



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА УЧИТЕЛИ 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 учители

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

Програмата за обучение на учители EDUCOV е разработена както чрез теоретични концепции, така и чрез практически упражнения. Както теоретичната част на учебното съдържание, така и упражненията, са създадени с намерението за бързо представяне на необходимата информация и лесно прилагане у дома. Упражненията са разработени от педагогически експерти в областта, много от които са и родители с деца, които трябваше да издържат на трудностите на онлайн и офлайн обучението по време на пандемията. Обучението се подобрява при непрекъснатата обратна връзка от страна на учителите и родителите. Проведено е пилотно тестване и съдържанието е надградено.



Съдържанието на обучението по EDUCOV се състои от следните модули: Дигитални умения, Педагогически умения 1, Педагогически умения 2, Управление на времето, Управление на стреса и Комуникация.

Цифровите умения включват критичното и сигурно използване на информационните технологии за работа, отдих и комуникация. Те обхващат умения, знания, нагласи и стратегии, необходими за използване на цифрови медии и информационни и комуникационни технологии.

Педагогическите умения 1 са разделени на съществени компетенции, дидактически и методически компетенции и накрая повишаване на компетентността. Не се предполага, че родителите трябва да използват свободно педагогическите умения, разбирани като пълна комбинация от съществени, дидактично-методически и повишаващи компетенции вместо учителите. За да бъдем по-точни, трябва да кажем, че родителите трябва да реализират тези компетенции с различен акцент.

Педагогическите умения 2 са фокусирани върху методите на преподаване, принципите и техниките, използвани от учителите, за да се даде възможност за учене на учениците. Тези стратегии се определят отчасти от предмета, който трябва да се преподава, и отчасти от естеството на обучаемия. Има стилове на учене, въведени в този модул. Родителите могат да помогнат на децата си, като разпознаят тези стилове на учене и идентифицират кои от тях се отнасят за децата им.

Управлението на времето е фокусът на следващия модул. Времето е най-ценният ресурс, с който хората разполагат. Като родители знаем, че децата ни го губят като шампиони. Те се нуждаят от допълнителни насоки за това как да планират дейностите си, особено когато става въпрос за училищна работа. 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 за себе си и да поддържат добър баланс между работа и личен живот.

Курсовият поток на логиката продължава с управлението на стреса. Управлението на стреса на родителите е необходимост, особено когато става въпрос за техните деца. Да бъдеш родител може да бъде стресиращо и натоварващо понякога. И все пак, управлението на стреса за родителите в домашния онлайн образователен процес е от съществено значение, ако искате да се грижите за семейството си и да му осигурите възможно най-добрия живот. Има много начини, по които стресът влияе на хората, както психически, така и физически; Въпреки това, управлението на стреса може да помогне за намаляване на тези ефекти и да улесни родителството.

Не на последно място - комуникационен модул. Комуникацията се осъществява 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. Специално внимание се отделя на ненасилствената комуникация.



01

ГЛАВА
ЕДНО

ДИГИТАЛНИ УМЕНИЯ

АВТОР: JUMPIN HUB, ПОРТУГАЛИЯ

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Дигитални умения: способността да се намира, оценява, използва, споделя и създава съдържание с помощта на цифрови устройства, като компютри и смартфони.

ИТ: Информационни технологии (И.Т.)

Онлайн обучение: 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.

Основни ИТ умения за родители за подпомагане на онлайн образователния процес у дома

Няма съмнение, че цифровите умения стават все по-важни във всички аспекти на живота ни. Това е особено вярно, когато става въпрос за подкрепа на онлайн обучението на нашите деца. Все повече и повече обучение се провежда онлайн, което означава, че учениците трябва да имат способността да използват технологиите ефективно, за да успеят.

Ето защо този модул не е само за преподаване на основни ИТ умения на родителите. Той цели да оборудва родителите с адекватни цифрови умения, които могат да бъдат използвани по начин, който подобрява ученето на децата им и прави цялото преживяване по-приятно. С правилните цифрови умения родителите могат да подкрепят онлайн обучението и да го накарат да работи по начин, по който традиционното обучение никога не би могло.

Упражнения:

Този модул предлага упражнения, свързани с основни ИТ умения за родители. Упражненията в този модул са предназначени да помогнат на родителите да подобрят своите ИТ умения, така че да могат по-добре да помагат на децата си с училищната работа. Чрез завършването на тези упражнения родителите ще могат да оценят собствените си знания и умения в областта на ИТ и да надграждат тези знания. Освен това те ще могат да получат по-добро разбиране за това как да използват най-често срещаните компютърни приложения, като Google Classrooms, и да предложат по-добра подкрепа за онлайн учебния процес на децата си.

**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

Продължителност на дейността

Форма и вид дейност

Необходими материали и подготовка

Упражнение 1: Очаквания, силни страни и трудности

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- Размислят какви са очакванията им към този модул;
- Бъдат наясно с най-големите си трудности, когато става въпрос за подкрепа на детето им при онлайн обучение
- Размислят върху възможностите за учене и усъвършенстване
- Размислят и бъдат наясно с най-големите си силни страни и активи, когато става въпрос за подкрепа на детето си при онлайн обучение

30 минути

Тази дейност е практическа и е въведение в модула. Тя може да служи за разчупване на леда, насърчавайки личен и групов размисъл.

Всеки участник ще направи своя собствена рефлексия, която ще бъде обсъдена в рамките на групата.

Обучителят трябва да подготви 3 флипчарта - по 1 за всеки елемент: очаквания, силни страни и трудности. Обучителят ще осигури на участниците лепящи листчета с 3 различни цвята, по един за всеки елемент.

Материали: химикалки, лепящи листчета с 3 различни цвята, 3 флипчарта

Описание на дейността

Упражнение 1: Очаквания, силни страни и трудности

Преди да започне дейността, учителят трябва да напомни на родителите за съдържанието на модула и неговите общи цели.

Родителите ще бъдат помолени да размишляват и да пишат на листчетата:

- **Своите очаквания към модула:** как очакват да учат? Какво очакват да подобрят? Има ли някакви специфични знания, които намират за полезни и необходими?
- **Най-големите им трудности, когато става въпрос за подкрепа на детето им при онлайн обучение:** Къде изпитват повече трудности? Кои са дейностите, които ги плашат най-много? Кое е най-стресиращото нещо за тях?
- **Най-силните им страни / активи, когато става въпрос за подкрепа на детето им при онлайн обучение:** къде се чувстват по-уверени? Какви дейности са лесни за тях? Какво ги кара да се чувстват добре и полезни?

Обучителят трябва да насърчава времето за размисъл за всички родители, които могат да използват толкова листчета, колкото смятат за необходимо.

Когато всички родители са готови, те са инструктирани да поставят всички лепящи листчета на съответния флипчарт, изготвен преди това и може да бъдат помолени да разяснят накратко изборите си (не е задължително).

Тази дейност ще накара групата да размисли върху позицията си по отношение на подкрепата за деца и ще бъде отправна точка за следните дейности.

**Последващи
дейности**

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

**Упражнение 1:
Очаквания, силни страни и трудности**

Флипчартовете ще бъдат залепени до най-близките стени и ще бъдат там през цялото време на обучението. Когато е необходимо, учителят трябва да се върне към флипчартовете и да се обърне към посочените сегменти.

В края на обучението учителят трябва да се върне към флипчартовете и да направи разбор с родителите.

Не всички родители се чувстват комфортно да говорят за своите очаквания, силни страни и особено за своите трудности.

Те не трябва да се чувстват задължени да го правят. Учителят трябва да подсури протичането на тази дейност и може да я използва за разбиване на леда или като възможност за рефлексия.



**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

Продължителност на дейността

Форма и вид дейност

Необходими материали и подготовка

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- Разсъждават върху ролята си в ученето на децата си;
- Бъдат наясно какво е необходимо, за да подкрепят детето си при онлайн обучение
- Размислят върху възможностите за учене и усъвършенстване

60 минути

Тази дейност е по-теоретична дейност с информация за родителите за това как могат да подкрепят децата си при онлайн обучение.

Всеки участник ще направи своя собствена рефлексия и ще предложи съвети и добри практики с други родители.

2 флипчарта - 1 за всяка част: Съвети за родители или добри практики; Какво да не правим!

Участниците ще бъдат разделени на 2 групи. В рамките на групите те ще бъдат помолени да обмислят най-добрите начини да подкрепят децата си при онлайн обучение: кои са най-добрите съвети и трикове, които са използвали, добри практики, които са се доказали като успешни и с положителна обратна връзка. От друга страна, те ще бъдат помолени да размишляват върху това, което са направили погрешно и да споделят с другите: Какво да не правим!

Материали: химикалки, лепящи листчета с различни цветове, флипчартове, Power Point презентация.

Описание на дейността

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

Следвайки Ръководството за родители за дистанционно обучение (<https://www.acs-schools.com/parents-guide-distance-learning>), учителите ще напътстват родителите чрез най-добрите съвети за подкрепа на децата в дистанционното обучение.

Преди да им дадат тази по-теоретична информация, родителите ще бъдат помолени да разсъждават върху собствения си опит в рамките на тези последни 2 години хибридно обучение (в училище и у дома). В крайна сметка групата ще направи разбор с дадената информация:

Дистанционното обучение представя невероятни предизвикателства и възможности за учители, родители и ученици. Обстоятелствата на всеки са различни. По-фокусираното и независимо учене от дома е по-лесно за някои ученици и семейства, отколкото за други. Тези съвети синтезират това, което училищата по света са учили по време на пандемията от коронавирус. Учениците, учителите и семействата трябва да се адаптират към бързите и понякога неочаквани завои към хибридно и дистанционно обучение.

СЪВЕТИ ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

1. Установете рутина и очаквания

Важно е да се развият добри навици от самото начало. Създайте гъвкава рутина и говорете за това как работи с течение на времето. Разделете дните си на предвидими части. Помогнете на учениците да станат, да се облекат и да се подготвят да учат в разумно време.

Описание на дейността

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

2. Изберете добро място за учене

Редовното учебно пространство на семейството ви за случайни домашни може да не работи за продължителни периоди. Създайте физическо място, което е посветено на дейности, насочени към училището. Уверете се, че е тихо, без възможности за разсейване и има добра интернет връзка. Уверете се, че възрастен следи онлайн обучението. Дръжте вратите отворени и практикувайте добра цифрова безопасност.

3. Поддържайте връзка

Учителите ще комуникират с вас редовно главно чрез нашите онлайн платформи и виртуална учебна среда. Уверете се, че всеки знае как да намери помощта, от която се нуждае, за да бъде успешен. Поддържайте връзка с класната стая и подкрепяйте учителите, училищните ръководители и съветниците, но разберете, че може да отнеме ден или два, за да получите обратна връзка. Ако имате притеснения, уведомете някого.

4. Помогнете на учениците да имат контрол над своето обучение

Никой не очаква от родителите да бъдат учители на пълен работен ден или да бъдат експерти по въпросите на образованието и съдържанието. Осигурете подкрепа и насърчение и очаквайте децата ви да изпълнят своята роля. Борбата е позволена и се насърчава! Не помагайте твърде много. Да станеш независим изисква много практика.

**Описание на
дейността**

**Упражнение 2:
Подкрепете детето си в онлайн
обучението**

5. Започнете и завършете деня с проверка

На сутринта може да попитате:

- Какви класове/предмети имаш днес?
- Имаш ли някакви задачи?
- Как ще прекараш времето си?
- От какви ресурси се нуждаеш?
- Какво мога да направя, за да помогна?

В края на деня може да попитате:

- Докъде стигна с учебните си задачи днес?
- Какво откри?
- Какво ти беше трудно?
- Какво можем да направим, за да направим утрешния ден по-добър?

Тези кратки заземяващи разговори имат значение. Проверявайте дали учениците са разбрали инструкциите, които са получили от своите учители и им помагайте да се организират и да определят приоритети – на по-големите ученици също. Не всички ученици процъфтяват в дистанционното обучение; някои се борят с твърде многото независимост или липсата на структура. Тези рутинни проверки могат да помогнат да се избегнат по-късни предизвикателства и разочарования. Те помагат на учениците да развият самоуправление и изпълнително функциониране, които са основни умения за живота. Родителите са добри житейски учители.

6. Създайте време за тишина и размисъл

За семейства с деца от различни възрасти и родители, които също могат да работят неочаквано от вкъщи по-често, е добре да отделят известно време за тишина и

Описание на дейността

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

спокойствие. Може да се наложи братята и сестрите да работят в различни помещения, за да избегнат разсейване. Много семейства ще трябва да преговарят за достъп до устройства, приоритети за Wi-Fi честотна лента и графици през целия ден. Шумопотискащите слушалки са идея.

7. Насърчавайте физическата активност и упражненията

Живеейки и работейки у дома, всички ние ще се нуждаем от малко място, за да изпуснем парата. Преместването (самостоятелно и заедно като семейство) е от жизненоважно значение за здравето, благосъстоянието и готовността за учене. Това е чудесна възможност да практикувате упражнения "сами заедно" като част от дигитални тренировки и онлайн инструктори. Задайте нови фитнес цели и планирайте практически, готови за живот дейности, които държат ръцете заети, краката се движат и умовете са ангажирани. Може да искате да помислите как децата ви могат да се включат повече около къщата с домакинска работа или други отговорности.

8. Управлявайте стреса и се възползвайте максимално от необичайна ситуация

Преминаваме през време на големи катаклизми на нашите нормални навици и начини на живот, и в момента има много безпокойство в света. Емоциите могат да бъдат високи, а децата могат да бъдат притеснени или уплашени. Родителите също могат да бъдат стресирани, а децата често са наясно с проблемите. Децата се възползват, когато получават подходяща за възрастта фактическа информация и постоянно успокоение от доверени възрастни.

Описание на дейността

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

9. Следете времето на екрана и онлайн

Дистанционното обучение не означава взиране в компютърните екрани седем часа и половина всеки ден. Учителите ще се стремят да изградят разнообразие, но това ще изисква известно време на проба и грешка, преди всеки да намери баланс между онлайн и офлайн учебен опит. Работете заедно, за да намерите начини да предотвратите превръщането на "времето за почивка" в просто повече "екранно време".

10. Свържете се безопасно с приятели и бъдете мили

Първоначалното вълнение от затварянето на училището ще избледнее бързо, когато учениците започнат да усещат липсата на своите приятели, съученици и учители. Помогнете на децата си да поддържат контакт с приятели чрез социалните медии и други онлайн технологии. Но наблюдавайте използването на социалните медии от детето си. Напомнете на детето си да бъде учтиво, разумно и възпитано в общуването си и да следва училищните насоки в взаимоотношенията си с другите. Докладвайте за нелюбезност и други проблеми, така че всеки да може да поддържа здравословни взаимоотношения и положителни взаимодействия.

Упражнение 2: Подкрепете детето си в онлайн обучението

Последващи дейности

Флипчартовете ще бъдат залепени до най-близките стени и ще бъдат там през цялото време на обучението. Когато е необходимо, учителят трябва да се върне към флипчартовете и да се обърне към посочените сегменти.

Обучителят трябва да използва обратната връзка на родителите върху флипчартите и дадената от тях информация в PPT презентация и да направи разбор с тях:

- Полезни ли са тези съвети?
- Отговарят ли на техните нужди?
- Имат ли други идеи, които да добавят, които могат да бъдат полезни?

Бележки за работае и/или оценка Инструменти за учителя

Тъй като тази практика е по-скоро за теоретична информация и съвети / добри практики, наистина е важно да се даде време за разбор и размисъл с родителите в края на упражнението и да се уверите, че тази информация е обобщена добре.

Упражнение 3: Ръководство за родители в Google Classroom

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- навигират Google Classroom: вход, достъп до класове, извършване на задачи и т.н.
- използват всичките му характеристики, за да помогнат на детето си да бъде успешно

**Продължител-
ност на
дейността**

60 минути

**Форма и вид
дейност**

Тази дейност е теоретична / практическа и представлява ръководство стъпка по стъпка за родители (и ученици) за използване на Google Classrooms.

**Необходими
материали и
подготовка**

Обучителят ще подготви презентация с Ръководството за използване на Google Класни стаи и ще покаже в реално време всички стъпки.

Материали: Проектор, компютър; Интернет

**Описание на
дейността**

Преди да започне дейността, учителят трябва да запознае родителите с платформата Google Classroom.

Все по-голям брой училищни райони се обръщат към образователните продукти на Google, за да улеснят използването на технологиите в класната стая. Това може да бъде едновременно вълнуващо и преобладаващо както за родителите, така и за учениците. Това ръководство ще ви помогне да навигирате Google Classroom и да използвате всичките му функции, за да помогнете на детето си да бъде успешно.

Описание на дейността

Упражнение 3: Ръководство за родители в Google Classroom

Какво представлява Google Classroom?

Google Classroom е безопасна и сигурна веб услуга, която позволява на учителите да създават, разпространяват и оценяват задачи по безхартиен начин. Основната цел на Google Classroom е да рационализира процеса на споделяне на файлове между учители и ученици. Тя може да подобри комуникацията между учители, ученици и родители, като осигури достъп до задачи, ресурси, оценки и крайни срокове. Можете да мислите за него като за "цифрово свързващо вещество" за задачите и ресурсите на детето си.

Как да намеря класовете на детето си?

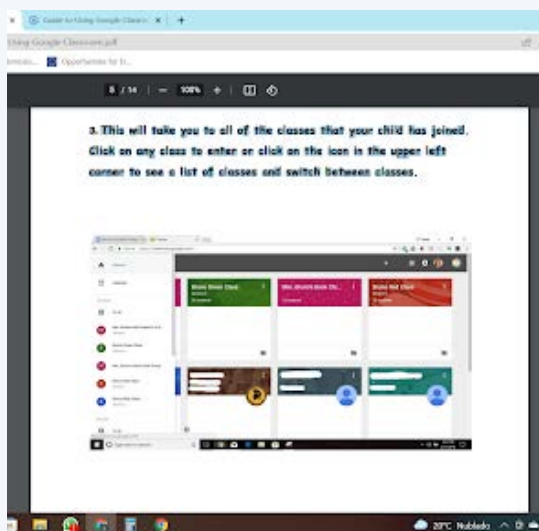
По това време най-лесният начин да намерите Google Classrooms на детето си е да влезете с помощта на училищния си профил в Google. Освен това някои области ще предоставят на учителите достъп до функция, която им позволява да изпращат на родителите седмични или ежедневни имейл резюмета на задачи, съобщения и крайни срокове. Следвайте стъпките по-долу, за да намерите всички класове на детето си: 1. Влезте в Google с училищния имейл акаунт на детето си. 2. Намерете иконата "вафла" или Google Apps и изберете Google Classroom от падащото меню.



Описание на дейността

Упражнение 3: Ръководство за родители в Google Classroom

Това ще ви отведе до всички класове, към които детето ви се е присъединило. Кликнете върху който и да е клас, за да влезете или кликнете върху иконата в горния ляв ъгъл, за да видите списък с класове и да превключвате между класовете.



Каква информация има на главната страница и как е организирана?

На главната страница на класната стая ще намерите раздели в горната част на екрана, които ще ви помогнат да навигирате между потока, класната работа и секцията за хора. Повече за всеки от тези раздели ще видите по-долу. Освен това ще намерите потока, който ще бъде обяснен подробно в следващия раздел и в крайните срокове за задания.



Описание на дейността

Последващи дейности

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

Упражнение 3: Ръководство за родители в Google Classroom

Какво представлява потокът и каква информация мога да намеря там?

Потокът е мястото, където учителите публикуват информация за учениците. Ако влизате в по-стара версия на Google Classroom, ще намерите съобщения, задачи и въпроси. По-новата версия на Classroom има съобщения в потока, със задачи и въпроси под раздела, озаглавен "Classwork".

Повече информация можете да намерите подробно в Ръководството за използване на Google Класни стаи за родители: <https://www.kippjax.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Using-Google-Classroom.pdf>

Обучителят ще създаде класна стая в Google с участниците в обучението и ще определи задачи, подобни на тези, които децата им трябва да изпълняват. Това ще накара родителите да използват платформата като ученици, а не да гледат на нея само от гледна точка на родителите.

Не всички родители се чувстват комфортно с цифровите инструменти или имат големи познания за платформите за електронно обучение.

Затова учителят трябва да обърне специално внимание на всички родители!

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- навигират през Zoom
- използват всичките му характеристики, за да помогнат на детето си да бъде успешно

**Продължител-
ност на
дейността**

60 минути

**Форма и вид
дейност**

Тази дейност е теоретична / практическа и е предназначена да представлява ръководство стъпка по стъпка за родители (и ученици) за използване на Zoom.

**Необходими
материали и
подготовка**

Обучителят ще подготви презентация с Ръководството за използване на Zoom и ще покаже в реално време всички стъпки.

Материали: Проектор, компютър; Интернет

Описание на дейността

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

Преди да започне дейността, учителят трябва да запознае родителите с платформата Zoom.

Zoom е безплатно решение за видеоконференции (поне за участниците). Тя позволява на много хора да се съберат онлайн и по този начин е популярен избор за онлайн класове и уроци. Това може да бъде едновременно вълнуващо и натоварващо както за родителите, така и за учениците. Това ръководство ще ви помогне да навигирате в Zoom и да използвате всичките му функции, за да помогнете на детето си да бъде успешно.

Създаване на Zoom акаунт

Въпреки че не е необходимо да имате акаунт в Zoom, за да се присъедините към събрание като участник, полезно е да си направите такъв. Наличието на акаунт в Zoom ви позволява да актуализирате настройките на профила си или дори да хоствате свои собствени срещи.

Безплатният клиент/приложение на Zoom може да бъде изтеглен от уебсайта на Zoom (под Ресурси > Download Client) или от Apple App Store или Google Play Store. Когато отворите клиента / приложението, ще имате възможност да регистрирате безплатния си акаунт в Zoom, като използвате имейла си.

Как да се присъедините към Zoom среща / онлайн клас

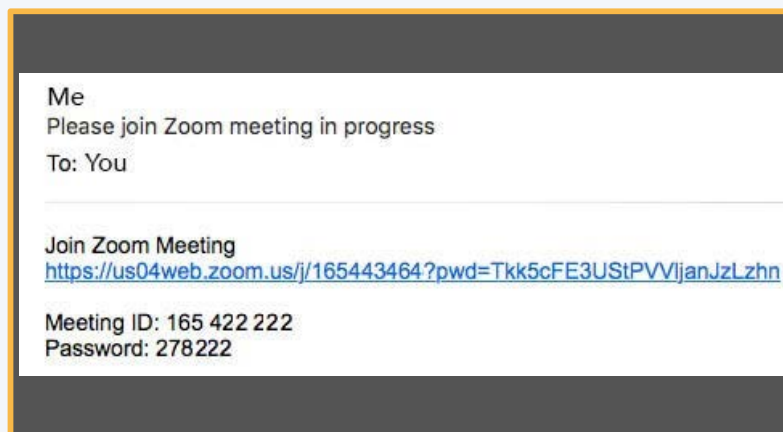
За да се присъедините към събрание, ще получите покана по имейл или други канали като WhatsApp.

Уверете се, че поканата е от доверен подател.

Описание на дейността

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

Поканата трябва да изглежда така:



За да се присъедините към събранието, можете или да кликнете върху уеб връзката, или да въведете ID и парола на събранието в приложението / клиента на Zoom.

Когато влезете във видеоконференцията, имате избор дали да включите или изключите камерата си. След като влезете, трябва да можете да видите и другите участници в срещата.

Използване на Zoom

В събранието на Zoom трябва да можете да видите другите участници (ако приемем, че имат включени камери). Налични са различни изгледи – изглед на говорещия и изглед „Галерия“. Бутонът за превключване между различните изгледи е в горния десен ъгъл на екрана на настолното приложение на компютъра.

Нека ви преведем през това, което можете да направите на този екран, въз основа на интерфейса на компютърното приложение.

Описание на дейността

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители



В долната част на екрана има черна лента. От ляво на дясно функциите са:

Без звук: Това включва и изключва микрофона ви. Съвет за професионалисти - ако има много хора в конференцията, можете да използвате тази функция, така че да не стане твърде "шумно". Ако искате да говорите, натиснете и задръжте клавиша за интервал. Това ще включи микрофона, за да ви позволи да говорите. След като приключите с говоренето, пуснете интервала, за да се върнете към тихия режим.

Стоп/Старт Видео: Това включва и изключва функцията за видео. Една от характеристиките тук е, че можете да добавите виртуален фон. Ще трябва да изтеглите виртуален фон пакет и можете да изберете такъв, който да маскира реалния ви фон. Тази функция е полезна, ако не искате да показвате на всички как изглежда вашият дом. Някои от виртуалните фонове включват сцени като моста Голдън Гейт или Космоса. Ако се чувствате твърде странно да покажете такива изображения на учителя си и други онлайн участници дома си, просто намерете място у дома с обикновен фон. Има някои минимални изисквания за виртуални фонове.

Покани: Това може да се използва за добавяне на хора към конференцията. Ако това е онлайн клас, учителят вече би поканил хора в групата.

Управление на участниците: Това отваря странична лента и ви позволява да видите кой е в групата. На компютърен клиент / приложение, ако задръжите курсора върху името си, имате възможност да промените името и снимката на потребителския си профил.



Описание на дейността

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

Споделяне на екрана: Това ви позволява да споделяте конкретен екран на компютъра, целия екран или да отворите бяла дъска, която да споделите с други участници.

Чат: Това отваря странична лента с функция за чат. Има и функция, която позволява споделянето на файлове.

Запис: Това ви позволява да записвате сесията.

Реакции: Това ви позволява да дадете "палец нагоре" или да "пляскате".

Вдигане на ръка / смъкване на ръка: Участниците могат също така да привлекат вниманието на домакина, без да прекъсват потока на презентацията, като използват бутон "Вдигане на ръка". Това маркира домакина, че участникът има какво да попита. Бутонът "Свали ръката си" сваля ръката.

Край на срещата: Използвайте това, за да напуснете сесията в Zoom

Отстраняване на неизправности и помощ

Понякога технологиите могат да се препънат. Ако имате нужда от помощ с техническата настройка за вашия Zoom, можете да опитате да се обърнете към Помощния център на [Zoom Help Center](#). Има видеоклипове и статии, които обхващат общи теми като конфигуриране на аудио и видео.

Ето и линк към Помощния център на [Zoom Help Center](#).

**Описание на
дейността**

**Упражнение 4:
Ръководство за употреба на Zoom за
родители**

Проблеми със сигурността

Има проблеми със сигурността и данните, маркирани в Zoom. Въпреки че те са извън обхвата на тази статия, можете да прочетете повече за тях [тук](#).

Една точка, която трябва да подчертаем, е, че е важно да използвате най-новия и най-актуален клиент / приложение на Zoom. Тя ще съдържа най-новите подобрения, които са направени.

Голяма част от сигурността е и у човека, който организира срещите в Zoom. На основно ниво организаторът трябва да използва функцията "Чакалня", за да контролира кой може да влиза в събранията и да задава пароли за сесията на Zoom, така че да могат да се присъединяват само упълномощени лица.

Zoom прави актуализации на защитата в отговор на скорошните неприятни публикации в пресата. Надяваме се, че те ще пуснат поправките бързо, така че да е още по-сигурен за използване от своите потребители.

Три съвета за тези, които хостват Zoom срещи

И накрая, три бонус точки за тези, които може да са домакини на срещи в Zoom.

Първо, запознайте се по-добре с настройките за сигурност за Zoom. Уверете се, че използвате функцията "Чакалня" и задайте парола за срещата в Zoom, така че да можете да избегнете „Зуумбомбъри“. Можете също да заключите събранието, след като всички участници са

Описание на дейността

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

вътре. Всички тези функции са достъпни от иконата за защита в долната част на екрана за хостове. Получете още съвети за сигурност на Zoom тук.

На второ място, домакините трябва да вземат под внимание, че ако премахнете участниците от събранието на Zoom, по подразбиране те няма да могат да се присъединят обратно, използвайки същия имейл адрес. Затова отстранявайте участниците само ако сте много сигурни, че не би трябвало да са в събранието. Ако искате да промените настройката, за да позволите на отстранените участници да се присъединят отново, следвайте стъпките тук.

Трето, ако сте домакин, най-добре е да имате стабилна интернет връзка. Един от начините да направите това е да използвате кабелен LAN кабел за свързване с интернет, вместо да използвате Wi-Fi, особено ако имате много участници. Веригата е толкова силна, колкото е най-слабото звено.

Повече информация можете да намерите подробно в Ръководството за родители и ученици за Как да използвате Zoom:

<https://www.littledayout.com/parents-students-guide-how-to-use-zoom/>

Упражнение 4: Ръководство за употреба на Zoom за родители

Последващи дейности

Обучителят ще създаде Zoom сесия с участниците в обучението и ще определи задачи, подобни на тези, които децата им трябва да изпълняват.

Това ще накара родителите да използват платформата като ученици, а не да гледат на нея само от гледна точка на родителите.

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

Не всички родители се чувстват комфортно с цифровите инструменти или имат големи познания за платформите за електронно обучение.

Затова учителят трябва да обърне специално внимание на всички родители!



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 така 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 прост 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 да е много подробен, отнасящ се до определена част от разговора.

Комуникационни умения: знания и способности за общуване чрез инструменти за комуникация, т.е. правила за вербална и невербална комуникация, активно слушане, подкрепа, перифразирание, "Аз-съобщение" и съпричастност. Комуникационните умения са необходими за успешното общуване с хората във всяка възраст и всяка ситуация.

Дидактически и методически компетентности: знания за учебния процес, техники на преподаване и методологията 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.

Емоционална интелигентност: способността да разбираме, управляваме и използваме емоциите си по положителен начин за комуникация, разрешаване на конфликти, преодоляване на предизвикателства, изграждане на взаимоотношения и постигане на цели. Емоционалната интелигентност също ни позволява да видим собствените си чувства и начина, по който те влияят на нашето поведение, решения и избори. Емоционалната интелигентност свързва функции като: самоуправление (способност да се контролира, да управлява емоциите и да се адаптира към обстоятелствата), самосъзнание (разбиране на емоциите и тяхното въздействие върху поведението), социална осведоменост (съпричастност, разбиране на другите, социално адаптиране) и управление на взаимоотношенията (способност за изграждане, развитие и поддържане на отношения с хората). Емоционалната интелигентност ни позволява да използваме емоциите като ценен и полезен инструмент в нашата работа и личен живот.

Аз-съобщение: показва нашите чувства, използва думата "аз" (така че да говорим за себе си, своите чувства), показва емоциите, 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.

Ненасилствена комуникация: метод за комуникация дефиниран и разработен от психолога Маршал Б. Розенберг; наричан още "езикът на жирафа" или "езикът на сърцето". НК е начин на комуникация, който ни позволява да общуваме по уважителен начин, използва емоционална интелигентност, позволява ни да избягваме комуникационните капани (като: негативни етикети, обвиняване на другите, използване на стереотипи) и създава положителна

атмосфера. Основите на ННК се фокусират върху нашите чувства, нужди и конкретни ситуации, без да обобщават. Един от най-важните инструменти в ННК е "аз-съобщението". ННК се състои от четири стъпки: 1) говорим за чувствата си 2) в определена ситуация или поради конкретно действие, което друг човек предприема, след това 3) показваме какво искаме, трябва, очакваме от друг човек и 4) молим този човек да го направи – в определени ситуации, по определен начин, дори с конкретни думи, ако това е необходимо.

Подкрепа: показване на интереса на говорещия чрез нашето поведение, т.е.: позиция на тялото (седнало по-близо, кимане), думи (въпроси, вербално насърчение като "Виждам", "О!", "Наистина ли? Разкажи ми повече") и контакт с очите.

Перифразиране: 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.

Компетентност по отглеждането и възпитанието: 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).

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ

Педагогическите умения са разделени на три нива: предметни компетенции, дидактически и методически компетенции и накрая повишаване на компетентността. Предполага се, че родителите не могат да разполагат с педагогическите умения, разбирани като цялостна комбинация от предметните, дидактико-методическите и компетентностите по отглеждането и възпитаването. Най-важният компонент за родителите е последният: компетентността за възпитание.

Модулът "Педагогически умения" е насочен към уменията, които могат да обогатят и засилят компетентността на родителите в областта на възпитанието. Общуването, емоциите, мотивацията и емоционалната интелигентност са основните теми на тези дейности.

Упражнение 1: **Добра комуникация с родителите**

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

В края на това упражнение родителите ще могат да общуват по-добре, да използват правилата на ненасилствената комуникация, за да разрешават конфликти.

**Продължител-
ност на
дейността**

60 минути (без почивка)

**Форма и вид
дейност**

Тази дейност се състои от две упражнения за работа в група и една презентация. Упражненията са разработени така, че да се изпълняват в малки групи от 4-5 участници. Презентацията се прави от учителя.

**Необходими
материали и
подготовка**

Големи и малки листи хартия, маркери, флипчарт, лаптоп.

Източници, които могат да се използват за тази дейност:

КНИГИ

- Алберт Мехрабиан, Значение на позата и позицията при комуникация с внимание върху отношенията и приятелските връзки, "Психологически бюлетин", 71 (5), 1969 г.
- Маршал Б. Розенберг, "Жива комуникация без насилие": Практически инструменти за свързване и умело общуване във всяка ситуация (всяко издание).

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 1:
Добра комуникация с родителите**

- Маршал Б. Розенберг, "Ненасилствена комуникация": Езикът на живота: Променящи живота инструменти за здравословни взаимоотношения (всяко издание).
- Джон Стюарт, "Мостове, а не стени": Книга за междуличностното общуване (всяко издание).

СТАТИИ

- Определяне на вербалната комуникация, <https://courses.lumenlearning.com/introductiontocommunication/chapter/defining-verbal-communication/>
- Умения за невербална комуникация: Определение и примери, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/nonverbal-communication-skills>
- Умения за вербална комуникация, <https://www.skillsyouneed.com/ips/verbal-communication.html>

ВРЪЗКИ

- Невербална библиотека, <https://www.linguaggiodelcorpo.it/sezione-internazionale/>
- Център за ненасилствена комуникация, <https://www.cnvc.org/>

**Описание на
дейността**

**Упражнение 1:
Добра комуникация с родителите**

Упражнение 1: Три големи въпроса (15 минути)

Разделете участниците на три групи. Всяка група получава по един голям лист хартия и маркери. На всеки лист има един въпрос:

Лист първи: Какво прави комуникацията трудна за вас като родител на дете, което учи онлайн?

Лист втори: Какви трудности в комуникацията можете да очаквате от дете, което учи онлайн?

Лист трети: Какви конфликти са най-сериозни между: дете и родител, дете и учител, родител и учител?

Всяка група записва идеи и мисли на един лист, след което се движи и работи с листите номер две и три. След завършването на пълен кръг всяка група се връща към първоначалния си лист.

Сега е моментът да анализираме и обсъдим всичко, което е записано на листите.

**Презентация: Комуникативни умения
(продължителност: 15 минути)**

Време за презентация на учителя: вербална и невербална комуникация, комуникационни умения, "ти/вие-съобщение" и "аз-съобщение", причини за конфликт, управление на конфликти и техники за ефективна комуникация (с фона на ненасилствената комуникация).

**Описание на
дейността**

**Упражнение 1:
Добра комуникация с родителите**

**Упражнение 2: МПП: Мисли, пиши, покажи
(продължителност: 30 минути)**

Всяка група работи с първоначалния си лист. Задачата е да изберете 3 въпроса от всичко, което е записано. За всеки от 3-те въпроса групата трябва да подготви поне 1 решение за всеки проблем (използвайки знанията за комуникационните умения, управлението на конфликти и техниките за ненасилствена комуникация).

Участниците разполагат с 10 минути, за да подготвят решенията си и с 5 минути, за да представят решението си пред останалите групи.

Последните 5 минути в края на това упражнение са за обратна връзка от всяка група към останалите за тяхната работа.



Последващи дейности

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Упражнение 1: Добра комуникация с родителите

Домашна работа за участниците:

1. Намерете три ситуации в живота си: една на работа, една у дома, една в общуването с детето си – в които имате нужда от някои умения и инструменти, които сте научили по време на това упражнение.
2. Преценете как можете да използвате тези умения и инструменти в тези ситуации.
3. Използвайте ги поне веднъж във всяка ситуация този месец.
4. След използването им се запитайте: как се чувствате сега? Какво е различното? Кое е по-добро и защо? Какво можете да подобрите следващия път и какво можете да направите по същия начин?

- Дискусията след всяко упражнение е прост инструмент за оценка.
- Симулационните сцени с нов край са оценката на целия модул.
- Добре е да попитате участниците какво е ново или странно за тях, как се чувстват по време на конкретното упражнение и какво очакват, след като научат тази или онази способност.

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
дейност**

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 2:
Добри разговори с деца**

В края на това упражнение родителите ще разберат по-добре какво представляват емоциите, защо ги изпитваме и как ни влияят. Родителите ще могат да осъзнаят какви емоции могат да се появят в съзнанието на децата (особено по време на онлайн обучението) и защо, както и как да се справят с "трудните емоции". Освен това те ще са наясно какво е емоционална интелигентност и как можем да я използваме, за да помогнем на децата. В края на упражнението те ще бъдат подготвени да говорят с децата за емоциите.

90 минути (една почивка, 10 минути)

Тази дейност се състои от едно кратко въведение, една презентация и четири упражнения, които представляват групова работа и семинари. Упражненията са разработени така, че да се изпълняват в малки групи от 4-5 участници. Презентацията се прави от учителя.

Флипчарт, лаптоп, големи листи хартия, маркери, картинки, снимки (например изрязани от списания), тетрадки, химикалки.

Източници, които могат да се използват за тази дейност:

КНИГИ

- Брене Браун, Да израстнеш силен (всяко издание)

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 2:
Добри разговори с деца**

- Джоузеф Бурго, Защо го правя? (всяко издание)
- Йонг Канг Чан, Отново си родител (всяко издание)
- Кори Дорфелд, Заекът слушаше (всяко издание)
- Даниел Гоулман, Емоционална интелигентност (всяко издание)
- Аманда МакКарти, Салваторе Рубино, Книга за чувствата (всяко издание)
- Матю МакКей, Патрик Фанинг, Патриша Зурита Она, Ум и емоции (всяко издание)
- Тифани Уат Смит, "Книга за човешките емоции" (всяко издание)

СТАТИИ

- Има ли основни емоции?,
https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf
- Големи чувства и как да говорим за тях,
<https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>
- Емоция, <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Разпознаване и симулация на емоции,
<https://web.archive.org/web/20080528135730/http://ls12-www.cs.tu-dortmund.de/~fink/lectures/SS06/human-robot-interaction/Emotion-RecognitionAndSimulation.pdf>
- 6-те вида основни емоции и тяхното въздействие върху човешкото поведение,
<https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 2:
Добри разговори с деца**

- Теории за емоциите, <https://iep.utm.edu/emotion/>
- Какво е емоция?, <http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>

ВРЪЗКИ

- Даниел Голман, <https://www.danielgoleman.info/>
- Даниел Голман въвежда емоционалната интелигентност, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- Психологът Даниел Голман разкрива как да укрепите емоционалния си коефициент на интелигентност, <https://www.youtube.com/watch?v=kQnEvSU1Buc>
- Стратегии за по-емоционална интелигентност, <https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pglA>

**Описание на
дейността**

Въведение: Какво чувствате? (5 минути)

Цялата група седи в кръг. Всеки участник бива попитан "Какво чувстваш в момента?" и трябва да даде кратък отговор. Следва още един въпрос: "Откъде знаеш, че чувстваш това?" и отговорите. Последният въпрос: "Какво те кара да чувстваш това?" и отговорите. След три кръга с три въпроса въведението приключва.

Презентация: Емоции и емоционална интелигентност (15 минути)

Обучителят представя информацията за емоциите (какви са те, какви емоции можем да назовем и разпознаем, как разпознаваме собствените си и другите емоции, какво

Описание на дейността

Упражнение 2: Добри разговори с деца

предизвиква емоции, защо и как) и за емоционалната интелигентност (какво е ЕИ, защо е полезно, как можем да развием нашата ЕИ).

Упражнение 1: Групова дискусия за емоциите (10 минути)

Цялата група обсъжда тази тема: "Емоции, образование и електронно обучение, как работят заедно?". Участниците могат да си водят бележки.

Упражнение 2: Емоционално-образователна мисловна карта (15 минути)

Разделете участниците на малки групи (3-5 души). Всяка група избира една емоция и подготвя мисловна карта. Предметът е "Избрана емоция в онлайн обучението"; Целта е да се анализира и покаже как тази избрана емоция може да бъде предизвикана в съзнанието на детето по време на онлайн обучението, как може да му повлияе, как може да помогне или да смути.

След това упражнение: 10 минути почивка.

Упражнение 3: Емоционален семинар (20 минути)

Първа част на упражнението: всяка група изработва идеи за това как да работи с избраната емоция, когато тя засяга детето по лош начин по време на онлайн обучението.

Втора част на упражнението: двама участници от групата играят симулационна сцена между дете и родител. Целта на сцената е да се проверят подготвените идеи (как да се работи с емоцията) и да се анализира дали решенията изглеждат ефективни.

**Описание на
дейността**

**Упражнение 2:
Добри разговори с деца**

По време на груповата работа (първа и втора част) учителят се разхожда от група в група, наблюдава работата, помага, ако е необходима и анализира сцените.

Упражнение 4: Приключване на дискусиата и базата данни с добри практики (15 минути)

Цялата група отново сяда в кръг и учителят задава на всички следните въпроси:

- Кое е най-важното нещо, което научихте днес за емоциите?
- Кой начин за справяне с емоциите на детето по време на онлайн обучението намирате за най-полезен?
- Ако трябваше да ни кажете в едно кратко изречение как да работим с емоциите на децата по време на онлайн обучението, какво бихте казали? Моля, запишете го!

Всеки участник записва (на голям хартиен лист) своето изречение. Това е нашата база данни с добри практики. Участниците могат да записват всички изречения в тетрадките си, но се препоръчва учителят да ги запише след сесията като онлайн документ и да ги сподели с участниците.

Упражнение 2: Добри разговори с деца

Последващи дейности

Предложете на родителите да обсъдят някои части от тази дейност с децата си.

Насърчавайте родителите да създадат емоционални карти на своето семейство заедно с партньорите и децата си.

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

- Последното упражнение (база данни за дискусии и добри практики) е първата оценка.
- След известно време (т.е. по време на следващата среща, следващата модулна сесия) учителят може да попита за използването на базата данни за добри практики).



**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

Продължителност на дейността

Форма и вид дейност

Необходими материали и подготовка

Упражнение 3: МОК!: Мотивирайте, отпуснете се, концентрирайте се!

В края на това упражнение родителите ще знаят техниките за мотивация, релаксация и концентрация. Те ще могат да оказват педагогическа подкрепа на децата и да повишават тяхната увереност. Те ще обогатят своите преподавателски умения. В края на упражнението родителите ще бъдат по-подготвени да работят с емоциите, мотивацията и концентрацията на децата си.

65 минути (без почивка)

Тази дейност се състои от едно индивидуално упражнение, една презентация и една групова работа. Груповата работа е предназначена за изпълнение в малки групи от 4-5 участници. Презентацията се прави от учителя.

Една класна стая (или на открито), флипчарт, тетрадки, маркери, химикалки, одеяла или постелки за всички, поне 2 големи листа хартия, таймер за обратно броене (или мобилен телефон).

Източници, които могат да се използват за тази дейност:

КНИГИ

- Михали Чиксентмихалей, Поток: Психология на оптималното преживяване (всяко издание)

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 3:
МОК!: Мотивирайте, отпуснете се,
концентрирайте се!**

- Нир Еял, Неудържим: Как да контролираме вниманието си и да избираме живота си (всяко издание)
- Даниел Големан, Фокус: Скрытият двигател на съвършенството (всяко издание)
- Стивън Р. Кови, "7-те навика на високоефективните хора" (всяко издание)

СТАТИИ

- 11 начина да се съсредоточите върху собственото си самоусъвършенстване, <https://www.bustle.com/articles/173734-11-little-ways-to-focus-on-your-own-self-improvement>
- 13 съвета, подкрепени от науката, за да останете фокусирани и да избегнете разсейването, <https://www.insider.com/how-to-focus>
- 15 начина да подобрите уменията си за фокус и концентрация, <https://www.betterup.com/blog/15-ways-to-improve-your-focus-and-concentration-skills>
- 27 умни и лесни начина да мотивирате себе си, <https://www.positivityblog.com/motivate-yourself/>
- Как да мотивирате себе си: 20 начина да намерите мотивация, <https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself>
- 40 начина да се отпуснете за 5 минути или по-малко, <https://greatist.com/happiness/40-ways-relax-5-minutes-or-less>
- Нуждаете се от помощ, за да останете фокусирани? Опитайте тези 10 съвета, <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stay-focused>

**Необходими
материали и
подготовка**

**Описание на
дейността**

**Упражнение 3:
МОК!: Мотивирайте, отпуснете се,
концентрирайте се!**

- Релаксация, <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>

ВРЪЗКИ

- 5 житейски хакове, които ще ви мотивират да направите всичко, <https://www.youtube.com/watch?v=aG-1IRwYWqU>
- Как да намалим стреса с дихателната техника 2:1, <https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI>
- Джеймс Клиър, <https://jamesclear.com/>
- Останете фокусирани: 11 психологически съвета, https://www.youtube.com/watch?v=8RV_vYsHceQ

**Въведение. Мисловни карти: какво ви мотивира,
какво ви кара да се концентрирате? (10 минути)**

На стените се поставят два големи листа, единият с думата "мотивация", а вторият с думата "концентрация". Всеки участник може да запише свои собствени асоциации с тези две думи. Участниците имат 5 минути за писане на думите и след това 5 минути, за да говорят за бележките.

Описание на дейността

Упражнение 3: МОК!: Мотивирайте, отпуснете се, концентрирайте се!

Презентация: МОК техниките са приятелски (15 минути)

Обучителят представя и обяснява някои техники за мотивация, концентрация и релаксация, като:

- Как да ядем слона (списък със задачи) (за мотивация)
- Техниката Pomodoro (за концентрация)
- дишане (за релаксация)
- времева линия (за мотивация)
- самонаграждаване (за мотивация)

Обучителят може да представи други техники, които смята за полезни

Упражнение: Моят собствен комплект МОК (40 минути)

Разделете участниците на малки групи (3-6 души). Всяка група избира 2-3 техники (от списъка на учителя или собствените си идеи). Първа задача: подгответе кратък и лесен начин да научите детето си на тези техники. Втора задача: определете моментите по време на онлайн обучението, когато детето ви може да използва тези техники, за да се мотивира, отпусне или концентрира. Трета задача: направете план как насърчавате детето си да използва редовно този МОК комплект по време на онлайн обучението.

20 минути за подготовка на МОК комплекта, 20 минути за презентации и дискусии за подготвени комплекти.

Последващи дейности

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Упражнение 3: МОК!: Мотивирайте, отпуснете се, концентрирайте се!

На участниците може да бъде дадена домашна работа: „Използвайте поне една от техниките от МОК комплекта, когато помагате на детето си по време на уроци (онлайн или традиционни). Направете го два пъти тази седмица / месец. Запишете едно-две изречения за ефекта му върху вашите чувства и върху тези на вашето дете. Какво се промени? Какво е различно, по-добро или по-лесно сега с МОК комплекта?“.

Не забравяйте да попитате за домашното известно време след това!

- Първата оценка е крайт на упражнението, когато всяка група представя своя MaRC комплект.
- Същинската оценка е домашната работа, която се дава на участниците.

ГЛАВА ТРИ

03

ПЕДАГОГИЧЕСКИ УМЕНИЯ ЧАСТ 2

АВТОР: GOLBASI DIRECTORATE, ТУРЦИЯ



С педагогическите умения в този модул родителите могат да помогнат на децата си да учат, да поемат отговорност и др. Той има за цел да подобри и повиши техните умения. Наред с модула, изготвен в този контекст, този раздел включва дейности за повишаване на нагласите и уменията на родителите.

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

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

Стилове на учене: Терминът "стилове на учене" говори за разбирането, че всеки ученик учи по различен начин. Технически, стилът на учене на индивида се отнася до начина, по който ученикът предимно абсорбира, обработва, разбира и запазва информация.

Самоувереност: Самоувереността е отношение към вашите умения и способности. Това означава, че приемате и се доверявате на себе си и имате чувство за контрол в живота си.

Аз-ефективност: Важна тема. Аз-ефективността се отнася до вярата на индивида в способността му да изпълнява поведение, необходимо за постигане на специфични постижения (Bandura, 1977, 1986, 1997). Аз-ефективността отразява увереността в способността да се упражнява контрол върху собствената мотивация, поведение и социална среда.

Отговорност : Отговорността означава да правиш нещата, които трябва да направиш и да приемаш резултатите от действията си. Отговорност: нещо, което се очаква да направиш. Да бъдеш отговорен: да правиш нещата, които трябва да правиш. Поемане на отговорност: поемане на похвала или вина за нещо, което си направил.

Упражнение 1: Ъглово хващане

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

- Преживяване на методи и техники, които да помогнат на родителите да увеличат усещането си за отговорност към децата
- Повишаване на информираността на родителите относно възлагането на отговорност на децата им

**Продължител-
ност на
действието**

30 минути

**Форма и вид
действие**

Брейнсторминг, разказване на истории, анимация, рисуване и представяне

**Необходими
материали и
подготовка**

Цветна хартия, цветни моливи, маркер за дъска

**Описание на
действието**

Родителите са разделени на 4 групи. Цветната хартия се поставя

на 3-те ъгъла на класната стая. Първата група е помолена да напише на хартия в първия ъгъл думите, които им идват на ум, когато мислят за думата "ОТГОВОРНОСТ". Обучителят чете написаните думи и след това, докато втората група създава история с думите, третата група рисува картина, вдъхновена от думите. След това 4-та група подготвя анимация, като използва думите и подаръците.

Упражнение 1: Ъглово хващане

Последващи дейности

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Обучителят раздава празни диалогови карти на родителите. След това моли родителите да пишат за проблемите на децата си относно поемането на отговорност и стратегиите за решаване на тези карти до следващата сесия.

Когато е необходимо, инструкторът трябва да се обърне към флипчартовете и да адресира посочените раздели. В края на обучението инструкторът трябва да се върне към презентацията и да информира родителите. Инструкторът трябва да насърчава родителите да споделят своя опит.



Упражнение 2: Ход на доверието

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

Разбиране на значението на придобиването на
самочувствие

Повишаване на осъзнаването на самоувереността

**Продължител-
ност на
дейността**

30 минути

**Форма и вид
дейност**

Тази дейност се състои от наблюдение, говореща
верига, въпрос-отговор

**Необходими
материали и
подготовка**

Носна кърпа

**Описание на
дейността**

Обучителят групира родителите по двойки, едната от
двойките става водач, а другата е със завързани очи.
Водачът води двойката си из класната стая, без да удря
никакви предмети и други родители наоколо, като дава
гласови напътствия. Двойките сменят ролите след
известно време. В края на дейността родителите са
попитани как са се чувствали, докато са със завързани
очи и не.

Упражнение 2: Ход на доверието

Последващи дейности

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Всяка седмица родителите са помолени да направят 2 снимки за дейностите, свързани с техните интереси, и да ги изпратят на своите учители.

В края на обучението инструкторът трябва да се върне към презентацията и да информира родителите.

Инструкторът трябва да насърчава родителите да споделят своя опит.



Упражнение 3: Обучение

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

В края на това упражнение родителите ще могат да направят следното:

Да водят децата си, докато им помагат с домашното.

**Продължител-
ност на
действието**

30 минути

**Форма и вид
действие**

Тази дейност се състои от загръване, драматизация, информативно представяне, оценка и домашна работа.

**Необходими
материали и
подготовка**

"Мотивация"

Флипчартове, изготвени под заглавията "Не знаеш да изучаваш стратегии, не поемаш отговорност".

Трудностите, които родителите са сложили на плакатите по време на предишната сесия по отношение на проблемите, с които се сблъскват децата им, са групирани и окачени на стената под мотивационните заглавия, без да знаят да изучават стратегии и да не поемат отговорност.

Материали: Писалка, хартия, маркер за бяла дъска, интелигентна дъска или презентация

Упражнение 3: Coaching

Описание на дейността

Преди началото на дейността инструкторът напомня на родителите за съдържанието и общите цели на модула.

Инструкторът задава въпроси за преживяванията на родителите, докато подготвя дискуссионните картички, които са били дадени, за да бъдат попълнени в предишния урок. Отговорите са обобщени и подчертани

Посочва се, че в предишната сесия написаното от родителите за видовете проблеми, които децата изпитват с домашното, е групирано в три раздела. Родителите са поканени да разгледат подготвеното място. След това презентацията се използва за предоставяне на информация за мотивацията и тактиката на обучение.

Последващи дейности

Когато е необходимо, инструкторът трябва да се обърне към флипчартовете и да адресира посочените раздели. В края на обучението инструкторът трябва да се върне към презентацията и да информира родителите. Инструкторът трябва да насърчава родителите да споделят своя опит.

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

Когато е необходимо, инструкторът трябва да се обърне към флипчартовете и да адресира посочените раздели.

В края на обучението инструкторът трябва да се върне към презентацията и да информира родителите.

Инструкторът трябва да насърчава родителите да споделят своя опит.



04

ГЛАВА
ЧЕТИРИ

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

АВТОР: ЕЗИКОВ ЦЕНТЪР СКАЙ, БЪЛГАРИЯ

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

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

Приоритизиране - определяне на реда за работа с (поредица от елементи или задачи) според относителната им важност

Баланс между работа и личен живот - равновесно състояние, при което човек ефективно балансира изискванията за работа или кариера и тези на личния си живот. Човек, който няма баланс между професионалния и личния живот, има повече задължения за работа и дом, работи по-дълги часове и му липсва лично време

Отлагане - действието на забавяне или отлагане на нещо

Теория за четирите котлона - предоставя прост метод за разглеждане на житейските 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.

ВРЕМЕТО

Времето е най-ценният ресурс, с който хората разполагат. 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 дейностите си, особено когато става въпрос за училищна работа. Но как да им помогнем, ако не знаем как да управляваме ефективно времето си? 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 неясна концепция, която се нуждае от допълнителни усилия, за да се развие.

Този модул се занимава с управление на времето. Той дава представа защо управлението на времето е важно, какъв е балансът между професионалния и личния живот, как можем да направим одит на времето си и т.н. В този модул ще намерите някои ценни идеи, инструменти и ресурси, за да задълбочите познанията си допълнително, ако се интересувате. Също така ще можете да придобиете нови умения за приоритизиране, планиране, поставяне на правилните цели и фокусиране върху нещата, които имат значение.

**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

Продължителност на дейността

Форма и вид дейност

Необходими материали и подготовка

Упражнение 1: Преглед на изминалата седмица

В края на това упражнение родителите ще могат да

- получат ясно разбиране за баланса между професионалния и личния си живот;
- добият идея за това как да променят приоритетите в професионалния и личния си живот.

30 минути

Тази дейност служи за загреване и отправна точка на модула.

Тя е създадена да се изпълнява индивидуално. Планирано е да завърши с кратка дискусия.

Необходимите материали са следните:

- Проектор, бял екран или стена и интернет - за прожектиране на късометражен филм;

Линк към филма: [Babet Brothers Real Estate - Imagine for a moment you had \\$86,400 in your bank account... | Facebook](#)

- Хартия и химикалки за обучаемите - да записват задачите си;
- Флипчарт и нещо, върху което да пишете - за да обобщите резултатите от дискусията за обучители.

**Описание на
дейността**

**Упражнение 1:
Преглед на изминалата седмица**

Загряване - 7 мин.

Обучителят излага отношението си към управлението на времето и към времето. Споделянето на личен опит е добра отправна точка.

Например: "Работя върху личната си ефективност в продължение на 10 години, включително и върху управлението на времето си. Съвсем наскоро обаче разбрах реалната стойност на времето. Наскоро разбрах какво точно означава то: 20 години брак, 21 и 11 години майчинство, няколко месеца, прекарани с много скъп човек, минута, в която загубих любим човек".

Нека ви покажа един кратък филм на същата тема!

Линк към филма:

[Babet Brothers Real Estate - Imagine for a moment you had \\$86,400 in your bank account... | Facebook](#)

А вие? Какво правите с времето си?

Нека се впуснем в темата. Нека се опитаме да направим "картина" на вашето разпределение на времето. Това е за ваша лична употреба.

Направете списък с 10 задачи от изминалата седмица. Избройте в писането задачи, които ясно си спомняте. Имате 7 минути, за да го направите. Запазете списъка си. Ще го използваме след това.

Описание на дейността

Упражнение 1: Преглед на изминалата седмица

Въвеждане на теорията за 4-те котлона. Тази част от теорията е предоставена по-долу. Въпреки това, тя може да бъде визуализирана чрез кратък филм (с продължителност 6 минути). Линк към филма: [The Problem With A Balanced Life - The Four Burners Theory](#)

Теорията за четирите котлона

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

1. Първият котлон представлява семейството.
2. Вторият котлон - приятели.
3. Третият котлон - здраве.
4. Четвъртият котлон - работа.

Според тази теория, "за да бъдеш успешен, трябва да спреш един от котлоните си. А за да си наистина успешен, трябва да спреш два."

Хората често реагират на това с търсене на начин да го избегнат. "Мога ли да успея и да оставя всичките четири котлона включени? Може би бих могъл да комбинирам два котлона. Какво ще стане, ако комбинирам семейството и приятелите си в една категория? Може би бих могъл да направя същото със здравето и работата." Често хората осъзнават, че измислят тези заобиколни решения, защото не искат да се изправят пред истинския проблем: животът е изпълнен с компромиси. Ако искате да се отличите в работата си и в брака си, тогава може да се наложи вашите приятели и вашето здраве да страдат от това. Ако искате да сте

Описание на дейността

Упражнение 1: Преглед на изминалата седмица

зdravi и да успеете като родител, тогава може да бъдете принудени да намалите амбициите си за кариера. 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 вашите житейски приоритети? Какво 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 промените, за да съответства на приоритетите на живота ви и да отговаря на нуждите на децата.

Фасилитиране

Погледнете списъка си със задачи от последната седмица. Групирайте задачите, които сте изброили под всеки един „котлон“. Имате 5 минути, за да го направите.

Кратка дискусия по темата (10 мин.):

- Какво те изненада?
- Кои са пълните ви котлони? Какво мислите за това?
- Помислете за баланса между работата и личния живот. Искате ли да промените нещо?

**Последващи
дейности**

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

**Упражнение 1:
Преглед на изминалата седмица**

Да направим нов списък

Сега посочете 10 задачи за следващата седмица.
Имате 7 мин. Запазете и този списък.

Тук не са необходими конкретни насоки за
фасилитиране на процеса.

Упражнението е успешно, когато родителите направят
втория си списък със задачи. Това означава, че те са
преминали през процеса на осъзнаване на важноста от
баланса между професионалния и личния си живот.

Връзки за допълнителни филми за вдъхновение
(използване по решение на учителя - 2-3 минути
всеки):

[CGI 3D Animated Short: "Distracted" - by Emile Jacques |
TheCGBros](#)

[Time is Precious | HD Short Film](#)

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
дейност**

**Необходими
материали и
подготовка**

Упражнение 2: Помодоро

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- помагат на децата си да тренират способността си да се фокусират;
- увеличат производителността на детето;
- намалят на нивата на стрес на детето си;
- балансират качество и количество;
- имат повече резултати за по-малко време;
- се борят ефективно с отлагането.

30 минути

Тази дейност е индивидуална задача, последвана от даване и получаване на обратна връзка по двойки.

Канцеларски материали за обучаемите
Флипчарт и нещо, върху което да пишете (за учителя)

Описание на дейността

Упражнение 2: Помодоро

Въведение в техниката Pomodoro.

Техниката Pomodoro е инструмент за управление на времето, с който можете да спечелите повече от него, да се борите с отлагането, както и да повишите концентрацията си. За Pomodoro се използва, който прекъсва работата на интервали, обикновено 25 минути с някои кратки почивки.

Първоначалният подход има шест стъпки:

- Вземете решение за задачата, която трябва да бъде изпълнена;
- Задайте таймера - за 20 или 25 минути;
- Работете по задачата;
- Приключете работа, когато таймерът звънне, и направете 5-минутна почивка (разтягане, пиене на напитка...);
- След като направите три/четири такива повторения на работна пауза, направете по-продължителна почивка - 20 или 30 минути.

За да бъде успешен методът, всички разсейващи фактори трябва да бъдат изключени или деактивирани (телефони, блокиране на сайтове на компютрите...). От съществено значение е по време на почивката човекът да не използва никакви устройства за разсейване. Това, което преди това е било забранено и прибрано, не трябва да се използва, докато задачата не бъде завършена.

Правилото на pomodoro за по-малки деца се отнася до броя на минутите и способността им да се фокусират. То представлява тяхната възраст плюс едно. Това означава, че ако ученикът е на 9 години, той / тя трябва да може да се съсредоточи за 10 минути и след това трябва да последва 5-минутна почивка. Когато учениците са на възраст около 15 и повече години, те трябва да могат да се съсредоточат за цели 25 минути.

Описание на дейността

Упражнение 2: Помодоро

Кратка мозъчна атака

Направете мозъчна атака за това в кои области от живота на детето си можете да използвате Помодоро. Правете го в продължение на 10 минути. Обучителят записва на флипчарт всички идеи, т.е. - домашна работа по математика, почистване на детската стая, правене на сандвич и т.н. След като запишат областите, в които Pomodoro е приложим, родителите трябва да очертаят план как да го приложат. Обучителят дава стъпки за следната индивидуална работа. Тя трябва да бъде изпълнена писмено. Родителите трябва да разработят стъпка по стъпка писмен план.

Инструкция

1. Планиране

Изберете подходящи детски задачи, които да приложите към Pomodoro. Разбийте ги в сесии в Pomodoro.

Например, да кажем, че детето ви трябва да си напише домашното по математика. Работата на родителите тук е да направят оценка на това колко сесии Pomodoro ще са необходими. Да предположим, че имаме 9-годишно дете - 10 мин.сесия, 5 мин.почивка. Следващата стъпка е да напишете какво трябва да бъде завършено в съответствие със сесиите Pomodoro, за предпочитане в квадратче за отметка. Помислете как ще се отървете от всички разсейвания, т.е. мобилният телефон да в безшумен режим и в розовата кутия. Например:

- *Повторение на това какво е правено в клас - Първо Помодоро*
- *Решаване на задачи от 1 до 7 - Второ Помодоро*
- *Решаване на текстови задачи 8-10 - Трето Помодоро*
- *Голяма почивка - 20 мин.*

**Описание на
дейността**

Упражнение 2: Помодоро

2.Организиране

Таймер

Изберете подходящ таймер, за предпочитане не телефон, а кухненски таймер (забавен факт е, че затова техниката се нарича метод Помодоро - това означава домат на италиански). Ако трябва да използвате телефон, не забравяйте да не го оставяте в ползрението на детето.

Фокусиране

Можете да го направите като игра - 10 минути пълно съсредоточаване върху дадена задача. Например изучаване на математика, не се допуска многозадачност. Фокусът трябва да е само върху една задача. След изтичането на таймера детето се оттегля за почивка.

Време за почивка

По време на 5-минутната почивка оставете детето да се разтегне, да се разходи из къщата, да си поиграе с домашния любимец или да хапне лека закуска.

Голяма почивка

След края на третата сесия помодоро почивката трябва да е 20 минути. За по-големи деца това може да се случи след четвъртата Помодоро сесия. Може да искате да използвате тази почивка като възможност за повишаване на мотивацията на детето. Например, ако детето ще яде сандвич, можете да нарисувате усмивка от майонеза върху него.

Кратък преглед

Обучителят кани родителите (тези, които желаят) да споделят своите планове, така че всички да могат да си тръгнат с нови идеи от това упражнение.

Как можете да използвате тази техника в ежедневието на детето си?

**Последващи
дейности**

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

**Упражнение 2:
Помодоро**

Ромодоро за родители

Къде другаде в живота си можете да приложите метода Pomodoro?

Например, той може да бъде изпълнен като част от фитнес рутина или ежедневни скучни задължения като почистване или пране. Помислете за това за малко - 5 мин.

Дискусия с останалите

Ще имате 10 минути, за да обсъдите това с човека от лявата ви страна.

Кратко обобщение

Споделете мислите си.

Няма такива

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
дейност**

**Необходими
материали и
подготовка**

Упражнение 3: DDDD задачи

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- приоритизират задачите в съответствие с необходимото време за изпълнението им;
- увеличат производителността на детето;
- намалят на нивата на стрес на детето си;
- балансираят качество и количество;
- имат повече резултати за по-малко време;
- се борят ефективно с отлагането.

30 минути

Тази дейност е индивидуална задача.

Канцеларски материали за обучаемите
Флипчарт и нещо, върху което да пишете (за учителя)

Описание на дейността

Упражнение 3: DDDD задачи

Въведение в задачите на ABCD (матрицата на Айзенхауер).

Преди Дуайт Айзенхауер да стане президент през 1953 г., той е служил в американската армия като командир на съюзническите сили по време на Втората световна война. Той е изправен пред трудни решения всеки ден, които го карат да измисли това, което сега се нарича матрицата на Айзенхауер, или спешно-важната матрица. Сега тази матрица е много популярна сред критичномислещите хора, тези на ръководни позиции, мултитаскърите и т.н.

Как работи?

Организирайте списъка си със задачи в четири отделни квадранта, като ги сортирате по важни срещу маловажни и спешни срещу неспешни, както е показано на графиката по-долу. Неотложните задачи са тези, които чувстваме, че трябва да свършим незабавно. Важни задачи са тези, които допринасят за дългосрочните цели или ценности. В идеалния случай трябва да работите само върху задачи в първите два квадранта – другите задачи трябва да делегирате или изтриете.



 tameday.com

Описание на дейността

Упражнение 3: DDDD задачи

Примери за тези четири категории:

- Спешно и важно: детски тест по математика за утре.
- Не спешно, но важно: да се направи избор и да се запише детето в спорт или творчески дейности, да се развият неговите / нейните таланти.
- Спешно, но не важно: да се подготви вечеря за семейството.
- Не е спешно, не е важно: да сърфирате в социалните медии.

Индивидуално упражнение: Матрицата на следващата седмица:

Нека се върнем към вашите 10 задачи за предстоящата седмица от Дейност 1. Организирайте ги в тези четири отделни квадранта. Имате 7 минути, за да го направите.

Кратък преглед

Обучителят кани 1-2 родители (доброволно) да споделят задачите в своите матрици. Обучителят обръща внимание, ако задачите са поставени в правилната категория.

Обучителят пита родителите коя от четирите категории преобладава.

Обучителят обобщава на флипчарт преобладаващите квадранти в групата. Например, по-голямата част от родителите са поставили повечето от задачите си в квадрант Решете. Направете кратък коментар в съответствие с бележките за **работа по-долу**.

Упражнение 3: DDDD задачи

Последващи дейности

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

За допълнително четене:

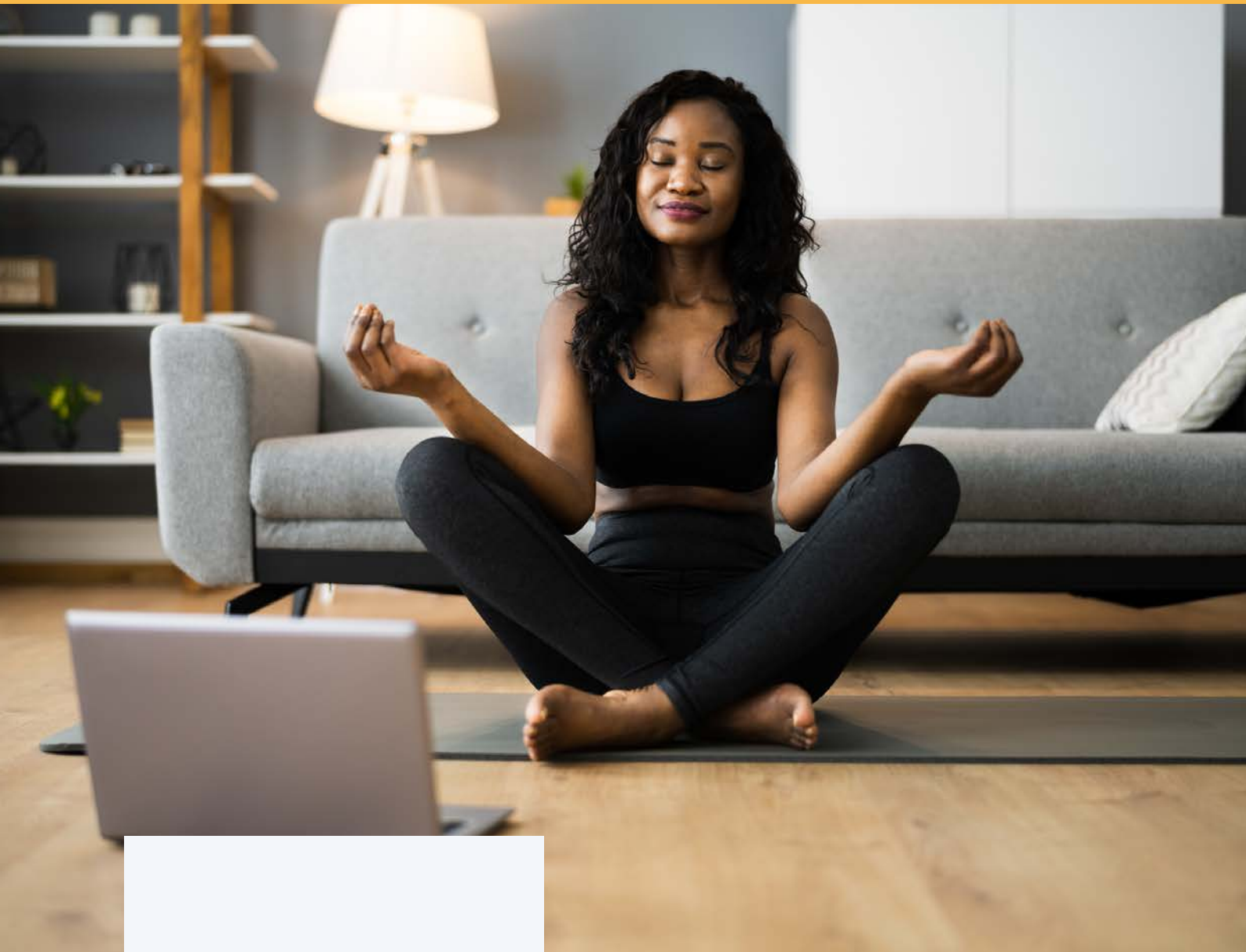
[9 Proven Time Management Techniques and Tools | USAHS](#)

Ако квадрантът „Свърши“ надделее и задачите са правилно разпределени там, родителите може да се окажат с твърде много работа за вършене. Бихме предложили още веднъж да разгледаме модела с четирите котлона.

Ако квадрантът „Реши“ надделее, той показва добра дългосрочна ориентация. Предизвикателството тук обаче е да не отлагаме твърде много. По този начин тези задачи биха могли да станат спешни и да преминат към категорията „Свърши“, което струва много главоболия и по този начин може да отпаднат някои добри неща.

Ако квадрантът „Делегирай“ надделее, очевидното решение е да се делегира. Въпреки това, ако няма шанс да го направят, бихме предложили на родителите да преразгледат чии приоритети съответстват на тези задачи и може отново да минат към модела 4 котлона.

Ако квадрантът „Премахни“ надделее, може да има място за повече задачи, подобрене и удовлетворение.



05

ГЛАВА
ПЕТ

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

АВТОР: VRIJEME 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 неговото благополучие.

Стресори

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 изгаряне; свързани с намаляване на 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 с 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

Управлението на стреса е важно във всяка област на живота ни, особено сега, по време на пандемията. То засяга и децата, които трябва да се справят със стреса от онлайн обучението - нов вид стрес за младите и възрастните хора.

Кронин, С., Бехер, Е. Х., Кристианс, К. С., Махер, М., & Диб, С. (2015 г., май). Родители и стрес - разбиране на преживяванията, контекста и реакциите. Сейнт Пол, MN Университет на Минесота, деца, консорциум за Младежта и семейството. - референции - издаване на научни изследвания. Изтеглена на 24 февруари 2022, от:
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842)

Упражнение 1: **Осъзнат брой вдишвания**

**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

След края на това упражнение родителите ще бъдат запознати с една техника за управление на стреса, което ще им помогне да се справят със стреса, когато се чувстват претоварени.

Продължителност на дейността

20 минути

Форма и вид дейност

Заниманието може да се използва като активизиращо средство, което е в синхрон с целта на семинарите, а именно управление на стреса. Ето защо е най-добре да се извършва в по-голяма група от хора.

Необходими материали и подготовка

Не са необходими материали

Описание на дейността

1. Практикувайте това упражнение в седнало положение, за да подобрите осъзнатостта си. След като придобиете опит в техниката, можете да я използвате в леглото като техника, която да ви помогне да заспите.
2. Използвайте бавно и дълбоко дишане, като се стремите да движите пъпа си при всяко вдишване.

Упражнение 1: Осъзнат брой вдишвания

Описание на дейността

3. Докато дишате, изберете една от тези 3 възможности, докато вдишвате и издишвате:

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
Издишайте - кажете, „Едно.“	Издишайте - кажете, „И това ще мине“	Визуализирайте сърф на плажа който бавно идва към вас и бавно се връща в морето.
Издишайте - кажете „Две“.	Издишайте - кажете, „И това ще мине“	Вдишайте – вижте сърфът как идва
Издишайте - кажете, „Три“.	Издишайте - кажете, „И това ще мине“	Издишайте — вижте сърфът как си отива.
Издишайте - кажете, „Четири“.	Издишайте - кажете, „И това ще мине“	
Повторете		

4. Когато мислите навлизат в съзнанието ви или когато умът ви е празен, просто наблюдавайте мислите или празнотата, без да ги преценявате или да очаквате, а след това се върнете към броенето на дишането.

5. Ако изгубите представа за броя, просто започнете отначало с едно.

Последващи дейности

Няма такива

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

Моля, запишете бележките, от които учителят се нуждае, за да работи с групата успешно. Осигурете насоки за оценка на нивото на ангажираност и общия успех на това упражнение за групата и (ако е приложимо) за всеки участник.

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
дейност**

**Необходими
материали и
подготовка**

**Упражнение 2:
Родители - споделяне на мисли**

Това е дейност от две части, която дава възможност на участниците за:

- облекчаване на стреса, като говорят за това, което мислят или чувстват в момента, докато са умишлено слушани, и
- говорят за възможности и решения, свързани с темата, за да помогнат да се премине отвъд настоящите чувства на стрес и / или напрежение. Родителят говори, а партньорът му (може да е другият родител или някой, с когото току-що се е запознал) слуша без коментар. Създайте предпоставки, като установите правила за безопасно споделяне. Например: Бъдете уважителни, споделяната информация не се обсъжда след края на дейността (остава в класната стая), уважавайте всички чувства, идеи, мнения. Преди да започнете, направете модел на дейността, като използвате себе си и доброволци, за да демонстрирате ясно дейността.

40 минути

Тази дейност е работилница, в която родителите трябва да работят в двойка или с 3 до 4 души.

Не са необходими материали за дейността

**Описание на
дейността**

**Упражнение 2:
Родители - споделяне на мисли**

Част първа

1. Участниците трябва да са по двойки; накарайте ги да намерят партньор (напр. можете да брой ученици 1, 2, 1, 2...).
2. Човек 1 говори, докато човек 2 просто слуша (например помолете човек 1 да сподели как се чувства днес и защо? Или как се чувства в момента, или за всякакви притеснения или тревоги, които изпитва).
3. След 1-3 минути те трябва да си разменят ролите и участник 2 да говори, докато участник 1 слуша в продължение на още 1-3 минути (сега участник 2 говори по същия въпрос, напр. как се чувства днес и защо?).

Част втора

4. След като двойките приключат със споделянето, групирайте участниците в триади (групи от трима души; отново можете да ги разделите на няколко 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).
5. Родител # 1 говори, докато родителите # 2 и # 3 слушат (например помолете родител 1 да говори за възможности и решения, свързани с текущи проблеми или стресови фактори, които той / тя изпитва или за които е загрижен).
6. На всеки 1-3 минути превключвайте, докато всеки родител в групата има ред да говори.
7. ПО ИЗБОР: Участниците могат да споделят с целия клас опита си от споделянето на мисли и чувства, докато бъдат слушани и усетят какво е да слушаш умишлено без коментар.
8. Консултирайте се с родителите, за да разберете дали са почувствали облекчение, спокойствие, съсредоточеност или по-малко стрес в резултат на дейността.

Упражнение 2: Родители - споделяне на мисли

Последващи дейности

Обучителят може да направи последващи действия, като накара родителите да практикуват споделяне с връстници в друго време. Насърчавайте родителите да практикуват този метод самостоятелно помежду си (с други колеги, приятели, роднини) за взаимна подкрепа.

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

Моля, запишете предварително това, от което според вас един учител се нуждае, за да работи с групата успешно. Осигурете насоки за оценка на нивото на ангажираност и общия успех на това упражнение за групата и (ако е приложимо) за всеки участник.



**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
дейност**

**Необходими
материали и
подготовка**

Упражнение 3: Контрол на вниманието чрез осъзнато наблюдение

Това упражнение ви позволява да погледнете по нов начин на проблемите и да вземете по-информирани решения, като отклоните вниманието си от проблематичния, стресиращ и дразнещ сценарий.

То също така подобрява концентрацията, както и способността да се фокусираш вниманието върху настоящия момент и да се приеме без осъждане.

10 до 15 минути

Тази дейност е работилница и е предназначена да се извършва индивидуално или в по-малки групи.

Не са необходими материали за дейността

Описание на дейността

Упражнение 3: Контрол на вниманието чрез осъзнато наблюдение

Способността да се обърне внимание на избрания обект и човек да се концентрира върху него е първата стъпка в укрепването на саморегулацията, както и в способността да се изчисти съзнанието от всичко, което не е необходимо точно сега. Целта на дейността е да се подобри способността за поддържане на правилен и силен волеви контрол на вниманието. Тази дейност е проста, но изключително ефективна, защото ви насърчава да забележите и оцените по-дълбоко на пръв поглед малките аспекти на заобикалящата ви среда. Практиката на осъзнаване на заобикалящата ни среда момент по момент ни помага да се справим по-добре с трудните мисли и чувства, които ни носят напрежение и безпокойство в ежедневието.

Последващи дейности

Няма такива

Бележки за работа и/или оценка Инструменти за учителя

1. Изберете естествен обект от непосредствената си среда и се съсредоточете върху гледането му за минута или две. Това може да бъде цвете или насекомо, или дори облаците .
2. Не правете нищо, освен да забележите това, което гледате. Просто се отпуснете да гледате толкова дълго, колкото позволява концентрацията ви.
3. Погледнете този обект, сякаш го виждате за първи път.
4. Визуално изследвайте всеки негов аспект и си позволете да бъдете погълнати от присъствието му.
5. Позволете си да се свържете с неговата енергия и предназначение в рамките на естествения свят.



06

ГЛАВА
ШЕСТ

ОБЩУВАНЕ

АВТОР: УЧЕБЕН ЦЕНТЪР РАГИНА, БЪЛГАРИЯ

Този модул се фокусира върху общата теория на комуникацията, някои от най-често срещаните грешки, които всички правим като родители, и най-важното - върху това как да общуваме ефективно с децата си. Упражненията по-долу са разработени с намерението да помогнат на родителите да разсъждават върху собствените си модели на комуникация - техните корени и последствия и с намерението да им помогнат да започнат пътуването си към подобряване на отношенията си с децата си. Съдържанието на този модул засяга някои деликатни теми, различни за всеки родител, който носи своя опит, спомени и причини за определени черти на характера. Препоръчваме ви, ако в даден момент забележите, че родителят се чувства неудобно или спре да отговаря или да участва в упражнението, да уважите това и да не му оказвате натиск по никакъв начин.

РЕЧНИК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕРМИНИ

Комуникация/общуване - предаването или обмяна на информация чрез говорене, писане или използване на друг носител.

Изразяване - предаване (мисъл или чувство) с думи или чрез жестове и поведение.

Размяна - акт на даване на едно нещо и получаване на друго (особено от същия вид) в замяна.

Подател - лице, което изпраща или предава съобщение, писмо, имейл и др.

Получател - човек, който получава или приема нещо, което му е изпратено или дадено.

Емоция - силно чувство, произтичащо от обстоятелствата, настроението или взаимоотношенията с другите.

Чувство - състояние или реакция; идея или убеждение, особено неясно или ирационално.

Конфликт - сериозно несъгласие или аргумент, обикновено продължителен.

Улесняване - промяна на действие или процес в лесно или по-лесно такова.

УПРАЖНЕНИЯ:

Трите упражнения по-долу са разработени като три свързани части, насочени към различните възможни етапи на неразбирателството между родители и деца. Подготовката преди, по време на и след конфликта е ефективен инструмент за интензивно и ефикасно разрешаване на онези модели, които са дълбоко вкоренени в семейните отношения и трябва да се променят.

Препоръчително е упражненията да се изпълняват след „разчупване на леда“ и/или загряваща дейност, свързана с общуването (например разделяне на екипи от по двама души и имитиране на диалог, като останалите трябва да отгатнат за какво става дума, или пък единият от тях говори, а другият движи ръцете си, за да илюстрира думите на първия).

Моля, имайте предвид, че всяко упражнение трябва да бъде последвано от кратка почивка и малка загрявка. Прилагането на упражненията директно и без такава подготовка е най-вероятно да намали крайния резултат и да наруши работата на групата.

Упражнение 1: **Подгответе се за трудни времена**

**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

След края на това упражнение родителите ще могат да:

- Наблюдават по-добре емоционалното си състояние
- Идентифицират някои от своите емоционални фактори
- Планират по-добре действията си преди, по време и след конфликт

**Продължител-
ност на
дейността**

30 минути

**Форма и вид
дейност**

Тази дейност е работилница и е предназначена да се изпълнява в група от максимум 12 души. Тя може да бъде изпълнена в стая или в открито пространство. Подходяща е за групи, които са правили още едно упражнение заедно преди и може да се използва като тимбилдинг занимание за родителите в клас.

**Необходими
материали и
подготовка**

Обучителят трябва да подготви листи хартия, химикалки, повърхност за писане (малка дъска или тетрадка с твърда подвързия), флипчарт и маркер за него.

Бялата дъска или проектор не са задължителни.

Описание на дейността

Упражнение 1: Подгответе се за трудни времена

В началото на упражнението обучителят моли групата да седне и да разгледа приятелски останалите участници. Напомня им, че всеки от тях е родител със собствен произход, въпроси и борби. Добрата загревка може да бъде разказването на родителски виц (Например, *Бях отличник в родителството. И тогава ми се родиха собствени деца.*) или показване на родителско меме на екрана, ако има такъв.

След като родителите седнат, обучителят ги запознава с основите на теорията за емоциите и чувствата. За максимум 7 минути обяснява разликата между двата термина, използвайки или рисувайки илюстрации като [тази](#) или [тази](#).

След това обучителят моли родителите да вземат химикалки, хартия и да напишат 3 случая на конфликт, които често се случват в дома им и нищо друго и да оставят място за повече писане под всеки. Може да се пошегува, че тези, които никога нямат разногласия у дома, могат да запишат рецептата си за това. Даденото време е 5 минути. След като изтече времето, обучителят пита всички родители, които не са написали конфликти, но са имали време за рецепта, да вдигнат ръка. Ако няма такива, казват, че очевидно и днес тук не са дошли перфектни родители. Ако има такива, те ги поздравяват и ги канят да споделят рецептата си.

Описание на дейността

Упражнение 1: Подгответе се за трудни времена

След това учителят споделя един от видовете конфликти, които има у дома си или е чул от близките си хора (напр. Трябва да се повтарям твърде често, докато децата ми не направят нещо, което искам от тях.) Те питат дали и други хора са преживели това и го записват на флипчарта / бялата дъска. Те канят други родители да споделят своя опит и питат дали други хора в стаята са имали същото. Записват ги. Дейността продължава, докато никой не се почувства готов да сподели повече от това, но не и повече от 15 минути.

След като всичко е записано учителят моли родителите да се опитат да идентифицират емоцията / чувството, което са изпитали в началото на конфликта. Дайте им 1 минута. Помолете ги да запишат друг път в живота си, когато са се почувствали по същия начин и им дайте 4 минути за това. Помолете ги да се опитат да разберат как мозъкът им разсъждава, когато са поставени в тези ситуации и изпитват тези емоции/ чувства. Какви убеждения имат и защо смятат, че те излизат наяве в настоящите спорове с детето/децата им?

В заключение оставете 5 минути за размисъл. Попитайте какво са открили родителите по време на упражнението. Успели ли са да си направят някакви изводи? Има ли някаква идея, която им идва на ум, ако тези ситуации се случат отново?

Упражнение 1: Подгответе се за трудни времена

Последващи дейности

Поканете родителите да прилагат същата верига на мислене за всякакви конфликти, които се случват в дома им за следващата седмица.

Като допълваща дейност за тези, които биха искали да опитат, осигурете на всеки от тях тетрадка и ги помолете да я обозначат като свой "Дневник за комуникация". Обяснете, че това е полезен инструмент за проследяване на комуникационни проблеми и за разрешаване на дисфункционални комуникационни модели. Това може да стане на хартия или цифрово чрез гласови съобщения или бележки в приложения като [Google Keep](#) или [Google Docs](#) (достъпни за Android, iOS, Windows). Предложете да го разделят на три части и да обозначат първата част "Преди да се случи недоразумение". Обяснете, че те могат да използват тази част от дневника, за да проследят своите емоции/чувства и събитията около тях **преди** всяко разминаване в комуникацията, което се е случило през седмицата.

**Тази дейност ще бъде завършена и обяснена подробно по време на третото упражнение.*

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Упражнение 1: Подгответе се за трудни времена

За целта на това и другите две упражнения е наистина важно учителят да даде ясно да се разбере, че няма перфектни родители и това е място за приемане и споделяне. Колкото по-приятелски настроен е учителят, толкова по-добре е това за резултата от упражнението. Препоръчва се след всяка дадена посока учителят да попита дали има някакви въпроси и да даде ясно да се разбере, че е добре да се зададе нещо. Възрастните имат повече бариери от децата и юношите, така че е полезно да се има предвид, че те може да се нуждаят от повече помощ, за да участват, като споделят или искат нещо. Както винаги в такива упражнения, желанията на онези участници, които биха искали да се въздържат от споделяне, трябва да бъдат уважавани.

Моля, имайте предвид, че това упражнение включва илюстрации и обяснения, които са универсални и могат да бъдат намерени на всички партньорски езици. Подборът и представянето им зависи от избора на учителите и се препоръчва да отделят известно време, за да ги подготвят преди изпълнението на упражнението.

**Цели на обучението/
Цели на упражнението**

Продължителност на дейността

Форма и вид дейност

Необходими материали и подготовка

Упражнение 2: Владейте трудните времена

След края на това упражнение родителите ще бъдат:

- По-добре подготвени да изразяват чувствата си по подходящ начин по време на конфликти;
- По-добре подготвени да избегнат ескалация на конфликтите;
- Способни да демонстрират здравословен и ефективен комуникационен подход към децата си

40 минути

Тя може да бъде изпълнена в стая или в открито пространство. Подходяща е за групи, които са правили още едно упражнение заедно преди и може да се използва като тиймбилдинг занимание за родителите в клас.

Обучителят трябва да подготви листи хартия, цветни флумастери или моливи, сини химикалки, повърхност за писане (малка дъска или тетрадка с твърда подвързия), флипчарт и маркер за него.

Бялата дъска или проектор не са задължителни.

Описание на дейността

Упражнение 2: Владейте трудните времена

В началото на упражнението и след загревката учителят моли групата да седне удобно и ги пита как се чувстват. След колективния отговор от групата учителят пита дали участниците мислят често за своите чувства и емоции. След колективния отговор от групата моли участниците да споделят емоцията/ усещането, за което мислят най-вече и да го запишат на флипчарта. След като групата приключи със споделянето, учителят насочва вниманието си към факта, че обикновено сме толкова заети през деня, че сме склонни да се фокусираме върху представянето си и задачите, които имаме и нямаме време да мислим твърде много за нашите чувства и емоции. Тогава те споделят наблюдението, че дори и да го направим, ние сме склонни да се фокусираме върху определени и да не обръщаме внимание на други. За да илюстрира това, той им показва "Емоционалното колело" (като това или това). Тази част отнема около 10 минути.

След тази малка дискусия учителят моли родителите да разделят един лист хартия на 4 правоъгълника и във всеки правоъгълник да напишат 4 неща, които казват най-често на децата си, когато преживеят конфликт и им дава 4 минути за това. След като приключат, учителят ги кани да обърнат хартията и да използват флумастерите или моливите, за да нарисуват прости илюстрации на тези моменти на гърба. Учителят може шеговито да помоли родителите да не прекаляват, тъй като могат само да дадат на децата си оценки и тук няма награди за 1-во място. Дава им 6 минути за илюстрацията.

Описание на дейността

Упражнение 2: Владейте трудните времена

След приключване на тази фаза учителите обясняват, че много често в комуникацията с другите и по време на конфликт сме склонни да казваме какво мислим за другите и да използваме ситуацията като оценка на характера, вместо да се фокусираме върху настоящия момент. Те обясняват, че с всички хора, включително деца, това обикновено води до заемане на отбранителна позиция. Това не оставя мозъчни ресурси за разсъждения и за подобряване на поведението, тъй като се включват емоции/чувства.

Учителите обясняват, че поставянето на фокуса обратно върху чувствата на родителите, вместо да обвинява (дори и да са прави), помага да се предаде посланието по-добре. Това им позволява също така да владеят чувствата и емоциите си като възрастни, като по този начин демонстрират отговорно поведение в общуването с децата си.

Учителите приканват родителите да помислят за начина, по който казват тези 4 фрази и да ги преформулират, като се съсредоточат върху начина, по който се чувстват. Времето за това е 10 минути.

Те могат да използват примера (или подобен):

"Винаги забравяш да почистиш стаята си. Омръзна ми от мързела ти и от това да ти напомням." и да го промените на

"Чувствам се наистина зле, когато трябва да ви напомням да почиствате стаята си толкова много пъти. Бих искал да обсъдя това с вас, ако може. Защо мислите, че избягвате да правите това?"

Описание на дейността

Последващи дейности

Упражнение 2: Владейте трудните времена

Когато времето изтече, родителите са поканени да споделят своите снимки и най-използваните фрази. Времето за това е общо 6 минути. Обучителят може да сподели една или две свои истории с членовете на семейството си.

В заключение оставете 5 минути за размисъл. Попитайте какво са открили родителите по време на упражнението. Успели ли са да си направят някакви изводи? Има ли някаква идея, която им идва на ум, ако тези ситуации се случат отново?

Поканете родителите да прилагат същата верига на мислене за всякакви конфликти, които се случват в дома им за следващата седмица.

Като допълваща дейност за тези, които биха искали да опитат, обяснете, че могат да използват тази част от дневника, за да проследят емоциите си и събитията около тях **по време** на всяко разминаване в комуникацията, което се е случило през седмицата. Те също така могат да отбелязват и записват всякакви други често използвани фрази, които идват на ум.

**Тази дейност ще бъде завършена и обяснена подробно по време на третото упражнение.*

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Упражнение 2: Владейте трудните времена

За целта на това и другите две упражнения е важно да се отбележи, че писането не е единственият начин на изразяване, особено когато става въпрос за емоционална и социална интелигентност. Учителят трябва да обясни това на участниците и да предложи те да могат да изразят себе си с помощта на стикери, рисуване на картина, извършване на серия от движения или да направят това по начин, който се чувства автентичен за тях.

Моля, имайте предвид, че това упражнение включва илюстрации и обяснения, които са универсални и могат да бъдат намерени на всички партньорски езици. Подборът и представянето им зависи от избора на учителите и се препоръчва да отделят известно време, за да ги подготвят преди изпълнението на упражнението.



**Цели на
обучението/
Цели на
упражнението**

**Продължител-
ност на
дейността**

**Форма и вид
действие**

**Необходими
материали и
подготовка**

Упражнение 3: След бурята

След края на това упражнение родителите ще бъдат:

- По-добре подготвени да изразяват чувствата си по подходящ начин по време на конфликти;
- По-добре подготвени да избегнат ескалация на конфликтите;
- Способни да демонстрират здравословен и ефективен комуникационен подход към децата си;
- По-добри в наблюдаването на емоционалното си състояние
- Да могат да идентифицират някои от своите емоционални фактори
- Способни да планират по-добре действията си преди, по време и след конфликт

30 минути

Тя може да бъде изпълнена в стая или в открито пространство. Подходяща е за групи, които са правили още едно упражнение заедно преди и може да се използва като тиймбилдинг занимание за родителите в клас.

Обучителят трябва да подготви листи хартия, цветни флумастери или моливи, сини химикалки, повърхност за писане (малка дъска или тетрадка с твърда подвързия), флипчарт и маркер за него.

Бялата дъска или проектор не са задължителни.

**Описание на
дейността**

**Упражнение 3:
След бурята**

В началото на упражнението и след загревката учителят моли групата да седне удобно. След това той може шеговито да ги попита дали са си почивали достатъчно седнали и да ги помоли да се изправят сега.

Той ги разделя по двойки и ги кани да се разходят из стаята, ако искат и да отделят 10 минути, за да обсъдят някои от откритията и изводите, които са направили по време на предишните две упражнения. Учителите обикалят двойките и улесняват процеса на обмен, като обръщат специално внимание на двойките, които изглежда изпитват затруднения, без да ги притискат.

След като изтекат 10-те минути, учителите дават още 5 минути на двойките, за да обсъдят как да представят общите си открития на останалите - това може да бъде чрез обяснение, писане, дори танцуване. На всяка двойка се дават 2 минути, за да се представи, докато учителят води бележки за ключовите думи на флипчарта. След като финалната двойка приключи с представянето, учителят води групова дискусия за всичко споделено до момента.

Последната част от упражнението е поканата на учителите към всички да използват последната страница от тетрадката, където да запишат или нарисуват 3 неща, които биха искали да опитат през следващите две седмици в общуването си с децата си.

Последващи дейности

**Бележки за
работа и/или
оценка
Инструменти
за учителя**

Упражнение 3: След бурята

Поканете родителите да прилагат същата верига на мислене за всякакви конфликти, които се случват в дома им оттук нататък. Кажете им, че това е просто различна гледна точка по отношение на човешките взаимоотношения и комуникация и те биха могли да я изпробват и да наблюдават как тя влияе на техните семейства.

Благодарете им за усилията и ги похвалете. Те го заслужават.

Като допълваща дейност за тези, които биха искали да опитат, обяснете, че могат да използват тази част от дневника, за да проследят емоциите си и събитията около тях **след** всяка неправилна комуникация, която се е случила през седмицата.

Всяка неделя те са поканени да разгледат и разсъждават върху обстоятелствата, довели до неправилната комуникация, като напишат глава "Размисъл за седмицата" с мислите си и като разработят много кратък "План за действие", фокусиран върху техните действия, ако подобни ситуации се случат отново.

За целта на това и упражнението е необходимо да се обясни на родителите, че рефлексията е жизненоважна част от целия процес и е тази, която допринася най-много за действителната промяна.



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 студенти 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

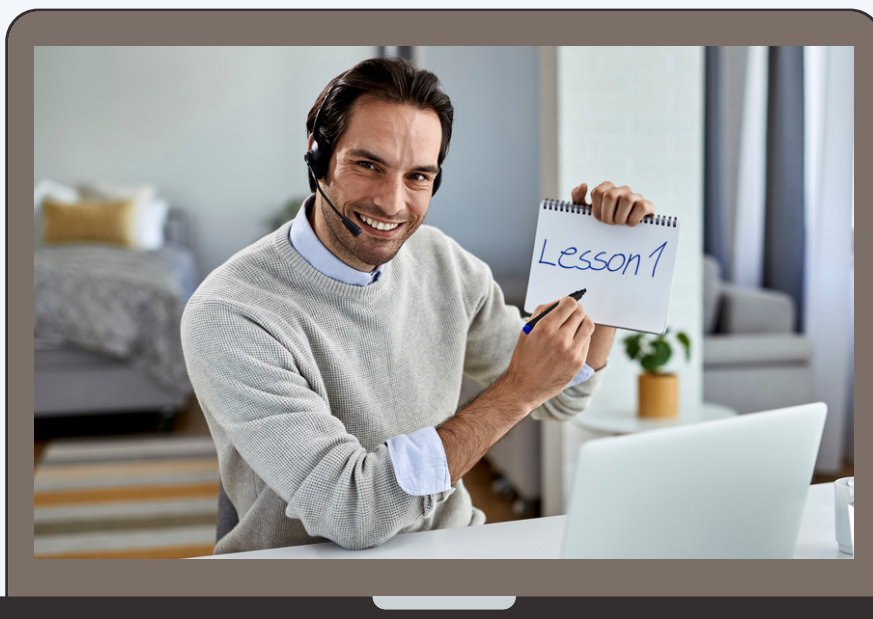
Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

GOLBASI
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
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!**