятане, създадено от Агенцията на ООН за подпомагане и работа.
- [Reads](#) – Дигитални истории с илюстрации на множество езици.
- [Room to Read](#) – ресурси за развитие на уменията за грамотност на децата и младежите със специализирано съдържание в подкрепа на момичетата.
- [StoryWeaver](#) – Дигитално хранилище на многоезични истории за деца.
- [Worldreader](#) – Дигитални книги и истории, достъпни от мобилни устройства и функционалност в подкрепа на инструкциите за четене. Предлага се на 52 езика.



Учебно съдържание за самоподготовка

- [ABRA](#) - Подбор от 33 игри, подобни на дейности на [английски](#) и [френски](#) за насърчаване на разбирането на четене и уменията за писане на ранните читатели.
- [British Council](#) – ресурси за изучаване на английски език, включително игри, четене, писане и упражнения за слушане.
- [Viji's](#) – Приложение за обучение с големи хранилища на образователно съдържание, пригодено за различни класове и нива на обучение.
- [Code It](#) – Помага на децата да научат основни концепции за програмиране чрез онлайн курсове, вебинари на живо и други подходящи за деца материали. Предлага се на английски и немски език.
- [Code.org](#) – Широка гама от ресурси за кодиране, категоризирани по предмет за ученици от K12, предлагани безплатно от организация с нестопанска цел.
- [Code Week](#) – Списък с онлайн ресурси за преподаване и изучаване на компютърно кодиране, достъпен на всички езици на ЕС.
- [Discovery Education](#) – безплатни образователни ресурси и уроци за вируси и епидемии за различни класове.
- [Duolingo](#) – Приложение за подпомагане на изучаването на езици. Поддържа множество основни и целеви езици.
- [Edraak](#) - Разнообразие от ресурси за K-12 обучение на арабски, насочени към ученици, родители и учители.
- [Facebook Get Digital](#) - Планове за уроци, започващи разговори, дейности, видеоклипове и други ресурси, за да могат учениците да останат свързани
- [Feed the Monster](#) – приложение за Android на множество езици, за да помогне на децата да научат основите на четенето, достъпно на 48 езика.



- [Geekie](#) – уеб базирана платформа на португалски език, която предоставя персонализирано образователно съдържание, използвайки технология за адаптивно обучение.
- [Khan Academy](#) – Безплатни онлайн уроци и практики по математика, природни и хуманитарни науки, както и безплатни инструменти за родители и учители за проследяване на напредъка на учениците. Предлага се на 40+ езика и е в съответствие с националната учебна програма на над 10 държави.
- [KitKit School](#) - Учебен пакет, базиран на таблети, с изчерпателна учебна програма, обхващаща ранно детство до ранни начални нива.
- [LabXchange](#) – Курирано и създадено от потребителите цифрово учебно съдържание, доставено на онлайн платформа, която позволява образователни и изследователски изживявания.
- [Mindspark](#) – Адаптивна онлайн система за обучение, която помага на учениците да практикуват и учат математика.
- [Music Crab](#) – Мобилно приложение, достъпно за музикално образование.
- [OneCourse](#) – Приложение, насочено към децата, за предоставяне на образование по четене, писане и математика.
- [Profuturo](#) – Ресурси в различни предметни области за ученици на английски, испански, френски и португалски.
- [Polyup](#) – Учебно съдържание за изучаване на математика и придобиване на умения за математическо мислене за ученици в началното и началното средно училище.
- [Quizlet](#) – Учебни флаш карти и игри за подпомагане на обучението по множество предмети, достъпни на 15 езика.
- [SDG Academy Library](#) - Библиотека с възможност за търсене с повече от 1200 образователни видеоклипа по устойчиво развитие и свързани теми.
- [Smart History](#) – Сайт за история на изкуството с ресурси, създадени от историци и академични сътрудници.
- [YouTube](#) – Огромно хранилище от образователни видеоклипове и учебни канали.



Мониторинг платформи за онлайн дейности и време пред екрана

- [FamiSafe](#) (iOS / Android)
- [Family Time](#) (iOS / Android)
- [Kaspersky Safe Kids](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [Screen Time](#) (iOS / Android))
- [Mspy](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [mLite Parental Control](#) (iOS / Android)
- [Norton Family Parental Control](#) (Windows / Mac OS / iOS / Android)
- [Qustodio's Parental Control](#) (Windows / Mac OS / Android / iOS / Kindle / Nook)



ГЛАВА ДВЕ

02

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ ЧАСТ 1

АВТОР: BALTICUM UNIVERSITY, ПОЛША



РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Активно слушане: слушането може да се нарече „активно“, когато се фокусираме върху човека, когото слушаме, върху неговите думи, емоции, език на тялото. Това също означава, че сме в състояние да повторим информацията, която ни е дадена и да разберем връзките между всяка част от историята и между думите и емоциите на говорещия.

Задаване на въпроси: основният и лесен начин да покажем интереса си и да уверим другите, че ги слушаме. Въпросът може да бъде много прост, т.е.: „Какво се случи тогава?“ или много подробен, относно определена част от разговора.

Дидактически и методически компетенции: знания за учебния процес, техники на преподаване и методика на образователния процес.

Образователен триъгълник: тримата участници в педагогическия процес: ученикът, родителят и учителят. Всеки от тях оказва влияние върху педагогическия процес и другите две части на триъгълника. Всеки път, когато говорим за образование, говорим и за връзката между: ученик и родител; ученик и учител; родител и учител.

Аз-съобщение: показва нашите чувства, използва думата „аз“ (говоря за себе си, чувствата си), показва емоции, нашите нужди и очаквания. Аз-съобщението се отнася до конкретната ситуация, показва какво се е случило и как реагираме. Избягва етикетите („мързеливи“, „глупави“, „безотговорни“) и избягва разделянето на света само на добро и само лошо.

Подкрепяне: показване на оратора нашия интерес чрез нашето поведение, т.е.: положение на тялото (седнало по-близо, кимане), думи (въпроси, словесно насърчаване като „Виждам“, „О!“ „Наистина ли?, Кажи ми повече“) и контакт с очите.

Перифразирание: изказване на нещо със собствени думи, повтаряйки нещата, казани от някого отново, но по наш собствен начин. Перифразирането ни позволява да покажем на другите хора това, което всъщност сме чули. Понякога се прилага чрез въпрос, т.е.: „Правилно ли разбирам, че казахте/сте решили/ искате...?“. Парафразирането е много добър инструмент, който ни помага да се разбираме по-добре и предотвратява недоразуменията.

Педагогически умения: знания и способности, необходими в работата на учителите и родителите с деца, разделени на три нива: предметна компетентност, дидактико-методическа компетентност и накрая - компетентност по отглеждането и възпитанието.

Повишаване на компетентността: знания и умения, необходими за възпитанието на някого, преподаване на ценности, житейски правила и разбиране на емоциите

Предметни компетенции: знания и умения по конкретния учебен предмет или научната област.

Ти/Вие-съобщение: начинът на говорене, който обобщава инцидентите и разделя всичко на две части: само добро (мое) и само лошо (ваше). Ти/Вие съобщението използва общи описания като: „винаги/ти никога“, „всеки/ никой“, „винаги/никога“ и показва конкретните ситуации като общи ситуации (т.е.: днес си забравил домашното — винаги си забравил домашното, мързелив си, безотговорен си.



ВЪВЕДЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

В проучванията педагогическите умения се определят доста различно в зависимост от изследователя и методологията, но можем да посочим три универсални категории: предметна компетентност, дидактико-методическа компетентност и накрая - компетентност по отглеждането и възпитанието.

Тези нива са свързани и всяко от тях влияе върху другите две. Всеки от тях може да съществува самостоятелно без останалите. Освен това можем да наблюдаваме тези компетентности отделно в поведението и работата на другите хора. Някои от нас имат познания в някаква област; някои от нас са в състояние да обяснят идеите, термините, да покажат правилния начин за правене или използване на нещо; други имат способността да вдъхновяват, да влияят върху нечие поведение, избор, решения, начин на мислене. Това, което отличава учителя от другите хора с една или две от тези компетентности е факта, че учителят е този, който комбинира всички компетентности в една способност – способността, която наричаме тук „педагогически умения“. Предполага се, че родителите не могат да разполагат с педагогическите умения, разбирани като цялостна комбинация от предметната, дидактико-методическата и компетентността по отглеждането и възпитанието. За да бъдем по-точни, трябва да кажем, че родителите трябва да реализират тези компетентности с по-различен акцент. Първият компонент – предметна компетентност – е

този, който се възлага най-вече на учителите, които са експерти по конкретния учебен предмет или научната област. Фактът, че родителите не са специалисти по даден учебен предмет, е по-малко важният фактор, който влияе върху родителските дейности. Вторият компонент – дидактико-методическата компетентност – също е способност на учителя. Въпреки това тук има област, в която родителите могат да помагат на децата си (ученици) и да помагат на учителите по време на образователния процес.

Независимо от това, най-важният компонент е последният: компетентността по отглеждането и възпитанието. Това е факторът, за който родителите носят основната отговорност. Родителите отглеждат децата си от първия ден от живота им; родителите винаги са хората, присъстващи в света на децата; накрая, родителите са първият и най-важен модел за подражание на децата и решават как да ги отглеждат. Учителите, които също имат възпитателна компетентност и отговарят за възпитанието на учениците, се появяват в живота на децата по-късно и в крайна сметка имат по-малко възможности да им влияят. Нека по този начин разгледаме педагогическите умения на родителите. Можем да забележим проблемите, за които родителите се нуждаят от най-голяма подкрепа, както и най-важните проблеми, с които те се сблъскват при онлайн обучението по време на пандемията. Трябва да се съсредоточим върху развиването на елементи от дидактико-методическата компетентност на родителите и върху това как да подкрепим тяхната компетентност по отглеждането и възпитанието на техните деца. Това може да постигнем чрез съвети, свързани с психологията, мотивацията, справянето със стреса и управлението на времето.



Как да организираме условия за обучение на дете?

Дългите месеци, прекарани в условията на пандемия засегнаха живота на всички. Много семейства имат деца вкъщи, които от известно време не са виждали училището си. Тези, които учат все още са в училище, могат да преживеят промяна на условията във всеки един момент. Значителната роля на родителите в запознаването на децата си с все още новата реалност е очевидна, а изтощението на родителите е подценявано. Справянето с множество роли без почивка предизвиква чувство на безнадеждност, песимизъм и раздразнителност. Дистанционното училище е предизвикателство, затова предлагаме на родителите някои начини това време да бъде прекарано по-лесно.

Резултатите от обучението се влияят от условията, при които децата учат:

- Преди детето ви да започне уроци, уверете се, че няма разсейващи фактори;
 - Изключете радиото, телевизора и затворете вратата на стаята
 - Колкото по-малко разсейващи неща, толкова по-добре
 - Направете мястото за учене възможно най-тихо
- Организирайте учебен кът за вашето дете с вашето бюро и стол, адаптирани към ръста на детето



Как да мотивираме детето да учи систематично у дома?

Отношението на родителите помага да се създаде положителна атмосфера за учене и отношение към училището. Колкото повече подкрепа получава то, толкова по-добра е учебната атмосфера. Споразумейте се как ще наблюдавате работата на детето. Може да разглеждате бележките му, да искате обяснения и да задавате въпроси.

Решете заедно как да помогнете, когато детето не знае или не разбира нещо.

Полагайте усилия и хвалете дори малки дейности от домашното обучение. Все пак внимавайте с похвалите. Вместо обикновена похвала, препоръчително е да я замените с положително „аз“ съобщение, което е ясно послание, което показва как поведението на детето ви влияе.

Ето някои примери за „аз“ съобщения:

- „Харесва ми домашното ти, направено толкова добре, оценявам го“
- „Виждам колко усилия влагаш, за да пишеш все по-добре, поздравления“
- „Впечатлен съм от твоята оценка по математика. Гордея се с теб“
- „Щастлив съм, че вече си направил своя проект“
 - Този тип съобщения говорят за вас и не съдят детето. Те са автентични, ако са позитивни и честни.

- Отново – насърчавайте детето си да работи самостоятелно, защото самостоятелното справяне със задачи изгражда самочувствието
- Не използвайте морал „Запомнете, вие се учите сами“ или сравнете детето си със съученици, приятели или братя и сестри
- Не винаги приемайте гледната точка на учителя - „Ако сте учили по-усилено, ще получите по-добри оценки, имате нужда от повече усилия“,
- С по-големите ученици най-добре е да разберат проблемите си и да говорят за задълженията в спокоен разговор. За тях е важно да осъзнаят, че учат за себе си и да видят използването на знанията си в бъдеще

И моля запомнете:

Начинът, по който разговаряте с децата си, е много, много важен. Разбирането, че постиженията, компетентността и самоуважението идват от вътрешната мотивация на човека, е от решаващо значение и неоспоримо.



Как да не загубите търпението си по време на дистанционното обучение.

Докато сте многозадачен родител, не е трудно да загубите търпението си – без значение колко много искате и колко много давате от себе си.

Причините, поради които родителите са нетърпеливи, могат да бъдат различни:

- Уморени са
- Дете не ги разбира, които не могат да обяснят добре,
- Родителите не познават зададената тема и е трудно да отговорят на повече въпроси
- Родителите може да искат да свършат бързо и да са свободни, докато детето се нуждае от повече време, за да помисли и разбере темата
- Понякога родителите имат твърде високи очаквания

Ето няколко съвета, които трябва да запомните, докато се справяте със значителен стрес като родител в ситуация на дистанционно учене.

1. Както във всеки друг труден момент в живота си, от решаващо значение е да си позволите да започвате на чисто всеки ден

Децата може да имат лош ден. Братът или сестра им може да им досаждат. Но това може да е отлична възможност да се научите как да преодолявате някои конфликти и да се справяте с различни чувства и

дни. Да подкрепите друг член на семейството може да ви помогне за откриването на нови неща и в израстването по един различен начин. Тази уникална ситуация може да даде дълбок урок за оцеляване и за управление на нови обстоятелства.

2. Не се колебайте да потърсите подкрепа

Милиони родители са изправени пред същата ситуация с училище, домашни и много други ежедневни проблеми. Ако се чувствате претоварени от жонглирането с всички домакински задължения - какво ще кажете за среща с други родители, някой, на когото разчитате или с когото просто да се посмеете добре заедно? Говорете с хора в същата ситуация, сравнявайте проблемите си, обменяйте страхове и се подкрепяйте. Подобна подкрепа може да бъде от полза за нашето психическо и физическо здраве.

3. Носете ценностите си със себе си

Когато се почувствате претоварени от постоянното оказване на подкрепа или от технологията, опитайте се да погледнете по-нататък и да помислите за целта на всичките си усилия. Помислете за ценностите, които искате да предадете на детето си, какъв родител искате да бъдете и как искате да погледнете назад към тези тежки времена един ден. Винаги може да се случи да имате чувството, че нищо не е наред. Но можете да видите по-голямата цел на родителството си през това време - да преведете децата си през този период, това може да ви напомни кое е от съществено значение.

4. Съпричастност

Когато всички сме в трудни времена, не е лесно да съчувстваме на другите. Но съпричастността може да подобри значително нашето търпение, особено докато се чувстваме разочаровани от онлайн обучението. Това включва състраданието към учителите, които също трябва да управляват ситуацията си у дома, съпричастността към детето ви с екрана, което не може да бъде с приятелите си на живо и съпричастност към администраторите, които трябва да организират целия този хаос и несигурност.

5. Използвайте чувството си за хумор винаги, когато можете

Хуморът е от съществено значение за нашето физическо и психическо благополучие, така че не се чувствайте виновни за онези моменти, когато ви се прииска да се смеете и да се отпуснете. Хуморът може да понижи кръвното ви налягане и да помогне на цялото тяло да се почувства по-добре. Нещо повече, ако се смеете заедно, вие укрепвате връзката между вас и вашите деца.

6. Не е нужно да сте перфектни

Никой не е перфектен! Опитвайте се, правите всичко възможно, но не е нужно да сте най-добрите. Признайте, че може да грешите, може да не знаете отговора или - може да сте уморени и да имате нужда от тишина и почивка. Вашите деца също ще се научат да ви приемат и подкрепят. Ще оцелеете заедно. Ако нямате достатъчно търпение, докато учите заедно – направете кратка почивка. По време на тази почивка се

успокойте – например пребройте до десет, поемете няколко дълбоки вдишвания или подскоци или изпийте малко вода. Знаете защо помагате на детето си. След почивката помогнете на детето си да учи различно. Погледнете на помощта към децата си като към отлична възможност да прекарате време заедно, да укрепите връзките си и да опресните училищните си знания. Никога не се страхувайте да признаете, че не знаете, не сте сигурни или не помните и че трябва да проверите каквото и да било. Когато сте честни, детето ви ще се опита да се научи самостоятелно.

Какво е концентрация на внимание

Едно от необходимите условия за практическо обучение и работа е умението за концентриране - способността да се фокусира вниманието върху конкретна мисъл, събитие, обект, проблем, ситуация или стимул и да се задържи във времето. Тази способност се развива в човешкия живот и всеки може да се научи да контролира вниманието си, като редовно изпълнява подходящи упражнения за концентрация. В днешно време все повече деца имат проблеми с концентрацията и са склонни да бъдат постоянно разсеяни. Те правят по няколко неща едновременно, без да завършват предишни дейности.

Дете, което има проблем с концентрацията, се уморява много бързо, оплаква се от неразположение, главоболие, липса на сила. Други симптоми може да са забравяне на задачата, чута неотдавна или трудности в ситуацията със задачата. Можем да говорим за нарушения на вниманието на детето, когато концентрацията е неадекватна спрямо възрастта.



Какво влияе на концентрацията

- Нашето прекомерно бързане
 - В многозадачния стил на живот е трудно да забавите темпото и да спрете само за една задача
- Липса на време за автентичен релакс и пренастройване
- Липса на адекватни паузи между циклите на концентрация и внимание
- Разрушители на концентрацията
 - Всичко, което отвлича вниманието от детето, трябва да се елиминира
 - Това може да бъде всякакъв шум, като телевизия или музика
- Диета
 - Трябва да се погрижим за правилното хранене и количеството вода
- Паузи
 - Дори няколко минути почивка може да ви помогне да се върнете към задачата по-лесно
- Сън
 - Постигаме по-добри ефекти, когато сме освежени и добре отпочинали



Как да помогнем на децата да се концентрират

- Организирайте мястото и времето
 - Премахнете разсейващите елементи - оставете само елементите, необходими за изпълнение на една конкретна задача на бюрото, намалете шума, премахнете забавлението
- Задайте една задача наведнъж
- Задайте редовни почивки с някои физически упражнения, напр. научени от детето от уроците по физическо
- Оценявайте частичните етапи на работа, издръжливост и усилия.
- Не казвайте на детето си „концентрирай се“, защото това причинява само разочарование
- Не обвинявайте детето за липсата на концентрация
- Бъдете добър слушател и поддръжник
- Правете упражнения, които ще помогнат на детето ви да се научи как да концентрира вниманието си.

По време на тези упражнения не забравяйте да промените вида на дейността (рисуване, писане, движение, слушане и т.н.), за да включите всички сетива – зрение, движение, докосване, слух. И накрая – уверете се, че упражненията за концентрация на вниманието съпътстват естествените ежедневни дейности на детето.



Примерни упражнения, игри и дейности за подобряване на концентрацията и паметта

А) Решаване на:

1. Кръстословици
2. Лабиринти
3. Сравняване на илюстрации
4. Свързване на точки
5. Пъзели

а. създаването на картина от няколко елемента е предизвикателство. Все пак дори малките могат да се справят с тази задача - изберете правилната трудност на илюстрацията и започнете с няколко елемента, като постепенно увеличавате броя им (по-добре като използвате традиционната версия, а не мобилно устройство).

Б) Игри с хартия и молив:

1. Боен кораб,
2. Морски шах,
3. Игра страна - град
4. Изтриване в текста, напр. на конкретни букви, думи с определен брой букви или съдържащи дадена буква; за по-големи деца: зачеркване на думи, които са определени части на речта, задраскване на думи от "ф", "ч" и т.н.

5. Рисуване с две ръце. След като изберете и отпечатате листа, поставете рисунката пред детето. Детето рисува едновременно с двете си ръце, за да следва принципа на огледалния образ. Стрелките, показани на снимките, помагат да започнете да рисувате.
6. Оцветяване с използването на все по-популярна техника на зентангъл

В) Настолни игри

1. Дама
2. Шах
3. Не се сърди човече
4. Памет
5. Карти „Няма съвпадение“ - задачата е да намерите артикул без чифт. За да увеличите трудността на упражнението, можете да зададете таймер - времето за намиране на липсващия елемент е 30 секунди. Работният лист помага за фокусиране и практикуване на наблюдение.
6. Карти „Каква е разликата между двете снимки?“ - Задачата е да се намери разликата между две много подобни картини. Можете да ограничите времето до, например, 10 секунди. Задачата помага да се фокусира вниманието и да се практикува проникателност.
7. "Муха. Концентрирайте се!" - Играем го с квадрат 3x3 с муха в средата. Задачата е да реагирате, когато мухата излезе извън квадрата. Говорете бавно, като винаги започвате с: "Мухата е в средата." По-късно ти решаващ..." Мухата се издига. Мухата отива наляво. Мухата слиза, мухата слиза, мухата отива надясно, мухата

слиза. Детето казва, когато мухата е навън. (ИЗЛИЗА!) По-късно покрийте квадрата, увеличете темпото на инструкциите и използвайте повече квадрати. Може да смените ролите.

Г) Друго

1. „Папагалът“ - възрастният и детето повтарят изречението, като постепенно го разширяват, като добавят последователно нови думи. Те могат да бъдат поредица от цветове, числа, имена на животни или думи върху нарисуваната буква. Думите могат да се повтарят назад, като се започне с къси редове, състоящи се от 2 или 3 елемента.
2. „Лампа, нос, под“ – родителят казва думите и посочва лампата, носа, пода; детето имитира, след което родителят казва дума и показва друг елемент - детето се опитва да не сгреши и показва какво се показва.
3. Свиренето в ритъм – повтарянето на конкретен звук с ръце или крака, както и на определени инструменти е задача, която изисква концентрация, и в същото време е привлекателна игра за малки деца; във версията за по-големи деца представяме звуци, например с блокове: 1 пляскане - жълт блок, едно тропане - 1 червен блок, детето слуша ритъма и го представя с блокчета.
4. „Принтерът“ – родителят „рисува“ цифри, фигури или букви на гърба на детето, а детето го назовава или рисува на лист хартия.
5. Извършване на математически операции в паметта, броене на игри от сто назад, напр. на всеки 6 ($100 - 6 = 94$, $94 - 6 = \dots$ и т.н.).



6. Слушане на приказки, аудиокниги или текст, прочетени на глас от родител, докато следват текста, след това разказване на съдържанието или съставяне на план на събитията, или просто реагиране на избрана по-ранна дума. На децата също могат да се задават въпроси, все по-подробни.
7. Припомняне на дейности от целия ден за детето: лежане в леглото преди лягане се опитва да запомни внимателно „какво.....“ отговаряйки на въпроси като „какво правихте днес между 15:30 и 16:00?“
8. Визуализация – това упражнение за концентрация включва създаване на прости образи в ума за кратко време. Струва си да започнете с прости ежедневни предмети, като запазите това изображение за по-дълго време и след това го удължите. Визуализацията стимулира работата и на двете полукълба. Това обучение може да се проведе навсякъде.
9. Писането на обобщения може да бъде буквално написване или писане под формата на диаграма - напр. мисловна карта на видяни приказки, гледани филми, четене на книги.



Резюме

Педагогическите умения се разделят на предметна компетентност, дидактико-методическа компетентност и накрая - компетентност по отглеждането и възпитанието. Има няколко начина, чрез които родителите могат да помагат на децата си (ученици) и да насочат вниманието си към учителите по време на образователния процес.

- Уверете се, че преди детето ви да започне с уроците си, то не се разсейва
- Организирайте учебен кът за него във вашето работно място със стол и бюро, които са подходящи за ръста му
- Само материалите, необходими за учене, трябва да бъдат на бюрото, заедно с всички учебници.
- Уверете се, че детето ви извършва само една дейност в даден момент.
- Създайте план с детето си
- Помогнете му, ако има нужда от това, защото не е добре да се чувства изоставено с проблема

Децата трябва да могат да се концентрират, за да учат ефективно. Диетата, почивките и начинът, по който изпълняват задачите, оказват влияние върху вниманието, което е от решаващо значение за успеха на децата.



Задайте редовни интервали за почивка с някои физически дейности, като тези, научени в часовете по физкултура. Оценявайте малките етапи на работа, трудности и усилия. Не казвайте на детето си да се "концентрира", защото това само причинява чувство на неудовлетвореност. Не го обвинявайте, ако му е трудно с това. Бъдете добър слушател и поддръжник. Правете упражнения, които ще помогнат на детето ви да се научи как да фокусира вниманието си.

По време на тези упражнения сменяйте вида на дейността (рисуване, писане, движение, слушане и т.н.), за да стимулирате всичките пет сетива – зрение, движение, докосване и слух. И накрая, уверете се, че дейностите за концентрация на вниманието са интегрирани в ежедневието на детето.



ГЛАВА ТРИ

03

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ ЧАСТ 2

АВТОР: GOLBASI DIRECTORATE, ТУРЦИЯ



РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Метод на преподаване: Принципите и методите, използвани от учителите, за да дадат възможност на учениците да учат.

Стилове на обучение: Терминът „стилове на обучение“ почива на разбирането, че всеки ученик учи по различен начин. Технически стилът на обучение на индивида се отнася до предпочитания от него начин, по който той приема, обработва, разбира и запазва информация.

Самочувствие: Отношението към собствените умения и способности. Това означава, че вие приемате и се доверявате на себе си и имате чувство за контрол в живота си.

Самоефективност: Самоефективността се отнася до вярата на индивида в неговата способност да изпълнява поведения, необходими за постигане на специфични постижения (Bandura, 1977, 1986, 1997). Самоефективността отразява увереността в способността да упражнява контрол върху собствената мотивация, поведение и социална среда.

Отговорност: Отговорност означава, че правите нещата, които трябва да правите и приемате резултатите от действията си. Отговорност е нещо, което се очаква да бъде направено. Да бъдеш отговорен значи да вършиш нещата, които трябва. Носене на отговорност е поемане на похвала или вина за нещо, което сте направили.



Какво представляват методите на преподаване?

Методът на преподаване включва принципите и техниките, използвани от учителите, за да помогнат на учениците да учат. Тези стратегии се определят отчасти от предмета, който ще се преподава, и отчасти от естеството на обучаемия.

За да е подходящ и ефективен един конкретен метод на преподаване, той трябва да се отнася към характеристиките на обучаемия, както и към това, което трябва да бъде научено от него.

В съвременното училище тенденцията е да бъде насърчавана креативността. Известен факт е, че човешкият напредък идва посредством разсъждения. Способността за аргументация и оригинална мисъл също засилват креативността.



Списък с методи на преподаване

1. Ориентиран към учителя

Методът на преподаване, насочен към учителя, често е смятан за един от най-традиционните методи на преподаване. При неговото прилагане учителите отговарят за класната стая и ръководят всички дейности. Обикновено при този подход децата се настаняват на отделни бюра, обърнати към учителя. Въпреки че може да се провежда групова работа, по-голямата част от времето в класната стая се прекарва с учителя, който обяснява концепции и възлага индивидуална работа.

2. Обърнатата класна стая

Най-общо, етикетът за обърнатата класна стая описва структурата на преподаване, като учениците гледат предварително записани уроци у дома и изпълняват задачи в клас, за разлика от слушането на лекции в клас и правенето на домашни у дома. Учителите, които прилагат модела на обърнатата класна стая, често снимат свои обучителни видеоклипове, но много от тях използват и предварително направени видеоклипове от онлайн източници.

3. Кинестетично обучение

Понякога известно като „тактилно обучение“ или „практическо обучение“, кинестетичното обучение се основава на идеята за множествена интелигентност. При прилагането на този метод от учениците се очаква да правят или да създават. В кинестетична

учебна среда учениците извършват физически дейности, вместо да слушат лекции или да гледат демонстрации. Практическите преживявания, рисуването, ролевите игри, изграждането и използването на театър и спорт са примери за кинестетични дейности в класната стая.

4. Методи на обучение, ориентирани към учениците

Differentiated Instruction

Differentiated instruction is the teaching practice of tailoring instruction to meet individual student needs. Teachers can determine in several ways: how students access content, the types of activities students do to master a concept, what the end product of learning looks like, and how the classroom is set up. Some examples of differentiation include: having students read books at their reading levels, offering different spelling lists to students, or meeting in small groups to reteach topics.

Обучение, базирано на проучвания

В основата на този тип обучение стоят проучвания, проведени от учениците и задаване на практически проекти. Проектно-базираното обучение е метод на преподаване, който представя учителя като поддържаща фигура, която предоставя насоки и подкрепя на учениците през целия им учебен процес, а не като единствената фигура с авторитет в класната стая.

Учителите насърчават учениците да задават въпроси и да обмислят какво искат да знаят за света около себе си. След това учениците



изследват въпросите, намират информация и източници, които обясняват ключови понятия и решават проблеми, които могат да срещнат по пътя. Резултатите могат да бъдат представени като самостоятелно направени видеоклипове, уебсайтове или официални презентации на резултатите от изследването.

Обучение чрез експедиции

Експедиционното обучение е вид обучение, при което учениците отиват на “експедиции” - срещи и семинари, като участват в задълбочено изучаване на теми, които засягат техните училища и общности.

Обучението в този модел включва множество области на съдържание, така че учениците да могат да видят как може да се случи решаването на проблеми в реалния свят - в идеалния случай, техните светове.

Ученик от голям град, например, може да изучава статистически данни за замърсяването, да чете информация за последиците от него и да посети сайтове за града си, където е засегнат проблемът. Когато проумеят обстоятелствата, учениците и учителите работят, за да намерят решение, което могат активно да приложат.

Проектно-базирано обучение

Както подсказва името - това е обучение, базирано на проекти. Това обаче са конкретно проекти, при които учениците придобиват знания, изследват, мислят критично, оценяват, анализират, вземат решения, си сътрудничат и др. Важна характеристика на проекта е учениците да имат избор.



Обикновено проектите се създават в отговор на отворен въпрос като „Как нашето училище може да бъде по-зелено?“ или „Как беше планиран градът ни в миналото и как би могъл да бъде планиран в бъдеще?“ Друга съществена част от проектите е, че те се отнасят до реални проблеми. Проектите не трябва да са просто за училище, но и да имат въздействие. Например, учениците могат да направят радио шоу, което цялото училище да чуе. Или могат да напишат писмо до градския съвет и да присъстват на среща, за да изразят мнение.

По отношение на технологиите G Suite (Google Документи, Таблици и Диск) и достъп до интернет могат да помогнат на учениците за изследвания, представяне и изпълнение на проекти. Но именно практическата работа и излизането в общността са крайъгълният камък на тази методология.

Персонализирано обучение

Персонализираното обучение е толкова нов образователен модел, че дефиницията му все още се развива. В основата на модела учителите карат учениците да следват персонализирани планове за обучение, специфични за техните интереси и умения. Самонасочването на учениците и изборът в учебната програма са отличителни белези на персонализираното обучение.

Учене, базирано на игри

Ученето, базирано на игри, идва от желанието да се ангажират учениците в по-активно обучение класната стая. Тъй като те изискват



учениците да решават проблеми и да използват меки умения, от които ще се нуждаят като възрастни, игрите са чудесен начин да насърчите мисленето на „майсторство“, вместо да се фокусирате върху оценките.

В учебна среда, базирана на игри, учениците работят върху мисии, за да постигнат конкретна цел (учебна), като избират действия и експериментират по пътя. Когато учениците постигат определен напредък или постижения, те могат да печелят значки и точки за опит, точно както биха направили в любимите си видео игри.

Какви са различните стилове на обучение?

Родителството е една от най-трудните задачи, с които някога ще се сблъскаме, но това е едно от най-възнаграждаващите призвания в живота. Родителите могат да помогнат на децата си, като разберат стиловете на учене и идентифицират кои от тях се отнасят за децата им.

Всяко дете има различни предпочитания за учене. Някои предпочитат да учат, като виждат или чуват, други чрез правене, някои чрез четене, а трети като задават въпроси. Едно нещо, което е общо за всички ученици е, че всички те учат най-добре, когато са включвани елементи и теми, които ги интересуват.



Докато детето ви може да пасне на повече от един стил на обучение, може да забележите и модели в предпочитанията му за обучение.

Например, визуален учащ може да бъде и много социален и словесен учащ, който предпочита да учи особено трудни теми, използвайки своите комуникационни умения.

Разбирането на начина, по който детето ви се учи е един от най-добрите начини да извлечете максимума от своя домашен училищен опит и да изберете най-добрата учебна програма за вашето семейство.

Едно от най-приетите разбирания за стиловете на обучение е, че стиловете на учене на учениците попадат в три категории: Визуални, слухови и кинестетични учащи. Тези стилове на обучение се намират в рамките на образователния теоретик модел на учене на Нийл Флеминг, наречен VARK. VARK е акроним, който се отнася до четирите вида стилове на обучение: Визуални, слухови, хора предпочитат четене/писане и кинестетични учащи. (Моделът VARK също се нарича VAK модел, елиминирайки четене/писане като категория на преференциално обучение.) Моделът VARK признава, че учениците имат различни подходи към начина, по който обработват информацията, наричани „предпочитани начини на обучение“. Основните идеи на VARK са очертани в Learning Styles Again: VARKing up the right tree! (Флеминг и Баум, 2006)

Визуални

Визуалните учащи предпочитат използването на изображения, карти и графични организатори за достъп и разбиране на нова информация.

Слухови

Слуховите учащи най-добре разбират новото съдържание чрез слушане и говорене в ситуации като лекции и групови дискусии.

Слуховите учащи използват повторението като учебна техника и се възползват от използването на мнемонични устройства.

Четене и писане

Учениците със силно предпочитание за четене/писане учат най-добре чрез думи. Тези ученици могат да се представят като върли записвачи или запалени читатели и са в състояние да преведат абстрактни понятия в думи и есета.

Кинестетика

Кинестетичните учащи са тези ученици, които предпочитат да учат чрез правене. Те се радват на практическия опит. Обикновено те са по-наясно с реалността и са по-свързани с нея, поради което изискват използването на тактилно преживяване, за да разберат нещо по-добро.

Най-добрият начин да представите нова информация на човек, който учи кинестетично, е чрез личен опит, практика, примери или симулации. Например, те могат да си спомнят експеримент, като го пресъздадат сами.



Определянето на стила на учене на вашето дете може да звучи смущаващо, но не е нужно да сте изключително научно настроени към процеса. Първата стъпка е просто да започнете да осъзнавате силните страни на детето си. Използвайте тези насоки, за да си помогнете да определите уникалния стил на учене на вашето дете - и след това започнете да надграждате тези силни страни, докато подкрепяте образованието на детето си у дома и в училище. Имайте предвид, че тези стилове не са непременно взаимно изключващи се. Да, можем да се научим да приспособяваме уникалните стилове на обучение на децата, но трябва да избягваме да се опитваме да ги етикираме или категоризираме. Всяко човешко същество е сложно и може да откриете, че детето ви има смесица от някои - или всички - от тези различни стилове.

Хора, учещи слухово

- Трябва да се чуя да го казвам, за да го запомня.
- Често трябва да говоря за проблема на глас, за да го разреша.
- Запомням най-добре, като повтарям информацията на глас или на себе си отново и отново.
- Спомням си най-добре, когато информацията се вписва в ритмичен или музикален модел.
- Предпочитам да слушам запис на книга, отколкото да седя и да я прочета.



Визуални учащи

- Често ми се налага да видя илюстрация на концепция, преди да мога напълно да я разбера.
- Аз съм привлечен от цветни, визуално стимулиращи обекти.
- Почти винаги предпочитам книги, които включват снимки или илюстрации с текста.
- Може да изглежда, че мечтая, когато просто се опитвам да получа умствена картина на казаното.
- Обикновено си спомням по-добре, когато мога да видя човека, който говори.

Хора, учащи кинестетично

- Имам затруднения да седя неподвижно повече от няколко минути наведнъж.
- Обикновено уча най-добре, като физически участвам в задача.
- Почти винаги част от тялото ми е в движение.
- Често предпочитам да чета книги или да чувам истории, които са пълни с действие - или истории, четени по драматичен начин.



Как да развием уменията за учене на децата?

1. Позволете на децата да избират книгите си за четене, помагайте им да четат и да създават дейности, които правят четенето забавно.

2. Важно е да насочвате децата през учебния процес, но също толкова важно е да позволите на децата да контролират собствения си опит в обучението. Отличен начин да направите това е да осигурите на децата възможности.

3. Насърчете откритата и искрена комуникация

Моля, насърчавайте детето или ученика си да изразят мнението си за това какво се случва с тяхното образование. Създайте отворена атмосфера, в която да се чувства комфортно да изразява своите харесвания, нехаресвания или притеснения. Когато споделя мнението си, уверете се, че сте потвърдили чувствата му - дори и да не сте съгласни. Добрите учащи знаят, че тяхното мнение е значимо и се чувстват уверени, че могат да бъдат отворени за образователния си опит, без да бъдат съдени, оставени надолу, обезкуражавани или игнорирани.

4. Фокусирайте се върху интересите на детето си

Ако искате да помогнете на детето си да стане добър ученик, насърчете го да изследва теми и теми, които го очароват.



5. Въвеждане и насърчаване на различни видове стилове на обучение

Всяко дете има предпочитания за учене и стилове, които са най-подходящи за начина му на учене. Като помагате на детето си да открие предпочитаните от него стилове на обучение, можете да използвате техники за подобряване на степента и качеството на образованието му.

6. Споделете ентузиазма си за учене

Ако вашето дете или ученик види, че сте искрено ентузиазирани за ученето, то вероятно ще учи с по-голяма страст на свой ред. Независимо дали става въпрос за история, наука, четене, писане или дори математика, помогнете му да види, че ученето е пътешествие на вълнуващи открития. Възползвайте се от всяка възможност - без да сте свръхочакващи или да го притискате твърде много - като откриете нова информация с него. Тъй като детето ви вижда радостта и вълнението, което ученето носи в живота ви, то ще започне да споделя ентузиазма ви и за изучаване на нови неща.

7. Създайте забава чрез учене, базирано на игри

Използването на игри като образователен инструмент не само предоставя възможности за по-задълбочено учене и развитие на некогнитивни умения, но помага да се мотивират децата да искат да учат. Когато детето е активно ангажирано с игра, умът му изпитва удоволствието от изучаването на нова система. Това е вярно, независимо от това дали играта се счита за „забавление“ (например, видео игра) или „сериозна“ (например, военен симулатор). Забавните игри осигуряват допълнителната полза от мотивирането на децата да искат да се включат в учебния процес и да научат повече.



8. Помогнете на детето да стане организирано

Подкрепата за организирането на документите, книгите и задачите на детето ще му помогне да се чувства мотивирано да учи. Бъдете търпеливи, но последователни в подкрепата на детето си, за да се научи управлява училищните си задачи. Това ще му помогне да се чувства контролирано, по-малко претоварено и по-мотивирано да учи.

9. Признайте и отпразнувайте

Колкото и малки да са те, важно е да разпознаете и отпразнувате постиженията на детето си. Това е особено важно за децата в начален училищен етап, които се нуждаят от постоянно насърчаване, за да се мотивират да учат и да предизвикват себе си да се справят по-добре.

Завършването на сложен проект заслужава специално отношение; доброто справяне на тест по математика може да бъде наградено с разходка за сладолед. Винаги използвайте положителното подсилване като инструмент, за да мотивирате ученето с детето си.

10. Фокусирайте се върху силните страни

Фокусирането върху силните страни може да бъде трудно, когато има толкова много работа, че детето ви се бори академично. Независимо от това, концентрирането върху силните страни на вашето дете е жизненоважно за здравословното емоционално и академично развитие и прогрес. Фокусирането върху силните страни на вашето дете е друга форма на положително подкрепление, която ще го мотивира да продължи да учи. Обратно, фокусирането върху слабостите на детето ви не прави нищо друго, освен да предизвика обезсърчение, дистрес и липса на

желание за учене. Джони се провали на теста по математика? Ами тогава, в допълнение към получаването на малко допълнителна помощ с математиката, не забравяйте да го поздравите за това колко добре се справя в часа по наука.

11. Направете всеки ден учебен

Когато е възможно, насърчавайте детето си да изследва света около него, да задава въпроси и да прави връзки. Помогнете му да категоризира, класифицира и мисли критично за това, което вижда и преживява. Превръщането на всеки ден в учебен ден ще помогне на детето ви да развие вътрешната мотивация да учи в класната стая, у дома или където и да е.

Как да се адаптираме към отдалечената среда в класната стая?

Задайте ясни очаквания. Важно е да има откровена дискусия с децата и да им се напомня, че те не са на почивка, въпреки че те са у дома.

Осигурете структура и се придържайте към нея. Всяка сутрин установявайте каква работа трябва да се свърши и как планирате да се справите с тази работа като семейство, особено ако трябва да споделяте устройства.

Създаване на работно пространство за деца. Това пространство трябва да бъде там, където децата се чувстват най-комфортно да вършат работата си. Чувството за спокойствие може да им помогне да се представят по-добре, сочи Мълинс.



Не позволявайте това, което не би било позволено в класната стая. Децата нямат телевизия и видео игри, докато учат в класната стая, така че тези устройства не трябва да са включени, докато учат у дома.

Давайте на децата почивки. Децата могат да се фокусират само за определено време, отбелязва Рендейро, така че родителите трябва да дават на децата почивки от работа, преди да преминат към друга задача. Ако те могат да правят само 15 минути непрекъсната работа наведнъж, това е добре.

Използвайте положително подкрепление. Телевизията не трябва да се включва, докато изпълнявате задача, но мотивирането на децата, като казвате, че могат да имат почивка на открито или повече телевизионно време след работа, може да им помогне да останат фокусирани върху задачата.

Не забравяйте, че училищният персонал е там, за да помогне. Ако имате притеснения или предизвикателства, изразете ги пред учителите. И имайте предвид, че за ученици, които могат да имат специални нужди, социалните работници, училищните съветници и друг помощен персонал често все още работят и са на разположение, за да помогнат, каза Рендейро.

Разчитайте на останалите родители като на ресурс. Други семейства във вашия квартал се учат как да се ориентират в тази ситуация и може да успеят да предложат помощ, ако се борите да разберете дадена задача.



Как се създава самоувереност-самоефективност при дете?

Още от раждането децата научават нови умения със зашеметяваща скорост. И заедно с тези нови способности, те също придобиват увереността да ги използват.

С напредването на възрастта децата тази увереност може да бъде толкова важна, колкото и самите умения. За да процъфтяват, децата трябва да се доверят на способностите си, като в същото време знаят, че могат да се справят, ако не успеят в нещо. Именно чрез преживяване на майсторство и отскачане от провал те развиват здравословно самочувствие.

Начини за подобряване на самочувствието на децата

Моделирайте увереност към себе си: Дори и да не го чувствате съвсем! Виждайки, че се справяте с нови задачи с оптимизъм и много подготовка дава отличен пример за децата.

Моля, не се разстройвайте от грешките: Помогнете на децата да видят, че всеки прави грешки и важното е да се учим от тях, а не да се спираме на тях. Уверените хора не позволяват страхът от провал да им се изпречи - не защото са сигурни, че никога няма да се провалят, а защото знаят как да предприемат неуспехи в крачка.

Моля, насърчете ги да опитат нови неща: Вместо да фокусират цялата си енергия върху това, в което вече превъзхождат, е добре децата да се разнообразяват. Постигането на нови умения кара децата да се чувстват способни и уверени, че могат да се справят с каквото им попадне.

Оставете децата да се провалят: Естествено е да искате да защитите детето си от провал, но опитът и грешката са начина, по който децата се учат, а падането на целта помага на децата да разберат, че това не е фатално. Той също така може да стимулира децата към по-значителни усилия, които ще им служат и на възрастните.

Похвалете постоянството: Да се научиш да не се отказваш при първото разочарование или след всяка една невъзможност е важно житейско умение. Увереността и самочувствието не са понятия, свързани с успех във всичко през цялото време. Децата трябва да бъдат достатъчно устойчиви, за да продължат да се опитват и да не се притесняват, ако не са най-добрите.

Помогнете на децата да намерят своята страст: Проучването на техните интереси може да помогне на децата да развият чувство за идентичност и е от съществено значение за изграждането на увереност.

Поставяне на цели: Артикулирането на цели, големи и малки, и постигането им кара децата да се чувстват силни. Помогнете на детето си да превърне желанията и мечтите в изпълними планове, като ги насърчите да направят списък с неща, които биха искали да постигнат.

Празнувайте усилията: Хваленето на децата за техните постижения е отлично, но също така е важно да ги уведомите, че се гордеете с действията им, независимо от резултата. Необходима е упорита работа, за да се развият нови умения, а резултатите не винаги са незабавни. Нека децата знаят, че цените работата, която вършат,

независимо дали са малки деца, които изграждат с блокове или тийнейджъри, които се учат да свирят на китара.

Очаквайте от тях да се включват: Те могат да се оплакват, но децата се чувстват по-свързани и ценени, когато им се разчита да вършат подходяща за възрастта работа, от бране на играчки до правене на ястия до бране на по-млади братя и сестри от дата на игра. Домашната работа и дейностите след училище са страхотни, но това, което е необходимо на вашето семейство, е безценно.

Прегърнете несъвършенството: Помогнете на децата да видят, че независимо дали е по телевизията, в списание или в социалните медии на приятел, идеята, че другите винаги са щастливи, успешни и перфектно облечени, е фантазия и разрушителна. Вместо това им напомнете, че да бъдете по-малко от перфектни е човешко и добре.

Настройте ги за успех: Помогнете на детето си да се включи в дейности, които го карат да се чувства комфортно и достатъчно уверено, за да се справи с по-значително предизвикателство.

Покажете любовта си: Нека детето си знае, че го обичате, без значение какво се случва. Като печели или губите в голямата игра, добрите оценки или грешки и дори когато сте му ядосани. Уверете се, че децата ви знаят, че смятате, че те са страхотни - и не само когато правят велики неща - това ще засили самостоятелността им, дори когато не се чувстват добре от себе си.

Как можем да подкрепим децата в това да придобият чувство за отговорност и дълг?

Създайте домашна среда, която насърчава отговорността

Моделирайте поведението, което искате да видите в децата си. Споделете собствения си опит за училището и отговорността, но умерено.

Научете и покажете на детето си как да бъде организирано и как да управлява времето.

Създайте структура и графици за домашна работа, домакинска работа, сутрешни и вечерни съчетания, които отчитат темперамента, стила на учене и биологичния часовник на вашето дете. Една успешна сутрин започва с предишната вечер.

Използвайте начало на разговор по време на хранене, разходки с кола или докато правите домакинска работа заедно, за да се свържете с децата си. И тогава **СЛУШАЙТЕ!** без преценка или критика:

По скала от 1 - 10, как мина денят ти? Какво го е направило така?

Коя беше най-добрата (висока точка) /най-лошата част (ниска точка) на твоя ден?

Какво направи днес, за да помогнеш на някой друг?

Кое е любимото нещо, което научи днес?

Какво е мисълта или чувството, което имаше днес?



Какво се случи днес, което не очакваше?

Какво е нещо, което си правил напоследък, с което се гордееш?

Какво ти е на ума тези дни?

Какво очакваш с нетърпение тези дни?

Насърчавайте децата си да намерят място, където могат и искат да дадат всичко от себе си - класове, спорт, клубове, музика, изкуства, доброволчески дейности и т.н., за да могат да изпитат, че успехът е повече за постоянство и по-малко за талант, и те могат да изпитат удовлетворението, което идва от поемането на отговорност.

Опитайте се да не се притеснявате твърде много — ако се притесняваме, това оставя по-малко отговорност на детето.



Резюме

Децата трябва да развият чувство за отговорност, за да бъдат подготвени за живота като възрастни. Преподаването на отговорност може да започне, когато човек е млад и е една от най-добрите ценности, които децата могат да притежават. Сътрудничеството с другите и помагането на другите може да бъде важен начин децата да се научат на отговорност. Родителите могат да помогнат на децата да развият и подобрят своите отношения на сътрудничество, като им задават предизвикателни, удовлетворяващи и подходящи задачи за тяхното ниво на развитие. Децата се възползват, когато чувстват, че вършат истинска работа и допринасят за семейството.

Редовните семейни срещи също са ценни учебни преживявания, обучаващи децата за вземане на решения и сътрудничество. Тези срещи позволяват на членовете на семейството да обсъждат и работят по въпроси и да планират събития или неща заедно. Ето няколко съвета, които могат да помогнат на децата да се научат да поемат отговорност: Дайте на децата ясни и положителни инструкции за изпълнение на задачата и достатъчно време, за да я изпълнят.

Избягвайте да правите неща за децата си, които те могат да направят за себе си. Децата трябва да се учат от опита си чрез опити и грешки и като отделят време, за да го разберат. Нека децата поемат отговорност и приемете техните стандарти.

Помолете децата, вместо да поръчвате. Изискването или



принуждаването на децата да изпълняват задачи не е начинът да им помогнете да развият отговорност. Децата ще бъдат готови да помогнат, когато се чувстват необходими и са накарани да почувстват, че могат да свършат работата. Използвайте последствия. Родителите трябва да обяснят какви ще бъдат резултатите за нарушаване на граница, което ще помогне на децата да развият чувство за отчетност за своите действия.

Бъдете добър модел за подражание. Децата се учат, като гледат и имитират това, което виждат родителите им да правят. Родителите трябва да моделират подходящо поведение, като спазване на обещания, споделяне, сътрудничество, подпомагане, грижа за вещите си и отговорност.





04

ГЛАВА
ЧЕТИРИ

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

АВТОР: ЕЗИКОВ ЦЕНТЪР СКАЙ, БЪЛГАРИЯ

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Управление на времето - способност за планиране, организиране и контрол на времето

Приоритизиране - определяне на реда за справяне с (поредица от предмети или задачи) според тяхната относителна важност

Баланс между работата/живота - равновесно състояние, при което човек ефективно балансира професионалните или кариерните изисквания и тези от личния си живот. Лице, което няма баланс между професионалния и личния живот, има повече работни и домашни задължения, работи по-дълги часове и няма лично време.

Отлагане - действието на забавяне или отлагане на нещо

Теория на четирите котлона - осигурява ясен метод за разглеждане на вашите житейски задължения по отношение на семейството, приятелите, здравето и работата

Матрица на Айзенхауер - е рамка за производителност, приоритизиране и управление на времето, предназначена да ви помогне да дадете приоритет на списък от задачи или точки от дневния ред, като първо категоризирате тези точки според тяхната спешност и важност.

SMART цели - SMART е акроним, който означава специфично, измеримо, постижимо, реалистично и навременно.

Възлагане - поверяване (на задача или отговорност) на друго лице, обикновено човек, който е по-малко старши.

Свърши нещата (GTD) - система за управление на времето и производителност, която помага на човек да изпълнява задачи и да изпълнява ангажиментите си по начин, свободен от стрес и по-ефективен.

Техника Pomodoro - метод за управление на времето, базиран на 25-минутни участъци от фокусирана работа, разбити от петминутни почивки.



УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО - БЕЗЦЕННО УМЕНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Времето е най-ценният ресурс, който хората имат. Като възрастни сме наясно, че веднъж изгубено, никога няма да можем да си го върнем. Като родители знаем, че децата ни го губят като шампиони. Те се нуждаят от допълнителни насоки за това как да планират своите дейности, особено когато става въпрос за училищната работа.

Малко можем да им помогнем, ако не знаем как да управляваме времето си ефективно. От нас се очаква да сме го разбрали сами и никой не ни е научил как да планираме, приоритизираме и следваме намеренията си. За много от нас това може да бъде чужда концепция, която се нуждае от допълнителни усилия, за да се развие.

Управлението на времето е едно от основните умения за всички видове образование. Родителите трябва да планират времето си, за да намерят време за децата си и себе си и да поддържат добър баланс между работата и личния живот. Родителите, които са стресирани, стават нетърпеливи и недостъпни. Родителите също трябва да общуват с децата си за да се справят с училищната работа, домашните и проектите. Родителите могат да подкрепят онлайн образованието на децата, като намерят надеждни сайтове с информация как най-добре да използват знанията си.

Какво е управление на времето и защо е важно?

Управлението на времето е ценната способност да планирате, организирате и контролирате времето си. Хората, които имат добри управленски умения, не само спестяват време, но стават по-продуктивни.

Нуждаете се от управление на времето, защото това:

- Гарантира, че се възползвате максимално от този изчерпаем ресурс
- Намалява стреса и тревожността, насърчава самодисциплината и ви кара да се чувствате изпълнени
- Предотвратява нерешителността и отлагането
- Помага ви да контролирате и управлявате енергийните си нива
- Дава ви възможност да обозначите правилно приоритетите си и ви държи фокусирани върху целите ви
- Подобрява всички аспекти на личния и професионалния ви живот, като същевременно ви позволява да контролирате баланса между професионалния и личния живот



Какво представлява балансът между професионалния и личния живот и как е свързан с управлението на времето?

Ученият Грийнхаус и неговите колеги определят баланса между работата и семейството през 2003 г. като „степеня, в която индивидът е еднакво ангажиран и еднакво удовлетворен от своята работна роля и семейна роля.“ Балансът между работата и личния живот е резултат от ежедневните усилия, които полагаме, за да се грижим за семейството си, да присъстваме за приятели и може би дори да се посветим на духовността, личностното израстване и грижата за себе си - всичко това в допълнение към изискванията на работното място. Поддържането на баланс между професионалния и личния живот означава следене на приоритетите и в резултат на това - да можем да живеем живота си по начина, по който искаме.

Управлението на времето ни помага да избегнем загубата на време. И когато говорим за загуба на време, обикновено имаме предвид, че сме загубили възможността да посветим енергията си на нещо, което считаме за достатъчно важно - приоритет.



Теорията на четирите котлона

Теорията на четирите котлона е начин да погледнете баланса между работата и личния живот. Представете си, че животът ви е изобразен като печка с четири котлони върху нея. Всеки котлон символизира една основна тема от живота.

1. Първият котлон представлява семейство.
2. Вторият котлон е приятелството.
3. Третият котлон е здравето.
4. Четвъртият котлон е работата.

Според тази теория, за да успеете, трябва да спрете един от котлоните си. И за да бъдете наистина успешен, трябва да спрете два. Хората често реагират с търсене на начин да го заобиколят. „Мога ли да успея и да запазя четирите котлона да работят?“

Може би мога да комбинирам две котлона. „Ами ако събера семейството и приятелите си в една категория?“ Може би мога да съчетаю здравето и работата. Често хората осъзнават, че измислят тези решения, защото не искат да се изправят пред истинския проблем: животът е изпълнен с компромиси. Ако искате да се справите в работата и в брака си, тогава вашите приятели и вашето здраве може да се наложи да страдат. Ако искате да сте здрави и да успеете като родител, тогава може да бъдете принудени да намалите кариерните си амбиции. Разбира се, вие сте свободни да разделите времето си еднакво между четирите котлона, но трябва да приемете, че никога няма да достигнете пълния си потенциал в дадена област.



И така, какви са приоритетите ви в живота? Кое е най-важно за вас? Когато ви се предлагат възможности да се присъедините към нещо, можете ли винаги да определите дали дейността съответства на вашите ценности и приоритети? В дългосрочен план приоритизирането ще ви направи по-щастлив човек и по-добър родител. Така че, след като осъзнаете текущия си баланс между професионалния и личния живот, ще можете да го модифицирате, за да съответства на приоритетите на живота си и да отговаря на графика за дистанционно обучение на децата.

Как управлението на времето помага на родители като вас с деца в началното училище по време на затварянето на училище?

Грижата в процеса на дистанционно обучение на вашите деца е сложна и отнемаща време дейност. Родителите трябва да добавят допълнителни дейности към редовните си графици по време на пандемията и последователния онлайн формат за обучение. В този модул ще намерите информация за управлението на времето и някои ценни идеи и инструменти, както и ресурси за допълнително задълбочаване на знанията си, ако проявявате интерес. Също така ще можете да придобиете нови умения в приоритизирането, планирането, поставянето на правилните цели и фокусирането върху важните неща.



Управлението на времето помага, като позволява на родителите да поставят конкретни цели за децата си и себе си. Родителите също могат да отделят време за конкретни дейности като учене, игра и релаксация. Родителите могат да помогнат на децата си по редица начини, като определят правила и ограничения за използването на технологиите, осигурявайки тихо място за учене и помагайки с домашните. Родителите също трябва да се отпуснат и да се наслаждават на времето си с децата си.

Как да проверите дали трябва да работите върху уменията си за управление на времето?

Въпросите по-долу може да ви помогнат да определите дали имате нужда от помощ по отношение на организирането на времето си:

- Често ли закъснявате за срещи?
- Можете ли обикновено да кажете, че в края на деня сте изпълнили всичко, което сте възнамерявали?
- Смятате ли, че времето не е достатъчно, за да направите всичко, което искате?
- Липсва ли ви време с децата, партньора си или време за себе си?
- Достатъчно ли е времето ви за поддържане или започване на хоби?
- Достатъчно ли спите?

Ако отговорът на някое от горните е нежелан за вас, надяваме се, че ще ви помогнем да промените това с част от информацията по-долу.



Стратегии за управление на времето

1. Опитайте се да определите къде губите време

Отделете 30 минути от натоварения си график, за да направите тази проста, но ефективна задача:

Напишете списък на всичко, което направихте миналата седмица, включително всяко действие, което отне повече от 5 минути, включително хранене, душове и транспорт. Опитайте се да определите всяка дейност до определено време и да запишете нейната приблизителна продължителност. След като завършите списъка си, подчертайте или подчертайте най-важните, като започнете с тези, които не могат да бъдат пренасрочени или премахнати. Погледнете добре останалото.

Запитайте се - колко време прекарвате всеки ден в превъртане на социални медии или гледане на видеоклипове? Средната стойност за европейските потребители на ден само в социалните мрежи е 1 час и 15 минути - без да се вземат предвид други онлайн пространства. 70% от хората по света имат достъп до Facebook всеки ден. Повечето родители ограничават използването на технологиите на децата си, но не се ограничават и прекарват общо повече от 8-часов работен ден всяка седмица онлайн.

Ако решите да намалите времето на собствения си екран, има различни приложения, налични за вашия смартфон или таблет, които могат да ви помогнат. Без да спирате напълно, можете да инвестирате тези часове в дейности за себе си или семейството си, което ще ви донесе много повече радост.



2. Научете как да направите одит на времето си

След като откриете къде прекарвате времето си, може да се изненадате като намерите някои „течове. „

Хората обаче често надценяват необходимата скорост и подценяват други свързани задачи, от които се нуждаят, за да постигнат крайната си цел. Например, може да се наложи да отидете в магазин и да отделите един час, за да направите това. С добавянето на трафик, възможни разсейвания в магазина и забравени предмети за закупуване, този час може да отнеме час и половина или 50% повече време, отколкото първоначално сте планирали. Сега 30 минути не изглеждат много - но ако това се случи три пъти този ден, тогава сте прекарвали непланиран час и половина.

3. Задайте постижими цели и приоритизирайте задачите си

Чували ли сте някога за матрицата на Айзенхауер? Неговата опростена версия е известна още като 4-те D на управлението на времето (от английски език): свършете, отложете, делегирайте и изтрийте. Те могат да ви помогнат да приоритизирате, като поставите задачите си в една от следните четири групи:

За свършване: Важни и неотложни задачи

За отлагане: Важни, но не спешни задачи

За делегиране (възлагане на друг): Спешни, но не важни задачи

За изтриване: Нито жизненоважни, нито съществени задачи

Използването на тези четири категории може да ви помогне бързо да определите на кои задачи трябва да дадете приоритет. След като бъдат разпределени, те вече няма да висят над главата ви като меч

и това ще помогне както да организирате времето си по-добре, така и да избегнете неприятното усещане, че сте претоварени.

4. Разделете и владейте

Никой не може да изпълни всички задачи от един опит и това е същото за целите. Една от най-често срещаните бариери за изпълнение на задачата, е незапочването ѝ заради това колко застрашително голяма изглежда. Ако нещо, което трябва да направите, изглежда твърде голямо - разгледайте го добре, помислете за датата на падежа му и го разделете на по-постижими малки задачи, които можете да направите в няколко опита.

Например, готвенето на голямо ястие през седмицата - с деца в онлайн учебния процес и работа - може да изглежда твърде трудно. Но разделянето на процеса в подготовката на продуктите + действителното готвене може да улесни.

За много деца, изготвянето на план за предварително извършване на домашните задачи и разделянето им на по-изпълними части прави натоварването по-лесно за работа. Това е още по-вярно, когато в процеса на дистанционно обучение - някои ученици дори планират и разделят домашните си по време на почивките, за да освободят известно време вечер.

5. Определете SMART цели

SMART е съкращението за цели, които са специфични, измерими, постижими, подходящи и навременни.



- *Специфични* - Какво искам да постигна? Защо това е важно?
- *Измерими* - Как ще разбера кога целта ми е постигната?
- *Постижими* - Как мога да постигна тази цел? Колко реалистично е това, особено когато взема предвид финансовите и емоционалните обстоятелства?
- *Подходящи* - Съответства ли това на другите ми усилия и на нуждите ми?
- *Навременни* - Имам ли фиксиран начален и краен час за тази дейност? Реалистични ли са?

Концепцията за SMART цели се използва широко в сферата на образованието и бизнеса. Препоръчва се от педагогически експерти и предприемачи, които го свързват с успеха си, така че се надяваме да ви бъде полезен и практичен.

6. Приоритизиране и делегиране

Балансът между работата и личния живот не означава, че трябва да третирате еднакво всички области от живота си. Поради новото участие на децата ви в процеса на дистанционно обучение, можете да преразгледате някои неща и да видите дали някои могат да бъдат обработени по-късно или дори предадени на други членове на семейството, колеги или близки роднини. Ще станете претоварени и ще се разстелите твърде много, ако приемете всеки възможен шанс, който ви се дава. Премахнете дейности от живота си, които не нямат стойност и ще се чувствате по-малко виновни.

Пояснете какви отговорности се очакват от всеки член на семейството. Създайте таблица за задълженията на децата си, която те могат да следват. Когато децата ви могат да завършат ежедневните си



задължения, без да се налага да им казвате за всяко нещо, което трябва да бъде свършено, това улеснява живота ви като родител. Оправянето на леглата им, събирането на вещите им, миенето на чиниите, изхвърлянето на боклука, миенето на пода и бърсането на прах са само част от домакинската работа, която дори по-малки деца могат да изпълнят. Това е красива възможност да научите децата си на стойността на самостоятелността и отговорността, като същевременно си давате повече време за прекарване с тях; Свържете се с близките си роднини за помощ, като баби и дядовци, братя, сестри и др. Добра идея е да възложите на други хора някои задачи, които не изискват вашето време и внимание.

Предложете идеята за сътрудничество на работното си място - може би има други родители с деца в процеса на дистанционно обучение и можете да приравните графиците си според новите си задължения, за да продължите да свършите работата навреме. Ако ситуацията позволява това, говорете с работодателя си, за да промените работното си време или да делегирате някои задачи през периода на дистанционно обучение на вашите деца.

7. Изхвърлете перфекционизма си или поне го намалете

Твърде много родители натоварват себе си и децата си, за да постигнат определено ниво на високи постижения. Нормално е да имате стандарти, но не е нужно да ги прилагат във всичко. Да бъдеш перфектен отнема твърде много усилия, което важи и за организацията на времето. Напомнете си, че не винаги е възможно да направите това, което сте си мислили, и това е добре. Да бъдеш реалист често печели над това да бъдеш перфектен.



Практическо приложение:

Създайте дневен план или списък със задачи

След като сте усвоили горните умения, можете да преминете към по-практическото им приложение - действителното планиране на времето. Започнете организационното си пътуване, като свикнете да правите ежедневни планове или списъци със задачи. Можете да го направите хронологично или да ги изброите и да ги номерирате по ред. Това ще ви помогне да не пропускате основни дейности и да пуснете други, ако видите, че не си заслужават времето. Подготовката на ежедневието ще ви позволи да спечелите повече време за новите дейности като поддръжник на дистанционното обучение на вашите деца.

За да направите това, можете да използвате инструменти за хартия или цифров списък, които ще ви позволят лесно да проследявате направеното, следващата задача в списъка, план на деня си (например за организиране на събития) и т.н. Можете да имате споделен график с приоритети с партньора си и да си помагате взаимно в тези толкова натоварени времена. По този начин ще можете да планирате правилно това, което предстои като дейност, без да се съмнявате дали партньорът ви може да покрие задълженията у дома. Можете да използвате споделени календари на Google или други приложения, достъпни за безплатно ползване.



Планирайте седмицата си и го направете в неделята преди седмицата

Ежедневните планове са страхотни и ценни, но всеки възрастен знае, че трябва да се подготви предварително за някои събития. Предлагаме да планирате седмицата си, за да избегнете неприятни изненади и да позволите заслужено свободно време.

Обърнете внимание на целия месец

Това е последната стъпка за професионалистите в управлението на времето като вас. В края на всеки месец можете да планирате събития и дейности за предстоящия месец. Това ще улесни седмичното и ежедневното планиране.

Полезни методи и практически инструменти за по-добро използване на времето (ежедневие, график и др.)

1. *Свърши нещата (GTD)* е система за лична продуктивност, разработена от Дейвид Алън и публикувана под същото име. Подходът на GTD се основава на концепцията за описване на всички интересни неща, полезна информация, проблеми, задачи и проекти и след това ги разбива на приложими работни предмети с известни срокове. Това помага вниманието да се съсредоточи върху изпълнението на всяка дейност, изкарана във външен запис, вместо да се очаква мозъкът да си ги припомня интуитивно.

Процесът на GTD има пет етапа: улавяне, изясняване, организиране, отразяване и ангажиране. Когато всички неща са уловени от паметта или събрани, всеки от тях се организира. За да направите това, трябва да започнете да задавате и отговаряте на въпроси за всеки елемент, за да получите по-добра представа за неговата цел.

2. *Техниката Pomodoro* е метод за управление на времето.

Разработена е от Франческо Чирило. Pomodoro използва таймер, за да прекъсне работата на интервали, обикновено с дължина 25 минути с някои кратки почивки. Техниката е широко популяризирана от много приложения и уебсайтове (можете да използвате например тази: <https://pomofocus.io>)

Оригиналният подход има шест стъпки:

- Вземете решение за задачата, която трябва да бъде изпълнена;
- Задайте таймера - за 20 или 25 минути;
- Работете по задачата;
- Спрете работа, когато таймерът звъни и си вземете 5-минутна почивка;
- След като направите четири такива повторения за почивка, направете по-продължителна почивка - 20 или 30 минути.

3. *Методът на FlyLady*

Той е разработен като част от група за подкрепа и самопомощ, която подпомага работата в домакинството. Посланията на FlyLady включват контрол на претрупването с вещи и подчертават важността на рутините, седмичното и месечното почистване, повишеното самочувствие и пускането на перфекционизма. Техниките, използвани от FlyLady, са описани в книгата на Cilley, *Sink Reflections* и в уебсайта на FlyLady. Методът насърчава „бебешките стъпки“ във формирането на рутини и навици, които да ви помогнат да организирате и поддържате къщата си. Акцентът е върху това „Най-накрая да обичаш себе си“ чрез премахване на разхвърлянето, планиране на менюто, ден за „анти-отлагане“ и установяване на рутини, както и дейности, свързани с финансовото и здравословното добруване.



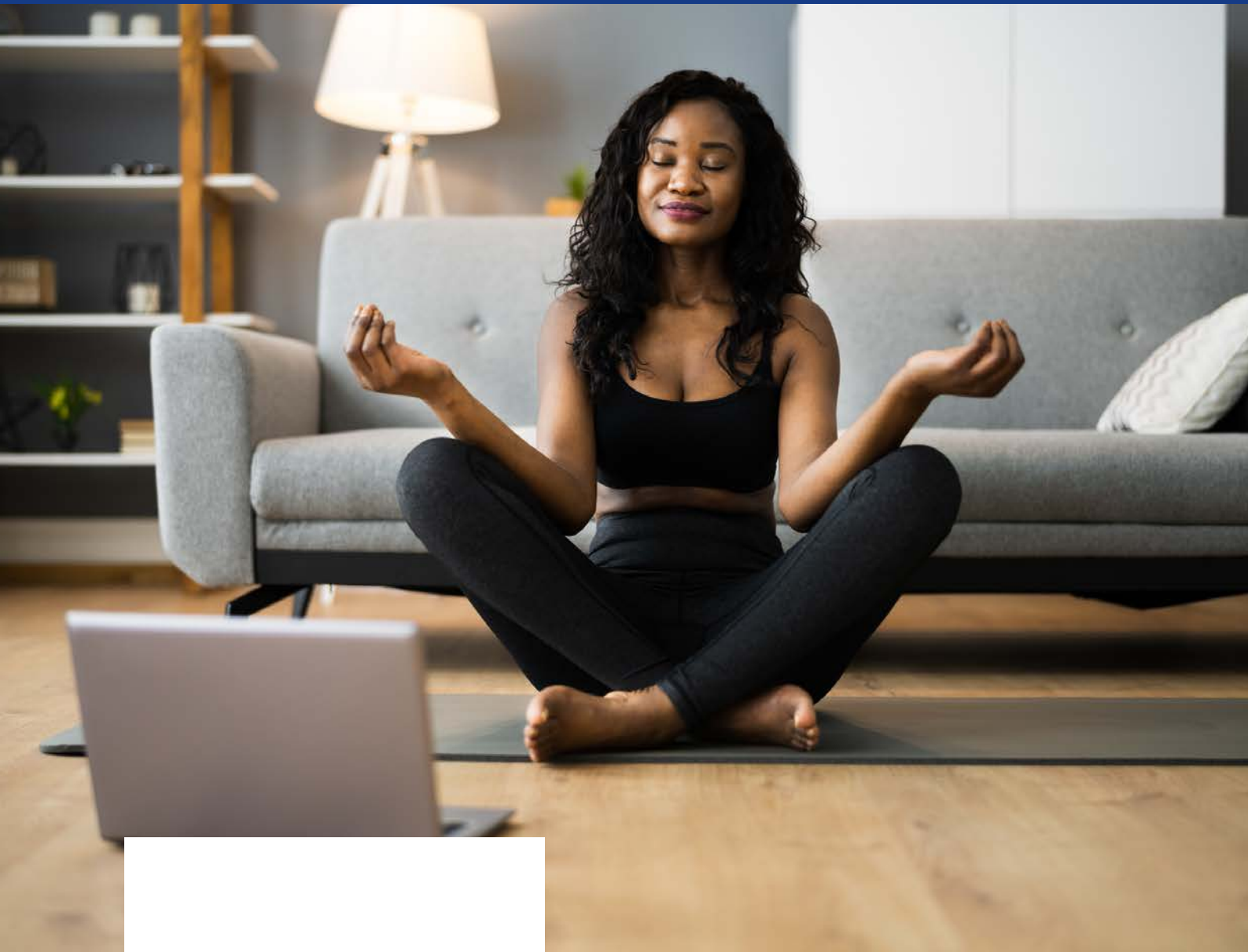
Резюме

Има още много инструменти и техники, които можете да опитате. Управлението на времето е изкуство, но е достъпно за всички и особено необходимо за родителите с деца в началното училище.

Приоритизирането, планирането и самоконтролът създават баланс между работа, развитие и живот, който ви позволява да се съсредоточите върху много различни области на вашето благополучие, без да оставяте една област да ви затрупва и да ви дърпа надолу. Балансираният живот насърчава производителността, като в същото време обхваща личностното израстване и здравословния начин на живот.

И имайте предвид, че процесът на дистанционно обучение не е постоянно условие. Никой обаче не знае колко време ще отнеме. Трябва да подкрепяте децата си през това време, тъй като за тях е еднакво предизвикателство да учат онлайн и да загубят типичната си социална среда. Веднага след като ситуацията се нормализира, не се връщайте към старите навици и поддържайте доброто си представяне за управление на времето. Възможности за управление на времето в умение за цял живот.





05

ГЛАВА
ПЕТ

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

АВТОР: VRIЈЕМЕ PUBLISHING HOUSE, БОСНА И
ХЕРЦАГОВИНА

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Стрес: Процесът, чрез който индивидът възприема и реагира на събития, които се възприемат като преобладаващи или опасни за благосъстоянието.

Стресови фактори: Събития от заобикалящата среда, които могат да бъдат интерпретирани като заплашителни или изискващи; стимули, които започват реакцията на стрес

Отговор: Непосредствената физиологична реакция на организма към заплашителна ситуация или друга извънредна ситуация; аналогична на реакцията „Бий се или бягай“; първият етап от общия адаптационен синдром.

Изложени: Когато са изложени на стрес, надбъбречните жлези отделят хормон на стреса, който помага да се осигури енергиен тласък, подготвяйки индивида да предприеме действия.

Дистрес: Лош тип стрес; обикновено интензивен; често причинява изтощение, умора и усещане за бърнаут; свързани със спад в производителността и здравето

Положителен стрес: Добър вид стрес е този, който е с ниска до умерена интензивност и е свързан с положителни чувства, както и оптимално здраве и производителност.

Реакция „Бий се“: набор от физиологични реакции (повишаване на кръвното налягане, сърдечната честота, дихателната честота и пот), които се появяват, когато дадено лице срещне възприемана заплаха; тези реакции са причинени от симпатиковата нервна система и активирането на ендокринната система

Обща адаптация: Модел на физиологичните реакции на организма към стреса и процеса на адаптация на стреса: реакция след тревога, етап на съпротива и етап на изтощение.

Психология на здравето: клон на психологията, занимаващ се с психологическото влияние върху здравето и болестите, както и това как хората реагират, когато се разболеят



ВЪВЕДЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Управлението на стреса е от съществено значение за родителите, особено когато става въпрос за техните деца. Да бъдеш родител може да бъде изтощително и стресиращо понякога. Въпреки това, управлението на стреса за родителите в дома, където тече онлайн образователен процес, е от решаващо значение, ако искате да се погрижите за семейството си и да им дадете най-добрия възможен живот.

Стресът засяга хората по различни начини, както психически, така и физически; управлението на стреса обаче може да помогне за намаляване на тези ефекти и да направи родителството по-лесно. От решаващо значение е да разберете как стресът ви влияе, за да определите кои стратегии за справяне работят най-добре за вас (Scott, 2020).

Управлението на стреса е умение, което родителите трябва да научат, за да контролират нивата на стрес и тези на децата си. Родителите трябва да прекарват времето си с децата си и да се занимават с дейности, които ще им помогнат да се отпуснат, като четене на книга или разходка.

Родителите трябва да планират времето, дори ако е само няколко минути на всеки няколко часа. Родителите също трябва да обсъдят какво се случва в живота на децата им, когато преминават през трудности.

Какво точно е стресът?

Стресът се отнася до всяка промяна, която причинява физически, емоционален или психологически дискомфорт. Стресът е реакцията на тялото ви към всеки основен външен стрес. Сроковете за работа и финансите, както и динамиката на семейството и отношенията, могат да бъдат стресови фактори. Тъй като стресорите често си взаимодействат и в общ стрес, управлението на един от тях може да не ви освободи от всички тях. Стресът е общата реакция на тялото ви към всичко, което изисква внимание или действие. До известна степен всички са стресирани, особено защото стресът е емоционално състояние, което описва как се чувствате, както и какво се случва в тялото ви.

Когато средите с висок и нисък стрес се поддържат за продължителен период от време, те могат да причинят различни здравословни проблеми. Ниският стрес означава да се отпуснете и да се наслаждавате на настоящия момент; да спите добре през нощта; да имате силна имунна система; поддържане на здравословно тегло; и поддържане на кръвното налягане под контрол чрез разумен избор на начин на живот. Щастието е мимолетна емоция, която продължава само докато позитивните събития продължават. Дори ако изглежда, че развиваме толерантност към стреса, нервната ни система все още се справя с претоварване, което може да има сериозни дългосрочни ефекти върху цялостното ни здраве. Един от най-често срещаните физически реакции на стреса е напрегнатостта на мускулите, която може да доведе до главоболие, мигрена и други мускулно-скелетни проблеми (Eliasz, 2021).



Защо е от значение управлението на стреса?

Реакцията на организма към изискванията на ежедневието е стрес. Той реагира, като произвежда хормони на стреса (адреналин и кортизол), които причиняват физиологични промени като повишени нива на кръвната захар, повишен сърдечен ритъм, плитко дишане, алармени реакции и други показатели за стрес.

Разбирането на техниките за управление на стреса може да помогне на хората да се справят със стреса в живота си, без да се чувстват претоварени или безсилни. С всяко ново предизвикателство, добавено към нашите товари, може да е трудно да се определи какво най-добре ще ни служи в този момент:

- Нуждаем ли се от повече сън?
- Повече време да се отпуснем?
- Промяна в диетата?
- Упражнение за изгаряне на енергия, свързана със стреса?

Всички те са от решаващо значение за поддържане на здравето.



Управлението на стреса е от съществено значение за майки, татковци, ученици и всеки друг, който е изправен пред стреса. Това е от решаващо значение за вашето физическо и психическо здраве, защото стресът причинява различни проблеми като сърдечни заболявания, язви, депресия и тревожни разстройства. Доказано е, че медитацията, най-популярният метод за облекчаване на стреса, помага за намаляване на симптомите при хора с хронични болкови състояния като артрит или мускулна болка.

Как да се изправим пред стресовите ситуации и да се справим с тях?

Първата стъпка в управлението на стреса е да се идентифицират източниците на стрес в живота си. Това не е толкова лесно, колкото изглежда. Докато основните стресови фактори като смяна на работни места, преместване или преминаване през развод са лесни за идентифициране, определянето на източника на хроничен стрес може да бъде по-трудно. Прекалено лесно е да пренебрегнете въздействието, което вашите мисли, чувства и поведение оказват върху ежедневните ви нива на стрес.

Може да сте постоянно загрижени за сроковете за работа, но стресът може да се дължи на вашето отлагане, а не на действителните задължения на работа.



Разгледайте своите действия, нагласи и оправдания, за да определите истинските източници на вашия стрес:

- Обяснявате ли стреса си като „просто един милион неща, които се случват точно сега“, въпреки факта, че не можете да си спомните последния път, когато сте си взели почивка?
- Смятате ли, че стресът е част от вашата работа или личен живот („Тук обикновено е натоварено“)?
- Характер („Просто имам много тревожна енергия“)?
- Обвинявате ли за стреса си други хора или външни обстоятелства?
- Смятате ли, че е напълно нормално и необичайно?
- Вашето ниво на стрес ще остане неконтролируемо, освен ако не поемете отговорност за ролята си в причиняването или увековечаването му. (2021, Робинсън)

Какъв е ефектът от стреса върху родителите?

Стресът от родителското участие е свързан с емоционалното благополучие при родителите. Родителите, които съобщават за повече трудности с ежедневното родителство, имат по-ниско удовлетворение от живота, както и по-негативно настроение и емоционална болка. Въпреки че има някои доказателства, че стресът от ежедневните проблеми е по-силно свързан с психичното здраве, отколкото стреса от

големи житейски събития, стресът от двата източника води до намаляване на емоционалното благополучие. Родителите, които са под голям стрес, имат негативно отношение към родителството и му се радват по-малко, което има отрицателно въздействие върху собственото им емоционално благополучие. Те също изпитват по-малко наслада и удоволствие от децата си.

Те проявяват по-ниски нива на самоефективност в родителската си роля, което означава, че са по-малко способни да изпълняват родителските си отговорности и са по-малко уверени, че усилията им ще бъдат от полза за децата им. При някои родители високите нива на родителски стрес могат да доведат до психологически заболявания като тъга и тревожност. Майките, които изпитват повече родителски стрес в резултат на ниско тегло или медицински болни бебета, например, са по-склонни да страдат от следродилна депресия.

Родителският стрес и лошото родителско настроение са свързани. Родителският стрес може да влоши настроението, докато ниското настроение може да влоши възприятията на родителския стрес. Родителите в лошо настроение са по-склонни да забележат лошото поведение на децата си, да приписват отрицателно намерение на неясни действия и да имат по-нисък праг. (Дженингс и Диц, 2007)



Как мога да се справя със стреса от домашното в семейството си?

Не е тайна, че домашните и стресът вървят ръка за ръка. Стресът може да наруши мотивацията, концентрацията и способността да се грижиш за себе си. Когато стресът излезе извън контрол, това може да доведе до проблеми у дома или до лошо академично представяне.

Създаването на силна система за подкрепа е един от начините за намаляване на стреса. Всички, включително родители, учители и по-големи братя и сестри, трябва да предоставят и да разчитат на помощ. Това ще намали напрежението върху нивата на стрес при децата и ще доведе до по-добро качество на работата. Следването на рутинна релаксация преди започване на работа може да бъде от полза за тези, които се нуждаят от допълнителна помощ. Започнете с упражнения за дълбоко дишане, преди да напреднете към мускулна релаксация.

Установете следучилищна рутина

Наличието на рутина след училище е от съществено значение за преодоляване на стреса от домашната работа. Препоръчва се график за домашна работа въз основа на това, което работи най-добре за вашите деца. Някои хора предпочитат да завършат училищната си работа веднага щом пристигнат у дома от училище, докато други предпочитат първо да си починат. С поставен срок децата няма да могат да отложат домашното, а вие и те няма да бъдете напрегнати на

Създайте зона за домашна работа

Нищо не е по-разстройващо за детето от това да си напише домашното в претъпкана кухня или хол, където играят братята и сестрите му. Това не само причинява безпокойство у тях, но може да причини и конфликт между членовете на семейството.

Вместо това препоръчваме да създадете зона за домашна работа, където децата ви да могат да работят далеч от обичайните разсейвания на домакинствата. От решаващо значение е те да имат тихо място, където да си вършат домашните, независимо дали става дума за бюро в спалнята им или трапезарията.

Премахнете всяко потенциално разсейване.

Когато телевизорът е включен или телефонът им звъни, е почти невъзможно децата да се концентрират върху домашното си. Това може да направи нещата стресиращи и неприятни. От решаващо значение е да държите всички разсейвания извън зоната на домашните си, за да могат децата да се съсредоточат напълно и да завършат работата си по най-добрия начин. 2020 (Хелиуел)



Какви са последиците от стреса върху образователния учебен процес на учениците?

Неправилното управление на стреса на родителите е значителна пречка за академичния успех на децата им. Пренебрегването му позволява на родителите да пропуснат неговите признаци и да не намерят начини да подкрепят децата, които са стресирани. След това този стрес се обръща от детето навътре към собствената му психика, проявявайки се като проблеми с поведението в класната стая или други въшни поведения, които могат да попречат на отношенията му с другите или дори да доведат до безпокойство.

Личният и социалният живот на учениците, нивата на напрежение и емоциите са засегнати от стреса. Семейните и личните фактори, които влияят върху нивото му, могат да бъдат стресови фактори. Учениците, които са стресирани, могат да се борят да се съсредоточат върху учебните задачи и е по-вероятно да се разстроят, ако се чувстват неоценени

Когато нивата на стрес са по-високи от обичайното, децата могат да изпитат повече емоционален дистрес като тревожност, депресия, скука, затруднено концентриране върху училищната работа или домашните задачи и притеснения и недостатъчно сън. Според проучвания стресът оказва значително влияние върху оценките на

децата и напрежението, което изпитват в училище.

Стресът може да повлияе на тяхната мотивация и концентрация, както и способността им да се грижат за себе си. Когато той излезе извън контрол, натискът от родителите може да доведе до трудности у дома или лоши оценки в училище.

Как родителите и техните деца могат да намалят стреса, причинен от различни стресори?

Когато има стрес у дома, за родителите може да е трудно да се грижат за децата си. И така, какви са възможностите ви? Когато стресът се появява многократно, трябва да се опитате да намерите начин да се отпуснете. Можете да си вземете почивка от работа или училище, за да облекчите стреса. Ако имате нужда от повече идеи как да се отпуснете у дома, има онлайн видеоклипове за намаляване на стреса, причинен от различни видове стрес с родителите и техните деца, които могат да бъдат полезни. Родителската тревожност може да бъде изключително натоварваща. За да помогнете за намаляването на стреса, правете почивки и избягвайте други стресори като твърде много работа или недостатъчно сън.

Уверете се, че имате добра система за подкрепа от семейството, приятелите или дори бавачката на вашето бебе.

Научете се да се справяте със стреса в настоящия момент.

Ако сте стресирани поради трудни обстоятелства, имате нужда от техника, за да контролирате нивата на стрес в момента. Това е мястото, където незабавното облекчаване на стреса е полезно. Най-бързите начини за облекчаване на стреса са да поемете дълбоко въздух и да използвате сетивата си - това, което виждате, чувате, вкусите и докоснете - или да се включите в релаксиращо упражнение. Разглеждането на любима снимка, вдишването на любим аромат или слушането на любимо музикално произведение може да ви помогне да се отпуснете и да се съсредоточите веднага.

Разбира се, не всеки реагира по същия начин на всяко сетивно преживяване. Експериментирането и откриването на сетивните преживявания, които работят най-добре за вас, е ключът към бързото облекчаване на стреса.



Резюме

Родителите трябва да могат да управляват собствените си нива на стрес и тези на децата си. За да помогнат на децата си да се отпуснат, родителите трябва да прекарват времето си с тях, като четат книга или ги водят на разходка. От решаващо значение е родителите да отделят време, дори ако това е само няколко минути тук и там. Родителите също трябва да обсъждат въпроси от собствения си живот с децата си, които преминават през трудни времена.

Първата стъпка в управлението на стреса е да се идентифицират източниците на вашия стрес.

Причините за родителския стрес са преплетени. Лошото родителско настроение може да се влоши от родителския стрес.

Ако нивата на стрес са по-високи от обичайното, децата могат да изпитат повече емоционален стрес, включително тревожност, тъга, загуба на интерес, затруднено концентриране върху училищната работа или домашните задачи и притеснения за недостатъчно сън.

Ако сте изправени пред трудни обстоятелства, които ви стресират. Ще ви трябва стратегия за намаляване на стреса точно сега. Използвайте тези идеи, за да определите какво причинява стреса ви у дома и след това използвайте очертаните техники, за да го контролирате, когато е неизбежен.



06

ГЛАВА
ШЕСТ

ОБЩУВАНЕ

АВТОР: УЧЕБЕН ЦЕНТЪР РАГИНА, БЪЛГАРИЯ

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

- **Общуване/комуникация** - предаването или обmena на информация чрез говорене, писане или използване на друг носител.
- **Модел** - повтарящи се действия, визуални или други мотиви.
- **Изявяване** - предаване (на мисъл или чувство) с думи или чрез жестове и поведение
- **Обмен** - акт на даване на едно нещо и получаване на друго (особено от същия вид) в замяна.
- **Биологично предразположение** - когато субект (човек, животно, растение) притежава някакво вътрешно качество, което му дава повишена вероятност от развитие на заболяване или модел на поведение въз основа на гените, наследени от родителите му (и родителите на неговите родители).
- **Подател** - лице, което изпраща или предава съобщение, писмо, имейл и т.н.
- **Получател** - човек, който получава или приема нещо, което е било изпратено или дадено на него.



- **Жест** - движение на част от тялото, особено на ръката или главата, за да се изразят идея или смисъл.
- **Мимика** - имитация (на някого или неговите действия или думи); движение на мускулите на лицето
- **Бариера** - преграда, която блокира или е предназначена за блокиране на преминаването на предмети, явления или информация
- **Междоличностни** - свързани с взаимоотношенията или комуникацията между хората.
- **Трансгенерационен** - действащ в множество поколения.
- **Конфликт** - сериозно несъгласие или аргумент, обикновено продължителен.
- **Ненасилствено** - използване на мирни средства, а не сила, особено за постигане на политическа или социална промяна.



ОБЩУВАНЕТО - ОТВЪД ОБИКНОВЕНИЯ ОБМЕН НА ДУМИ

ВЪВЕДЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА

Всяко същество на тази планета общува със света отвъд неговите граници по някакъв начин. Комуникацията възниква като прост механизъм за оцеляване и остава жизненоважно умение за хората. Освен това всеки родител може да потвърди, че адекватното изразяване на себе си и слушането печели около половината от битката при отглеждането на деца.

Комуникацията и нейната връзка със семейните отношения

Има уникално поле в психологията, което изучава всеки обмен, който се провежда в дома ни - от ритуалите, които имаме, за да кажем „Добро утро“ до забавните истории, които споделяме, използвайки социалните приложения на своите телефони. Семейната комуникация изучава ролята и правилата, които всяко семейство си създава. Тя се опитва да разбере по-добре взаимодействията между членовете на семейството и техните така наречени „моделни на поведение“ при различни обстоятелства. Тези модели могат първоначално да изглеждат „случайни“, но отразяват биологичното предразположение на всеки индивид, житейски опит, вярвания и култура. Въз основа на своите открития семейната комуникация се опитва да предскаже как тези фактори, съчетани с промените в околната среда, ще повлияят на отношенията във всяко отделно семейство. Тя се опитва да открие

рецептата за изграждане на здрави връзки и стабилна среда, която от своя страна ще насърчи способни и щастливи хора.

Родителите трябва да се справят с широк спектър от ситуации във и извън семейството, които доста често могат да причинят чувство на интензивен стрес. Отглеждането на деца, подкрепата по време на учебните години, преминаването през тийнейджърските години и съдействието в това те да преминат в зряла възраст не са лесен подвиг. И на всичкото отгоре днес, всичко това включва и подкрепата по време на безпрецедентната здравна криза, причинена от COVID-19 дори в тази крехка възраст с всичките ѝ последици - включително социална изолация и онлайн обучение. Всички тези преживявания могат да създадат много тревожност, което впоследствие засяга комуникацията в семейството.

Недоразуменията водят до допълнителни трудности и за двете участващи страни и водят до отказ на детето да участва в подобни ситуации и могат да премахнат съществен инструмент за родителско въздействие.

В този модул ще научите повече за теорията на комуникацията, най-често срещаните грешки, които всички допускаме и най-важното - как да общувате ефективно с детето си. Експертите, които разработиха съдържанието, също са родители - точно като вас. Тук ще намерите някои практически инструменти и упражнения, както и ценни ресурси, ако темата предивзика интереса ви допълнително.



Обща теория на общуването

В най-общия смисъл общуването е изразяване или обмен на информация с друго лице или лица. Думата идва от латински и означава „да споделяш“. Всъщност единственото задължително условие за комуникация е да бъдете готови да споделяте информация - както да разбирате, така и да бъдете разбрани.

Комуникацията може да се осъществи чрез слушане, говорене, писане и движение от всякакъв вид - жестикулиране, имитиране, докосване и т.н. - или прекрасна комбинация от тях. В най-общия случай човешкото тяло е оборудвано да предаде съобщението ясно и изрично. Въпреки това, все още е сравнително лесно да разберете погрешно някого или да не успеете да представите своята гледна точка. По ирония на съдбата, колкото по-близо сте до някого, толкова по-лесно става да се провалите в комуникацията. Но колкото повече знаем, толкова по-добри можем да станем в нея.

Ето какво вярваме, че трябва да знаете:

В процеса на комуникация обикновено има **подател** и **получател**. Всяка от тези роли може да се изпълнява от повече от един човек - чрез средствата за масова информация и социални мрежи или както се случва в класната стая. **Подателят** трябва да кодира информацията, която се предава, и след това **получателят** може да декодира съобщението, за да разбере значението и важността му. Човекът или

хората, които разбират своята аудитория и използват подходящите умения, могат значително да намалят неразбирането. Добрата комуникация обикновено е по-малко говорене и повече слушане и наблюдение.

Има два вида комуникация:

- **Вербална комуникация** - Използва както писмени, така и изговорени думи с намерение за изразяване или получаване на различни идеи;
- **Невербална комуникация** - Използва всички форми на изразяване и получаване на информация, които не включват думи. Счита се, че между 70 и 93 процента от цялата комуникация е невербална.
- В повечето случаи хората комуникират чрез **смесица от вербални и невербални** дейности, поради което трябва да обърнем внимание на всичко, което казваме и правим, ако искаме да бъдем адекватно разбрани.

Ако говорим спокойно с детето си, но позата и изражението на лицето ни показват гняв, посланието ще бъде интерпретирано с напрежение и значението му може да се замъгли.



Какво влияе върху комуникацията и как възникват конфликтите?

Комуникацията между родители и деца - малки или по-големи - може да се провали по много причини. Не е възможно да се предскажат и преодолеят всички начини, по които нещата могат да се объркат. Но да сте наясно с най-често срещаните бариери пред комуникацията означава, че можете да бъдете по-добре подготвени да избягвате някои и да се справяте по-добре с други.

- *Физически бариери - Шум, стени или затворени врати или дори използването на телефони - всичко, което може да изкриви, възпрепятства или напълно да блокира нормалния комуникационен поток*
- *Психологически бариери - стрес, нерешени ежедневни проблеми и всякакви нерешени травми, които могат да допринесат за недоразумение.*
- *Трансгенерационни бариери - неизбежни разлики, които възникват между всяко поколение*
- *Междупличностни бариери - Създадени от естественото разнообразие на възгледи и личности в семейството въпреки типичното възпитание и култура - те стават очевидни много преди детето да навлезе в пубертета*

Конфликтите между родители и деца обикновено са резултат от горните бариери. Те са болезнени, но напълно нормални и очаквани.



Щеше да е чудесно, ако любовта беше достатъчна, за да ги разрешим и да ни помогне да извлечем максимума от тях, но в действителност можем и много често оставаме с неприятни продължителни чувства и нерешени проблеми. За да ги избегнете или ако това не е възможно - да се научите и да се възползвате максимално от тях, препоръчваме да използвате инструментите за ефективна ненасилствена комуникация.

Ефективна ненасилствена комуникация

Родителите могат да установят ефективна комуникация, ако съобщението е изпратено и получено. Ефективната ненасилствена комуникация отива дори по-дълбоко от това - тя се стреми да постигне целите на обмена на информация по възможно най-хуманния начин.

Ненасилствената комуникация (ННК) е процес на комуникация, разработен от американския психолог Маршал Розенберг. Тя включва състрадателно човешко поведение в обмена между хората, независимо от тяхната възраст, връзка, етническа принадлежност или друга характеристика, използвана за отделянето им един от друг при различни обстоятелства. ННК се основава на уважение и приемане на другия човек, независимо от възрастта му. Препоръчително е да започнете с нея възможно най-рано.

Комуникацията, както вербална, така и невербална, е форма на преговори и обмен. В ННК ги изпълняваме със състрадание и приемаме, че състрадателната комуникация дава значителни резултати.

Защо да използвате ННК?

Може да почувствате нужда да кажете: „Защо трябва да използвам ненасилствена комуникация - детето ми се държи лошо!“ или „Децата са твърде малки, за да разберат!“ и дори: „Достатъчно е трудно да се говори за нещо в момента, особено по време на периода на онлайн обучение!“.

Това са много разумни твърдения. И препоръчваме да опитате ННК, особено ако случаят е такъв. Или по всяко време, когато искате вашите намерения да бъдат разбрани, а не само чути.

ННК ни помага да:

- Да поемем отговорност за своите избори и да увеличим способността си да живеем с тях;
- Да се свържем с другите и да имаме по-смислени взаимоотношения;
- Да имаме по-добри взаимоотношения със себе си.

ННК допринася значително за качеството на човешката връзка и е инструмент, използван от терапевти, психолози, преподаватели и родители за разрешаване на конфликти, предотвратяване на недоразумения и поддържане на положителни взаимоотношения ефективно.



Как да практикувате ННК с детето си

1. Наблюдавайте:

Трудно е да бездействате, когато почувствате, че копчетата ви са натиснати или че ситуацията се нуждае от вашето незабавно внимание. Не ви съветваме да стоите неподвижно и да гледате. Можете обаче да изразите мнението си по различен начин. Не говорете от мястото, където възникват чувствата ви, защото детето ви ще чуе само гнева ви и безпокойството ви. Говорим и с телата си, помнете, нали?

Фразата *„Не обръщаш внимание на това, което казвам! Спри да си играеш с играчките си!“* може да се каже като *„Забелязах, че гледаш играчките си, когато говорех току-що.“* Вместо това опитайте да кажете това, което сте забелязали, без емоционалния цвят на преценка, страх или разочарование. Запазването на преценката ви предотвратява задействането на защитата на детето ви. Това отваря възможност за диалог и обсъждане на нещо, което ви притеснява и може да бъде вредно за тях.

2. Поемете отговорност за чувствата си:

Прилагането на философията на ненасилствената комуникация означава, че никой друг не поема вината. Вие сте отговорни за чувствата си и за начина, по който сте или действате в момента. Начинът, по който другите се държат или това, което казват, е само *стимул*, но не и причината за това, което изпитвате отвътре.

За да илюстрира това по-нататък, ННК представя четири варианта за реакция на отрицателна провокация:

- Да го приемете лично
- Да отвърнете на удара
- Да разгледате чувствата си
- Да разгледате чувствата на другия човек

За да разрешите ситуацията, препоръчваме да се обърнете към последните две опции. Първите две обикновено са реакциите, които задълбочават конфликта и го карат да ескалира. Знаем, че в началото този мисловен процес ще се случи едва след конфликта. Но с течение на времето и известна практика вътрешните разсъждения ще започнат да се извършват по-рано и по-рано. И накрая - точно навреме, за да ви помогнат да предотвратите или да извлечете максимума от конфликта с детето си.

3. Бъдете наясно със собствените си нужди - особено неудовлетворените

Говорихме много за негативните чувства - и има причина за това. В ежедневните си разговори ние го наричаме „да си го изкараме на някого“, но за учените това е израз на гняв или болка, който показва, че имаме неудовлетворени нужди. Може да сме в някакво състояние от известно време. Може да сме уморени или да се нуждаем от това да се чувстваме по-ценени. Може да сме стресирани за парите, работа, здравето на роднина или за онлайн обучението на своето дете.

Чувствата, които следват, целят да ни накарат да поправим това, което



не е наред Това не е непременно лошо нещо, но има две причини, поради които действието от чувство не е най-добрата стратегия в повечето случаи. Първо, доказано е, че емоционалното вземане на решения не е толкова прозрачно и обективно, колкото рационалното вземане на решения. Второ, според предишната точка, която обсъдихме, приемането на ситуацията лично или борбата активно срещу нея не ни помага да поправим нищо - те ни правят агресор или жертва.

Според преподавателя по ННК Пеги Смит: „Понякога (...) разглеждаме нуждите като нещо, което може да бъде посрещнато или неудовлетворено от друг човек (...). Или в крайна сметка обвиняваме или предполагаваме неправомерни действия. Хората са по-склонни да се противопоставят на искане, отправено от тази позиция.“

4. Помолете - не изисквайте

Представете си, че шефът ви идва при вас и казва: „Искам да го направиш и искам да го направиш незабавно.“ Сега си представете нещо друго - че идва при вас и любезно пита: „Бих ли могъл/могла да направиш това възможно най-скоро? Спешно е.“ Кое от тези изречения е по-вероятно да ви накара да **искате** да си сътрудничите и може би дори да положите повече усилия в него? Второто, нали? Ето защо бихме искали да споделим с вас четвъртия принцип на ННК. Твърде често трябва да се повтаряме и да казваме едно и също нещо на децата си отново и отново. Науката доказва, че взискателните действия не са толкова ефективни в дългосрочен план, колкото ни се иска. Да



бъдеш уважителен демонстрира как човек трябва да се държи и има добавения плюс да покажеш на децата си, че ги приемаш сериозно - точно както те трябва да приемат и теб. Да, викането ги кара да действат по-бързо, но възстановяването на връзката ви отнема повече време след това. От вас зависи да им покажете как се прави правилен разговор.

Опитахме се да бъдем възможно най-конкретни. И все пак, като родители, знаем, че всичко по-горе е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Разбираме, че натискът върху родителя никога не спира и всички сме чували малкия неприятен глас, заявяващ, че не сме добри родители. Но ние знаем, че най-добрият ни шанс към по-добър свят е чрез нашите деца. Така че задаваме този прост въпрос: Ако досега не сме успели да стигнем далеч, като използваме сила, не е ли време да опитаме друг - практиката на надежда и доверие в по-добър резултат?

Също така знаем, че споделената информация тук е само началото - указател към определена посока. Можете да намерите повече информация за ненасилствената комуникация от вашия учител и във връзките в „Полезни ресурси“. Можете също така да опитате и да я практикувате малко по малко, като използвате някои от тези упражнения.



Полезни упражнения и игри

1. Упражнение, което да опитате преди конфликт

Попитайте детето си дали иска да опита малка игра с вас. Единият от вас започва да говори, а другият се държи така, сякаш изпитва противоположното състояние на съпричастност. Превключете ролите. След това опитайте същото, но слушайте по възможно най-емпатичния и разбираем начин. Превключете ролите отново. Обсъдете как се чувствахте в първия и втория случай. Ще се изненадате колко зрели и съзнателни деца могат да бъдат дори на тази възраст.

2. Упражнение за опит по време на конфликт

Спрете и излезте от вратата - нищо друго. Веднага щом видите напрежението на лицето на детето си, спрете да говорите и излезте от стаята. Направете нещо след това - скочете, набийте възглавница, напишете как се чувствате, вдишайте дълбоко. След като усетите, че контролирате повече себе си, върнете се в стаята и обяснете: „Трябваше ми време да се успокоя, за да мога да говоря с теб от по-добра позиция.“

Знаем, че е трудно. Но също така знаем, че с практиката ще го случите по-добре. Показването на малкото си дете, че емоциите не те контролират, е важен урок.

3. Упражнение, което да опитате след конфликт

Спомнете си нещо особено емоционално, което казахте по време на конфликт. Опишете го толкова подробно, колкото можете. Сега запишете въпроса: „Защо направих това?“ и отговорете в писмен вид. Запишете същия въпрос, но сега по отношение на последния ви отговор. Направете това възможно най-много пъти. След като мислите, че не можете да питате повече, опитайте се да копаете още по-дълбоко - какви според вас бяха действителните намерения зад вашето изявление? Ще промените ли начина, по който го казахте или това, което казахте? И накрая, запишете чувствата, които изпитвате след завършване на това упражнение.

Други съвети за здравословна комуникация с вашето дете

Слушайте:

- Опитайте се да поддържате контакт с очите
- Премахнете всички разсейвания - направете слушането на детето си приоритет
- Не отваряйте устата си, когато другата страна говори - само ушите
- Потвърдете, че сте чули какво са казали



Правилно изразете себе си:

- Не забравяйте контакта с очите;
- Не говорете твърде дълго време или ще загубите вниманието им или ще ги объркате;
- Признайте, когато сте направили грешка или не знаете нещо - здравословно е да грешите и да оставите другия човек да го види.
- Не повишавайте гласа си - много учители и родители потвърждават, че децата обръщат повече внимание, когато се говори тихо.

Избягвайте да използвате отрицателни модели при изразяване на мнението си и насърчавайте детето си да направи същото:

- Не се опитвайте да контролирате детето си с помощта на вина
- Не използвайте сарказъм - кажете какво имате предвид
- Не отричайте чувствата на детето си - те може да не са приятни, но потискането им ще ги накара да тлеят и да предизвикат друг конфликт по-късно.

Но ако се случат конфликти:

- Не спорете за повече от едно нещо - миналото е в миналото
- Бъдете учтиви
- Не обобщавайте - използвайте твърдения, които започват с „Аз...“

Как да извлечете максимума от общуването с учителите на вашето дете

Онлайн образованието е предизвикателство за семейства и преподаватели по целия свят. Да не можеш да обсъждаш въпроси лице в лице, да бъдеш поставен в безпрецедентна ситуация или да бъдеш прекалено стресиран и уморен може да причини недоразумение между възрастните. За да извлечете максимума от комуникацията с учителите на вашето дете, препоръчваме да приложите техниките на ННК и да бъдете възможно най-отворени към идеята да си сътрудничите за най-доброто на близките си.

Следните стратегии могат да ви помогнат да останете добре информирани за напредъка на детето си, като същевременно поддържате добри отношения с неговите учители:

- Попитайте за най-доброто **време** да се свържете с тях - някои учители имат часове през целия ден, докато личният живот на други не позволява обаждания извън работното време.
- Попитайте за най-добрия **начин** за комуникация - например телефонно обаждане, имейл или онлайн конференция.
- Пояснете, че се свързвате, защото ви е грижа и оставате позитивни и отворени за сътрудничество - нищо не помага на учителя да се грижи по-добре за дете, отколкото родител, който разбира, че всички са в един и същ екип.



Полезни ресурси:

- <https://www.nonviolentcommunication.com>
- <https://positivepsychology.com/non-violent-communication/>
- <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>
- <https://www.wikiwand.com/en/Communication>
- <https://nvcnextgen.org/games/>



Резюме

За да бъдете ефективни в комуникацията, трябва да сте готови да споделяте информация - както да разбирате, така и бъдете разбрани. Ефективна комуникация между родители и деца може да бъде установена, ако съобщението е доставено и получено. Това отива дори по-далеч с идеята на ненасилствената комуникация, която има за цел да постигне целите на обмена на информация по възможно най-етичен начин.

Слушайте и поддържайте контакт с очите. Изразете себе си по подходящ начин. Отрицателните модели в изразяването на мислите ви трябва да се избягват и трябва да насърчавате детето си да направи същото. Но ако нещата станат напрегнати, не се карайте; говорете.

Препоръчваме да приложите уменията от ННК и да сте максимално отворени към идеята да си сътрудничите за най-доброто на близките си и за да извлечете максимума от комуникацията с детето си.





АВТОРИ И ПАРТНЬОРИ

Програмата за обучение на родители EDUCOV е комбинация от усилията на разнообразен кръг от експерти от различни среди. По-долу можете да намерите кратко представяне на партньорските организации, участващи в развитието на обучението.

Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS) е полски частен университет, който обучава и по социални науки, вътрешна сигурност и медицинските науки. Collegium Balticum реализира много международни проекти като координатор или партньор по програма „Еразъм+“.



Smart Idea е частно предприятие, създадено през 2017 г. Компанията разработва и прилага иновативни методологии и инструменти за обучение, както и дигитализация на образователни продукти и процеси. През последните няколко години Smart Idea е специализирана във въвеждането на нови техники за учене и управление в училищата и активно изнася лекции в образователни конференции (SIRIKT Slovenia, InfoCom Tech Slovenia, Future of education, Италия).

Vrijeme Publishing House е създадено през 1998 г. „Vrijeme“ издава около 30 заглавия годишно, включени в няколко издания: Босненски портрети, Нова чувствителност, Световна литература, Текст, Културна памет, Пипи Дългото Чорапче и др. От 2004 г. книжен клуб „Vrijeme“ действа в рамките на издателство „Vrijeme“, чрез което любителите на книгите получават голям брой публикации от национално и световно производство. Ценният екип на това издателство дарява читателите с дузина нови издания през годината, което е особено важно да се отбележи, ако се знае, че през тези трудни времена някои от някога най-уважаваните босненски издателства спряха да работят за книгите и издателите.

JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship е асоциация за иновации и предприемачество е организация с нестопанска цел, създадена през 2019 г. в Португалия. Основната цел на асоциацията е да популяризира по устойчив начин иновациите и предприемачеството като насърчи развитието в социалната и бизнес сфера чрез интегрирано образование и подкрепено с неформални образователни методики, за млади хора (NEET) и възрастни, обхващащи 3 основни области:

- Социално-културно образование;
- Образование за личностно развитие;
- Професионална квалификация.

Учебен център Рагина (TCR) е създаден през 2011 г. с основен фокус - корпоративно обучение и езикови курсове за възрастни. Впоследствие разширихме нашите продукти и внедрихме иновативни методики - професионално образование, обучение по ключови компетентности, специализирано езиково обучение и др. Нашата основна цел е да бъдем новатори, налагайки нова визия за учене, опитвайки се да проправим пътя към световните тенденции на съвременното образование в България.

Създадени като езиков център, ние сме сред първите, които реализираха напълно интерактивно обучение. Постепенно разширихме услугите си, но запазихме основната си философия - да търсим най-добрите системи и форми на преподаване, които можем да приложим във всяко образователен продукт.



Gölbaşı District National Education Directorate е организация към Министерството на националното образование и е разположена в провинциалната организация, която провежда национална образователна услуга и е публична институция. Тя е местният орган, отговорен за образованието. „GÖLBAŞI“ включва 39 основни училища, 36 средни училища, 36 гимназии и няколко институции, занимаващи се с образование за възрастни, образование със специални нужди. Участват 3300 учители и 34,500 ученици.

Езиков център Скай е създадено през 2017 г. и осигурява извънкласни дейности в детските градини и началните училища в Русенска област. Фирмата е лидер на пазара на извънкласни дейности за деца и всяка година 550-600 деца участват в различни образователни дейности на центъра — български и чуждоезикови дейности, математика, арт ателиета, ментална аритметика и др. Към момента центърът има договори за предоставяне на извънкласни дейности в 6 обществени детски градини и 3 държавни начални училища. Той също така осигурява оборудване на зали за обучение във всички детски градини/училища, с които работи, внедряване на напълно интерактивна учебна среда, включително екипни обучения и обучения как да тя да бъде използвана за нуждите на формалния образователен процес през учебната година.



Свържете се с нас

КООРДИНАТОР НА ПРОЕКТА

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
t.staron@cb.szczecin.pl

ПАРТНЬОРИ В ПРОЕКТА

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.
igor.razbornik@gmail.com

Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Учебен център Рагина ЕООД
galena.robeva@ragina.net

**Gölbaşı District National Education
Directorate**
namalsalih@gmail.com

Езиков център Скай ЕООД
elmiramandajieva7@gmail.com





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

Този документ е предназначен само за електронна употреба.

Моля, не отпечатвайте!