



Well School Tech

РЪКОВОДСТВО ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНАТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКА СРЕДА В УЧИЛИЩЕ



Erasmus+

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящата публикация отразява единствено вижданията на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се информация.

СЪДЪРЖАНИЕ

Глава Едно: Наръчник за самооценка на учители

- 1.1 Въведение
- 1.2 Разбиране за благосъстоянието
- 1.3 Връзки между благосъстоянието и процеса на преподаване и учене.....
 - Благосъстояние на учителите.....
 - Преподаване и благосъстояние
 - Учене и благосъстояние.....
- 1.4 Учителски компетенции и психологическо благосъстояние
- 1.5 Самооценка на учителските компетенции.....
 - Въпросник за субективното благосъстояние на учителите (TSWQ).....
 - Въпросник за справяне със стреса – кратка форма (Brief COPE)
 - Въпросник за управление на времето
 - Скала за учителско усещане за ефикасност – кратка форма (TSES-SF).....
- 1.6 Мониторинг на благосъстоянието на учениците като пример за управление на класната стая
 - Проучване за оценяване на благосъстоянието на учениците.....
- 1.7 Как резултатите от оценяването могат да се използват за стимулиране на подобрения.....

Глава Две: Организация на учебната среда

- 2.1. Организация на учебното пространство.....
 - Как трябва да бъдат организирани учебните пространства.....
 - Перспективата на съвременното училище.....
- 2.2. Организация и проектиране на учебни пространства.....
 - Препоръки за учебната администрация и учителите
 - Бъдещето на физическата учебна среда – динамичното учебно пространство

Глава Три: Мониторинг и подкрепа на благосъстоянието в училищата

3.1. Въведение.....	
3.2 Мониторинг на психологическото благосъстояние в училище.....	
3.3 Инструменти за мониторинг	
Въпросници за самочувствие.....	
Въпросник за емоционална интелигентност.....	
Въпросници за емпатия	
3.4. Благосъстояние в училище: Методи и стратегии	
Емоционална интелигентност.....	
Управление на стреса.....	
Емпатия.....	
Самочувствие.....	

Глава Четири: Стратегии за подкрепа на родителското участие

4.1 Влияние на родителите върху благосъстоянието на децата.....	
4.2 Стратегии, насърчаващи активното участие на родителите в стимулиране на благосъстоянието на учениците в училище.....	
4.3 Родителски програми, подкрепящи позитивно благосъстояние за родители и техните деца	

Глава Пет: Иновативно преподаване чрез ИКТ

5.1 Защо да използваме ИКТ в училище.....	
5.2 ИКТ и благосъстоянието на учениците	
5.3 ИКТ и учителска педагогика.....	

Библиография.....

Приложения

Приложение 1: Примери за инструменти за мониторинг	
Приложение 2: Благосъстояние в училище: примерни методи и стратегии	
Приложение 3: Учебни материали в Youtube	

Глава Едно: Наръчник за самооценка за учители

1.1 Въведение

Периодът на подрастване се дефинира в психологията на развитието като периода между 10 и 20-годишна възраст. През това време настъпват интензивни физически промени, които оказват значително влияние върху други сфери – когнитивна, социална, емоционална и морална, както и върху сферата на личността. Речникът се обогатява, въображението и възприятието се развиват, а мисленето става логическо и възприема формални операции. Този период е пълен с многобройни предизвикателства (Oleszkowicz, Senejko, 2015). Както ускореното, така и забавеното сексуално развитие могат да причинят проблеми с подрастването. Физиологическото съзряване на тялото засяга самочувствието – някои промени може да са източник на радост, други – на недоволство, както и на противоречиви чувства. Увеличават се вълнението и емоционалната лабилност, честите изблици на безпокойство и притеснение. Отношенията с родителите се променят, конфликтите стават по-чести. Дейността на младежите е до голяма степен повлияна от училищната среда, семейството и връстниците.

Този период е и времето в живота на детето, през което има интензивно обучение в училище. Ролята на учителя и училищната среда за цялостното благосъстояние не трябва да бъде подценявана. Но какво точно означава „благосъстояние“?

Понятия като умствено благосъстояние, щастие, качество на живот и удовлетворение от живота често се считат за сходни. Според понятието на СЗО, качеството на живот е субективно възприятие за позицията на лицето в живота спрямо неговите цели, очаквания, стандарти и интереси. През 90-те години възниква нова област в психологията – „позитивна психология“, която обяснява какво значи „добър живот“, или живот с оптимално качество, за който се възприема думата „благосъстояние“ (на английски: well-being). Трудността при дефиниране на понятието „благосъстояние“ се дължи на факта, че „добър живот“ означава различни неща за различните хора. Позоваването на две философски концепции – хедонистка и евдемонистка – се счита за полезно тук. Според първия подход благосъстоянието е позитивно състояние на ума, което се изразява във високо ниво на удовлетворение от живота, преобладаващи позитивни спрямо негативни чувства и общо чувство на щастие. Евдемонисткото течение вместо това се концентрира върху развитие, самореализация и поемане на ангажменти. Моделът на Риф (1989) е полезен тук; той включва аспекти като автономност, чувство за цел в живота, чувство за контрол върху средата, лично развитие, позитивни отношения с околните и себеприемане. Според Szarpiński (2004) психологичното благосъстояние е многостранно. Луковата теория за щастieto („Onion Theory of Happiness“), създадена от автора, посочва три нива. Най-дълбокото ниво е „желанието за живот“ – обективният стандарт за индивидуално умствено благосъстояние – независим от съзнанието и генетично предопределен. Средното ниво е общото субективно благосъстояние, което отговаря на чувство на обща удовлетвореност от живота и субективно

възприемане на стойността на собствения живот. Най-външният слой на „лука на щастието“ е свързан с настоящите афективни преживявания и субективна удовлетвореност по отношение на конкретни аспекти от живота (напр. училище, семейство). Seligman (2012) от друга страна разглежда благосъстоянието чрез описание на „процъфтяване“, което се състои от чувство на ангажираност, позитивни емоции, значение, постижения и отношения с другите. Този кратък преглед посочва, че има много теории относно благосъстоянието и неговото измерване.

1.2 Разбиране за благосъстоянието

Както бе споменато по-горе, има много и разнообразни дефиниции за умствено благосъстояние. Световната здравна организация (СЗО) набляга върху комплексността на психологически, социални фактори и фактори на средата, които си взаимодействат и оказват влияние върху чувството за благосъстояние на дадено лице. Теоретичният модел на психологичното благосъстояние, създаден от Риф (1989), го представя като позитивно психологическо състояние, включително позитивна оценка за себе си и собствения досегашен живот, чувство за продължаващ растеж и развитие като човек, вяра, че животът има цел и значение, както и притежаване на качествени отношения с други хора, капацитет за управление на живота и света, както и чувство за лична увереност. Дефиницията на Риф ще е основата за нашето разбиране за целите на настоящото Ръководство.

Съгласно Pyhältö, Soini и Pietarinen (2010, стр. 209): „научаването с цел социо-психологично благосъстояние в училище може да се разглежда като активен, съвместен и ситуиран процес, в който отношението между лицата и тяхната среда постоянно се изгражда и изменя. От своя страна, социо-психологичното благосъстояние на членовете на училищната общност регулира процеса на учене по много начини, например, може да повлияе върху способността за концентрация и наблюдаване на средата, разпознаване на възможности и тълкуване на получената обратна връзка (Bowen et al. 1998; Deci and Ryan 2002; Kristersson and Öhlund 2005; Morrison and Clift 2005; Deci & Ryan, 2001; Pallant and Lae 2002; Torsheim et al. 2001). Следователно, чувството за ангажираност и права на учениците в процеса на учене се регулира от взаимоотношенията им с връстници и учители, принадлежност към класа и училищната общност, самооценка и възприятие за контрол и въздействие на собствените действия. Ученето с цел социо-психологично благосъстояние представлява не само придобиване на знания и умения, но и продължаващ интерактивен процес на разбиране и развитие, в който мотивите и емоциите играят важна роля (напр., Lasky 2005; Nonaka and Nishiguchi 2001; Paavola and Hakkarainen 2005; Wenger 1998).

Друга **дефиниция** е базирана на концептуализацията „Модел на благосъстояние в училище“, проведена от Kopu и Rimpela (2002). В този модел благосъстоянието се базира на по-тесни критерии, свързани основно с училищната среда, и се дефинира като феномен с четири измерения. По този начин благосъстоянието се свързва с преподаване и образование, както и с

научаване и постижения. Благосъстоянието в училище е разделено на 4 условия: училищни условия (свързани с „притежаване“), социални отношения (свързани с „обичане“), средства за самореализация (свързани с това „да бъдеш“) и здравословно състояние. Те обясняват „средствата за самореализация“ като възможности на учениците да учат според собствените си ресурси. „Здравословното състояние“ се дефинира като симптоми на заболявания.

1.3 Връзки между благосъстоянието и процеса на преподаване и учене

Благосъстояние на учителите

От организационна гледна точка, благосъстоянието на служителите е важен фактор за качество, представяне и производителност. Благосъстоянието е тясно свързано със стреса при работа, основна причина за отсъствие от работа. Демотивираният персонал често е неангажиран, не се наслаждава на работата си и в крайна сметка напуска. Колкото по-голямо е благосъстоянието на учителите, толкова по-малко ще отсъстват и толкова по-ниски ще са разходите за подбор. Нивата на щастие на учителите имат пряк ефект върху учениците. Емоционално изтощените учители могат да използват реактивни и наказателни отговори, които допринасят за негативен климат в класната стая и влошени отношения между учители и ученици. Например, просоциалният модел на класна стая на Jennings и Greenberg (2009) обръща внимание на значимостта на социалната и емоционална компетенция и благосъстояние на учителите за развитието и поддържането на подкрепящи отношения между учители и ученици, ефективно управление на класната стая и успешно изпълнение на социалната и емоционална учебна програма (Jennings, Greenberg, 2009). Тези фактори допринасят за създаването на климат в класната стая, който повече стимулира ученето и позитивните резултати в развитието на учениците.

Традиционно ролята на учителя е да подхранва и развива потенциала на учениците. Както отчитат Evers, Tomic и Brouwers (2004), учителите играят ценна роля, като помагат на децата да порастват. За да постигнат това, те трябва да останат в добро физическо и умствено състояние. Благосъстоянието и компетенциите на учителите се свързват с удовлетвореността от работата. Singh и Billingsley (1996) откриват, че фактори като стрес, претоварване и недоволство от работата допринасят за влошаване на представянето на учителите, докато фактори като административна подкрепа, разумни очаквания за ролята и намален стрес на работното място допринасят за решението на учителите да останат на работата си. Когато удовлетвореността на учителите се проучва от Scott и Dinham (2003), те откриват, че е повлияна и от постиженията и личната ефективност на учениците.

Може да се твърди, че благосъстоянието на учителите е повлияно от удовлетворение от работата и компетентност, а липсата на благосъстояние, свързано с работата, може да доведе до стрес, който от своя страна може да повлияе на представянето на работа.

Благосъстояние и преподаване

Училищата винаги ще бъдат фокусирани върху академично учене, но изследванията предполагат, че е време благосъстоянието да стане редовна част от преподаването. Доброто обучение изисква на учениците да се преподава по начин, който развива емпатия, изгражда положителни отношения, стимулира отговорно вземане на решения, помага на учениците да научат как да се справят с предизвикателни ситуации и развива лидерски умения. Докато учителят открива кои аспекти от учебния процес стимулират благосъстоянието на учениците и кои аспекти могат да се използват за изграждане на устойчивост, в класната стая се развива ясна връзка между учене и благосъстояние. Това позволява на учителите да преподават академичната си програма (напр. математика или история) по начини, които също така стимулират благосъстоянието на учениците.

Учителите могат да подобрят благосъстоянието и чрез преподаване на академичното съдържание. Например, да вземем учител по математика, който стратегически използва предизвикателна математическа задача, за да помогне на учениците да разберат емоциите си (напр. страх, несигурност, вълнение, любопитство), да им помогне да се поправят, когато са допуснали грешка (напр. устойчивост) и/или да насърчи ученика да разбере как нагласата му (напр. растеж или отказ от промяна) определя дали според него може да се справи със задачата или ще се предаде. Учебното ръководство, коучингът и професионалното развитие помагат на учителите да подобрят педагогическия си подход и да научават нови начини за оценяване на влиянието на преподавателските си практики върху благосъстоянието на учениците (Waters, 2017).

Учене и благосъстояние

Отношението между социално-емоционалните компетенции и академичните постижения се изследва над 40 години (Purkey, 1970). Мета-анализ на над 200 изследвания в училища относно влиянието на универсални интервенции за подобряване на социално-емоционалното обучение на учениците открива ползи в постиженията на училищата (CASEL, 2007, 2008). Теорията „Разширяване и изграждане“ (Broaden and Build) на Barbara Frederickson (2001) показва как позитивните емоции подкрепят много от ключовите когнитивни процеси, които един ученик трябва да научи. Изследванията установяват силна връзка между познанието (напр. внимание, памет и вземане на решения) и емоциите на неутрално ниво (Immordino-Yang, 2007). Slee et al. (2009) посочва, че 92% от учителите в 100 училища са напълно съгласни, че „Ученици, които са по-социално и емоционално компетентни, научават повече в училище“.

1.4 Учителски компетенции и психологическо благосъстояние

Има разнообразни рискови и защитни фактори за благосъстоянието, когато се определя благосъстоянието на учител.

Стресът и претовареността при работа могат да играят важна роля като рисков фактор. Добрият учител се възприема като човек с високо ниво на личностна зрялост, мултидисциплинарни знания и ефективен преподавател. Тези изисквания могат да са свързани с високи нива на стрес.

Възможни източници на стрес при работа могат да бъдат:

- служебни дейности
- място в йерархията
- кариерно развитие
- отношения между служителите,
- обща организация на работното място (Kowal, 2002).

В допълнение, източници на стрес могат да са фактори, свързани с баланса между работа и личен живот, както и индивидуални характеристики като физическо състояние, интелигентност и темперамент (Potocka, 2010).

Стресът е свързан с различни аспекти на работата, напр. ангажираност, удовлетвореност от работата и изтощение. Личните последствия от стреса сред учителите могат да включват отсъствия, претоварване, физически и емоционален дискомфорт, намалено самочувствие и понижено мнение за себе си, увредени лични отношения и дори самоубийство. Има значителна загуба на опитни учители сред тези, които решават да напуснат професията.

Макар че стресът сред учителите е проблем от известно време, т.нар. „прегаряне“ (burnout) се увеличава едва през последните години (Rudlow, 1999). Прегаряне се наблюдава, когато лицата са изложени продължителни периоди на високи нива на стрес. Следователно, увеличаващите се нива на прегаряне сред учителите сочат, че те са изправени пред увеличени и продължителни нива на стрес (Hamann & Gordon, 2000). Maslach (1999) също потвърждава, че прегарянето е дългосрочен процес, който произтича от увеличено излагане на хронични източници на стрес на работното място. Може да се проявява като синдром на психологическо и емоционално изтощение, деперсонализация и намалено чувство за лични постижения. Психологичното благосъстояние е обратнопропорционално на прегарянето.

Изследванията показват, че прегарянето до голяма степен сигнализира негативни последствия на различни нива (физическо, психологично, професионално, семейно и социално), докато психологичното благосъстояние и по-специално емоционалната устойчивост, намалява тези негативни последствия (Kareaga, Echeberria, Smith, 2008).

Сред защитните фактори, които оказват влияние върху благосъстоянието, по-специално внимание се обръща на личността и на стратегиите за справяне със стреса. Устойчивостта, разбираана като личен ресурс, представлява наличието на група от личностни характеристики, което позволява ефективно справяне по време на и след силно стресови събития. Разбираана по този начин, устойчивостта създава издръжливост и гъвкаво адаптиране към изискванията на

живота, дава на индивида възможност да се мобилизира и да предприема коригиращи действия в трудни ситуации, като повишава толерантността към негативни емоции и провал. В допълнение, хората, които се характеризират с високо ниво на устойчивост, се адаптират по-позитивно към живота и имат по-високо самочувствие и ефективност. Устойчивият индивид се характеризира с емоционална стабилност, има по-голяма вероятност да гледа на трудностите като на възможност за придобиване на нов опит и се вижда като човек, който влияе върху вземането на решения (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008).

Устойчивостта може значително да повиши ефективността при справянето със стрес (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014). Способността за справяне със стресови фактори е от ключово значение за задържането на учители. Преподаването в училище се счита за стресово занимание, но възприятието за работата като стресова може да се влияе от реакции за справяне и социална подкрепа. Проучвания сред учители показват, че справянето и социалната подкрепа не само ограничават влиянието на стресови фактори върху благосъстоянието, но и влияят върху оценката на изискванията на средата като стресови (Griffith et al., 1999).

Един от най-пренебрегваните аспекти в обучението на учители е задълбочената подготовка по междуличностни умения, които са необходими за добри учители в днешните училища. Обучаващите се учители изискват основни познания по теория на комуникацията (Morgan, 1989). Междуличностните умения в учителската професия включват комуникация, позитивна мотивация, позитивен език на тялото и чувство за хумор. Комуникацията е методът, използван за обмяна или споделяне на информация. Учителите трябва да комуникират с учениците на нивото на разбиране на самите ученици. Това може да е трудно, ако всеки ученик има различно ниво на учене и разбиране. Ефективният и позитивен език на тялото е невербална комуникация, която спомага за оставянето на трайно впечатление в умовете на учениците. Езикът на тялото също така привлича учениците в разговор или дискусия. Езикът на тялото е силен инструмент и поддържа добри умения за междуличностна комуникация. Позитивната мотивация в образованието обикновено води до положително учене. Не всички ученици са еднакво напреднали по всички предмети и понякога е необходимо да се демонстрират приложения на по-малко харесваните предмети, за да се привлече интереса на учениците. Това ще мотивира учениците да изучават този предмет. Чувството за хумор е умение, което позволява на учителя да поддържа мотивацията в обучителния процес. Уместното чувство за хумор допълнително мотивира и стимулира желанието за учене на учениците. Задържането на вниманието на учениците е от изключителна важност за учебния процес, а чувството за хумор успява да задържи това внимание.

Според Jennings и Greenberg (според: Zakrzewski, 2013) едно от задължителните социо-емоционални умения за ефективния учител е емпатията. Тя е важна не само за личното им благосъстояние, но и за подобряване обучението на учениците. „Проявяващите емпатия учители имат по-положителна представа за себе си, разкриват се повече пред учениците си, реагират по-силно на чувствата на учениците, хвалят повече и реагират повече на идеите на учениците, вместо само да ги наставляват” (Rogers, 1975). Следователно, емпатията е способност

за разбиране на различните перспективи или комплексни емоции на другите хора, които могат да спомогнат за подобряване на стратегиите за преподаване така, че да бъдат по-ефективни, което предпазва от емоционално прегряване (Kliś, Kossewska, 1997).

Друг важен аспект за учителите е запазване на баланса между работа и личен живот. Това означава балансиране на стабилността между работа и лично време. Не е строго разграничение между личната и професионална сфера, а по-скоро хармонично сливане, така че работата, семейството и хобитата/интересите създават едно хармонично цяло (Szymańska, Wolski, 2013).

Резултатите от изследването, проведено от Nilsson, Blomqvist и Anderson (2017), подчертават значимостта на подкрепата на ръководството на училището за намаляване на времевия натиск върху учителите. Изследователите обръщат внимание на нуждата от адресиране на личните ресурси на учителите във връзка с баланса между работа и личен живот. За да подкрепи този баланс, да насърчава благосъстоянието и да предотвратява изтощение, предлагаме ръководството на училището да се възползва от създаването на работна среда със засилени ресурси.

Балансът между работа и личен живот е тясно свързан с организационни умения, често познати като „управление на времето“. Ефективното управление на времето представлява планиране и действие, които са насочени към ефективната реализация на най-важните ни цели. Научните изследвания показват, че чрез съзнателно управление на времето и енергията, които влагаме, можем да постигнем повече за по-малко време. Ефективното управление на времето има положително влияние върху всички аспекти от живота ни. Най-важното нещо е, че можем да научим или подобрим уменията си за управление на времето, ако имаме дефицити в тази област (Szaban 2003, стр. 224-230). Защо това е толкова важно за учителите? Липсата на добро управление на времето в учителската работа води до натрупване на проблеми и задължения и липса на време за почивка, понижена ефективност и допълнително натрупване на задължения. Резултатът е ненужен стрес, объркване и дори неспазване на крайни срокове. Липсата на ефективно управление на времето води до отлагане на дейности и нереализиране на страсти и мечти. Ефективното управление на времето представлява контрола върху подобни ситуации. То е умението за планиране и изпълнение на планове, приоритизиране и разграничаване на важните неща от спешните (Dawidziuk, 2013).

Сред променливите, които оказват влияние върху психологическото благосъстояние на учителите, е необходимо да споменем самоефикасността. Изследванията показват, че самоефикасността е обратно пропорционална на психологическото напрежение, прегряване и депресия и право пропорционална на здравословното поведение (Łuszczńska, 2004; Skaalvik, Skaalvik, 2007). Самоефикасността се дефинира най-общо като убеждение на индивида в собствената му способност да изпълнява редица условия, които водят до постигане на желаните резултати (Bandura, 1994). Така разбрана, самоефикасността е посредник между целите и усилията, необходими за постигането на тези цели (Pervin, John 2002). Следователно,

самоефикасността може да е отговорна за успеха или провала. Ако чувството за ефективност на даден учител е ниско и води до провал, това е източник на стрес, а следващата стъпка е синдромът на прегаряне. Важно е да не се бърка чувството за ефикасност с очаквания резултат. Chomczyńska-Rubacha & Rubacha (2006) подчертават, че самоефикасността не се свързва със сигурност, че дадено действие ще приключи с постигане на определен стандарт (т.е. „Знам, че лекцията ми ще вдъхнови когнитивното любопитство на учениците”); тя е вяра, че „аз като учител мога да направя това”.

1.5 Самооценка на учителските компетенции

Изследванията показват, че житейският успех зависи от самоопознаването. Хората, които познават себе си, емоциите си, знаят как да се насочват, обикновено разпознават чувствата на другите и реагират адекватно, имат предимство във всички сфери на живота (Powell 2000). Описаните по-горе компетенции на учителите са особено важни, както за изпълнение на професионалната роля, така и за поддържането на добро психическо състояние. Развитието на тези умения или придобиването на необходимите умения изисква познаване на собствените липси и недостатъци. Този раздел представя някои избрани инструменти, които могат да помогнат на учителите по-добре да разбират себе си, нуждите и способностите си.

Въпросник за субективно благосъстояние на учителите (TSWQ)

Въпросникът за субективно благосъстояние на учителите (TSWQ) (Renshaw, Long & Cook, 2015) е скала за самооценка на поведението с 8 елемента за измерване на благосъстоянието, свързано с работата на учителите. Състои се от две субскали за оценяване: (1) Свързаност с училището и (2) Ефикасност на преподаване. Резултатите от двете субскали могат да се използват като самостоятелни показатели за благосъстояние или могат да се сумират за създаване на Обща скала за благосъстояние на учителите (вж. Таблица № 1).

Изследването показва, че отговорите на всички скали на TSWQ имат във всеки случай адекватна вътрешна надеждност и отделима и конвергентна валидност за показателите за учителски стрес, емоционално прегаряне и възприемана подкрепа за учители и ученици в училищна среда.

TSWQ е предназначен за използване с практическа цел като мярка за проследяване на напредъка, и потенциално като инструмент за наблюдение. Въпреки това е необходимо допълнително проучване, за да се демонстрира пригодността му за тези цели.

Таблица № 1:

Заглавие на инструмента	Въпросник за субективното благосъстояние на учителите (TSWQ)
Автори:	T.L. Renshaw , C.R. Long , & A. Cook .
Мерки/въпроси и оценки	Твърдения във въпросника – отговори от 1 до 4 (от „почти никога“ до „почти винаги“). Инструкции: По-долу са изброени твърдения, свързани с опита Ви като учител. Прочетете ги внимателно и след това оградете отговора, който е най-приложим за вас. <ol style="list-style-type: none"> 1. Чувствам, че принадлежа към това училище. 2. Наистина мога да бъда себе си в това училище. 3. Аз съм успешен учител. 4. Добър съм в това да помагам на учениците да научават нови неща. 5. Чувствам, че хората в това училище ги е грижа за мен. 6. Постигнал съм много като учител. 7. В това училище към мен се отнасят с уважение. 8. Чувствам, че преподаването ми е ефективно и полезно.
Изчисляване на резултатите	Скала „Свързаност с училището“: въпроси 1, 3, 5, 7 Скала „Ефективност на преподаването“: въпроси 2, 4, 6, 8 Не е необходима обратна оценка на резултатите По-висок резултат демонстрира по-високо ниво на благосъстояние на учителите
Източник	Мярката е налична на http://tylerrenshaw.com/tswq Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. <i>School Psychology Quarterly</i> , 30, 534-552. doi:10.1037/spq0000088

Въпросник за справяне със стреса – кратка форма (Brief COPE)

Brief COPE е инструмент, предназначен за възрастни. Скалата се състои от 28 твърдения в 14 стратегии (2 твърдения за всяка стратегия): Разсейване, Активно справяне, Отричане, Използване на субстанции, Използване на емоционална подкрепа, Използване на инструментална подкрепа, Поведенческа неангажираност, Изразяване на емоции, Позитивно прерамкиране, Планиране, Хумор, Приемане, Религия и Самообвиняване. Най-често методът се използва за измерване на възможността за справяне, т.е. оценяване на типичната реакция и чувство в стресови ситуации (Carver, 1997) (вж.: Таблица № 2).

Таблица № 2:

Заглавие на инструмента	Brief COPE
Автори:	C. S. Carver
Мерки/Въпроси и оценки	<p>Инструкции:</p> <p>Тези твърдения са свързани с начините, по които се справяте със стреса в живота си, откакто сте разбрали, че ще трябва да правите това. Има много начини да се опитате да се справите с проблемите. Тези въпроси ви питат какво сте направили, за да се справите с тях. Очевидно, различните хора се справят с нещата по различни начини, но ние се интересуваме как вие сте се опитали да се справите. Всяко твърдение се отнася за конкретен начин за справяне. Искаме да знаем до каква степен сте направили това, което е посочено в твърдението. Колко много или колко често. Не отговаряйте на базата на това дали действат или не – само дали го правите. Използвайте долупосочените възможности за отговор. Опитайте се да оцените всяко твърдение в съзнанието си поотделно от останалите. Нека отговорите ви са възможно най-адекватни за вас.</p> <p>Отговори: 1 = Изобщо не съм правил това; 2 = Правил съм това малко; 3 = Правил съм го понякога ; 4 = Правил съм го много</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обръщам се към работа или други дейности, за да се разсея. 2. Концентрирам усилията си, за да направя нещо относно ситуацията, в която се намирам. 3. Казвам си „това не е реално“. 4. Използвам алкохол или лекарства, за да се почувствам по-добре. 5. Получавам емоционална подкрепа от другите. 6. Отказвам се да се справям с това. 7. Предприемам действия, за да подобря положението. 8. Отказвам да повярвам, че това се е случило. 9. Казвам неща, с които неприятните ми чувства да изчезнат. 10. Получавам помощ и съвет от други хора. 11. Използвам алкохол или лекарства, за да премина през това. 12. Опитвам се да гледам на това по различен начин, за да изглежда по-позитивно. 13. Критикувам се. 14. Опитвам се да измисля стратегия за това какво да правя. 15. Получавам утеха и разбиране от някого. 16. Отказвам се да опитвам да се справя. 17. Опитвам се да открия нещо добро в това, което се случва. 18. Шегувам се за това. 19. Правя неща, за да мисля по-малко за това, като ходене на кино, гледане на телевизия, четене, мечтаене, спане или пазаруване. 20. Приемам факта, че това се е случило. 21. Изразявам негативните си чувства. 22. Опитвам се да намеря утеха в религията или духовните си вявания. 23. Опитвам се да получа съвет или помощ от други хора какво да правя. 24. Научавам се да живея с това. 25. Мисля усилено за това какво да направя. 26. Обвинявам се за това, което се случи. 27. Моля се или медитирам.

	28. Присмивам се на ситуацията.
<i>Изчисляване на резултатите</i>	Елементи от скалите (без обратна оценка на резултатите): Разсейване: 1, 19; Активно справяне: 2,7; Отричане: 3,8; Използване на субстанции: 4,11; Използване на емоционална подкрепа: 5,15; Използване на инструментална подкрепа: 10,23; Поведенческа неангажираност: 6,16; Изразяване на емоции: 9,21; Позитивно прерамкиране: 12,17; Планиране: 14,25, Хумор: 18,28; Приемане: 20,24; Религия: 22, 27 и Самообвиняване: 13, 26.
<i>Източник</i>	Мярката е налична на www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.html Carver, C. S. (1997).

Въпросник за управление на времето

Въпросникът за управление на времето се отнася до различни видове трудности, свързани с уменията за управление на времето, т.е. време, отделено за планиране, правене на нещата по реда на техния приоритет или прекарване на прекалено много време за тривиални въпроси (Advance Corporate Training) (вж. Таблица № 3).

Таблица № 3:

<i>Заглавие на инструмента</i>	Въпросник за управление на времето
<i>Автори:</i>	Advance Corporate Training
<i>Мерки/ Въпроси и оценки</i>	<p>Точкуване: 2 = Винаги 1 = Понякога 0 = Никога</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правя нещата по реда на приоритета им _____ • Свършвам това, което трябва да се направи през деня _____ • Винаги изпълнявам задачите си навреме _____ • Чувствам, че използвам времето си ефективно _____ • Справям се с трудните и неприятни задачи, без да губя време _____ • Налагам си да отделя време за планиране _____ • Прекарвам достатъчно време в планиране _____ • Изготвям си дневен или седмичен списък със задачи _____ • Приоритизирам списъка си по важност, не по спешност _____ • Спазвам крайните срокове, без да бързам в последния момент _____ • Не отлагам задачите си за четене и проучване _____ • Не позволявам да ме разсейват с прекъсвания от изпълнение на приоритетни задачи _____ • Избягвам отделянето на прекалено много време за тривиални въпроси _____ • Прекарвам достатъчно време в дейности, свързани с работата _____ • Планирам време за почивка и приятели в седмичната си програма _____ • Имам седмична програма, в която записвам фиксирани ангажименти като работни часове _____ • Опитвам се да работя по най-важните задачи във времето, когато имам най-много енергия през деня _____ • Оползотворявам времето, през което пътувам до работа _____ • Периодично преглеждам дейностите си и ги съпоставям с целите _____ • Прекратил съм извършването на ненужни или недоходоносни или рутинни дейности _____

	<ul style="list-style-type: none"> • Следя и групирам телефонните си разговори, за да контролирам прекъсвания по телефона __ • Оценявам себе си по изпълнението на задачи, а не по количеството дейност _____ • Действията ми се определят основно от мен, не от обстоятелствата или от чужди приоритети _____ • Имам ясна представа за това какво искам да постигна през следващото тримесечие _____ • Доволен съм от начина, по който използвам времето си _____
<i>Изчисляване на резултатите</i>	<p>Резултати (трябва да сумирате):</p> <p>45 до 50: Имате изключителни умения за управление на времето</p> <p>38 до 44: Имате силни умения за управление на времето</p> <p>30 до 37: Управлявате времето си сравнително добре, но понякога губите контрол</p> <p>25 до 36: Кариерата ви вероятно ще е стресираща и далеч от задоволителна, ако не предприемете действия, за да започнете да управлявате времето си ефективно</p> <p>Под 25: Трябва да пореботите върху уменията си за управление на времето</p>
<i>Източник</i>	<p>Мярката е налична на: http://www.act.edu.pl/testy---sprawdz-sie</p>

Скала за учителско усещане за ефикасност – кратка форма (TSES-SF)

Скалата за учителско усещане за ефикасност е вярата в способността им да оказват влияние върху обучението на учениците и да достигат дори до ученици, които са трудни или немотивирани. Скалата за учителско усещане за ефикасност изисква учителите да оценят способността си по отношение на образователни стратегии, ангажиране на учениците и управление на класната стая (Tschannen-Moran, Hoy, A. (2001); (вж.: Таблица 4)

Таблица № 4:

Заглавие на инструмента	Скала за учителско усещане за ефикасност – кратка форма (TSES-SF)
Автори:	Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A.
Мерки/Въпроси и оценки	<p><i>Насоки:</i> Моля, посочете мнението си относно всеки от посочените по-долу въпроси, като отбележите един от деветте отговора, от (1) „Изобщо не“ до (9) „Много“, като всеки от тях представлява степен.</p> <p>Моля, отговорете на всеки от въпросите, като вземете предвид комбинацията от <i>настоящата</i> си способност, ресурсите и възможността да правите всяко от следните в <i>настоящата</i> си позиция.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доколко контролирате разсейващото поведение в класната стая? 2. Доколко можете да мотивирате учениците, които демонстрират слаб интерес в училищната работа? 3. Доколко можете да успокоите ученик, който пречи или е шумен? 4. Доколко можете да подпомогнете стойностното учене от страна на учениците си? 5. Доколко можете да изготвите добри въпроси за учениците си? 6. Доколко можете да накарате децата да следват правилата в класната стая? 7. Доколко можете да накарате учениците да вярват, че могат да се справят добре с училищната работа? 8. Доколко можете да създадете система за управление на класната стая с всяка група ученици? 9. До каква степен можете да използвате различни стратегии за оценка? 10. До каква степен можете да дадете алтернативно обяснение или пример, когато учениците са объркани? 11. Доколко можете да помогнете да семействата да помагат на децата си да се справят добре в училище? 12. Колко добре се справяте с алтернативни стратегии за преподаване в класната стая?
Изчисляване на резултатите	<p>Субскала в кратка форма</p> <p>Ефективност в ангажирането на учениците: Въпроси 2, 4, 7, 11</p> <p>Ефективност в образователните стратегии: Въпроси 5, 9, 10, 12</p> <p>Ефективност в управлението на класната стая: Въпроси 1, 3, 6, 8</p> <p>По-високите резултати показват по-високо ниво на ефикасност.</p>
Източник	<p>Мярката е налична на: http://wmpeople.wm.edu/site/page/mxtsch/researchtools</p> <p>Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. <i>Teaching and Teacher Education</i>, 17, 783-805.</p>

В допълнение, за тези учители, които искат да научат повече за начина, по който те самите функционират, препоръчваме да посетите сайта Authentic Happiness (<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>).

Това е уебсайт на Университета на Пенсилвания, разработен от Центъра за позитивна психология ([Positive Psychology Center](#)). Д-р Мартин Е.П. Селигман ([Dr. Martin E. P. Seligman](#)) е директор на центъра и професор по психология в университета. Целта на сайта е да предостави безплатни ресурси, чрез които хората могат да научат за позитивната психология от писмени материали, видеоматериали, изследвания, конференции, въпросници с обратна връзка и др. На сайта ще откриете разнообразни инструменти за самооценка.

Мониторинг на благосъстоянието на учениците като пример за управление на класната стая

В допълнение към мониторинга на факторите, които обуславят собственото благосъстояние и развитието на способността за подобряване на собственото психично здраве, мониторингът на психичното здраве на учениците е важен аспект от управлението на класната стая от страна на учителя. Идентифицирането на потенциални трудности (напр. лоши отношения между учениците) на ранен етап може да помогне на учениците да получат подходяща психологическа подкрепа. Предварителното оценяване на психологичното благосъстояние на учениците също така позволява да се предприемат действия в рамките на училищната среда, например организиране на психо-образователни занимания за справяне със стреса и повишаване на самочувствието.

Учител, който познава проблемите и слабите страни на учениците, може да предприема действия за елиминирането на тези трудности и по този начин да направи преподаването и научаването по-лесни и по-ефективни. Има редица инструменти за диагностициране на проблемите и трудностите в училище. Някои от тях обаче могат да се използват само от специалисти по психично здраве (психолози и психиатри). За да се подобри разбирането на учителя за силните и слабите страни на учениците по отношение на психологическото им благосъстояние, е разработено проучване, което идентифицира функционирането в различни области на техния живот.

Проучване за оценяване на благосъстоянието на учениците

Проучването се състои от две части. Първата част съдържа четири твърдения, свързани с удовлетвореност от определени аспекти на живота (напр. „Доволен съм от отношенията си с другите ученици“), оценени чрез 10 степенна скала, където 1 означава „напълно несъгласен“, а 10 – „напълно съгласен“. В този раздел учениците могат да получат от 4 до 40 точки. По-висок

общ резултат означава по-голяма цялостна удовлетвореност от живота. Втората част от въпросника се състои от седем твърдения относно оценката на социалното функциониране, включително справяне с трудни ситуации (напр. „Мога винаги да разчитам на родителите си“, „Когато съм стресиран, мога да се справя“). Учениците оценяват доколко са съгласни с всяко от твърденията, като използват същата скала. Колкото по-висок е общият резултат, толкова по-добро е декларираното ниво на социално функциониране. Учениците могат да получат от 7 до 70 точки в този раздел. При пилотно проучване сред полски тийнейджъри (Kossakowska, Zadworna-Cieślak, 2017), са изчислени Кронбах алфа коефициенти за надеждност за всяка част от проучването, които са задоволителни и възлизат съответно на 0.69 и 0.77.

Проучването не представлява диагностичен инструмент. Разработено е с цел разпознаване на потенциални проблеми, които засягат учениците. Твърденията са свързани с описаните по-рано умения, които са изключително важни за поддържането на високо ниво на психологическо благосъстояние (вж.: Таблица № 5).

Таблица № 5:

<i>Заглавие на инструмента</i>	Проучване за оценяване на благосъстоянието на учениците (вж.: Приложение № 1)
<i>Автори:</i>	<i>Zadworna-Cieślak, M., Kossakowska, K.</i>
<i>Мерки/Въпроси и оценки</i>	<p><i>Оценяване на 11 твърдения, което измерва удовлетвореността на ученика от живота и социалното му функциониране. Отговорите са по скала от 1 до 10, от „определено не“ до „определено да“ (първите 4 твърдения), както и „напълно съгласен“ до „напълно несъгласен (следващите 7 твърдения).</i></p> <p>Моля, оградете отговор от 1 до 10, за да оцените доколко сте удовлетворени от различни аспекти на живота си, като се позовете на следните твърдения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Като цяло съм доволен от живота си 2. Доволен съм от положението си в училище 3. Доволен съм от положението си в семейството 4. Доволен съм от отношенията си с другите ученици <p>Използвайки същата скала (1 до 10), опитайте се да оцените доколко сте съгласни или несъгласни със следните твърдения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Около мен има хора, които ме слушат, когато имам нужда да говоря 6. Мога да се справя с повечето проблеми, с които се сблъскам 7. Рядко влизам в конфликт с учителите 8. Съучениците ми ме приемат какъвто/каквата съм 9. Винаги мога да разчитам на помощта на родителите ми 10. Когато съм в трудна ситуация, обикновено знам какво да направя 11. Когато съм стресиран, знам как да се справя
<i>Изчисляване на резултатите</i>	Учениците могат да получат от 4 до 40 точки в първата част и от 7 до 70 точки във втората. По-висок резултат означава по-висока цялостна удовлетвореност от живота и съответно по-добро ниво на социално функциониране.

Как резултатите от оценяването могат да се използват за стимулиране на подобрения

Предотвратяването на стреса и повишаването на благосъстоянието в учителската професия трябва да е многостранно, като се взема под внимание работната среда на учителя. Програмите за управление на стреса в училище трябва да са резултат от подробен анализ на текущата ситуация и индивидуална организация. Също така, при разработването на превантивни интервенции е важно да се постави фокус върху повишаване на благосъстоянието, не само за елиминиране на негативните ефекти от стреса. Служителите трябва да участват в създаването, изпълнението и оценяването на програмата. Превантивните стъпки могат да бъдат комплексни. Може да се приеме, че всяка интервенция трябва да се изпълнява на поне три нива: формално, социално и индивидуално (Zadworna-Cieślak, Zbonikowski, 2016).

„Формалното ниво на превенция” трябва да включва действия, насочени към образователните власти, главните учители и старшите управленски екипи. То трябва да има за цел както повишаване на информираността, така и подкрепа на проекти, които подобряват личните умения на учителите за справяне. Също така, би било полезно да се организира формално допълнение към учебната програма, фокусирано върху благосъстоянието, за да се засилят личните качества не само на учениците, но и на учителите. В допълнение, образованието и обучението на бъдещи учители трябва да бъде обогатено с допълнително психологическо съдържание, което да им позволи да работят ефективно в училищната среда.

„Социалното ниво на превенция” трябва да включва действия, насочени към социалната среда, която оказва влияние върху учители, ученици, родители и други членове на персонала. Целите на тези дейности трябва да включват фактори за развитие, които защитават лицата от прегаряне и стрес, като: екипна работа, способност за комуникация и подкрепа на хора в трудни ситуации, колективни ценности и цели в процеса на преподаване/учене, както и способност за съвместна работа за постигането им. Трябва да се отбележи, че превенцията, насочена към учениците и ориентирана към рисковите фактори, косвено играе конкретна роля в предотвратяването на прегарянето на самите учители.

Третото, „индивидуално ниво на превенция” трябва да бъде концентрирано върху учителите. Тази сфера на дейност е налична в съвременното училище и най-често се осъществява под формата на лекции. По този начин се изпълнява информационна превантивна стратегия, която – както показват изследванията – е сравнително неефективна, защото освен информираност за проблема, не развива лични компетенции или умения. Практиката също така показва, че тази стратегия често е добре оценена от преподавателите, защото не изисква участниците да полагат големи усилия и да работят активно. Ролята на активно учащ често е трудна за емоционално изтощените учители.

Въпреки това трябва да се стимулира психо-образователна превенция, която да позволява развитието на междуличностни умения и реално личностно развитие. Основните цели на психо-образованието са:

- Самопознавателно развитие на ценности, нужди, реакции при стрес и лични ресурси
- Оформяне на визията на добър учител, адекватен на предизвикателствата, реалността и личната предразположеност
- Изграждане на мотивация за промяна на професионални очаквания, нагласи и поведение
- Развитие на защитни фактори за справяне с негативните ефекти на професионалния стрес и прегаряне – самочувствие, ефикасност, оптимизъм, желание за нови преживявания, емоционална интелигентност, справяне със стреса и гъвкавост.

Пример за този подход към позитивна учителска практика е „Видимо благосъстояние™“ („Visible Wellbeing™“ (VWB)) – преподавателско лидерство, което интегрира три отделни области – позитивно образование, видимо мислене и видимо научаване. Visible Wellbeing™ не е програма или фиксиран план относно благосъстоянието; вместо това представлява гъвкав подход за интегриране на благосъстоянието на учениците в учебния процес, във всеки предмет и на всяко ниво (предучилищно, начално и средно училище). Visible Wellbeing™ осигурява подход на лидерите в образованието да помагат на учителите да усвояват педагогически практики, които подобряват благосъстоянието на учениците (Walters, 2017).

Глава Две: Организация на учебната среда

2.1 Организация на учебното пространство

Учебната среда, вероятно повече от всяка друга среда, трябва да предоставя максимална гъвкавост и адаптивност на вътрешното пространство, за да подкрепя емоционалното благосъстояние на учениците. Най-доброто преподаване включва комбинация от групова работа, занимания с целия клас и индивидуално учене. Пространството трябва да се организира и реорганизира бързо според вида на сесиите и предметите. Гъвкавостта при подредбата на мебелите, например, е много важна, когато се отнася до способността на учениците да работят индивидуално или по групи без ненужен контакт помежду си. Съвместното учене, ученето с партньори и по групи е и ще продължи да бъде ключов въпрос.

Как трябва да бъдат организирани учебните пространства

По-долу са представени някои общи препоръки относно създаването на оптимална учебна среда в училище, които са взети от Наръчника на УНИЦЕФ Child Friendly Schools Manual (UNICEF, 2009).

Класни стаи:

- Светлина, въздух, слънце, ярка светлина, отразяване, влажност: Класните стаи се нуждаят от циркулация на свеж въздух, за да се избягват прекомерната топлина и влажност. За да се осигури достатъчно дневна светлина, минимум 20% от площта на класната стая трябва да е покрита с прозорци. Класните стаи трябва да имат достатъчна защита от пряка слънчева светлина, ярка светлина и отразяване (непряка светлина).
- Цвят: Материалите и облицовките трябва да са в светли, естествени цветове на самите материали, избрани в хармония с топли естествени нюанси като акценти (червено, оранжево, кестеняво, охра, каки, бежово), продиктувани от местни и културни предпочитания. Дървото например може да бъде покрито с безцветен лак, за да се запази естествената красота и топлина на материала. Могат да се използват по-ярки акценти за кътове за игра, коридори и мебели. Учебните помещения трябва да са в светли и спокойни цветове, а не мрачни, неосветени или тъмни.
- Размер и пространство: Класните стаи могат да имат различни размери и функции, като учениците могат да се местят от една в друга с различна цел. Вместо да бъдат пространства с единична цел, те трябва да се използват за редица различни дейности, като четене, изследователска дейност, групова работа и изкуство.
- Гъвкави помещения: Гъвкавите помещения увеличават възможността за участие на децата в клас и позволяват на учителите да осигурят по-динамична среда за учене и

преподаване, включително неформално учене. Такива помещения осигуряват възможности за групови дейности, места за практически проекти и лесен достъп до открити пространства. Класните стаи на открито и други открити пространства предоставят възможност на учениците да бъдат навън в междучасията. Класните стаи трябва да бъдат достъпни за всички деца; за по-малко мобилните деца трябва да се осигурят рампи и широки входове.

- Достъп: Прекият достъп до открити пространства от класната стая дава възможност на децата да използват по-добре външните пространства като учебен ресурс, но трябва да има едно или повече свързващи помещения (напр. коридори), които свързват външната среда с вътрешната учебна среда. По този начин има поредица от пространства, чийто характеристики постепенно се променят – което дава множество възможности за обучение.
- Безопасност: Прозрачност при проектирането на училището, за да могат хората да виждат какво се случва в класната стая и в други части на училището, може да предпази децата от рискове като тормоз, както и макар и много необичайно от тормоз от учители, особено в часовете след училище. Прозрачността защитава всички.
- Подвижни мебели: В съвременните училища подвижните мебели заместват пейките или бюрата, които могат да бъдат прикрепени към пода. Когато местата за сядане са подвижни, децата могат да работят сами или по групи. Столовете и табуретките се местят по-лесно от пейките.
- Места за съхранение: Необходими са места за съхранение в или близо до класната стая за учебни проекти, рисунки, чанти и връхни дрехи. Учениците трябва да имат лични места за съхранение на техните принадлежности с възможност за заключване – дори и да са съвсем малки.

Външни пространства:

- Неформално учебно пространство: Лесният достъп до външните пространства от класните стаи позволява на децата да бъдат в близък контакт с околната среда и да участват във физически дейности и неформално обучение. Откритите пространства могат да се организират като спортни площадки, обработваеми градини, беседки или веранди за учене на открито, места за представления на открито, широки коридори и дворове, ниши, места за игра.
- Място за отдих: В идеалния случай всяка училищна площадка би трябвало да има достатъчно място за популярни спортове, игри и извънкласни дейности (театър, пеене, танци). Децата трябва да участват в организирането на пространството за игра.
- Многофункционална сцена на открито: Когато е възможно, сцената на открито може да изпълнява ролята на класна стая или място за провеждане на определени часове или

училищни дейности. Това място може да се използва и като събирателен пункт за общностни дейности след края на учебните часове. Събитията могат да включват завършване, откриване на учебната година и важни празници, които родители, учители и ученици честват в училище.

Перспективата на съвременното училище

Новаторски подход, който се опитва по най-добрия възможен начин да съобрази физическата среда на класната стая с нуждите на учениците, за да подобри представянето и емоционалното им благосъстояние, включва три измерения, т.е. търсене на определени здравословни характеристики, като естествена светлина; реагиране на и адаптиране на заобикалящата среда съгласно личните ни предпочитания и факта, че нивото на стимулация, предвидено за пространството, трябва да бъде подходящо за извършващата се дейност. Следователно, моделът е структуриран в следните три части (Barett, P. et al., 2015):

1. Естественост: напр. светлина, звук, температура, качество на въздуха и връзки с природата;
2. Индивидуализация: напр. собственост, гъвкавост и свързаност;
3. Стимулация (подходящо ниво на): напр. комплексност и цвят.

Всяка от тези три области е разгледана подробно по-долу по отношение на желаните характеристики за здравословна среда в класната стая:

Естественост

Светлина:

- *Ориентация на светлината и площ на осветяване:* Оптимални са високи нива на естествена светлина чрез големи прозорци в класната стая, с контрол на силна пряка светлина. Силната пряка светлина става все по-често срещан проблем заради широкото използване на интерактивни дъски и компютърни прожектори в класните стаи.
- *Изкуствена светлина:* Доброто качество и количество на електрическата светлина винаги са необходими за увеличаване на светлината в класната стая, когато естествената светлина не е достатъчна.
- *Контрол на светлината:* Най-подходящи за целта са щори (достатъчно непрозрачни), които да контролират нивата на светлина. Трябва да са лесни за използване. Някои типове щори могат да предизвикват прекомерен шум или движение на въздуха. Защита могат да осигурят и външни сенници.

Качество на въздуха:

- *Контролирана от потребителите вентилация:* Прозорци с широко отваряне, в идеалния случай с няколко отвора, позволяват на потребителите да проветряват стаята ефективно при различни обстоятелства. Отвори в горната част, които са високи, но лесни за използване, позволяват по-лесното излизане на най-горещия и застоял въздух. Ролетните щори, които блокират потока на въздуха, могат да понижат нивото на вентилация.
- *Обем на стаята:* В големите стаи има по-малка вероятност от натрупване на големи количества въглероден диоксид и влошаване на качеството на въздуха.
- *Механична вентилация:* Когато естествената вентилация е проблемна, качеството на въздуха може да се подобри посредством механична вентилация.

Температура:

- *Контрол на централното отопление:* Обикновено има по-добър контрол на температурата, когато термостатите на радиаторите могат да се регулират. Подовото отопление се свързва с лош контрол на отоплението в отделните класни стаи.
- *Ориентация и контрол на сянката:* Температурата обикновено се контролира по-добре, когато ориентацията не позволява пряко слънчево греене в стаята; прякото греене обаче може да се елиминира чрез външни сенници. Изложените на слънце прозорци без външен сенник могат да затоплят прекомерно стаята.

Звук:

- *Външен шум:* Стаи, които са разположени далеч от натоварени места като площадки за игра и приемни, са изложени на по-малко външен шум. Шумът от трафика, който се чува в класната стая, също може да бъде проблем, когато няма акустичен буфер като разстояние плюс дървета и храсти.
- *Вътрешен шум:* Нежеланият шум в класната стая може да бъде намален, ако столовете имат гумени протектори на краката. Вътрешната акустика също се подобрява, когато в класната стая има големи зони, покрити с килим.
- *Форма на стаята:* За учителите е по-лесно да бъдат чути от учениците, когато подредбата на класната стая позволява учениците да са по-близо до учителя. Стая, в която съотношението между дължина и ширина е по-голямо, позволява такъв тип организация на местата.

Връзка с природата:

- *Природни гледки:* Стаи, които позволяват на учениците да виждат природата, са за предпочитане. Това включва природни елементи като трева, градини, езера и дървета. Первазите на прозорците трябва да са на или под нивото на очите на учениците.
- *Достъп до природата:* Класните стаи, които водят директно към зона за игра, се считат за важни.

- *Естествените елементи* в класната стая като растения и дървени мебели също могат да са важни.

Гъвкавост:

- *Място за отдих:* Класни стаи с ясно обособени места за отдих или прилежащи помещения за отдих към тях оказват положително влияние върху учебния процес. Местата за отдих в коридори или отделено от класните стаи не са ефективни.
- *Съхранение:* Добрите и достъпни места за съхранение в класната стая са полезни, но наличието на прекалено много шкафове може да заеме полезно място за учене. Поставянето на мебели за съхранение в коридора е добро решение, стига да не пречи на движението.
- *Учебни зони:* По-малките ученици, за които голяма част от времето преминава в учене под формата на игра, е добре да имат повече различни учебни зони. За по-големите ученици, които прекарват повече време в индивидуално формално учене или в работа по групи, са необходими по-малко учебни зони.
- *Форма и площ на стаята:* За по-малките ученици са подходящи стаи с разнообразно разположение, които имат потенциал за създаване на отделни учебни зони. За по-големите ученици са по-подходящи по-квадратни и големи стаи.
- *Стени:* Големите, достъпни стени осигуряват гъвкави възможности за поставяне на информация и ученически работи.

Индивидуализация

Собственост:

- *Дизайн на стаята:* Класна стая с отличителен дизайн или конкретни характеристики, които веднага се разпознават, е за предпочитане.
- *Показване на работа:* Работата на учениците е показана на стените. За тази цел могат да се използват и други елементи, като споделени маси.
- *Елементи, персонализирани от учениците:* Това могат да са закачалки, гардероби и/или надписани с имената на учениците чекмеджета.
- *Мебели, обзавеждане и оборудване:* Добре проектираните мебели, които създават пространство за учене, фокусирано върху децата, могат да бъдат много важни.
- *Столове и бюра:* Бюрата и столовете трябва да са удобни, интересни и съобразени с възрастта и ръста на учениците.

Връзка:

- *Ширина на коридора:* По-широките коридори позволяват по-лесно движение при наличието на много хора и дават възможност за разширяване на класните стаи с места за съхранение – коментирано по-горе при „гъвкавост“.

- *Ориентиране по коридора:* Ориентацията в училището може да е улеснена от големи и видими картини, забележителности и изобилна дневна светлина с много гледки навън по коридорите.

Стимулация

Подходящо ниво на *Комплексност:*

- *Визуално разнообразие на пода и тавана:* Достатъчно, за да стимулира вниманието на учениците, но с определена степен на подреденост.
- *Визуално разнообразие на материалите по стените:* Материалите по стените трябва да са добре подбрани и организирани, като покриват максимум 80% от наличната площ на стената.

Подходящо ниво на *Цвят:*

- *Цвят и площ на стените:* Големи ярки площи не са за предпочитане, нито пък бели стени с малко на брой цветни елементи. Най-ефективни за ученето обикновено са светли стени плюс стена в по-ярък цвят.
- *Допълнителни цветни елементи в класната стая:* Изпълняват допълваща, стимулираща роля. Например, сравнително ярки цветове на пода, щорите, бюрата и столовете добавят акценти и цветове, които подпомагат психологическото благосъстояние.

2.2 Организация и проектиране на учебни пространства: препоръки за учебната администрация и учителите

Създаване на топла и включваща среда в класната стая

Едно от първите неща, които учителите правят в началото на учебната година, е да организират, подредят и украсят класните стаи. Физическата среда на класната стая играе роля за постигането на чувство за собственост, което учениците имат по отношение на училището си и по-конкретно по отношение на класа си. Учебната среда трябва да стимулира съвместната работа не по-малко от преподавателския метод на учителя. Децата са чувствителни към атмосферата в класната стая. Класната стая топла и приканваща ли е? Всички места в нея достъпни ли са за всички деца? Мрачни и безцветни ли са стените или декорациите създават чувство на уют?

Декорирането на класната стая с топлина може да стимулира чувство на комфорт и сигурност. Класните стаи обикновено са студени, голи помещения, преди да бъдат декорирани. Добавянето на цвят може да съживи стерилната среда. Изборът на цвят е важен при подготовката на класната стая. Учителите трябва да имат предвид, че червеното и оранжевото

могат да накарат децата да се чувстват притеснени и нервни, докато синьото и зеленото могат да помогнат на учениците да се чувстват спокойни. В допълнение, тъмните цветове неутрализират естествената светлина в стаята и причиняват сънливост и апатичност. Растения, меки столове, килими и възглавници могат да повишат уютността и комфорта в класната стая.

Докато декорациите помагат за създаването на задушевна среда, *организацията* на мебелите в класната стая също е важна. Трябва да има достатъчно място, за да могат всички ученици лесно да се движат в стаята. Учителите трябва да обмислят използването на универсален дизайн. Универсалният дизайн е проектиране на продукти и среда, използваеми за всички хора възможно най-много, без нужда от модификация или специално адаптиране. Този подход се заражда в областта на архитектурния дизайн, когато архитектите започват да проектират достъпни сгради от самото начало, вместо да правят изменения на по-късен етап. Универсалният училищен дизайн представлява набор от принципи, които улесняват процеса на подредба на класната стая, така че да допринасят за учебния процес на всеки ученик.

Пример за това е организацията на чиновете в класната стая – чинове, подредени в спретнати редици улесняват придвижването, но не винаги създават уютна, приятелска атмосфера. Някои учители използват полукръг или групират чиновете в класната стая (вж. фигура 1 по-долу), тъй като според тях групирането носи ползи, включително насърчава съвместното учене, изгражда чувство за принадлежност към общността на класа и използва мястото по оптимален начин. Идеалната организация на чиновете дава възможност учениците да участват активно в обучението и да работят съвместно, когато е необходимо, като позволява лесно и безопасно движение из стаята.

Фигура 1. Алтернативна организация на класната стая



Източник: <http://www.learnnc.org/>

Подкрепа на емоционалното благосъстояние на учениците в онлайн свят на учебни пространства

Учебните пространства, както физически, така и виртуални, са планираните среди, в които се провежда обучението. Обучението през 21 век изисква нови пространства, които свързват ученето в училище, у дома и в общността, повишават гъвкавостта и улесняват обучението извън училищните сгради и извън рамките на обичайния учебен ден. Доскоро фокусът при проектирането на училища бе върху издръжливост и трайност. Бързите промени в образователната практика и технологиите обаче изискват специалистите в областта на образованието постоянно да преосмислят стойността на пространството според нуждите на учащите. По-долу са представени няколко препоръчителни характеристики на съвременните учебни пространства, които притежават потенциала да допринасят за постигане и поддържане на високо ниво на емоционално благосъстояние сред учениците.

Дизайнът трябва да вземе под внимание учебната психология...

- i. Приветливите и стимулиращи учебни места са:
 - Удобни, стимулират въображението, забавни
 - Използват максимално естествената светлина и вентилация
 - С креативни цветове, текстури и десени
 - С формално и неформално обзавеждане
 - Социални пространства, технологии.

- ii. Акустика и светлина, които подпомагат ученето:
 - Поглъщащи звука материали по пода, стените и тавана
 - Светлина от пълния спектър за общите учебни пространства, адаптиране на светлината
 - Специално осветление и звуци (напр. визуални изкуства, сценични изкуства, библиотека, зони за четене, социални пространства)
 - Предварително програмиран, дистанционен и личен контрол.

Ученето не е фиксирано от време или място...

- iii. Мебелите могат да бъдат разместени за различни ползватели и употреба:
 - Подходящи за целта мебели
 - Адаптируеми, модулни и мобилни
 - Да могат да се съхраняват лесно и да се сгъват
 - Ергономични маси и столове.

- iv. Технологиите спомагат безпроблемното придвижване между учебните пространства:
 - Безжична връзка, докинг станции
 - Сензорни екрани
 - Интерактивни работни повърхности, свързани с мобилни устройства
 - Свързано обучение на открито.

- v. Технологиите са подходящи за различни възрасти, етапи от образованието, способности и образователни нужди:
 - Маси, подходящи за различни технологии
 - Монитори с плоски екрани
 - Лаптопи и мобилни устройства
 - Персонализирано осветление, звуци, снимки, видеа.

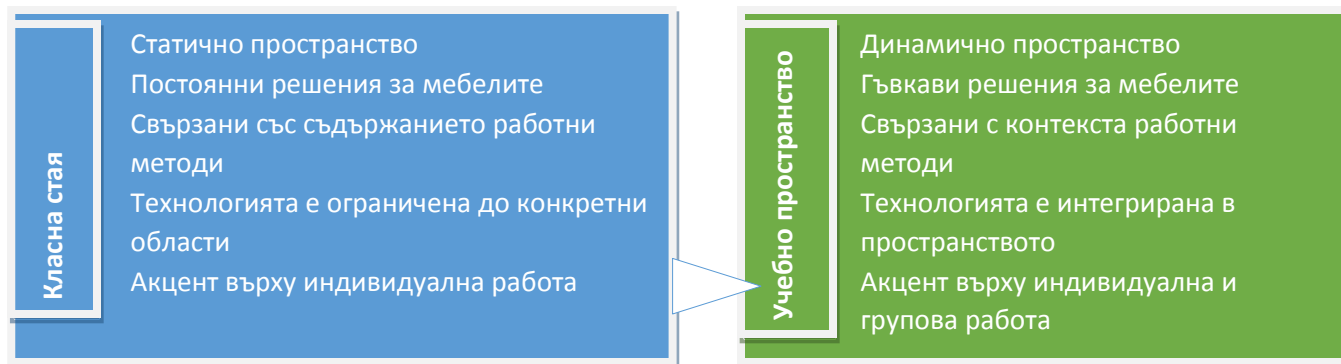
Бъдещето на физическата учебна среда – динамичното учебно пространство

Изследванията посочват, че има няколко ключови фактори, свързани с качествена физическа учебна среда, а именно пригодността за ползвателите на училищното пространство като цяло, както и конкретните им нужди във връзка с обзавеждане и оборудване (OECD, 2011 г.). В допълнение се признава, че физическата учебна среда е ключова за желанието на потребителите да развият оперативната среда на училището, както и нуждата си от обновяване на оперативната култура. Колкото по-значима и предизвикателна е оперативната среда, толкова по-голямо желание има потребителят да подобрява физическата учебна среда. Нуждите на учителите, главните учители и учениците изискват практически решения, които също влияят върху средата.

Когато физическата учебна среда предоставя ресурси и възможности, които поддържат нови методи на преподаване и учебни цели, училищата са много по-предразположени да променят оперативната си култура в името на благосъстоянието на учениците си. Бъдещите технологични постижения и развитието в социалните мрежи и медии, както и различните методи на преподаване и учене несъмнено изискват динамични пространства за преподаване. Като се вземат предвид споменатите по-горе факти, може да се заключи, че внимателно проектираната гъвкава подредба и организация на мебелите улесняват методите на индивидуална работа, работа по двойки и в групи. Едновременно подобреното взаимодействие между ученик и учител, от една страна, както и физическата среда, от друга, оптимизират нови информационни потоци. Често учителите и учениците възприемат традиционната класна стая като пасивна зона, което затруднява оптималното използване на пространството. От друга страна, те свързват динамичните учебни пространства с гъвкавост и с възможността за създаване на различни конфигурации от мебели. Последното може да се постигне, като се гарантира, че

мебелите се подвижни и има безплатен и лесен достъп до информационни технологии (вж. фигура 2 по-долу).

Фигура 2 Концепция за динамично учебно пространство



Източник: *The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User*, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

Учениците и учителите не отричат традиционната класна стая като такава, но изискват допълнителни пространства с различни размери на оптимални места, които да спомагат процесите на преподаване и учене. Помещенията трябва да предлагат различни възможности за учене: от индивидуална работа до дейности в големи групи. Те трябва също така да подкрепят коучинг от страна на учителите и индивидуална работа. Тази гъвкавост стимулира нови видове преподаване и учене, които се определят от изискванията на предмета или дейността. За да бъде успешна, устойчивата физическа учебна среда трябва да разполага с модулни работни станции и зони с удобни места за сядане, което допринася за индивидуалното учене. Трябва да е възможно мебелите да се адаптират в различни конфигурации. В допълнение, тъй като инструментите за преподаване и информационните технологии улесняват гъвкавото преподаване, трябва да е лесно да се разместват оборудване и безжични терминали според различни учебни предмети и работни методи.

В заключение, децата могат по-лесно да реализират потенциала си, да създават и поддържат положително взаимодействие със съучениците и учителите си, като се чувстват удобно и приятно в училище. Организацията на учебната среда е много важна за подкрепа на емоционалното благосъстояние на учениците. Физическата учебна среда трябва да се използва максимално като фактор, който предоставя ресурси и възможности за развитие на учебните методи, постигане на учебните цели и емоционално развитие на учениците в нея.

Глава Три: Мониторинг и подкрепа на благосъстоянието в училищата

3.1 Въведение

Тази глава се основава на добрите практики, идентифицирани в Интелектуален продукт 2 (ИП2). Проучването за ИП 2 разкрива някои от най-добрите образователни инструменти и стратегии за психологическо благосъстояние, които могат да се използват в училищна среда. То разкрива много фактори, свързани с психологическото благосъстояние, както и най-важните умения, свързани с конкретните фактори. За целите на настоящото Ръководство, най-важните фактори за психологическо благосъстояние се определят като: семейни отношения; отношения със съученици; училищни фактори; благосъстояние в училище; лични/индивидуални ресурси; лично благосъстояние; благосъстояние в отношенията; субективно благосъстояние; автономност; овладяване на средата; личностно израстване; цел в живота; самоприемане; социален контекст; взаимодействие; индивидуалност.

Най-важните умения и качества, свързани с благосъстоянието, се дефинират като: родителски компетенции; социално-емоционални компетенции на учителите; емпатия; комуникация и междуличностни умения; умения за справяне (с гняв и агресия); самочувствие; разрешаване на проблеми; екипна работа; интимност; устойчивост; емоционална интелигентност; умения за водене на преговори и отказ; умения за сътрудничество и екипна работа; застъпнически умения; умения за самопознание и самонаблюдение; умения за самостоятелно учене и развитие; житейски умения; умения за управление на стреса; умения за приемане на собствената личност и самосъзнание.

По отношение на създаването на информационни и интерактивни ресурси ще бъдат развити следните аспекти на управление на благосъстоянието в училищата: мониторинг на психологическото благосъстояние, образование за благосъстояние и оценяване на благосъстоянието. Логиката зад тази глава се основава на образователна методология, свързана с необходимостта от мониторинг на психологическото благосъстояние в училище, реализиране на съответните интервенции (на базата на резултатите от мониторинга) и след това измерване и оценяване на влиянието на направените интервенции.

Мониторинг на благосъстоянието	Образование за благосъстояние	Оценяване на благосъстоянието
<p>Благосъстоянието в училищна среда може да се следи посредством:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Мониторинг на самочувствието ✓ Мониторинг на емоционалната интелигентност ✓ Мониторинг на емпатията ✓ Управление/мониторинг на стреса ✓ Знания за родителските компетенции ✓ Разбиране на комуникационните и междуличностни умения 	<p>Образованието, фокусирано върху психологическо благосъстояние, може да се осъществи чрез използване на следните стратегии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Консултиране и подкрепа на родителите ✓ Консултиране/подкрепа относно емоционална интелигентност ✓ Консултиране/подкрепа относно управление на стреса ✓ Консултиране/подкрепа относно емпатия и справяне ✓ Консултиране/подкрепа относно самочувствие ✓ Консултиране/подкрепа относно комуникационни и междуличностни умения 	<p>Оценяването на благосъстоянието може да стане посредством следните аспекти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Оценяване на самочувствието ✓ Оценяване на емоционалната интелигентност ✓ Оценяване на управлението на стреса ✓ Оценяване на нивото на справяне ✓ Оценяване на родителските компетенции ✓ Оценяване на комуникационните и междуличностни компетенции

3.2 Мониторинг на психологическото благосъстояние в училище

Дефиниция

Мониторингът на психологическото благосъстояние в училище е свързано с „проверка“ на общите отношения, умения, атрибути, разбиране и чувства, свързани с чувството на ученика за субективно благосъстояние. Този тип мониторинг помага на работещите в сферата да подкрепят децата и младите хора при постигане на пълния им потенциал.

Методология

С цел проследяване на нивата на психологическо благосъстояние в училищата е необходимо да се измерят общи условия, свързани с конкретни нагласи, умения и атрибути, свързани с благосъстоянието. Поради тази причина методите за количествено проучване обикновено се използват за получаване на основна информация относно психологическото благосъстояние в класната стая. Въпросниците са основният елемент за измерване, използван в училищата, за измерване на психологическото благосъстояние.

Примерен въпросник за всеки от значимите атрибути ще бъде предоставен в основната глава, а допълнителни примери са налични в Анекс 2.

3.3 Инструменти за мониторинг

Инструменти за мониторинг: Въпросник за самочувствие

Пример 1

Заглавие на инструмента: СКАЛА НА САМОЧУВСТВИЕТО НА РОЗЕНБЕРГ

Източник: Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Мерки/Въпроси и оценки: Скала с 10 степени, която измерва глобалното самоуважение, позитивните и негативните чувства по отношение на самите нас. Смята се, че скалата е едноизмерна. На всички твърдения се отговаря чрез избор от 4 възможности съгласно Ликъртовата скала, от напълно съгласен до напълно несъгласен („напълно съгласен“, „съгласен“, „несъгласен“, „напълно несъгласен“).

По-долу е даден списък с твърдения, свързан с чувствата ви относно самите вас. Моля, посочете доколкото сте съгласни или несъгласни с всяко от твърденията.

1. Като цяло съм доволен от себе си.
2. Понякога мисля, че изобицо не съм добър.
3. Мисля, че имам някои добри качества.
4. Мога да правя нещата толкова добре, колкото и повечето други хора.
5. Не мисля, че има много, с което да се гордея.
6. Определено понякога се чувствам безполезен.
7. Чувствам, че съм стойностен човек, поне наравно с другите.
8. Иска ми се да имах повече себеуважение.
9. Като цяло съм склонен да мисля, че съм се провалил.
10. Имам положително отношение към себе си.

Изчисляване на резултатите: Точкуване: Твърдения 2, 5, 6, 8, 9 получават обратни резултати. Давате 1 точка за „напълно несъгласен“, 2 точки за „несъгласен“, 3 точки за „съгласен“ и 4 точки за „напълно съгласен“. Съберете резултатите за всичките десет твърдения. По-високият резултат означава по-високо самочувствие.

Други материали: Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.

Инструменти за мониторинг: Въпросник за емоционална интелигентност

Емоционалната интелигентност обхваща сложността на човешките възможности. Докато най-ранният психолог определя като „социална интелигентност“ способността да се разбират и управляват хората (Thorndike през 20-те и 30-те години, Goleman, 1995), по-съвременните психолози оценяват нейната сложност и я описват по отношение на множество възможности (Bar-On, 1992, 1997; Goleman, 1998; Saarni, 1988). Gardner (1983) концептуализира емоционалната интелигентност като съставляваща вътрешноличностна и междуличностна интелигентност. Salovey и Mayer (1990) първо използват израза "емоционална интелигентност" и го описват в

четири сфери: да познават и да се справят със собствените си емоции и тези на другите. Други концептуализации са използвали етикети като "практическа интелигентност" и "успешна интелигентност" (Sternberg, 1996), които често съчетават способностите, описани от другите психолози с когнитивни способности, и закотвят понятията около последствията от поведението на човека, особено успеха и ефективността (http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf).

Пример 2

Заглавие на инструмента: ВЪПРОСНИК ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ (ECI)

Източник: Въпросникът за емоционална интелигентност е разработен от Reuven Bar-On и James D.A. Parker (editors) (2000) *Handbook of Emotional Intelligence*, Сан Франциско: Jossey-Bass, стр. 343-362; <https://weatherhead.case.edu/departments/organizational-behavior/workingPapers/WP%2099-6.pdf>; http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf

Мерки/Въпроси и оценки:

Самосъзнание

По-скоро това	1	2	3	4	5	6	По-скоро това
Много добре разбирам как ми влияят чувствата ми							Изнадам в лоши настроения и често не съм сигурен на какво се дължат
Мога да изкажа какво е емоционалното влияние, което оказват върху мен дадени ситуации							Ако някой ме пита как се чувствам по отношение на нещо, обикновено съм объркан и не знам какво да кажа
Мога да бъда наясно и да се боря с чувствата и емоционалната си реакция, без да се налага да ги изразявам							Избухвам или много се дразня на другите или се разплаквам, плаша или притеснявам и това си личи в действията ми
Наясно съм как поведението ми влияе на другите; винаги разбирам реакцията на другите от това, което казвам и правя							Нямам представа как влияя на околните. Ще ми е трудно да кажа как поведението ми през последната седмица е повлияло върху партньора/колегите ми
Знам какви са най-големите ми ценности и се придържам към тях. Бих отказал работа, която противоречи на тези ценности							Вземам импулсивни решения; виждам възможност и я сграбчвам. Това ме кара понякога да правя неща, които не искам
Познавам слабите си страни и нуждите си от развитие и мога да ги призная, без да се извинявам							Обикновено мисля, че признаването на слабостите ме прави уязвим и жалък. Обикновено крия слабостите си, за да не се възползват другите от тях
Имам реалистична представа за това какво мога							Поемам неща, с които не мога да се справя и/или омаловажавам силните си страни. Мога да съм

да направя добре и какво не мога да направя. Така оставам верен на себе си. Знам кога да поискам съвет и с желание го приемам.							недостатъчно настояващ на своето и прекалено скромен.
Знам кога да поискам помощ и със желание я приемам							Мразя да искам помощ; обикновено го правя в последната минута и с нежелание
Общ резултат = Среден резултат (общ резултат/8) =							

Саморегулиране

По-скоро това	1	2	3	4	5	6	По-скоро това
Обратната връзка, която получавам, е, че хората ме считат за надежден и честен. И аз така се виждам. Настроенията ми са предвидими.							Хората са ми казвали, че мога да бъда много непредсказуем и аз също съм го усещал. Настроенията ми много се менят. Според мен хората не могат да предвидят в какво настроение ще бъда.
Мога да остана спокоен, дори когато съм ядосан или паникьосан.							Обикновено показвам чувствата си. Ако съм притеснен или уплашен, хората го разбират преди мен. Много често се чувам как избухвам.
Нямам проблем с нееднозначността; мога да търпя неща, които не са приключени или са оставени отворени, да не са налични всички отговори или да е малко разхвърляно.							Обичам да приключвам нещата, всичко да е завършено. Дразня се, когато не се вземат решения или когато те са неясни. Не обичам нееднозначността.
Открит съм към промяна; знам, че трябва да се променям и приветствам възможностите за растеж и развитие.							Не харесвам промяната. Знам, че трябва да се случва, но често мисля, че се случва, защото на хората им харесва промяна заради самата промяна. Според мен перспективата за промяна е много притесняваща и плашеща и съм наясно, че се крия
Общ резултат = Среден резултат (общ резултат/4) =							

Мотивация

По-скоро това	1	2	3	4	5	6	По-скоро това
Наистина влагам страст в това, което правя. Чувствам се напълно ангажиран с работата и с хората							Не се интересувам или ангажирам в работата или хората. Обикновено изпитвам удовлетворение от несвързани с работата ми области в живота ми. Всъщност понякога съм много недоволен от живота.
За мен личният растеж и развитие са непрестанен							Мисля, че съм бил на достатъчно курсове и сега се опитвам да избягвам неща, свързани с личното развитие, тъй като обикновено не ми казват нищо

процес. Искам да продължавам да чувствам, че се развивам, когато съм по-възрастен. Обичам личното развитие и наистина ми е интересно какъв ще е резултатът от този въпросник							полезно. Смятам, че съм добър в това, което правя, и не се нуждая от повече развитие.
Искам да се представям все по-добре в това, което правя, не само заради външното признание, но и заради задоволството, което получавам, когато се стреля към и постиган високи стандарти							Искам да съм ОК; не искам да съм най-добрия или да се налага да се старая прекалено много. Искам да съм на средно ниво.
Общ резултат = Среден резултат (общ резултат/3) =							

Емпатия

По-скоро това	1	2	3	4	5	6	По-скоро това
Мисля, че съм доста прозорлив по отношение на другите хора и за това как обичат да работят и да комуникират с мен.							Другите хора ме объркват. Не мога да разбера защото някои хора са такива, каквито са и защо искат да правят нещата по определени начини. Разликите им спрямо мен много ме дразнят понякога.
Грижа ме е за чувствата на другите хора дори когато са направили нещо, което ми е причинило проблем.							Обикновено мисля първо за собствените си чувства и позиции. Други са ми казвали, че съм егоцентричен и понякога егоистичен.
Мога да събера добър екип около себе си и можем да постигнем консенсус, като сме							В моя екип има много конфликти. Нивото на ангажираност често се мени или липсва. Хората са недоволни от решенията ни.

предизвикващи и подкрепящи едновременно.							
Добър слушател съм, слушам внимателно и с уважение, разбирам какво не се казва. Мога да правя това дори когато хората изразяват виждания, с които по принцип не съм съгласен.							Знам, че не съм добър слушател. Обичам да изразявам вижданията си и не мога да не се намеся, когато искам да споделя виждането си. Казвали са ми, че прекъсвам другите, докато говорят.
Известен съм като добър коуч и ментор. Хората редовно се обръщат към мен за такава подкрепа и насоки.							Обикновено съм прекалено зает, за да отделям такова време за хората. Според мен е по-добре хората сами да се решат проблемите, преди да се обърнат към мен.
Общ резултат = Среден резултат (общ резултат/5) =							

Социални умения

По-скоро това	1	2	3	4	5	6	По-скоро това
Имам широка мрежа от социални и професионални познати. Познавам много хора във всякакви области.							Държа своите професионални и социални мрежи много ограничени.
Намирам общи неща с всякакви хора; разбирам се с различни хора.							Харесва ми да съм само с хора, които са като мен, с които имам общи неща.
Казвали са ми, че ме възприемат като достъпен и отворен.							Казвали са ми, че ме възприемат като дистанциран и хладен.
Умея добре да оказвам влияние; хората са убедени от подхода ми.							Не успявам да влияя на другите; често не успявам да направя това, което искам, и се налага да правя това, което искат другите.
Винаги познавам някого, който познава някого, мога да искам услуги и							Би ми било трудно да искам услуги и осъзнавам, че рядко правя услуги на другите. Не използвам различни от обичайните канали, когато трябва да направя нещо.

редовно услуги на другите.							
Мисля, че хората ме смятат за ентузиаст, отворен и ангажиран							Доста циничен съм по отношение на много неща. Чувствам, че вече съм видял всичко и не мога да се впечатля.
Общ резултат = Среден резултат (общ резултат/6) =							

Изчисляване на резултатите: Голман (Goleman) идентифицира пет аспекта на емоционалната интелигентност: самопознаване: задълбочено разбиране на самия себе си; саморегулиране: способност за контролиране на собствените импулси, познаване на чувствата по отношение на нещо, но способност за избягването на изразяването им; мотивация: самомотивация за постигане на израстване от вътрешно чувство на ангажираност с работа/задача/хора; емпатия: способност да се поставяте на мястото на другите, да сте чувствителни и съобразителни към чуждите чувства; социални умения: целенасочено приятелско отношение, социална адекватност, увереност и интерес към другите.

Колкото по-нисък е резултатът ви, толкова по-високо оценявате емоционалната си интелигентност. Следователно, тъй като имате много резултати 1 и 2, посочвате, че приемате себе си за емоционално интелигентен. Задачата за развитие е да проверите това с други и да предприемете действия, които ви помагат да поддържате това ниво. Ако имате конкретни по-високи резултати, може да е необходимо да им обърнете внимание, за да подобрите съответното качество.

Ако имате резултати 4,5 и 6, трябва да обърнете внимание на засилване на емоционалната си интелигентност. Елементите, посочени във всяко заглавие, ви насочват към това, което е необходимо да промените. Може да е полезно да получите коучинг, който да ви помогне за професионалното ви развитие. Ниската емоционална интелигентност може да доведе до липса на познаване на влиянието ви върху другите и чувство на незадоволеност. Също така, може да защитава хората от собствените им емоции и от емоциите на другите.

За всяко качество вземете средния си резултат (съответно закръглен) и отбележете съответната колона:						
Измерение	6	5	4	3	2	1
Самопознаване						
Саморегулация						
Мотивация						
Емпатия						
Социални умения						

Други ресурси: Harms & Credé (2010) on Transformational Leadership and Emotional Intelligence. След това попълнете Въпросника за емоционална интелигентност (по-долу) и го вземете със себе си на първата работна среща.

Инструменти за мониторинг: Въпросник за емпатия

Пример 3

Заглавие на инструмента: *Въпросник за отношение към компютрите (CAQ): Емпатия*

Източник: G. Knezek and other researchers at the Texas Center for Educational Technology (<http://www.tcet.unt.edu/pubs/studies/index.htm>)

Мерки/Въпроси и оценки:

Скала за оценяване:

0 = Напълно несъгласен / 1 = Несъгласен / 2 = Несигурен / 3 = Съгласен / 4 = Напълно съгласен

Твърдения:

1. Чувствам се тъжен, когато чуя как някое дете плаче.
2. Понякога плача, когато гледам тъжна пиеса или филм.
3. Ядосвам се, когато някой се държи зле с мой приятел.
4. Натъзвам се, когато видя сами възрастни хора.
5. Притеснявам се, когато видя тъжен приятел.
6. Чувствам се много щастлив, когато слушам песен, която харесвам.
7. Не обичам да гледам как едно дете си играе само, без приятел.
8. Натъзвам се, когато виждам да нараняват животно.
9. Чувствам се щастлив, когато видя мой приятел да се усмихва.
10. Приятно ми е да върша работа, която помага на другите.

Изчисляване на резултатите:

Резултат: Съберете всички оценки. По-високите резултати показват по-голяма емпатия.

Други източници:

Knezek, G., Christensen, R., and Miyashita, K. (1998). *Instruments for Assessing Attitudes Toward Information Technology*. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology;

Knezek, G. and Miyashita, K (1994). *A preliminary study of the Computer Attitude Questionnaire*. In Knezek, G. (Ed.) *Studies on children and computers: The 1993-94 Fulbright Series*. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology.

3.4 Благосъстояние в училище: Методи и стратегии

Емоционална интелигентност

Дефиниция: Емоционалната интелигентност (EQ или EI) може да се дефинира като способността за разбиране, управление и ефективно изразяване на собствените чувства, както и за ангажиране и успешно навигиране с чувствата на другите. Според Talent Smart, 90% от представящите се добре на работното място притежават висока EQ, докато 80% от слабо представящите се имат ниска EQ. Емоционалната интелигентност е от изключително голямо значение за формирането, развитието, поддържането и подобряването на близки лични отношения.

Източник: [Preston Ni M.S.B.A.Communication Success](#), How to Increase Your Emotional Intelligence – 6 Essentials.

Методическа препоръка за образование за емоционална интелигентност: Методическите препоръки за образование за емоционална интелигентност са предложени от гледна точка на образователни съвети за формиране на умения и нагласи, свързани с емоционалната интелигентност. Те са предоставени в таблиците по-долу. Тези препоръки трябва да се вземат предвид като обща рамка, която трябва да се допълни с други ресурси. Списъкът с ресурси е наличен в *Приложение 1*.

Пример 4

Заглавие на метода/ стратегията/ техниките: 10 начина за подобряване на емоционалната интелигентност

Образователни процедури:

10 начина за подобряване на емоционалната интелигентност:

1. Не прекъсвайте говорещия и не сменяйте темата. Ако чувствата ни притесняват, може да ни се иска да ги избегнем, като прекъсваме или отвлечаме вниманието си. Седнете поне два пъти на ден и се запитайте: „Как се чувствам?“ Може да е необходимо време, докато чувствата излязат на повърхността. Отделете си малко време, в което да не ви прекъсва никой и нищо.
2. Не съдете или коригирайте чувствата си прибързано. Опитвайте се да не пренебрегвате чувствата си, преди да имате време да ги обмислите. Много често полезните емоции се зараждат и попадат във формата на вълна, като се зараждат, достигат връх и преминават от само себе си. Целта ви трябва да е да не прекъсвате вълната, преди да е достигнала своя връх.
3. Вижте дали можете да откриете връзка между чувствата си и други случаи, в които сте се чувствали по същия начин. Когато се появи трудно чувство, запитайте се: „Кога съм се чувствал

по същия начин преди?”. Това може да ви помогне да осъзнаете дали настоящото ви емоционално състояние отразява настоящата ситуация или друг момент в миналото ви.

4. Свържете чувствата си с мислите си. Когато почувствате нещо, което ви се струва необичайно, винаги е полезно да се запитате: „Какво мисля за това?“ Често едно от чувствата ни противоречи на другите. Това е нормално. Вслушайте се в чувствата си както бихте изслушали всички свидетели в съдебно дело. Най-добрата присъда може да бъде достигната едва когато сте разгледали всички доказателства.

5. Вслушайте се в тялото си. Топка в стомаха, докато шофирате към работа, може да е признак, че работата ви е източник на стрес. Трепет в сърцето при среща с нова приятелка може да показва, че това е „истинско“. Ако се вслушвате в тези усещания и чувствата, които те сигнализират, ще можете да анализирате със силата на разума.

6. Ако не знаете как се чувствате, питайте някой друг. Хората рядко осъзнават, че други могат да преценят как те се чувстват. Попитайте някой, който ви познава (и на когото имате доверие), какво впечатление създавате. Отговорът може да е както изненадващ, така и изясняващ.

7. Осъзнайте несъзнателните си чувства. Как може по-лесно да осъзнавате несъзнателните си чувства? Опитайте със свободни асоциации. Когато сте спокойни, оставете мислите си да се носят свободно и вижте накъде отиват. Анализирайте сънищата си. Дръжте тетрадка и химикал до леглото си и си записвайте сънищата веднага щом се събудите. Обърнете специално внимание на сънища, които се повтарят или в които има силни емоции.

8. Запитайте се: Как се чувствам днес. В началото оценете цялостното си благосъстояние по скала от 0 до 100 и записвайте резултатите всеки днес в дневник. Ако в даден ден чувствата ви се струват крайни, отделете минута или две за идеи или асоциации, които изглеждат свързани с чувството.

9. Записвайте си мисли и чувства. Изследванията показват, че записването на мисли и чувства може много да помогне. Тази дейност отнема само по няколко часа на седмица.

10. Знайте кога да спрете. Има момент, в който трябва да спрем да се вираме вътре в себе си и да насочим фокуса си навън. Изследванията показват, че насърчаването на хората да се задълбочават върху негативните чувства може да усили тези чувства. Емоционалната интелигентност включва не само способността да погледнем в себе си, но и да присъстваме в света около нас.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас на средното училище.

Източници: Norman Rosenthal M.D. Your Mind, Your Body
<https://www.psychologytoday.com/blog/your-mind-your-body/201201/10-ways-enhance-your-emotional-intelligence>

Управление на стреса

Дефиниция: Стресът може да се разглежда като всеки физически, химичен или емоционален фактор, който предизвиква телесно или умствено безпокойство и който може да е фактор за заболяване. Физическите и химични фактори, които могат да причинят стрес, включват травма, инфекции, токсини, заболявания и всякакви наранявания. Емоционалните причинители на стрес и напрежение са много и разнообразни. Макар че много хора свързват термина стрес с психологически стрес, учените и лекарите използват този термин за всяка сила, която влошава стабилността и баланса на телесните функции.

Източник: http://www.medicinenet.com/stress_management_techniques/article.htm

Методическа препоръка за образование за управление на стреса: Методическите препоръки за образование за управление на стреса са предложени от гледна точка на образователни съвети за формиране на умения и нагласи за управление на стреса. Те са предоставени в долните таблици. Тези препоръки трябва да се вземат предвид като обща рамка, която трябва да се допълни с други ресурси. Списъкът с ресурси е наличен в *Приложение 1* и *Приложение 2*.

Пример 5

Заглавие на метода/ стратегията/ техниките: 10 техники за релаксация, които бързо премахват стреса

Образователни процедури:

1. Медитирайте

Няколко минути практика на ден могат да премахнат безпокойството. „Изследванията показват, че ежедневната медитация може да измени нервните пътища на мозъка, като ви прави поустойчиви на стрес“, казва психологът д-р Роби Малер Хартман, специалист по здраве и благополучие.

Просто е. Седнете с изправен гръб и стъпала върху пода. Затворете очи. Фокусирайте вниманието си върху повтарянето – на глас или на ум – на позитивна мантра като „Чувствам спокойствие“ или „Обичам себе си“. Поставете едната си ръка върху корема, за да синхронизирате мантрата с вдишванията си. Оставете разсейващите мисли да отлетят като облаци.

2. Дишайте дълбоко

Направете си 5-минутна почивка и се фокусирайте върху дишането си. Седнете с изправен гръб, затворете очи и поставете ръка върху корема ви. Бавно вдишайте през носа, като усещате как дъхът се заражда в корема и преминава към главата. Обърнете процеса, като издишате през устата.

„Дълбокото дишане елиминира стреса, като забавя сърдечния ритъм и понижава кръвното налягане“, казва психологът д-р Джудит Тутин. Тя е сертифициран лайф коуч в Рим, Джорджия.

3. Бъдете в настоящето.

Забавете темповете.

“Отделяйте по 5 минути и се концентрирайте само върху едно поведение“, казва Тутин. Обърнете внимание какво е чувството от въздуха върху лицето ви, докато вървите, или как стъпвате върху земята. Насладете се на текстурата и на вкуса на всяка хапка храна.

Когато отделяте време да се фокусирате върху това, което усещате, би трябвало да се чувствате по-малко напрегнати.

4. Споделяйте

Социалната ви мрежа е един от най-добрите инструменти за справяне със стреса. Говорете с другите – за предпочитане лице в лице или поне по телефона. Споделяйте това, което се случва. Може да погледнете нещата от нова перспектива, като същевременно поддържате силна връзка.

5. Вслушвайте се в тялото си

Сканирайте тялото си наум, за да усетите как му влияе стресът ежедневно. Легнете по гръб или седнете с ходила върху пода. Започнете от пръстите на краката и се движете нагоре към скалпа, като обръщате внимание на това как се чувства тялото.

„Просто осъзнайте кои са местата, които се чувстват напрегнати или отпуснати, без да се опитвате да променят нещо“, казва Тутин. За 1-2 минути си представете, че всяко дълбоко вдишване се насочва към тази част на тялото. Повторете процеса, като измествате фокуса върху тялото си, като обръщате внимание на това какво чувствате във всяка част на тялото си.

6. Отпуснете се

Поставете топло одеяло върху врата и раменете си за 10 минути. Затворете очи и отпуснете лицето, врата, горната част на гръдния кош и мускулите на гърба. Махнете одеялото и използвайте топка за тенис или ролка от пяна, за да премахнете напрежението с помощта на масаж.

„Поставете топката между гърба си и стената. Отпуснете се върху топката и задръжте за 15 секунди. След това преместете топката на друго място и отново притиснете“, казва Кати Бенингер, която е медицинска сестра и асистент в медицинския център на Университета в Кълъмбъс, Охайо.

7. Смейте се

Добрият смях не само облекчава умственото натоварване. Той намалява нивото на кортизол, хормона на стреса, и стимулира производството на ендорфини, което подобрява настроението.

Развеселете се с любим сериал или видео, четене на комикси или разговор с някой, който да ви накара да се усмихнете.

8. Включете звуците

Изследванията показват, че слушането на успокояваща музика може да понижи кръвното налягане, сърдечния ритъм, и да облекчи безпокойството. „Направете си списък от песни или звуци от природата (океанът, бълбукащ поток, чуруликащи птички) и оставете ума си да се фокусира върху различните мелодии, инструменти или изпълнители” в песента, казва Бенингер. Можете също така да отпуснете напрежението като танцувате – или като пеете с цяло гърло!

9. Раздвижете се

Не е необходимо да тичате, за да имате добро настроение. Всякакви форми на движение, включително йога и ходене, облекчават депресията и безпокойството, като помагат на мозъка да освобождава химикали, които ви карат да се чувствате добре, и дават на тялото ви възможност да се пребори със стреса. Може да си направите кратка разходка из квартала, да се качвате и слизате по стълби или да направите упражнения за разтягане.

10. Бъдете благодарни

Водете си дневник с нещата, за които сте благодарни (или няколко дневника – един до леглото, един в чантата, един на работа), за да си спомняте по-лесно за добрите неща в живота си.

„Благодарността за хубавите неща неутрализира негативните мисли и притеснения”, казва Джони Емерлинг, инструктор по благополучие в Грийнвил, Северна Каролина.

Използвайте тези дневници, за да си припомняте хубави преживявания като детска усмивка, слънчев ден и добро здраве. Не забравяйте да отбелязвате постижения като овладяване на нова задача в работата или ново хоби.

Когато изпитвате стрес, отделете няколко минути, за да прегледате бележките си и да си припомните нещата, които наистина имат значение.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас на средното училище.

Източници Джанет Монингер <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>

Емпатия

Дефиниция: Емпатия е умението да разбираме емоциите на хората и да се отнасяме към тях според емоционалната им реакция. Това умение е тясно свързано с емоционалната интелигентност, която по принцип представлява анализиране, оценяване и управление на

собствените и чуждите емоции. Така чрез развитие и упражняване на това умение не само разрешавате чуждите проблеми, но и печелите сърцата на хората.

Източник: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Методическа препоръка за образование за емпатия: Методическите препоръки за образование за емпатия са предложени от гледна точка на образователни съвети за формиране на умения и нагласи за емпатия. Те са предоставени в долните таблици. Тези препоръки трябва да се вземат предвид като обща рамка, която трябва да се допълни с други ресурси. Списъкът с ресурси е наличен в Приложение 1 и Приложение 2.

Пример 6

Заглавие на метода/стратегията/техниките: Как да покажете емпатия

Образователни процедури:

1. Слушайте. Слушането е един от най-ефективните начини за демонстриране на емпатия към околните. Когато практикувате активно слушане, вие слушате с цел. Не се занимавате с телефона си и не мислите какво ще пригответе за вечеря, а наистина възприемате това, което другият човек казва.

- Ако слушате някого и се разсеете от мисли за вечерята или за това, което планирате да кажете, върнете се в настоящия момент, като кажете „мислех си за (последното, което си спомняте, че са казали) и се чудех дали може да повторите, за да съм сигурен, че не пропускам нещо.“

- Гледайте говорещия в очите (не се вторачвайте, но се опитвайте да поддържате контакт с очи) и седнете срещу него. Не позволявайте погледа ви да блуждае наоколо, защото ще изглежда, че не обръщате внимание и не ви интересува какво говори събеседникът. (Контактът с очи е базиран на културата. Според някои хора е грубо да се гледа събеседника в очите, а много аутисти се чувстват буквално заплашени от това. Ако не сте сигурни, може да попитате за предпочитанията).

- Активното слушане изисква три неща. Първо, перифразирайте казаното от събеседника си, за да покажете, че сте разбрали съдържанието. Това също е основно умение при слушането. Второ, помислете за емоционалната си реакция. Отразяването на емоциите е ключова част от емпатията, защото помага на човека по-добре да разбере и регулира собствените си емоции. Това е ключовата причина, поради която изискваме емпатия от околните. Техните реакции ни помагат да регулираме собствените си отговори и по-добре да разбираме света. Трето, посочете какво поведение предизвиква отговорът ви. Изразяването на поведението е друг ключов елемент, защото отново демонстрирате, че разбирате емоционалното състояние на събеседника и му помагате да разбере поведението си, за да продължи напред.

2. Бъдете отворени. Слушането само по себе си няма да изгради мост между вас и събеседника. Емоционалната откритост е нещо изключително трудно и смело, но ще задълбочи връзката ви с другия човек.

- Емпатията е двупосочна улица. При нея се споделя уязвимост и се създава емоционална връзка. За да практикувате истински емпатия, трябва да споделяте с някого, който отвръща със същото.
- Това не означава, че трябва да споделяте целия си живот с всеки срещнат. Вие сами решавате с кого да споделяте, но за да практикувате емпатия, трябва да сте отворени към възможността за разкриване, особено пред хората, които най-малко очаквате.
- След като намерите човек, с когото искате да сте по-открити, опитайте следното: вместо да разчитате на мисли или мнения в разговора, опитайте да изразите чувствата си по дадена тема. Опитайте да започвате изреченията с „аз“, в първо лице. Например, „много се радвам, че се видяхме днес“. И на последно място, избягвайте да отговаряте на въпрос с „не знам“, особено ако е личен въпрос. Хората често отговарят по този начин, за да не задълбочат отношенията си с другите. Опитайте се да измислите отговор, който наистина изразява как се чувствате.

3. Предложете физическа близост. Това е нещо, което не можете да правите с всеки и очевидно трябва да попитате, за да сте сигурни, че физическите жестове ще бъдат приети (дори и да познавате съответния човек от известно време). Демонстрирането на физическа близост обаче може да повиши нивата на окситоцин и да накара и двете страни да се чувстват по-добре.

- Ако познавате човека добре, прегърнете го или сложете ръка на рамото му или длан върху ръката му. Това не само показва, че вниманието ви е фокусирано върху него, но и създава връзка помежду ви.
- Окситоцинът е известен, че помага на хората да тълкуват емоциите на околните, така че прегръдката по взаимно съгласие може да надгради емоционалната ви интелигентност, както и емоционалната интелигентност на човека, към когото демонстрирате емпатия.

4. Насочете вниманието си навън. Обръщайте внимание на заобикалящата ви среда и на чувствата, израженията и действията на хората около вас. Внимавайте как се чувстват тези, с които си взаимодействате.

- Забележете заобикалящата ви среда – наистина я забележете. Обърнете внимание на звуците, миризмите, гледките и ги следете съзнателно. Хората обикновено забелязват нещата несъзнателно. Например, помислете си колко пъти сте ходили или карали някъде, без да помните как се стига от А до Б. Забелязвайте това, което ви заобикаля.
- Изследванията показват, че внимателното отношение към средата и хората около вас ви прави по-склонни да демонстрирате емпатия и да помогнете на тези, които се нуждаят от помощ.

5. Не прибързвайте със заключенията. Това е важна стъпка в практикуването на емпатия и съзнателност. Може да е наистина трудно да не правите заключения веднага, особено при първа

среща или контакт с даден човек. И въпреки това, това е изключително важна стъпка по пътя към емпатията.

- Опитайте се по-добре да разберете нечия гледна точка, без да бързате да я оценявате като лоша или добра. По този начин ще можете да разберете нещата по по-задълбочен начин. Това не означава непременно, че другият е прав или добър, но отделянето на време, за да придобиете по-дълбока перспектива, ще ви помогне да развиете емпатия към този човек.
- Разбира се, това не означава, че когато някой се държи осъдително (като прави расистки или сексистки изказвания или тормози другите), не трябва да се намесвате или да казвате нещо. Намесата е признак на смелост и демонстрира съчувствие.
- Бързите преценки за другите са основна човешка характеристика. Развили сме тази способност от предшествениците си, за да можем да разпознаваме потенциално опасни хора и ситуации. Този вътрешно присъщ механизъм обаче понякога трудно може да се пренебрегне.
- Следващият път, когато установите, че се опитвате бързо да прецените друг човек, се опитайте да го избегнете, като: 1) погледнете по-внимателно човека и потърсете начини да демонстрирате емпатия към ситуация, в която човекът се намира 2) забележете няколко общи неща, които този човек може да има с вас (когато можем да открием универсални общи черти, сме по-малко склонни да съдим околните 3) зададете на човека въпроси, за да научите повече за уникалната му история.

6. Предлагайте помощ. Това показва, че виждате през какво преминава другия човек и искате да му улесните живота. Предлагането на помощ е страхотен жест на емпатия, защото показва, че сте готови да отделите време, за да направите нещо за друг, без да искате нещо в замяна.

- Предлагането на помощ може да се изразява в нещо толкова просто като да задържите вратата за някой, който влиза в същата сграда, или да купите кафе на човека, който е на опашката зад вас. Може да е и нещо голямо, като това да помогнете на дядо си да си настрои компютъра или да му обясните как работи. Или да предложите да се грижите за детето на сестра си през уикенда, за да може тя да си почине.
- Дори и самото предлагане на помощ може да е жест на емпатия. Кажете на приятел, че може да се обърне към вас за помощ, като по този начин отваряте пътя към предоставяне на помощ и подкрепа.

Изграждане на вашата емпатия

1. Проявявайте любопитство към непознати хора. Част от демонстрирането на емпатия се изразява в интерес към другите хора, особено хора, за които не знаете нищо и които са извън социалния ви кръг. Това може да са случайни хора, които срещате в автобуса, или с които чакате за кафе.

- Този тип любопитство преминава отвъд обикновен разговор за времето – макар че това е чудесно начало. Трябва да разберете малко за света на другия човек, особено на човек, с когото

обикновено не бихте разговаряли. Това изисква също така да разкриете себе си, защото при този тип разговор няма как да не споделите нещо и за вас.

- Тези разговори са чудесна възможност за тестване на емпатията ви, защото някои хора не искат да говорят, така че се научавате да разпознавате поведението им и да не ги закачате. Проверете дали четат книга, носят слушалки, избягват да гледат хората или не поглеждат хората в очите.

- Ако някой ви погледне в очите, усмихнете се окуражаващо. След това се опитайте да откриете нещо в средата му или личните му характеристики, което да използвате като начало на разговор. Възможните примери включват: коментар за книга, която човекът чете или молба за помощ или обяснение за нещо във вашата среда. Продължавайте да се усмихвате окуражително и периодично използвайте името на човека в разговора.

- Също така, уверете се, че се грижите за себе си в тези ситуации. Ако се чувствате застрашени или изпитвате дискомфорт заради човека, с когото разговаряте, приключете разговора и си тръгнете. Вярвайте на инстинктите си.

2. Проявявайте доброволчество. Понякога хората са мотивирани да помагат на други едва след като те са самите са били в нужда. Ако искате да развиете емпатия към другите, проявете доброволчество сега. Доброволството стимулира разбиране на нуждите на общността и ви позволява да създадете отношения с хора, които иначе не бихте срещнали в ежедневието си. Отделянето на част от времето ви на нуждаещите се има и удивителни ползи за психичното здраве.

- Направете проучване относно местната си общност, за да определите групите в нужда. Може да сте доброволец, който се грижи за околната среда, в приют за бездомни, Червения кръст или дори да преподавате на ученици.

3. Предизвиквайте собствените си предразсъдъци. Понякога е трудно да приемем, че твърдата ни вяра в нещо не означава непременно, че то е правилно. Отделете време да анализирате предразсъдъците си. Научаването да гледате на хората като на индивиди вместо като на „майки на социална издръжка“, „терористи“ или „гангстери“ ще ви помогне да упражнявате емпатията си.

- Търсете неща, които споделяте с някого, когато първоначално виждате като стереотип и използвайте тези общи неща, за да изградите връзка с човека.

- Също така, предизвикайте вашите предразсъдъци и предположения. Запитайте се защо мислите, че всички бедни хора са мързеливи, или хората с умствени проблеми са опасни, или всички последователи на определена религия са терористи. Много от предположенията и предразсъдъците се базират на грешна информация, която е широко разпространена. Образовайте се и слушайте групите, които са повлияни от тази дезинформация.

4. Използвайте въображението си. Доброто въображение допринася изключително много за демонстрирането на емпатия към нещо. Не бихте могли да си представите всяко нещо, което може да се случи на даден човек, но може да използвате въображението си, за да добиете представа какво е чувството и да използвате това разбиране, за да проявите емпатия към него.

- Ако активно си представяте през какво преминава някой, това може да ви помогне да проявите емпатия към него. Така че вместо да решавате, че старият мъж, който проси на улицата, иска да си купи алкохол, опитайте се да си представите какво е да живееш на улицата, оставен на произвола на другите, в система, която наказва хората като ветерани, умствено болни и изпаднали в безизходица.

- Изследванията показват, че хората, които четат художествена литература, са по-добри в разбирането на емоции, поведения и намерения. Така че четете и се опитайте да разберете маргинализираните хора.

5. Практикувайте експериментална емпатия. Това означава пряко преживяване на живота на друг човек, както се казва в поговорката „да извървиш миля в обувките на друг човек“. Писателят Джордж Оруел живеел на улиците в Лондон, за да разбере как се чувстват оставените извън обществото. Оруел си намерил приятели, променил възгледите си за бездомниците (решил, че не са „пияни разбойници“) и неравенството.

- Не е необходимо самите вие да правите нещо толкова крайно, но си помислете за всички неща, които майка ви прави през седмицата. Ще разберете колко трудно е да съвместява работата с домакинството и повече ще оценявате това, което прави. Дори може да решите да помагате повече.

- По същия начин, ако сте религиозен (или атеист) посетете служба на друга вяра, не за осмиване или да се държите високомерно, а за да разберете какво означава за тези хора.

6. Отнасяйте се към хората като важни. Започнете да се отнасяте към всички като не по-малко важни от вас. Осъзнайте, че не сте единственият, който живее на този свят, и не сте някое висше същество.

- Приемайте всеки човек какъвто е. Не го поставяйте в стереотипни групи и не му лепвайте универсален етикет. Всеки човек е личност и има своите силни и слаби страни.

7. Практикувайте медитация за любяща доброта. Медитацията е чудесен начин за справяне с депресия и безпокойство, както и с ежедневния стрес. Медитацията за любяща доброта обаче може да ви помогне да демонстрирате по-силна емпатия.

- Започнете с обикновена медитация. Седнете на удобно място и се фокусирайте върху дишането си. Когато започнат да прииждат мисли, приемоте ги и ги освободете от ума си. Визуализирайте себе си като обект на любяща доброта. Не започвайте да мислите за недостатъците си, нито пък за силните си страни. Просто виждайте себе си като заслужаващи любов.

- След като сте демонстрирали любяща доброта към себе си, направете същото за 4 различни типа хора: някой, когото уважавате, като учител; скъп обичан човек, като член от семейството или приятел; неутрален човек, някой, когото сте видели в магазина или навън през деня; враждебно настроен човек, някой, с когото сте в конфликт.
- За да се концентрирате, може да е полезно да си повтаряте мантра, например „любяща доброта“, за да си напомняте да сте фокусирани върху чувствата на любяща доброта, дори и към враждебно настроен човек.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 10-ти клас на средното училище.

Източник: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>;
<http://www.wikihow.com/Show-Empathy>

Самочувствие

Дефиниция: Самочувствието най-общо означава как се чувствате по отношение на себе си и на своите способности. Вашето самочувствие – независимо дали е високо, ниско или някъде по средата – може да има доста голямо влияние върху живота ви.

Ако имате ниско самочувствие, е важно да се опитате да разберете причината за това. Тя може да е свързана с:

- самота
- тормоз
- слабо академично представяне
- пренебрегване или насилие
- безработица
- нещо на по-дълбоко ниво.

Източник: <https://au.reachout.com/articles/how-to-improve-your-self-esteem>

Методическа препоръка за образование за самочувствие: Методическите препоръки за образование за самочувствие са предложени от гледна точка на образователни съвети за формиране на умения и нагласи за самочувствие. Те са предоставени в долните таблици. Тези препоръки трябва да се вземат предвид като обща рамка, която трябва да се допълни с други ресурси. Списъкът с ресурси е наличен в *Приложение 1*.

Пример 7

Заглавие на метода/стратегията/техниките: Как да подобрите самочувствието си: 12 ефективни съвета

Образователни процедури:

1. Кажете „спри“ на критика във вас

Добро начало за повишаване на самочувствието е да научите как да управлявате и замените гласа на критика, който се крие вътре във вас.

Във всеки от нас има по един вътрешен критик.

Той може да ви подтиква да правите неща, за да получите одобрение от хората в живота си. Но едновременно с това понижава самочувствието ви.

Този вътрешен критик шепне или крещи разрушителни мисли в ума ви. Мисли като:

- Ти си бавен и муден, залавяй се за работа.
- Изобщо не си добър в работата си и някой ще го разбере и ще те изхвърли.
- Ти си по-лош или по-грозен от своя приятел/колега/партньор.

Не трябва да приемате това. Има начини за минимизиране и замяна на този критичен глас с по-полезни мисли. Може да промените начина, по който виждате себе си.

Един начин да направите това е да кажете „стоп“, когато критикът се появи в ума ви.

Можете да го постигнете, като си създадете дума или фраза за спирането му.

Когато критикът казва нещо – мислено изкрецете: СТОП!

Или използвайте любимата ми фраза: Не, не, не, това не е посоката, в която отиваме!

Или измислете фраза или дума, която харесвате, за да спирате потока на мисълта, стимулиран от критика във вас.

След това насочете мислите си към нещо по-конструктивно. Като планиране на вечерята или тактиката си за следващия футболен мач.

В дългосрочен план е много по-полезно да търсите начини да се мотивирате, вместо да се вслушвате в критика във вас. Така че нека да преминем към това ...

2 Използвайте по-здравословни навици за мотивация

Намаляването на влиянието и гласа на критика във вас и същевременно мотивирането за действия и повишаване на самочувствието определено се улесняват от наличието на здравословни навици за мотивация.

Няколко, които аз съм използвал, за да подменя и до голяма степен да запълня мястото, заемано от критика в мен, са следните:

- Напомняйте си за ползите. Прост, но ефективен начин да се мотивирате и да поддържате мотивацията си всеки ден е да си записвате ползите, които ще получите от възприемането на нов подход или постигането на дадена цел.

Например, да влезете във форма и да имате повече енергия за децата и близките си. Или да изкарвате повече пари и така да може да пътувате с любовта на живота си и да преживявате страхотни нови неща заедно.

Когато списъкът ви е готов, запазете го и го поставете на място, където ще го виждате всеки ден. Например, на бюрото си на работа или на хладилника.

- Насочете фокуса си върху това, което наистина много обичате да правите. Когато наистина много обичате да правите нещо, тогава мотивацията ви за него ще идва почти автоматично. Когато наистина искате нещо в живота, става по-лесно да преодолеете вътрешната съпротива, която чувствате.

И така, ако загубите мотивацията си, запитайте се: Правя ли това, което наистина искам да правя? Ако отговорът е „не“ и ако е възможно, променете фокуса си и започнете вместо това да работите по нещото, което е много важно за вас.

След като сте използвали своята „стоп“ дума или фраза, фокусирайте се върху някоя от тези техники. С течение на времето ще се превърне в навик и критикът във вас ще се появява много по-рядко.

3 Направете си 2-минутна почивка за самооценка

Това е много прост и забавен навик. И ако отделяте по две минути на ден за него, може да има огромен ефект.

Ето какво да направите:

Поемете си дълбоко дъх, забавете темпа и се запитайте: кои са три от нещата, които оценявам в себе си?

Някои примерни отговори, които са ми идвали наум по време на това упражнение, са, че аз:

- Ежедневно помагам на хората чрез това, което пиша.
- Мога да карам хората да се смеят и да забравят за проблемите си.
- Съм много внимателен и грижовен по отношение на котките ни.

Не е необходимо да са големи неща.

Може да е просто, че сте изслушали в продължение на няколко минути човек, който е имал нужда да сподели нещо. Че сте се разходили или сте покарали колело след работа. Че сте грижовен и мил човек в много ситуации.

Тези кратки почивки не само допринасят за самочувствието ви в дългосрочен план, но и могат да неутрализират лошото настроение и да ви възвърнат позитивната енергия.

4 Вечерта напишете 3 неща, които оценявате в себе си

Това е разновидност на горния навик, а комбинацията от двете може много ефективно да стимулира самочувствието ви всеки ден.

Или просто може да предпочетете да използвате този вариант в края на деня, когато имате малко свободно време за себе си.

Това, което трябва да направите, е да си зададете въпроса от предходния раздел:

Кои са три от нещата, които оценявам в себе си?

Записвайте отговорите си всяка вечер в хартиен дневник или на компютъра/телефона си.

Допълнително предимство на записването е, че след няколко седмици ще може да прочетете всички отговори, което ще повдигне самочувствието ви и ще промени гледната ви точка, когато най-много се нуждаете от това.

5 Направете правилното нещо

Когато правите това, което дълбоко в себе си вярвате, че е важно, вие повишавате и засилвате самочувствието си.

Може да е нещо малко, като това да станете от дивана и да отидете във фитнеса. Може да е разбиране вместо осъждане в дадена ситуация. Или да спрете да се самосъжалявате и да се фокусирате върху възможностите и да сте благодарни за това, което реално имате.

Не винаги е лесно да се направи. Или дори да знаете кое е правилното нещо. Но ако се фокусирате върху това и го правите възможно най-добре, ще има огромен ефект както върху резултатите ви, така и върху начина, по който мислите за себе си.

Един съвет за постоянство е да направите няколко правилни неща рано през деня. Например, да направите комплимент на някого, да си пригответе здравословна закуска и да спортувате.

Това определя тона за остатъка от деня ви.

6 Заменете перфекционизма

Малко навици в мисленето могат да вредят на ежедневието ви толкова много, колкото перфекционизма.

Той може да ви парализира и да ви пречи да действате, защото се страхувате да не постигнете определен стандарт. Затова отлагате и не постигате желаните резултати. Това води до спад в самочувствието.

Или предприемате действия, но никога или много рядко сте доволни от постигнатото и от собственото си представяне. Така мнението ви и чувствата ви за самите вас стават все по-негативни, а мотивацията ви се срива.

Как можете да преодолеете перфекционизма?

Ето някои неща, които наистина са ми помогнали:

- Целете се в достатъчно доброто. Когато се стремите към съвършенство, това обикновено води до задача или проект, които остават незавършени. Така че просто се стремете да сте достатъчно добри. Не го използвайте като извинение да се бавите. Просто осъзнайте, че има нещо такова и когато го достигнете, сте готови.
- Не забравяйте, че вярата в митове за съвършенство ще нарани вас и хората в живота ви. Това просто напомняне, че животът не е филм, песен или книга, може да е много полезно, когато мечтаете за съвършенство. Защото реалността може да противоречи на очакванията ви, когато те са прекалени, и да навреди и дори да доведе до края на отношения, работа, проекти и др.

7 Гледайте на грешките и провалите от положителната страна

Ако излезете извън зоната си на комфорт, ако се опитвате да постигнете нещо, което е наистина значимо, със сигурност ще срещнете пречки по пътя.

И това е приемливо. Нормално е. Случвало се е на всички, които някога са правили нещо наистина значимо. Дори и ако не винаги чуваме за тези пречки толкова често, колкото чуваме за успехите им.

Затова запомнете това. А когато се препънете, опитайте следното:

- Бъдете собствения си най-добър приятел. Вместо да се наказвате, запитайте се: как моят приятел/родител би ме подкрепил и би ми помогнал в тази ситуация? След това направете нещата или си кажете думите, които очаквате от него. Това ще ви предпази от отчаяние и ще ви помогне да сте по-конструктивни след първоначалната болка от грешка или провал.
- Открийте положителната страна. Друг начин да сте по-конструктивни в тази ситуация е да се фокусирате върху оптимизъм и възможности. Затова се запитайте: какво мога да науча от това? И каква е възможността, която мога да открия в тази ситуация? Това ще ви помогне да промените гледната си точка и да не допускате същата грешка отново.

8 Бъдете по-мили с хората

Когато сте по-мили към другите, те също се отнасят към вас и мислят за вас по по-мил начин. А начинът, по който се отнасят към хората е начинът, по който ще се отнасят към вас в дългосрочен план.

Така че се фокусирайте върху това да бъдете мили в ежедневието си.

Можете например:

- Да сте до някой и да го изслушвате, докато споделя чувствата си
- Да задържите вратата за човека след вас

- Да пуснете някой във вашето платно, докато шофирате
- Да насърчите приятел или член от семейството, когато е несигурен или немотивиран
- Да отделите няколко минути, за да помогнете на някого

9 Опитайте нещо ново

Когато опитвате нещо ново, вие предизвиквате себе си малко или много да излезете извън зоната си на комфорт и тогава самочувствието ви се повишава.

Може да не сте направили съответното нещо по удивителен или страхотен начин, но поне сте опитали, вместо да седите и да бездействате.

И това е нещо, което трябва да оценявате в себе си, тъй като ви помага да се отърсите от скуката на навика.

Затова редовно излизайте от зоната си на комфорт. Не очаквайте нещо, просто си кажете, че ще опитате нещо.

По-късно може да направите същото нещо още няколко пъти и да подобрите представянето си.

Както винаги, ако ви се струва прекалено страшно или некомфортно, не се принуждавайте. Правете малки и постепенни крачки.

10 Спрете да падате в капана на сравнението

Когато сравнявате живота си, себе си и това, което имате, с живота на други хора и това, което те имат, вие се отдавате на много вреден навик.

Защото никога не можете да спечелите. Винаги има някой, който е повече или по-добър от вас в нещо по света. Винаги има хора пред вас.

Така че заменете този навик с нещо по-добро.

Вместо това погледнете колко далеч сте стигнали. Сравнете се със себе си. Фокусирайте се върху себе си. Върху резултатите си. И върху това как можете и как сте подобрили резултатите си. Това ще ви мотивира и ще повиши самочувствието ви.

11 Прекарвайте повече време с подкрепящи хора (и по-малко време с унищожителни хора)

Дори и да се фокусирате върху това да сте по-мили към другите хора (и към себе си) и да не се поддавате на перфекционизма, трудно ще поддържате самочувствието си, ако най-важните хора в живота ви ви дърпат надолу всеки ден или всяка седмица.

Така че направете промени в това, което получавате. Прекарвайте по-малко време с хора, които са нервни перфекционисти, груби или неподкрепящи мечтите и целите ви. И прекарвайте повече време с позитивни, стимулиращи хора, които имат по-хуманни и мили стандарти и начин на мислене за нещата.

Помислете и за това, което четете, слушате и гледате. Прекарвайте по-малко време в четене на интернет форуми, списания или телевизионни предавания, ако чувствате, че това ви прави несигурни или по-негативни към себе си.

След това отделете това време за четене на книги, блогове, уебсайтове или за слушане на подкастове, които ви помагат да се чувствате добре.

12 Помнете причините за самочувствието си.

Има ли прост начин да сме постоянни в нещо? Както споменахме по-горе: помнете кои са основните причини да го правите.

Затова си припомняйте причините в началото на тази статия, за да си помогнете да останете мотивирани да работите по самочувствието си и го направете изключително важен приоритет.

Правенето на прости неща и запомнянето на тези причини постигна чудеса при мен. Надявам се да успее да постигне същото и при вас.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 10-ти клас на средното училище.

Източник: ХЕНРИК ЕДБЕРГ НА 11 СЕПТЕМВРИ 2013 Г.
<http://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Глава четири: Стратегии за подкрепа на родителското участие

4.1 Влияние на родителите върху благосъстоянието на децата

Когато коментираме благосъстоянието на децата и младите хора в училище, трябва да вземем предвид факторите извън пределите на училището, за да можем да разберем и ефективно да помогнем на учениците да достигнат пълния си потенциал, не само в академично отношение, но и в социално и емоционално измерение.

„Сплотените семейства дават на децата любов, идентичност, лично пространство и стабилна основа, от която да изследват живота, докато израстват. Семейството е важно през целия живот, но най-важно е за децата: това, което се случва в семейството, има по-голямо влияние върху благосъстоянието и развитието на децата, отколкото всеки друг фактор“.

DCSF (2010) „Подкрепа за всички: Зелена книга за семействата и взаимоотношенията“

Семейни отношения

Както бе посочено дотук, семействата (и особено тези, които полагат грижи за децата) влияят най-силно върху емоционалното и умственото благосъстояние на децата. От самото начало, преживяванията на детето в семейството през първите дни, месеци и години от живота си, може да окажат влияние върху развитието на мозъка им, особено развитието на т.нар. невронни пътеки /магистрала от нервни клетки, които предават съобщения към мозъка и така автоматично стартира програма за рутинно поведение/. Едно от ключовите развития на мозъка през първите 3 години от живота е „системата за реакция при стрес“ на тялото. Това засяга способността на детето да се справя с живота, да осъществява връзка с другите, да създава любящи взаимоотношения, да учи ефективно и да управлява по здравословен начин стреса, с който се сблъсква. Неоптималните преживявания в ранното детство на детето може да го затруднят при справянето с ежедневни неща у дома, в училище и в обществото, като цяло. Добрата новина обаче е, че вродената пластичност на мозъка означава, че е възможно да се използват опит и учене на по-късен етап от развитието, които ефективно да „запълнят“ пропуските, като осигурят по-добри механизми за справяне и способност за емоционална регулация. Тази теория на неврологията формира част от основата на „подхода на просперитане“, който ще бъде разгледан като програма по-късно в тази глава.

The Children's Society публикува изследване през 2012 г., което разглежда фактори, оказващи влияние на благосъстоянието сред 30 000 деца на възраст между 8 и 16 години. Оказва се, че „най-голямата движеща сила на ниско субективното благосъстояние са слабите и негрижовни отношения в семейството или с човека, който се грижи за детето“ (The Children's Society, 2012).

Важно е да се отбележи, че основно влияние върху благосъстоянието, има качеството на отношенията, докато структурата на семейството има много малко влияние.

Взаимоотношенията между възрастни и деца също са важни, когато говорим за детското благосъстояние. Има задълбочени проучвания, които показват, че качеството на отношението между родителите е свързано с позитивното родителство, което, от своя страна, има по-добри резултати за децата (Coleman & Glenn, 2009). Затова не е изненадващо, че при по-добро родителско отношение в дома и по-добри резултати в училище можем да очакваме по-голямо благосъстояние сред децата и младите хора.

Също така е важно да се вземе предвид благосъстоянието на родителя/полагания грижи, когато се мисли за влиянието върху развитието и личното благосъстояние на детето. Влошеното умствено здраве у родителите може да има негативно влияние върху детето, макар и в повечето случаи родителите с умствени заболявания да могат ефективно да се грижат за децата си (DoH, 2010). Проблемите с умственото здраве на родителите могат да повлияят върху развитието и да имат отрицателен ефект върху адаптацията при съзряване. Депресията на майката по време на първите години на детето може да повлияе както върху когнитивното, така и върху социалното и емоционално развитие. Бебетата с майки, страдащи от депресивни състояния, са изложени на по-висок риск да развият депресия в по-късен етап от живота си (DoH, 2010).

Умственото здраве на родителите и качеството на отношения с и между близките влияе върху способността на детето да се справя с живота. Внезапни промени у дома, значими житейски събития и промени в отношенията има вероятност да повлияят сериозно върху благосъстоянието на детето (Children's Society, 2012). Един от основните фактори за способността на детето да се справя с живота е нивото му на устойчивост. Колкото по-устойчиво е едно дете, толкова по-лесно може да се възстанови след такива събития.

Отношенията са от ключово значение за развитието на устойчивост. Устойчивостта може да се развие у всички деца, стига да разполагат с определени възможности. Тя се развива чрез поне едно подкрепящо отношение, излагане на хора, които се грижат за децата, научаване, че е смело да искаш помощ, когато се нуждаеш от нея, да бъдеш насърчаван да поемаш умерени рискове, да знаеш, че вярват на способността ти да се справяш, да развиваш умения за решаване на проблеми, като си решаваш сам проблемите, и да се изправяш пред страховете си с подкрепа. Основният фактор в развитието на силна устойчивост на житейските предизвикателства е да усещаш безусловна любов; да знаеш, че когато светът е нестабилен, има към кого да се обърнеш. Именно това могат да осигурят семейните отношения – но за съжаление, не всички, затова благосъстоянието страда.

Родителски подходи

„На първо място, доброто умствено здраве на детето започва с това как родителят го възприема и му отговаря“ (Dr L. A Grisolano, 2013).

Родителските подходи са различни във всяко семейство. Това, което е нормално в едно семейство, не винаги е нормално в друго. Също така, това, което се приема за добро родителско отношение в едно семейство, не винаги е „достатъчно добро“ в друго. Има обаче няколко ключови елемента на родителството, чието прилагане може да доведе до редица ползи за благосъстоянието както на децата, така и на родителите им, а и за ползи за училището и общността.

Интерес: Благосъстоянието на детето се повлиява благоприятно, ако родителят демонстрира интерес и активно участва в ученето и развитието. Като си осигуряват възможност за позитивно ангажиране с училището, родителите могат да демонстрират интерес и да подкрепят благосъстоянието на децата си. Демонстрирането на интерес се равнява на това да кажеш на детето, че е важно. Чувството на значимост неизбежно води до по-високо самочувствие и повишена увереност, а с това идват мотивация и желание за успех и неизменно по-добри образователни резултати. Ползите от ангажирането на родителите с ученето и развитието на децата са изключителни. Това може да се постигне както формално между дома и училището, така и неформално чрез дейности у дома и след училище. По-долу са описани начините за постигане на ангажираност от страна на родителите.

Преживявания: Родителите могат да имат изключително важна роля, като помагат на децата си да реализират талантите и интересите си. Те могат да бъдат „... мощни катализатори за възприемане на себе си и за високо самочувствие“, като насърчават децата си да проучват какво им харесва, в какво са добри, и да им осигуряват основа, върху която да изграждат своя опит, знания и умения (Dr L. A Grisolano, 2013). Когато ги питат кои дейности са свързани с чувството на благосъстояние, децата споменават важността на прекарване на време с другите, активности и учене, във и извън училище (Children’s Society, 2014). Именно на базата на тези разнообразни преживявания децата изграждат разбиране за себе си, за това какви са, на какво са способни и какво означават за другите. Децата, които могат да виждат съучениците си и извън училище, имат по-високо ниво на благосъстояние в сравнение с тези, които се чувстват изолирани. Децата, които се чувстват изолирани от приятелите си, е четири пъти по-вероятно да имат по-ниско субективно благосъстояние в сравнение с другите.

Комуникация: Откритата комуникация, която е честна и искрена (съобразена с възрастта) стимулира чувството на доверие. Децата, които се чувстват „оставени на тъмно“ относно обстоятелства, засягащи тях или семействата или домашната им среда, могат да усещат несигурност и безпокойство. Децата, които чувстват, че ги изслушват, че гласът им се чува (както в семейството, така и в по-широк контекст) и че ги приемат сериозно, че се отнасят към тях сериозно и които имат чувство на автономност, имат по-високо ниво на субективно благосъстояние (Children’s Society, 2012). Ангажирането на деца и млади хора във вземането на решения, които ги засягат, създава чувство на власт и им дава автономност. Когато голяма част от живота на детето се контролира от правила, графици и възрастни като цяло, дори най-малките избори имат положително влияние върху детското самочувствие.

Надзор: Надзорът на дейностите на децата винаги е имал значителна роля в грижата за безопасността на децата от страна на родителите им. Един елемент от родителството, който е нов за това поколение, е надзор и управление на влиянието на социалните медии и интернет, като цяло. Децата и младите хора днес се социализират във виртуален свят на екрани, приложения и съобщения. Физически контакт не е необходим, а контактът лице в лице е по-маловажен от преди. Комуникацията чрез екрани създава емоционална, както и физическа дистанция, която, от своя страна, води до-рискована комуникация. Вредата от неподходящи изображения, насилие, кибер тормоз, експлоатация, както и изкривеното чувство на реалност носят рискове за децата и младите хора. Социалните медии имат широко доказани ползи, но могат да имат и наистина вредно влияние върху умственото здраве. Сега има доказателства за връзката между прекомерно използване на социалните медии и депресия, както и недостиг на сън, а родителите играят ключова роля за ограничаване на времето зад екрана и предотвратяване на излагане на вредна онлайн активност (House of Commons, 2017). Училищата също играят роля за повишаване на информираността и предоставяне на насоки на родителите, както и за защита и повишаване на благосъстоянието на поверените им ученици.

Домашна среда

Средата у дома също е много важна за благосъстоянието на децата в училище. Ако едно дете не се чувства в безопасност у дома, това влияе върху благосъстоянието му в училище. Това може да се дължи на факта, че домът е непредвидимо място - сериозни проблеми, домашно насилие, употреба на наркотици у дома или опасен квартал. Може и да е нещо не толкова явно, като липсата на рутина или структура у дома, трудни отношения между родителите или промяна в обстоятелствата като нов партньор, или пък усещане за липса на любов и внимание към детето.

Липсата на лично пространство у дома също може да повлияе на благосъстоянието. Например, ако по-голямо дете трябва да споделя стаята си със своето по-малко братче или сестриче, поради липса на място. По отношение на значимостта на пространството, децата без дом с градина или външно място за игра са три пъти по-податливи към ниско субективно благосъстояние (The Children's Society, 2012). В допълнение към чувството на физическа стабилност, защита и безопасност, които домът осигурява, децата и младите хора се нуждаят от чувство на емоционална стабилност, защита и сигурност от родителите и често домашната среда е ключът към това.

Ясно е, че родителите и семейството са от ключово значение за благосъстоянието на децата и младите хора. Следователно, нуждите на детето не трябва да се разглеждат в изолация от семейната му среда. Важно е на родителите/полагащите грижа да се гледа като на партньори в училище и да се полагат всички усилия за осигуряване на приобщаваща среда за родителите и децата, за да се дадат възможно най-големи шансове на учениците да просперират, да имат възможно най-високо ниво на благосъстояние и да реализират пълния си потенциал.

4.2 Стратегии, насърчаващи активното участие на родителите в стимулирането на благосъстоянието на учениците в училище

„Работейки в тясно сътрудничество с училищата за подобряване на ангажираността на родителите, местните власти ще видят положителното влияние както върху постиженията, така и върху благосъстоянието на децата, и по-добри доклади от инспекциите в училищата.“

DCSF (2010) "Подкрепа за родители и семейства: Ръководство за местните власти в Англия"

Отношения и подходи

С цел създаване на среда, в която родителите са включени, ценени и приети да участват в училищния живот на детето си, училищният персонал се нуждае от подход, чрез който да гледа на „родителите, като на партньори“. Този подход трябва да е част от цялостната визия на училището и да бъде разбран и подкрепян от всички чрез обучения, текущи дискусии и развитие. Същото важи за включване на значимостта на подкрепа на благосъстоянието на децата и младите хора в ежедневното преподаване и учене. Ефективните практики в училището изискват инвестиране на време, обучение и ресурси за осигуряване на необходимата рамка за подкрепа. Резултатът от тези инвестиции ще бъдат много всеобхватен и многостранен.

Ангажирането на родителите в благосъстоянието на децата в училищната обстановка може да стане чрез малки стратегии и чрез мащабни интервенции. Универсалният подход не е удачен за работата с родителите. Съвременната реалност на семейните структури, разнообразните родителски методи, културните различия, наред с различния опит на самите родители, означава, че работата с родителите изисква гъвкав подход, който се адаптира при необходимост и по принцип е обективен.

Останалата част от този раздел ще представи възможните методи, които вече съществуват в основните и средни училища в Обединеното кралство. Това не е изчерпателен списък, а по-скоро избрани успешни стратегии, които подкрепят развитието на мислене и практика в съответната среда.

Инициативи и интервенции

- Основна отправна точка са методите за ефективна комуникация с родителите. Онлайн отчитането на живо на напредъка/ключови моменти на детето е доказано успешен инструмент в училище. Наличието на персонализирана информация за случващото се в училище за децата е чудесен начин да им се даде възможност да участват и като минимум осигурява възможност за провеждането на значими разговори между родители и деца.

- Консултирането и ангажирането на родителите във вземането на решения създава информираност и положителна връзка между училището и родителите. Ангажирането им в организацията на инвервенции, които се фокусират върху тях, гарантира пригодността за съответната аудитория.
- Изготвянето на програма от сесии за „информираност“ също спомага ангажирането на родителите с благосъстоянието на децата им. Включването на семействата в целите и духа на училището, значимостта на ангажираността на родителите, разбирането за умствено здраве и информираност относно благосъстоянието, управлението на промяната, подкрепа за децата при изпити, надзор над използването на интернет и заплахите на социалните медии, хранене. Темите, които могат да допринесат за подобряване на благосъстоянието, са безброй, и могат да бъдат определени чрез допитване до родителите.
- Създаването на специално място в рамките на училището, където родителите могат да търсят информация и насоки, ги насърчава да влязат в училището и им показва, че училището е свързано с други услуги и осигурява подкрепа отвъд строго академичното. Най-малкото, щанд с брошури, свързани с подкрепата на семейството, психичното здраве, ангажираността на общността и т.н., както и няколко удобни стола биха били много полезни за родителите.
- Назначаването на служител, който да работи с родителите, е нещо, в което сега много училища инвестират. Родителският консултант (тази позиция има различни наименования) работи с родителите и учителите, за да подкрепя ученето, да подобрява поведението и присъствието и да преодолява трудности при обучението (DCSF, 2010). Той осигурява целева превантивна подкрепа и ранна интервенция, а част от ролята му е да увеличава броя на родителите, които участват в образованието на децата си. Приема се, че училищата са организациите, които имат най-голям контакт със семействата и „...играт изключително важна роля за идентифициране на нуждите на семействата и тяхното адресиране...“ (DCSF, 2010). В идеалния случай родителският консултант гарантира, че тази работа се върши, изпълнява ролята на постоянна точка за контакт, лице, с което родителите могат да изградят връзка и на което да се доверяват. Безценен е по отношение на подкрепата за семейства в училище.
- Родителите, които се грижат за деца с умствени проблеми, често чувстват, че са „оставени на произвола на съдбата, дори и да се предоставят услуги за детето“ (AYPH, 2016). Наличието на служител, специализиран в работата с родители и семейства в по-широк контекст, също така означава, че могат да се развият инициативи като групи за подкрепа на родители (или поне насочване към съществуващи местни групи). Подкрепата от връстниците функционира при родителите по същия начин, както и при децата - най-добре учим от тези, с които можем да осъществим връзка и които според нас ни разбират.

Всеки форум на родители, които се затрудняват със семейния живот, независимо от контекста, носи добавена стойност за всички страни, особено за родителите.

- С подходящи инвестиции и управление и малко съвместна работа, училищата могат да функционират като „център“ за подкрепа, в който специализираните консултанти се намират в сградата в определено време (кариерен център, настаняване, здравни работници и др.). Специални сесии и работни срещи или програми за родители могат да повишат информираността, да подобрят познаването и да осигурят по-добра подкрепа за родителите на място, което е познато и свързано с живота им. Чрез такива интервенции родителите ще могат по-добре да се справят с ежедневния стрес; същото важи и за децата им.
- Сега в много училища в Обединеното кралство се провеждат семейни часове и са много полезни както за децата, така и за родителите, особено за тези от непривилегированите среди (DCSF, 2010). Програмата дава на родителите/полагащите грижа възможност да разберат как съответните предмети се преподават в училище, както и да развият собствените си умения и да се запознаят с други родители. Този подход на сътрудничество, при който децата се присъединяват към родителите си в класната стая, може да повлияе на няколко нива. Подобрява благосъстоянието, повишава ангажираността и стимулира положителното отношение към ученето. Дава както на възрастния, така и на детето по-голяма увереност, подобрява развитието на децата и младите хора и постиженията и дори възможностите за намиране на работа на възрастните (NLWI, 2016).

От основите на ефективната комуникация, през областите на информация и насоки, до родителските консултанти, групи за подкрепа на родители, центрове за подкрепа и семейни учебни програми, има много начини да се насърчават родителите да се ангажират с и участват в обучението на децата си. Всички успешни усилия водят до повишеното благосъстояние на родителите и децата и осигуряват ползи за училищата и широката общност.

4.3 Родителски програми за подкрепа на благосъстоянието на родители и техните деца

Има различни програми за подкрепа на благосъстоянието на родители и техните деца, които се провеждат в Обединеното кралство. Четирите, които са избрани за целите на това Ръководство, съдържат доказателства за доказано успешни резултати за децата и семействата.

„Невероятни години“ (0-12 години)

Програмата „Невероятни години“ се провежда по целия свят и е ефективно доказателство, базирано на интервенция с подкрепа на родителите от най-ранна възраст на децата до около 12 години. Широко използвана е в Обединеното кралство.

Програмата първоначално е разработена от д-р Каролин Уебстър-Стратон през 1984 г. Сега има две версии на програмата, едната от които е специално адаптирана за учители. „Невероятни години“ има теоретична основа, базирана на теорията за когнитивно социално учене, със специален акцент върху това как негативното влияние развива и поддържа неправилно поведение, понятия за моделиране и самоконтрол и методи за интерактивно учене.

Програмата има за цел стимулиране на социални компетенции, регулиране на емоциите, позитивни отношения, академична готовност и разрешаване на проблеми при децата. Тя цели подобряване на отношенията между родители и деца, изграждане на позитивни отношения и подобряване на родителската функция, както и превенция на антисоциално поведение сред децата и младите хора. В допълнение, програмата има за цел да спомогне уменията за управление на класа сред учителите и да допринесе за развитието на по-добри отношения между родители и учители.

„Невероятни години“ се състои от 3 взаимосвързани учебни програми за родители, деца и учители. Програмата за родители обхваща възрастите от 0 до 12 години. Програмата за деца и учители е за възрасти от 3 до 8 години. Курсът се провежда в групи и се състои от 9 до 20 сесии в зависимост от конкретния фокус, с различно съдържание и продължителност на програмата в зависимост от възрастта на децата, нивото и дали става дума за учителския или родителския курс. Учителската програма включва: проактивни стратегии, изграждане на положителни отношения с ученици и семейства, похвали и насърчаване, проактивна дисциплина и преподаване на емоционална грамотност, социални умения и решаване на проблеми.

Доказателствата за влиянието върху родителите показват подобрени родителски техники, подобрена родителска увереност, спад в нивата на депресия сред родителите и повишена комуникация в семейството.

Що се отнася до влиянието върху децата, доказателствата показват подобрения в социалните и емоционални компетенции на децата при комуникация със съучениците, по-добри умения за разрешаване на проблеми, спад в поведенческите проблеми и повишена академична готовност. Оценяването на влиянието върху учителите показва спад в поведенческите проблеми в класната стая, подобрени социални и емоционални компетенции по отношение на съучениците и по-добри умения за проактивно управление на класната стая от страна на учителите.

Предвид положителното влияние върху социалното и емоционално развитие, родителското отношение, комуникацията, академичните постижения и учебната среда, е ясно, че програмата „Невероятни години“ подкрепя благосъстоянието на родители, деца и ученици.

„Укрепване на семействата“ (10-14 години)

Програмата за укрепване на семействата е международно призната мярка за интервенция и се прилага на много места в Обединеното кралство. Това е основана на научни изследвания, ефективна от гледна точка на разходите стратегия, която работи за засилване на семейните силни страни и подобряване развитието на детето.

Първоначално е разработена от д-р Карол Л. Кумфер в средата на 80-те години на 20 век, за да подкрепя изложени на висок риск семейства, засегнати от злоупотреба на наркотици. След това е адаптирана за по-универсална аудитория и сега от нея могат да се възползват всички семейства. Целта ѝ е повишаване на устойчивостта и намаляване на рисковите фактори за поведенчески, емоционални, академични и социални проблеми. Програмата също така се базира върху защитни фактори чрез повишаване на семейни отношения, родителски умения и подобряване на социалните и жизнени умения на децата. Тя прилага холистичен подход, като ангажира не само родителите или децата, но в много случаи и цялото семейство.

Подходът „Укрепване на семействата“ се базира на 5 основни защитни фактора:

- Родителска устойчивост
- Социални връзки
- Конкретна подкрепа при нужда
- Знания за родителството и детското развитие
- Социални и емоционални компетенции на децата.

Програмата може да бъде независима или интегрирана в други интервенции и инициативи. Може да се провежда в различна среда или с отделни семейства или групи от семейства. Курсът обхваща от 7 до 14 сесии в зависимост от методите на преподаване и е интерактивен и забавен, даващ на децата възможност да прекарват значимо време заедно, далеч от ежедневиия житейски стрес.

Доказателствата за ефекта включват подобрено про-социално поведение сред децата, умствено здраве и академичен напредък, в комбинация със спад в агресията и насилственото поведение, както и намаляване на злоупотребата с непозволените вещества. В дългосрочен план се стига до намалена консумация на алкохол, тютюн и други вещества за период от до 5 години.

Проучванията показват, че 5-те ключови защитни фактора на програмата в комбинация изграждат силни семейства и семейна среда, което спомага за оптимално развитие на децата и младежите, като води до оптимално благосъстояние както за родителите, така и за децата.

„Take 3” (10-18 години)

Програмата „Take 3” е друга всеобхватна програма, базирана на доказателства, но се фокусира върху родителите на деца на възраст от 10 до 18 години и особено върху родители на деца, класифицирани като „изложени на риск” или „уязвими”. Първоначално е създадена, за да се използва в областта на правосъдието по отношение на младежите, а след това започва да се използва по-широко. Използва се в Обединеното кралство от социалните служби, здравни служби и други професионалисти, които работят с деца и семейства.

Програмата има две основни цели: да подобри отношенията между младите хора и техните семейства и да подобри поведението на младите хора у дома, в училище и в общността. Курсът има за цел да осигури на родителите стратегии за грижа за децата, изслушване, създаване на структура и граници у дома, за да знаят децата какво да очакват, както и да ги научи да се грижат за себе си като родители, за да могат успешно да изпълняват ролята на ефективен родител. В нея се набляга на важноста родителите да се грижат за себе си, за да могат тези умения да се моделират и в децата им. Програмата е базирана на допускането, че децата и младите хора се държат по-добре, когато се чувстват разбрани, когато имат граници и когато родителите им ценят себе си.

Програмата е организирана в две части; първата се състои от десет основни сесии. Втората съдържа десет допълнителни сесии, които могат да се подбират според конкретните нужди на родителите, като позволяват диференциране според съответните ситуации в семействата. Курсът е предназначен за учене в група, но при необходимост може лесно да бъде адаптиран за индивидуална работа.

Проучванията и оценките показват, че програмата има положителен ефект върху родителите и върху поведението на децата им. Тя постига целта си за подобряване на отношенията между младите хора и техните семейства и подобряване на поведението на младите хора. Положителният ефект върху родителите и децата пряко и косвено води до подобро благосъстояние на родителя и детето.

„Просперитет”

Подходът „Просперитет” се възприема от все повече училища в Обединеното кралство, както начални, така и средни, и е сравнително нов. Макар че програмата не е специално „програма за родители”, подходът ѝ е холистичен и взема предвид всички възрастни в живота на детето. Представява цялостна училищна инициатива, която се базира на неврология, теория за привързването и детското развитие, за да осигури целеви начин за работа с деца за подкрепа на оптимално социално и емоционално развитие. „Просперитет” използва изкуства и креативност като средство за стимулиране на устойчивост и се фокусира върху опита да се разбере притеснителното поведение на децата като форма на комуникация.

Като осигурява преживявания, които са липсвали в ранното детство, програмата има за цел да „запълни пропуските“ между невронните пътеки и да изгради способност за емоционална регулация за деца, които са имали тежки или неоптимални преживявания и развитие.

„Просперитет“ осигурява обучение за лидерски екипи, учители и друг училищен персонал. Има подробен уебсайт с онлайн инструменти, възможности за обучение и менторство и специална онлайн зона за родители с информация относно детското развитие, практически предложения за стимулиране на устойчивостта, плюс общи идеи за ангажиране и забавляване на децата. Родителите участват в процеса от самото начало и като част от началната работа от тях се търси разбиране за преживяванията и обща информация за детето. След като училището е приключило работата си по оценяване на детето, на родителите се дават съвети за фокусни точки в програмата и няколко възможни активности, които да опитат въкъси в допълнение към предоставяната в училище подкрепа. Този подход ангажира родителите като партньори на децата при преодоляване на трудностите и техният принос се цени и признава като значителен за цялостното благосъстояние на детето.

В обобщение, ясно е, че дълбочината на влиянието на родителите/полагащите грижа върху благосъстоянието на децата и влиянието на родителското участие върху социалното, емоционално и академично развитие на детето е нещо, което не може да бъде пренебрегвано, когато става дума за управление на благосъстоянието на децата в училищната обстановка. Родителите са от голямо значение, когато става дума за благосъстоянието на децата им. Трябва да се даде приоритет на усилията за ангажираност и подкрепа на родителите и да се използват максимално, за да се осигурят най-добрите възможности на децата да просперираат и да достигат пълния си потенциал.

Практически казус от България: Създаване на силно мотивираща учебна среда – добри практики за ефективна комуникация с родителите

Създаването на успешна и ефективна комуникация между родители, учители и училищни психолози е изключително важно за умственото здраве и благосъстоянието на учениците. По-долу са представени някои добри педагогически практики от СУ „Бачо Киро“ в Павликени, България (Facebook страница и уебсайт на класа, използване на ИКТ инструменти, като ClassDojo и др.), които демонстрират разнообразни и ефективни форми на сътрудничество с родителите, като по този начин повишават компетенциите и активността на родителите и подобряват представянето на учениците в училище. По този начин използването на нови технологии повишава мотивацията на учениците и техните родители за активно участие в училищното образование.

Изследователи от Масачузетския технологичен институт под ръководството на проф. Джани де Фрая (De Fraja, G. et al., 2005) стига до заключението, че ангажирането на родителите в учебния процес на децата им е от изключително голямо значение за качеството на образованието им. Посветеността на родителите е също толкова важна за умственото здраве и благосъстоянието на

учениците, колкото са и усилията на преподавателския и административен персонал за личната мотивация на децата. Традиционните практики и форми на комуникация между родители и учители/администрация (като колективни родителски срещи, лични телефонни разговори, покани за родители да посещават училището за разговор и др.) обаче не са достатъчно ефективни и не успяват да постигнат желания резултат в българските училища. Поради тази причина, СУ „Бачо Киро“ в Павликени се обръща към по-съвременни и полезни форми на комуникация с родителите, в резултат на което родителите са по-ангажирани в учебния процес, докато представянето и цялостното благосъстояние на учениците в училище се подобряват.

Бързото развитие на технологиите значително промени живота на хората. Интернет се превърна в неразделна част от ежедневието ни, докато появата на социалните мрежи даде възможност за комуникация с много хора по удивително лесен начин. Статистически данни показват, че почти една трета от населението в България има активни профили във Facebook. Във връзка с това, създаването на Facebook група на класа е една от най-практичните и ефективни форми на комуникация със съвременните родители. От една страна, достъпът до профила на групата и публикуваните материали е ограничен до членовете ѝ (учители, ученици, родители, роднини, докато от друга страна, групата осигурява бърза, постоянна и актуална комуникация между членовете (публикуват се официални и неофициални съобщения, заедно с покани, полезна информация – педагогически публикации по определени теми като книги, вестници, списания, интернет ресурси, резултати от състезания и др.). Родителите също участват в училищния живот и са активни в изразяването на мнения, даването на предложения и осигуряването на подкрепа по различни начини. То този начин те се ангажират и така стават по-отговорни за училищния живот.

Друг начин за постигане на ефективна комуникация с родителите е сайтът на класа. Основната разлика с групата във Facebook е, че материалите, публикувани на сайта, са налични за всеки и така се постига по-широка публичност на дейностите на класа и постиженията на учениците. Сред най-популярните платформи за безплатни сайтове са: webnode.com и weebly.com. Всяка от тези платформи може да се използва за създаване на сайт на класа за сравнително кратко време и без нужда от специални ИТ умения. Единственото нещо, което се изисква, е регистрация, като първа стъпка, последвано от: избор на темплейт, добавяне на подстраници и елементи като текст, видео, аудио, изображения; създаване на форма за контакт, въпросник и други; избор на домейн; публикуване.

Системата ClassDojo позволява на учителите по-лесно да управляват дисциплината и поведението на учениците в класа, като насърчава позитивно отношения и учебни постижения и отчита неприемливо поведение. Това се прави, като се маркират елементи от поведението на учителите като „Никога не закъснява“, „Помага на другите“, „Има домашно“, „Не е подготвен“ и др. от учителя с едно кликване на мишката или докосване на дисплея. Всеки петък родителите получават отчет за постиженията в класната стая, докато за най-ангажираните родители информацията е налична в реално време. Ученикът може да променя аватара си и да проследява колко точки е получил през деня, седмицата или месеца. Като цяло, сайтът ClassDojo

помага за овладяване на дисциплината в класната стая и по този начин насърчава постиженията на учениците и подкрепя тяхното благосъстояние, като позволява поддържането на по-близък контакт с родители, за да се насърчи развитието на силните страни и способностите на учениците.

Ефективната комуникация и сътрудничество между учителите/училищната администрация, от една страна, са пряко свързани с качеството на училищното образование и с благосъстоянието на учениците, а, от друга страна, представляват форма на подкрепа за ресурсите и капацитета на училището. Това също така означава, че родителите са по-информирани и по-взискателни към учителите и към самите себе си. Дава им знанията и уменията да разбират децата и средата, в която растат и се развиват. Това е ролеви модел за учениците по отношение на заемане на активна гражданска позиция и активно участие в училищния живот, допринасяйки за поддържане на високо ниво на благосъстояние.

Глава пет: Иновативно преподаване чрез ИКТ

5.1 Защо да използваме ИКТ в училище?

Бързо променящият се свят поставя нови предизвикателства пред образованието. Много учебни среди се обръщат към технологиите в опит за промяна на начина на преподаване и учене. Макар че интеграцията на технологиите отдавна е ключов интерес за образованието, пресечната точка на технологията с бързо трансформиращия се образователен пейзаж обуславя естеството на технологиите в образованието по един напълно нов начин. Нови и появяващи се технологии провокират промяна в концептуализацията на преподаването и ученето, като същевременно изпълняват ролята на катализатори на трансформация и иновация.

Успешната подготовка на учениците за уменията на 21 век – глобална информираност, креативно, решаване на проблеми в сътрудничество, самостоятелно учене – не е лека задача и много лидери в образованието откриват, че традиционните образователни форми, разработени в края на миналия век, не могат да постигнат тези цели.

Същевременно е реализиран значителен напредък в теориите за образование, които кара работещите в областта да преосмислят установения до момента подход на преподаване, усвояване на материята и учебните среди, в които образователния процес се случва. На последно място, драматичният напредък в образователната технология вдъхновява нови начини за обучаемите да се ангажират с всякакво съдържание и дейности в самостоятелното си учене. Съпоставянето на тези три фактора създава много интересно предизвикателство и възможност – място за преосмисляне, измисляне и създаване на учебни среди, които могат да подготвят всеки индивид за ефективно учене през целия живот. Ако се прилагат ефективно, информационните и комуникационни технологии (ИКТ) могат да доведат до иновативни практики за преподаване, които стимулират качествено учене.

Технологиите притежават способността да подобряват и разширяват човешките способности. ИКТ може да спомогнат и повишат развитието на основни способности, свързани с когнитивни и умствени процеси, като: запомняне, научаване, изясняване на информация. Следователно, те могат да се разглеждат като ефективен инструмент в училище за подобряване на процеса на преподаване и научаване. Ето защо, училището не трябва да се ограничава до „образование за медиите“, като осигурява на учениците уменията, необходими за тяхното използване, но да наблегне и на „образование с медиите“, тъй като те могат да предоставят конкретна подкрепа за традиционните методи на преподаване. В училище учителите трябва да открият ефективни връзки между нарастващото познаване на ИКТ от страна на учениците и ежедневната си дидактична работа.

ИКТ може да осигури значителни възможности за развитие на комуникационни умения, отношения за сътрудничество, способности за разрешаване на проблеми. ИКТ лесно се адаптира към нивото на знания и умения на учениците и подкрепя персонализираното учене.

- Създайте кръг на ценности около ИКТ и иновативното преподаване: помнете, че преподавателите, които залагат повече на ИКТ в класната стая, демонстрират по-широко използване на иновативни преподавателски методи и използват ИКТ в класната стая по-ефективно.
- Използвайте ИКТ за осъществяване на ефективна връзка между дома и училището: ИКТ може да постигне това чрез увеличена комуникация и прозрачност, както и чрез пресъздаване на позитивна среда. Ангажирането на родителите също така ще повиши мотивацията на учениците, следователно и стандартите.
- Създавайте позитивни асоциации с компютрите: децата имат позитивна асоциация с компютрите и следователно те са добре приети като учебна платформа. Трябва да се приемат технологиите, а отношението на децата към тях да се приеме като положително.

От ранна детска възраст децата са в контакт с различни видове електронни игри. Водени от любопитство, те проучват различни места с потенциал и интуитивно опознават тези ресурси под формата на игра. От училището се очаква да добави стойност към тези технологии – културно съдържание, учебни цели или ориентация, без да пренебрегва това, което детето вече знае.

ИКТ позволява активното участие на децата в изграждането на знания, което води до ново отношение между преподаване и учене. Учителят има задачата да запознае учениците с новите технологии, които се превръщат в инструменти за създаване на нова форма и нова организация на знания. Не става дума за преподаване на техническото използване на конкретни програми, а по-скоро за позволяване на учениците да придобият технологична *forma mentis*, насочена към разбиране на общи функции и развитие на способност за избор и използване на технологиите в специфични контексти.

В този контекст учениците ще могат да разберат:

- как внимателно да избират материали и информация от различни източници;
- как да разработват и представят идеите си, да следят и подобряват качеството на работата си;
- как да обменят и споделят информация;
- как да преглеждат, изменят и оценяват работата си чрез критичен поглед към качеството ѝ дори по време на самото извършване.

До края на основното училище учениците трябва да могат да избират кога и как да използват ИКТ в различни ситуации, за да:

- извличат максимални ползи от достъпа до информация;
- изразяват идеите си;
- работят в сътрудничество;
- разрешават проблеми.

5.2 ИКТ и благосъстоянието на учениците

Както се спомена по-горе, използването на технологиите в училищна обстановка демонстрира успешни резултати по отношение на учебните процеси, като позволява по-индивидуализиран подход към научаването, както и развитието на умения като комуникация, разрешаване на проблеми и сътрудничество. Всички тези елементи са основата за стимулиране на позитивна учебна среда и следователно насърчават позитивно благосъстояние сред учениците.

За съжаление няма достатъчно изследвания за връзката между технологии и благосъстояние, за да можем да направим категорични изводи. Институциите могат да включат тези нови технологии, за да ангажират учениците, като дават възможност за достъп до значими възможности за образование, съобразени с целите им. Широко признато е, че учениците имат свои собствени или имат достъп до компютри и интернет. В допълнение, те използват разнообразни интернет приложения в ежедневието си, особено за комуникация, по-специално приложения за моментни съобщения, имейл и социални мрежи. Не е задължително новите технологии да предизвикват промени в поведението, независимо от цялата информация, която предоставят. Институциите обаче могат да създадат стимули за позитивна промяна на поведението по начини, които индивидът не може да приложи. Има много начини, по които новите технологии могат да ангажират учениците и да насърчават здравословен начин на живот.

Има някои изследвания, които разглеждат социалното влияние на използването на интернет върху благосъстоянието, макар и не конкретно върху младите хора. Приема се, че интернет има отрицателно влияние върху благосъстоянието. Valkenburg и Peter (2007) обаче показват, че това негативното отношение изчезва, когато взаимодействието онлайн се фокусира върху приятели, а не върху непознати. Те показват, че най-негативно е влиянието на интернет върху благосъстоянието на лица, които определят себе си като самотни. Други проучвания показват, че прекомерното използване на интернет може да доведе до пристрастяване. В изследване, което разглежда влиянието на интернет върху нивата на самочувствие сред студенти в един университет, Rohall, Cotten и Morgan (2002) откриват, че времето, прекарано в сърфиране в интернет или други несвързани с комуникация цели, има негативно въздействие върху самочувствието. В допълнение, моментните съобщения и използването на чатове имат малък, но положителен ефект върху самочувствието, както и голям ефект върху социалната подкрепа. Morgan и Cotton (2003) откриват, че повишената комуникация чрез имейл, чатове и моментни съобщения е свързана с понижени нива на депресия сред студентите. По-високите нива на използване на интернет за игри, пазаруване или проучвания обаче се свързват с по-забележими симптоми на депресия.

Въпреки тези данни, няма публикувани изследвания относно социалното влияние на ИКТ върху благосъстоянието на учениците, а повечето проучвания разглеждат негативните вместо

възможните позитивни влияния. Повечето изследвания се фокусират върху контакт в социалните мрежи и възможни ефекти като социална подкрепа, самота и депресия.

Има някои емпирични изследвания, които предполагат, че самочувствието също може да бъде пряко или косвено свързано с използването на технологии, но тази област до голяма степен остава непроучена.

ИКТ е мощен инструмент за комуникация, който дава знания и позволява по-голяма самоувереност при управление на индивидуалния процес на научаване на учениците. Това е причината, поради която проект Well-School-Tech използва ИКТ като средство за комуникация с учениците, което ги ангажира в програмата за стимулиране на благосъстоянието в училище.

За да добием представа за използването на ИКТ в класната стая, следващите параграфи се фокусират върху начина, по който технологията се прилага в учебен контекст, както и върху важната роля на учителите за посредничество между технологии и образователно съдържание.

5.3 ИКТ и учителска педагогика

Педагогическите практики се променят с въвеждането на ИКТ. Според много автори развитието на ИКТ осигурява много различни възможности за обучение и определя нуждата от нова „интегрирана педагогика“. Например, авторите McLoughlin и Oliver (1999) дефинират педагогическите роли за учителите в технологична класна стая като включващи, даване на съвместни задачи, ротация на ролите, самоуправление на учениците, стимулиране на мета-познание, различни перспективи и стъпаловидно учене. Според тях използването на ИКТ променя педагогическите роли на учителите. Според Hawkrige (1990) основна причина за използването на ИКТ в училищата е потенциалния им каталитичен ефект при трансформиране на процеса на преподаване и учене.

Използването на ИКТ в образованието доказано влияе върху начините, по които евентуално трябва да се променят учителските педагогики. Това е свързано с въпроса дали учителите преподават ИКТ, дали ги използват в рамките на други предмети или за административни и лични цели. При това различно използване педагогическите практики на учителите са повлияни и от типовете ИКТ, които се използват, както и от наличните им ресурси и отношението на учителите към ИКТ и стойността им в образованието.

Педагогическите практики на учителите, които използват ИКТ, варират от малки подобрения на практики, използвайки традиционни методи, до цялостни промени в подхода към преподаването. Например, някои учители, използвайки интерактивна бяла дъска, показват съдържание и идеи за обсъждане в класа по традиционен начин, докато други учители позволяват на учениците да използват бялата дъска, за да представят пиеси пред класа, които сами са планирали и снимали. Изследванията показват, че най-ефективното използване на ИКТ

е това, при което учителят и софтуерът могат да провокират разбирането и мисленето на учениците, или чрез дискусии в класа чрез интерактивна бяла дъска, или чрез индивидуална работа или работа по двойки на компютър. Ако учителят има умения за ангажиране и стимулиране на дейност, базирана на ИКТ, тогава както груповата, така и ефективната работа ще бъдат еднакво ефективни.

Изследването на Sara Hennessy (2003) показва, че с увеличаване и прецизиране на педагогическите подходи на учителите по отношение на използването на ИКТ, взаимодействието с отделни ученици и малки групи се засилва и става успешно. Различни изследвания (Waxman & Huang, 1996; Pedretti et al, 1998; Ruthven & Hennessy, 2002; Hennessy et al, 2003; Kozma, 2003) посочват, че използването на ИКТ се свързва със по-малко насоки от страна на учителите и повишен контрол, саморегулация и сътрудничество на учениците. Тези възможности и опити стимулират независимост, автономия и ефективна комуникация, стига да получават ефективна подкрепа, което в крайна сметка повишава чувството на благосъстояние. Изводите сочат, че използването на ИКТ е свързано с промени в педагогическата практика в класната стая / урок към модел, насочен повече към ученика, който включва съвместно обучение. Учителите, които са използвали ИКТ в тези изследвания, обикновено са достатъчно мотивирани да го правят и не са задължително представителни членове на учителската общност. Проучване на Moseley et al (1999) открива, че учителите, които предпочитат ИКТ, обикновено ценят работа в сътрудничество, запитвания и вземане на решения от страна на учениците. В други изследвания (напр. Jarvis et al, 1997) за учителите се оказва трудно да разберат новата си роля. Следователно, ИКТ може да дава възможност на учителите, които искат да възприемат модел, по-силно фокусиран върху учениците, да направят тази промяна по-лесно, но няма индикации дали този ефект е широко разпространен и дали автоматично ще съпътства увеличено използване на ИКТ или учене с помощта на технологиите. Това ще зависи от убежденията на учителите, както и от достъпността на ИКТ. ИКТ стимулира съвместната работа и дава информация за ученето на учениците. Използването на ИКТ с ученици по двойки, в групи или с целия клас, например чрез използването на интерактивна дъска, дава възможност на учителите да получат пълна обратна връзка от учениците, като слушат обясненията им. На базата на това учителите могат да получат повече информация относно разбирането и напредъка на учениците. Учениците, които работят по двойки или в екипи, използвайки специфични за предмета ИКТ ресурси, могат да провокират взаимното разбиране на материала и да научават полезни неща от такова сътрудничество. Има различни последици за педагогическия подход на учителите при използване на учебни среди, базирани на ИКТ:

Ценности и вярвания на учителите: Проучванията показват, че приемането на ИКТ от учителите зависи от техните ценности и вярвания относно значението на ИКТ за процеса на учене. Учителите трябва първо да си изяснят значението на ИКТ за тяхната работа, за да приемат в последствие възможностите за учене, които ИКТ предлагат.

Знания на учителите: За да се планират и изберат подходящи педагогически практики, учителите трябва да разберат възможностите и наличните ИКТ ресурси и в детайли да познават понятията, процесите и уменията в своя предмет. За да избират подходящи ИКТ ресурси, които ще дават възможност да учениците да постигат учебните си цели, учителите трябва да се осланят на нуждите на обучаемите и същността на изучавания предмет. Учителите трябва да знаят какви възможности предлагат ИКТ ресурсите, не само по отношение на приноса за презентационните умения на учениците, но и по отношение на потенциала им да провокират мисленето на учениците и да разширяват познанията им по предмета.

Ценности, вярвания и знания на учениците: Съществуват доказателства, че мнозинството от учениците в средното училище вярват, че сътрудничеството и индивидуалното определяне на темпото на учене са от полза за научаването.

Поведение на учителите: Трябва да се обърне внимание на въпроси, свързани със значимостта на контактите в класната стая, особено тези, които са свързани със съвместно учене и контрол на ученето. И двата въпроса са комплексни: има ползи от повишеното сътрудничество между учениците и от по-голямата автономност на учениците, но ролята на учителя, като диригент на учебната страна за стимулиране на ученето в екип и да структурира знанията, е изключително важна.

Учителите трябва да развият познанията си и да проучат нови начини за организиране на учениците при използване на ИКТ ресурси в класа: кога учениците трябва да работят самостоятелно, кога да се намесват и да насочват учебния процес, как трябва да се организират работата по двойки и в групи и кога да се използват ИКТ за преподаване на целия клас. Учителите трябва да знаят каква динамика е най-ефективна за учебните задачи, напр. индивидуална работа/занимания по двойки/групова работа или в целия клас.

Използването на ИКТ често се свързва с по-малко насоки и намеса от страна на учителя, както и съответния повишен контрол и самоконтрол на ученика, както и повишено сътрудничество между учениците. Тези промени в учебната практика означават, че учителите усещат нуждата от прилагане на проактивни и отворени стратегии за подкрепа, насочване и подпомагане на ученето, следене на напредъка и поддържане на фокуса върху учене по предмета, насърчаване на размишления и анализ от страна на учениците, внимателно структуриране на дейностите и предоставяне на по-фокусирани задачи, реалистичен темп на урока и улесняване на научаването и преговора чрез изготвяне на принтирани и други писмени материали. Едновременно с това учителите се опитват да насърчат и подкрепят учениците да поемат по-голяма отговорност за собственото си учене чрез повишено участие. Увеличаващата се наличност на компютри и ИКТ ресурси и все по-големият фокус върху използването им при преподаването и ученето могат да имат значително влияние върху установените практики в класната стая. Макар че процесът на педагогическа промяна, свързан с интегриране на използването на образователни технологии изглежда еволюционен, а не революционен,

постепенно се наблюдава изместване в ролите на учители и ученици и в стратегиите им за ефективно използване на ИКТ.

Учителят разделя задачите на постижими цели и постепенно увеличава участието на детето и отговорността за дейностите. Предоставят се както явна, така и неявна подкрепа и насоки, предизвикателства и помощ. В класната стая можем да видим учителя като управляващ участието на учениците чрез дейности за ограничаване или насочване, макар че в идеалния случай подкрепата е съобразена с обучаемия, а не насочваща. Децата имат значима, активна роля в структурирането на преподаването, като едновременно адаптират нивото си на участие и изискват помощ, по-голяма отговорност и ангажираност. Макар че не са толкова явни като други методи за стимулиране на благосъстоянието, ИКТ, в правилната среда и с правилните насоки, структуриране и надзор, могат да са полезни за благосъстоянието, като стимулират независимост, автономност, умения за разрешаване на проблеми и увеличаваща се увереност.

Казус от Италия: Разглеждане на ролята на учителите за посредничество в отношенията между деца и технологии

Настоящият казус е извлечен от проекти, базирани в клас, в училища, които са част от изследователска програма с Факултета по педагогика на университета в Кеймбридж. Проектите разследват набор от педагогически стратегии, интегрирани в технологиите, за да проучат ролята на учителите в посредничеството на взаимодействието между децата и технологиите - да подпомагат ученето чрез тълкувателни процеси, да обсъждат и обясняват смисъла и да създават климат в клас, който насърчава продуктивните дискусии и разсъждения.

Вижте повече на <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>.

Участниците са 15 доброволци (учители-изследователи) от 5 средни училища. Основният етап на програмата е провежда през 2000-2001 учебна година. Участниците са организирани в групи от между 3 и 5 членове, които работят върху сходни по тема проекти в училищата; те обхващат шест учебни теми с участието на групи от ученици от 7 до 13 години.

В подходящ момент всеки участник е посетен в училище от член на университетския екип, който наблюдава провеждането на урок. Наблюденията се фокусират върху използването на ИКТ от страна на учители и ученици при конкретна обстановка. Веднага след урока се провежда 2-минутно интервю, което цели получаване на незабавна обратна връзка от учителите - както и от разширено, полуструктурирано интервю след урока, което има за цел да стимулира основателно обобщение относно мисленето на учителите за практиката им и по-конкретно за приноса на използването на ИКТ за успеха на урока.

Много от аспектите на обичайната роля на учителя и репертоара от педагогическите стратегии са очевидни в уроците, използващи ИКТ. Те включват: задаване на въпроси, стимулиране, намеса, насочване, обясняване, предлагане, разсъждение, преглед и обобщаване, мотивиране,

насърчаване и похвала, предоставяне на обратна връзка, подкрепа на отделните ученици, съобразяване на скоростта и следене на напредъка, процедури за демонстрация, стимулиране на дискусии (с класа/групи/отделни ученици), предизвикване и адаптиране към различни способности. Макар че тези установени стратегии не са конкретно свързани с използването на ИКТ и следователно не са разгледани в подробности, те остават важни в този контекст. Има обаче няколко забележителни, ясни разлики в ролите и взаимодействията на учители и ученици, в учебните стилове и стратегиите за посредничество в сравнение с отзивите относно уроци, в които най-значимата промяна, отчетена от някои учители, макар и очаквана от малко от тях, е намалено даване на насоки от страна на учителя чрез дидактическо преподаване и споделяне на знания. Вместо това има значителни видими доказателства за по-голямо участие и дискусии между учителя и отделни ученици или малко групи, както и за ролята на учителя като фасилитатор вместо като лице, което определя посоката на дейността.

Най-често срещаното обяснение за тази промяна в педагогическия подход е по-малкият акцент върху формалното преподаване и интервенция при използване на ИКТ, които позволяват да се отдели повече време за продуктивно взаимодействие с учениците. Това дава на учителя повече свобода да предлага по-голяма подкрепа, насоки и фасилитация – основни стратегии за фасилитация, свързани с използването на ИКТ.

Някои учители описват ролята си по време на урока като представяне на задачата, последвано от фокус върху учениците. Например:

„Трябваше да дам идеите, първо да ги подготвя за това, което ни предстоеше. Не бих казал, че бях в ролята на учител, поне не в традиционния смисъл на думата, когато урокът... течеше, по-скоро се опитвах да насоча вниманието им към определени аспекти. Със сигурност това не беше формално обучение и нямаше цел да бъде такава.“

„Бях там, за да поддържам фокуса им върху задачата и да им помагам, като им давам евентуално забравена от тях информация или изяснявам подробности по текста, такъв тип неща, но като цяло всичко се движеше от само себе си.“

Използването на ИКТ за саморегулирано обучение не се счита за понижаване на интервенционната роля на учителя. В някои отношения тя остава непроменена, например при напомняне на учениците да проучат напълно фактите, така, както биха направили, ако използват учебници. Констатациите показват общо желание на учениците за повече взаимодействие и принос на учителите при работа с ИКТ.

Един учител по английски, който вижда ролята си като „насочваща и фасилитираща“ описва как „независимото учене“ се стимулира, като се позволява на учениците „да демонстрират знанията си по начини, които не са ръководени от учителя“.

Тук появяващата се нова роля на учителя е като подкрепяща учениците, насърчавайки ги да мислят за себе си и да намират собствени решения, вместо веднага да дават отговори:

„М. ме попита как да направи нещо; аз не му отговорих, а той каза „Вие сте учителят, би трябвало да знаете“. Аз казах „Не, трябва сам да помислиш“. Така че ролята ми беше на фасилитатор в тяхното научаване, защото им давах възможност да експериментират, а пакетът очевидно спомагаше този процес.“

Друг учител също описва ролята си като: представящ, обобщаващ, изграждащ увереност и намесващ се. Тя стимулира учениците да се замислят по-задълбочено, но най-вече им дава възможност да развият независимост и да научат как да търсят бързо и ефективно, както когато използват компютър, така и учебници.

Ролята на учениците в уроците с използване на ИКТ запазва някои аспекти от типичната им роля в уроци без ИКТ (напр. отговаряне на учителя по време на дискусии в класа, търсене и получаване на обратна връзка, дискусии със съучениците, индивидуална работа), но ясно се виждат две значителни промени. Първата, свързана с по-малкото учителски насоки и по-голямото участие и интеракция, е темата за саморегулацията, включваща взаимосвързаните теми за ученическия контрол, избор, независимост и активно учене.

Увеличеният ученически контрол е свързан с по-голяма независимост и се цени от учителите, особено когато учениците са достатъчно уверени да избират собствените си ресурси и да използват ИКТ за развитие на собствените си идеи, както в този пример с урок по английски език:

„Макар да им дадох груба представа за това, което ще направим, не им казах да правят проучване в интернет, но веднага някои от тях го направиха, а други взеха дискове и започнаха да играят... Това е идеалът ми за преподаване - даваш им идеята, нещо, което да проучват, а те се заемат. Чувстваха се уверени да използват компютрите и софтуера, за да учат сами, само да се запознаят с форматирането и целта на задачата“.

Втората ключова промяна в ролята на ученика е преходът към съвместно учене. Макар че не е необичайно да се използва съвместната работа в някои предмети като английски език, физика и химия дори и без ИКТ, обичайният стил в средните училища е като цяло индивидуален. Затова беше изненадващо да се види, че всички или повечето ученици участват в съвместни дейности в 10 от 17 урока с използване на ИКТ (във всички предмети освен дизайн и технологии и класическа литература). Тези ученици работят заедно по двойки по специално разработени задачи на един компютър с цел постигане на общи резултати; дискутираха и сравняваха предложенията си. В други шест урока учениците работят индивидуално (на отделни компютри), макар че често коментират задачите или споделят технически опит помежду си; а последният урок е комбинация между съвместна и индивидуална работа.

Друга цел е да се наблюдава влиянието на използването на ИКТ върху педагогическото мислене на учителите-изследователи. За един учител по науки, това е „обичайна дейност“ в смисъл, че аспектите на ефективната практика остават без промяна:

„Според мен едно от ключовите неща при използването на каквато и да е форма на ИКТ е, че ИКТ сами по себе си не са инструмент. Всичките ви преподавателски практики трябва да се използват, за да има някакъв вид диференциация, разглеждане на учебните стилове и прилагане на умения за мислене.“

Това е убедително, макар че не адресира конкретните педагогически изисквания, породени от използването на ИКТ. За друг учител уроците, използващи ИКТ, позволяват – дори провокират – по-обмислен и реактивен подход към планирането на учебните дейности в сравнение с този, който обичайно може да се използва при преподаването:

„Чувството е, че преминавам от урок на урок, разсъждавайки какво са направили и по какво работят, вместо да седна в началото и да кажа, днес ще направим това, това и това, което бих направил в обикновен час.“

Трябва да се отбележи, че има доказателства, че някои учители избират да развиват нови форми на педагогика. Около половината от учителите разработват специални стратегии, които се фокусират върху съдържанието на предмета. Докато "фокусирането" описва как учителите обръщат внимание на важни характеристики на задачата като цяло, използването на ИКТ очевидно може да доведе до разсейване. Наред с тези затруднения обаче ИКТ предоставят уникални възможности, като креативно манипулиране на текст и изображения или електронна анотация. Преподаването на умения за генерично търсене е друг пример за развитие на педагогиката във връзка с използването на ИКТ – в този случай насочено към подкрепа на ефективната навигация, която далеч не е свързана само с осигуряването на ресурси, свързани с ученето в класната стая. По подобен начин започва да се увеличава информираността за ролята на учителя в активната подкрепа на съвместната работа. Използването на ИКТ може да изпълнява ролята на катализатор за стимулиране на учителите и учениците да работят по нови начини, някои от които се основават на установени практики, но успешно ги адаптират към новия контекст. Например, реагирането към физическите характеристики на средата – по-конкретно, изместването на вниманието от учителя към екраните на отделни или споделени компютри, както и увеличеният обхват, по-лесният достъп и по-голямата интерактивност на електронните ресурси насърчават регулирано от ученика учене и ролята на учителя като „доставчик на знания“ намалява.

По-малко формалното преподаване и по-големият контрол от страна на учениците означават, че учителите използват допълнителни педагогически стратегии за насочване и фасилитиране на ученето и проучването с помощта на ИКТ. Последният кондензира процесите на проучване и намиране на информация, изискващи учителите да управляват ефективно посредничеството на взаимодействията на учениците с електронните ресурси.

Други фактори, като желанията за въвеждане на иновации и подготовка на учениците за бъдещо използване на технологии, също могат да играят роля. Друг документиран пример за това как учениците успешно реагират на неочаквани събития, възникващи в резултат на използването на ИКТ (по-конкретно във връзка с провеждането и подобряването на работата) включват хартиени доклади и други ресурси, както и научаване как да се адаптират темпа, подхода и баланса на учебните дейности. Придържането към други успешни учебни практики не се счита за несъпоставимо с използването на новите инструменти. Например, един учител открива, че най-фокусираните, базирани на проучване уроци, са тези, при които учениците използват едновременно електронни и неелектронни ресурси. Установява се, че интегрирането на компютрите в използването на учебните тетрадки е продуктивно и помага на учениците да се фокусират върху аспектите, които са отбелязали:

„Идеята за използването на учебните тетрадки заедно с работата на екрана беше успешна. Не исках да пишат толкова много на клавиатурата, не исках да разглеждат прекалено много информация на екрана и след това да я принтират или запазят във файл, исках да я препишат в тетрадката и смятам, че написаното там наистина отразява голяма част от свършената работа. Така че бях много доволен“.

В заключение, педагогическата роля не намалява в резултат на използването на технологиите, но естеството ѝ се променя. Учителите интуитивно използват и изменят много аспекти на установената практика в стремежа си да осигуряват мотивиращи учебни дейности. Докато ролите на учениците стават по-автономни, учителите трябва да насърчават и подкрепят учениците да действат и мислят независимо. Това означава стратегическо балансиране между свободния избор, отговорността на учениците и саморегулираното учене (заедно с отговорна подкрепа от страна на учителя), структурирана дейност, насочен обмен на информация и проактивни насоки от страна на учителя. Също така, заниманията в група имат важна роля в контекста на ученето с използване на технологии, където има по-голяма нужда от организация и управление на сътрудничеството между учениците. Важната роля на учителя за оформяне на дискурса в класната стая и определяне на нормите за активно участие може в този контекст да включва развитие на по-силна култура на споделяне на идеи и размисления с работните партньори и по време на дискусиата в класа.

Развиващите се роли на учителите в контекста на включване на използването на ИКТ в преподаването и ученето са много комплексни и изискващи. Изискват баланс между проактивни и реактивни стратегии за посредничество на взаимодействието между учениците и технологиите, които от своя страна изискват повишено взаимодействие с малки групи от ученици. Съответно учениците трябва да действат по-независимо, да поемат по-голяма отговорност за управление и организация на собственото си учене и да развиват нови умения за съвместна работа, критичен подбор и тълкуване на електронната информация.

БИБЛИОГРАФИЯ

21st Century Schools. Learning Environments of the Future, Building Futures, 2004

Abdallah, S., Main G., Pople, L. and G. Rees (2014) *Ways to Wellbeing: Exploring the links between children's activities and their subjective wellbeing*. London: The Children's Society

Active Learning Spaces. Insights, Applications & Solutions, Steelcase, 2014

An Australian Approach to School Design, Leigh Robinson, Taylor Robinson, CELE Exchange, 2009/3, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2009

Association for Young People's Health (2016) *Supporting young people with mental health problems: results of a survey of parents*. London: AYPH

Bandura A. (1994), *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, In: R. F. Baumeister (ed.), *The self in Social Psychology*, Ann Arbor Press, Philadelphia, <http://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>.

Best Practices for Effective Communication with Parents, Marinova-Dimitrova, M., N. Nedelchev, *Education and Technologies*, 5/2014

Bowen, G.L., Richman, J.M., Brewster, A., & Bowen, N. (1998). Sense of school coherence, perceptions of danger at school, and teacher support among youth at risk of school failure. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 273–286.

Building schools for the future, Department for Education and Skills (DfES), 2003

Child Friendly Schools Manual, UNICEF, 2009

The Children's Society (2012) *Promoting positive wellbeing for children: A report for decision makers in parliament, central government and local areas*. London: The Children's Society

Clever Classrooms, Baret, P. et al., University of Salford, Manchester, 2015

Collaborative and Constructive Learning of Elementary School Children in Experiential Learning Spaces along the Virtuality Continuum, Kritzenberger, H., et al., Institute for Multimedia and Interactive Systems (IMIS), University of Luebeck, 2002

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100

CASEL. The benefits of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a forthcoming Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning report. 2007. <http://www.casel.org/downloads/metaanalysisissum.pdf>. [Ref list]

- CASEL. Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the Safe Schools/Health Students core elements. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning; 2008.
http://www.casel.org/downloads/EDC_CASELSELResearchBrief.pdf. [Ref list]
- Chomczyńska-Rubacha M., Rubacha K. (2006), *Poczucie własnej skuteczności nauczycieli. Podstawy teoretyczne, pomiar i obszary badań*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2(3).
- Coleman, L and F. Glenn (2009) *When Couples Part: Understanding the Consequences for Adults and Children*. London: One Plus One
- Cotton, S. (2008) *Students' technology use and the impacts on well-being*. *New Directions for Student Services*, (124), 55-70.
- Creating a Warm and Inclusive Classroom Environment: Planning for All Children to Feel Welcome*, Bucholz, J. L., J. L. Sheffler, *Electronic Journal for Inclusive Education* Vol. 2, Article No. 4, Spring/Summer 2009
- Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being - An important responsibility of a Health Promoting and Child Friendly School*, Information Series on School Health, Document 10, World Health Organization
- Creating Effective Teaching and Learning Environments. First Results from TALIS*, Teaching and Learning International Survey, OECD, 2009
- Czapiński J., *Psychologia pozytywna*. PWN, Warszawa 2004
- Dawidziuk, S. (2013). Zarządzanie sobą - umiejętność konieczna dla współczesnego nauczyciela. [Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia](#), 26(1-2); 167-182.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press
- De Fraja, G. et al., *Must try harder. Evaluating the role of effort in educational attainment*, CEPR Discussion Paper No. 5048, 2005
- Department of Health (2010) *Guide to Understanding the Effects of Parental Mental Health on Children and the Family*. London: TSO
- Department of Children, Schools and Families (2010) *Parenting and Family Support: Guidance for local authorities in England*. London: TSO
- Department of Children, Schools and Families (2010) *Support for All: The Families and Relationships Green Paper*. London: TSO
- Designing for Education. Compendium of Exemplary Educational Facilities*, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

Designing Spaces for Effective Learning. A guide to 21st century learning space design, Higher Education Funding Council for England (HEFCE), 2006

Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 63–73), Oxford: Oxford University Press.

Evers, W.J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.

Fredrickson, BL 2001, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist*, vol. 56, pp. 218–226, doi 10.1037/0003-066X.56.3.218

Futurelab: What if...? Re-imagining Learning Spaces, Rudd, T. et al., Research report, 2006

Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531.

Grisolano, L. A. "Children's good health begins with parents". *Transforming Health*. <http://www.transforminghealth.org/stories/2013/07/childrens-good-mental-health-begins-with-parents.php> 07/10/2013

Hamann, D.L., Gordon, D.G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.

House of Commons: Education and Health Committees (2017) 'Children and young people's mental health - the role of education'. <http://publications.parliament.uk/pa/cm201617/cmselect/cmhealth/849/849/pdf> (accessed 24/07/2017)

Immordino-Yang, MH, Damasio, A 2007, 'We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education', *Mind, Brain, and Education*, vol. 1, no. 1, pp. 3–10.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 491-525.

Kareaga, A. A., Exeberria, S. A., & Smith, J. C. (2008). Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psicología*, 24(2), 235-252.

Kliś, M., Kossewska, J. (1997), *Rola empatii oraz innych cech osobowości w zapobieganiu objawom syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli*, [w:] *Rozwój człowieka i jego zagrożenia w świetle współczesnej psychologii*, (red.) Z. Łoś, A. Oleszkiewicz, Wrocław-Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 223-232.

Konu, A.I. & Rimpela, M.K. (2002) Well-being in Schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17, 79–87.

Kossakowska, K., Zadworna-Cieślak, M. (*in review*). Selected aspects of the psychological well-being of students at different stages of education. Preliminary report. *Studia Edukacyjne*.

Kowal, E. (2002). *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*. Warszawa-Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kristersson, P., Öhlund, L.S. (2005). Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 19, 77–

“La competenza digitale”, article available on the website Istituto Comprensivo 2° Roseto at http://lnx.icomprensivo2roseto.gov.it/wp-content/uploads/2015/08/discipline_compet_digitale.pdf

Lasky, S. (2005). A sociocultural approach to understanding teacher identity, agency and professional vulnerability in a context of secondary school reform. *Teaching and Teacher Education*, 21, 899–916.

Learning Spaces Framework: Learning in an Online World, Curriculum Corporation, 2008

Łuszczynska A.: Zmiana zachowań prozdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą? Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberghe & A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211–223). UK: Cambridge University Press.

Morgan, A. L. (1989) *Communication Skills for Teachers*, Paper presented at the 75th Annual Meeting of the Speech Communication Association, San Francisco, CA, November 18–21. (ERIC Document Reproduction Service No. ED312729).

Morrison, I., Clift, S.M. (2005). Mental health promotion through supported further education: The value of Antonovsky's salutogenic model of health. *Health Education*, 106, 365–380.

National Learning and Work Institute (2016) *Family Learning* <https://www.learningandwork.org.uk/our-work/life-and-society/family-learning/> (accessed 25/07/2017)

Nilson, M., Blomqvist, K., Anderson, I. (2017). Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work*, 56(4):591–602. doi: 10.3233/WOR-172528.

Nonaka, I. & Nishiguchi, T. (ed.) (2001). *Knowledge Emergence: Social, Technical, and Evolutionary Dimensions of Knowledge Creation*. Oxford: Oxford University Press.

Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Skala pomiaru prężności – SPP-25, *Nowiny Psychologiczne* 2008; 3: 39–56.

Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. (2014), Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym, *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19 (2), s. 7-24.

Oleszkowicz A., Senejko A., *Dorastanie [in]: Psychologia rozwoju człowieka*, ed. J. Trempała, PWN, Warszawa 2015

Paavola, S. Hakkarainen, K. (2005). The knowledge creation metaphor – An emergent epistemological approach to learning. *Science & Education*, 14, 537-557.

Pallant, J.F., Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39–48.

Pedagogic Strategies for Using ICT to Support Subject Teaching and Learning: An Analysis Across 15 Case Studies. Sara Hennessy, Rosemary Deaney and Kenneth Ruthven, University of Cambridge Faculty of Education <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>

Pervin L. A., John O .P. (2002), *Osobowość. Teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków.

Powell T. J. (2000), *Panowanie nad umysłem. Metody doktora Silvy*, Warszawa: Wyd. Medium.

Potocka, A. (2010). Stres – natura zjawiska. W: M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk (red.), *Miejsce Pracy na miarę naszych oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy.

Purkey WW. *Self-concept and school achievement*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1970.

Reimagining outdoor learning spaces. Primary capital, co-design and educational transformation, Futurelab, 2008

Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30, 534-552. doi:10.1037/spq0000088

Research into the connection between built learning spaces and student outcomes, Blackmore, J. et al., Department of Education and Early Childhood Development, State of Victoria, Melbourne, 2011

Rogers, C. (1975). *Empathic: an Unappreciated Way of Being*, *The Counselling Psychologist*, No. 2, s. 2-10.

Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 38-58). UK: Cambridge University Press.

Ryff C.D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 57, s. 1069 – 81

School's Over: Learning Spaces in Europe in 2020: An Imagining Exercise on the Future of Learning, Miller, R. et al., European Commission, 2008

Scott, C., & Dinham, S. (2003). The development of scales to measure teacher and school executive occupational satisfaction. *Journal of Educational Administration*, 41(10), 74-86.

Seligman M., *Pełnia życia*. Media Rodzina, Poznań 2012

Singh, K., Billingsley, B.S. (1996). Intent to stay in teaching. *Remedial & Special Education*, 17(1), 37-48.

Skaalvik E.M., Skaalvik S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collectivity teacher efficacy, and teacher burnout. *J. Educ. Psychol.*, 99(3):611–625. DOI: 10.1037/0022-0663.99.3.611

Slee PT, Lawson MJ, Russell A, Askeil-Williams H, Dix KL, Owens L, et al. KidsMatter Primary Evaluation final report. Melbourne: beyondblue; 2009. <http://www.kidsmatter.edu.au/uploads/2009/10/kidsmatter-full-report-web.pdf>. [Ref list]

Soini T., Pyhältö K., Pietarinen J. (2010), *Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work*, "Teachers and Teaching: theory and practice", 16(6), p. 735-751, DOI: 10.1080/13540602.2010.517690.

'Strengthening Families Model'. Children's Services of Roxbury <https://csrox/about-us/strengthening-families-model> (accessed 02/08/2017)

Strengthening Families Programme <http://www.strengtheningfamilies.org> (accessed 02/08/2017)

'Strengthening Families Programme'. Plymouth Information, Advice and Support for SEND. <http://www.plymouthias.org.uk/parenting-programmes/strengthening-families-programme> (accessed 02/08/2017)

Strózik, D., Strózik, T. & Szwarc, K. The Subjective Well-Being of School Children. The First Findings from the Children's Worlds Study in Poland *Child Ind Res* (2016) 9: 39.

Szaban J. (2003), *Miękkie zarządzanie. Ze współczesnych problemów zarządzania ludźmi*, Warszawa: Wyd. WSPiZ im. L. Koźmińskiego.

Szymańska, M., Wolski, K. (2013). *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl”. Source: <http://www.rynekpracy.pl/artykul.php/wpis.652/szukaj.1>, s. 1.

Take 3 Parenting Programme <https://www.take3parenting.co.uk/t3p.html> (accessed 02/08/2017)

The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011

The Physical School Environment – An Essential Component of a Health-Promoting School, Information Series on School Health, Document 2, World Health Organization

The Thrive Approach <https://www.thriveapproach.com/the-thrive-approach/> (accessed 24/07/2017)

Transforming Schools for the Future? Futurelab, 2008

Torsheim, T., Aarø, L.E., Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships. *Social Science and Medicine*, 53, 603–614.

Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.

Waters, L. (2017). Visible Wellbeing in schools: The powerful role of instructional leadership. *Australian Educational Leader*, 39(1), 6.

Webb, Mary & Margaret Cox, *A Review of Pedagogy Related to Information and Communications Technology*. King's College London, United Kingdom, in *Technology, Pedagogy and Education*, Vol. 13, No. 3, 2004 <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14759390400200183>

Wenger, W. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press

Young, K. 'Building Resilience in Children – 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science). Hey Sigmund. <http://www.heysigmund.com> (accessed 03/08/2017)

Zakrzewski, V. (2013). Why Teachers Need Social-Emotional Skills. Source: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_teachers_need_social_emotional_skills [15.09.2017].

Zadworna-Cieślak M., Zbonikowski A. (2016), Stres i wypalenie w zawodzie nauczyciela – charakterystyka zjawisk i cele współczesnej profilaktyki, In: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Edukacja w zglobalizowanym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, 437 – 448

Анекс 1: Инструменти за мониторинг на благосъстоянието

Инструменти за мониторинг: Въпросници за самочувствие

Пример 8

Заглавие на инструмента: ТЕСТ ЗА ОЦЕНКА НА САМОЧУВСТВИЕТО

Източник: Тест за оценка на самочувствието (3.09.2017г.), <http://www.growing-self-esteem.com/self-esteem-questionnaire.html>

Въпроси и оценяване:

1. Чувствате ли се освободени от вина?
2. Енергични ли сте?
3. Радостни ли сте?
4. Решителни ли сте?
5. Харесвате ли външния си вид?
6. Лесно ли контролирате теглото си?
7. Лесно ли се отпускате?
8. Добре ли спите?
9. Спите ли достатъчно?
10. Харесвате/обичате ли себе си?
11. Чувствате ли се стойностни?
12. Социално активни ли сте?
13. Доставят ли ви удоволствие вашите дейности?
14. Уравновесени ли сте?
15. Приемате ли се такива, каквито сте?
16. Мотивирате ли се да правите неща?
17. Гордеете ли се с постиженията си?
18. Имате ли високи стандарти за себе си и за останалите?
19. Наблягате ли на силните си страни?
20. Обичате ли живота?

Изчисляване на резултатите: 1 = изобщо не, 2 = не особено, 3 = понякога/поякога не, 4 = в повечето случаи да, 5 = да, със сигурност; Колкото по-висок е резултатът ви, толкова по-високо е и самочувствието ви. Най-висок резултат 100 точки; най-нисък резултат – 20 точки.

Пример 9

Заглавие на инструмента: ТЕСТ ЗА ОЦЕНКА НА САМОЧУВСТВИЕТО

Източник: Тест за оценка на самочувствието (3.09.2017г.), <http://www.self-esteem-experts.com/self-esteem-questionnaire.html>

Въпроси и оценяване:

1. Когато допусна грешка, обикновено...?

- a. се чувствам засрамен/а и притеснен/а.
- b. Защо аз? Аз никога не допускам грешки. Но, ако съм допуснал такава, веднага се поправям и се надявам никога да не е видял.
- c. не се страхувам да си призная пред другите и приемам помощ от другите, за да оправя грешката си.

2. Обикновено, когато се погледнете в огледалото, какво виждате?

- a. Някой, който е привлекателен и уверен.
- b. Посредствен човек, който често не е сигурен какво да прави в живота.
- c. Някой, който е грозен и несигурен.

3. Когато трябва да се справяте с проблем в живота си, какво правите?

- a. Обвинявам всеки и всичко, което според мен е причинило ситуацията. Вината рядко е моя.
- b. Оплаквам се на всеки, който има желание да ме слуша, но рядко поемам лична отговорност за проблема.
- c. Поемам отговорност за своите мисли, думи и действия, защото ако го направя, не съм жертва на ситуацията.

4. Ако желанията и нуждите ми са различни от тези на другите, обикновено....

- a. се предавам. Ще се адаптирам.
- b. Отстоявам позицията си, докато постигна своето.
- c. се отпиват да ги избягвам. Защо да излагам нуждите си. Моите не са важни, техните също.
- d. измислям решение, полезно и за двете страни.

5. Когато се замисляте за целта на живота, какви мисли ви минават през главата?

- a. Чувствам, че се нося по течението. Срам ме е да си го призная, но не знам какво трябва да направя или откъде да започна.
- b. Имам обща представа за това какво искам да направя и какво мога да създам в живота си.
- c. Следвам целта си и знам, че мога да постигна каквото си поискам в живота.

6. Когато поемам ангажимент пред себе си, обикновено...

- a. го нарушавам, не мога да следвам личните си цели.
- b. го правя с колебание и страх, защото мразя разочарованието.
- c. уверено го спазвам и чакам наградата, която вярвам, че ще ми донесе.

7. Когато си говорите (сецат се, гласът в главата ви), как звучи вътрешният ви глас?

- a. Много критичен и негативен. Често се укорявам и потискам емоционално.
- b. Сравнително уверен и подкрепящ, но все още има дни, в които не признавам истинското си величие.
- c. Изключително уверен и полезен. Научил съм как да бъда своя най-добър приятел и да разграничавам ограничаващите мисли от тези, които ми дават сила и увереност.

8. Колко често реагирате на това, което другите казват за вас?

- a. *Приемам нещата лично и ако някой каже нещо негативно за мен, го приемам присърце.*
- b. *Ставам отбранителен и често реагирам с еднаква, ако не и по-голяма, негативна реакция към другия човек.*
- c. *Оценявам това, което другите казват за мен – но справедливо – знам кой съм и мнението на другите не влияе върху моята стойност.*

Изчисляване на резултатите:

Качествени показатели

1. **Стимул за самочувствие:** Напълно „нормално“ и човешко е да не ви харесва да допускате грешки! Затова често се чувстваме притеснени, отричаме съществуването им и/или обвиняваме други за нашите грешки. Ние вярваме, че най-добрият начин е да признаете грешките си, да се поучите от тях и да предприемете корективни действия. Все пак, грешката е грешка – нито повече, нито по-малко.
2. **Стимул за самочувствие:** Живеем в общество, което обръща внимание на бляскавата визия и сексуалното привличане. Затова повечето от нас се стремят да постигнат външна красота, но много често този процес води до загуба на нашата уникалност. Ако можем да приемем нещата, които бихме искали да променим, без да се обвиняваме и критикуваме, сме стигнали далеч по пътя към самоприемането.
3. **Стимул за самочувствие:** Поемането на отговорност за собствените ви мисли, думи и действия звучи по-лесно, отколкото реално е. Ние обаче вярваме, че самочувствието ви е пропорционално на отговорността, която сте готови да поемете. Когато обвиняваме други или външни събития за позицията или състоянието си в живота, ние се затваряме в затвора на болката. Свободата идва с отговорността за това, което ни се случва в живота.
4. **Стимул за самочувствие:** Вашите желания, нужди и ценности са не по-малко важни от тези на другите. Това обаче не означава, че другите автоматично ще ги уважават. Ако сте тихи, другите няма да знаят какво искате или от какво се нуждаете. От вас зависи да заявите нуждите си като важни и да се научите как да се налагате с уважение. С натрупването на практика ще се изненадате до каква степен това се превръща във ваша втора природа.
5. **Стимул за самочувствие:** Чудили ли сте се някога „Защо съм тук?“ или „Какво се очаква да постигна в живота си?“ Ако отговорът е „да“, имате компания. Това е едно от основните житейски решения, които може да вземете. Целта ви е свързана с това какво планирате да постигнете и какъв човек искате да бъдете. Характерът и навиците ви ще ви направят по-здрав, по-щастлив и по-успешен. В какво сте добри? Какво харесвате да правите? Това са две неща, които може да обмислите, когато се опитвате да определите посоката си. Животът ви има потенциала да бъде много повече, отколкото сте си представяли. Най-важното нещо е, че животът ви има смисъл за вас.
6. **Стимул за самочувствие:** Ако сте чували, че думата е ангажимент, ще разберете защо спазването на поетите ангажименти е аспект на здравословното самочувствие. Ангажиментът е обещание, а обещанието е гаранция. Когато поемате ангажимент пред себе си или останалите, вие залагате своята честност. Докато се учите как да покажете, че може да се разчита на вас, вие изграждате едновременно своето самочувствие и надеждност. Така вие и околните ще знаят, че държите на думата си.
7. **Стимул за самочувствие:** Ако сте като повечето хора, си казвате неща, които не бихте толерирали от други хора. Негативните мисли за себе си ни карат да избягваме позитивни рискове и свързания с тях провал. Ето как да започнете да създавате позитивни вътрешни диалози. Първо, разпознавайте негативните мисли. Второ, прекъснете мисълта, като си кажете: остави това, ето какво мисля наистина. Последната стъпка е да си дадете позитивна инструкция, например, „мога да направя това“ или „нека да пробваме“. Колкото повече подменяте негативните мисли с позитивни, толкова повече ще нараснат самочувствието и самоувереността ви.
8. **Стимул за самочувствие:** Когато считате мнението си за по-важно от това на околните, е по-лесно да разглеждате думите им в перспектива, без да се защитавате. Силното ви чувство за собствена ценност ви позволява да поддържате силата си, като същевременно чувате какво казват другите, без да се обвинявате.

Инструменти за мониторинг: Въпросници за емоционална интелигентност

Пример 10

Заглавие на инструмента: **ВЪПРОСНИК ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

Източник: Въпросник за емоционална интелигентност (3.09.2017г.),

http://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

Въпроси и оценяване:

Доколко всяко от твърденията е валидно за вас? Прочетете всяко твърдение и посочете доколко то е валидно за ВАС. Оценете от 1 до 5 на базата на следните насоки: 1 = не е валидно. 3 = валидно е наполовина. 5 = винаги е валидно.		Цифрата показва доколко твърдението е валидно за вас.				
№	Твърдения	1	2	3	4	5
1	Веднага осъзнавам, когато се ядосам	1	2	3	4	5
2	Мога бързо да променя подхода си към лошите ситуации	1	2	3	4	5
3	Винаги мога да се мотивирам да свърша трудни задачи	1	2	3	4	5
4	Винаги мога да виждам нещата от чуждата гледна точка	1	2	3	4	5
5	Отличен слушател съм	1	2	3	4	5
6	Осъзнавам кога съм щастлив	1	2	3	4	5
7	Не изразявам свободно чувствата си	1	2	3	4	5
8	Обикновено мога да приоритизирам важните дейности на работа и да се заема с тях	1	2	3	4	5
9	Мога да съчувствам на чуждите проблеми	1	2	3	4	5
10	Никога не прекъсвам разговора на други хора	1	2	3	4	5
11	Обикновено осъзнавам кога съм стресиран	1	2	3	4	5
12	Другите рядко могат да познаят настроението ми	1	2	3	4	5
13	Винаги спазвам крайните срокове	1	2	3	4	5
14	Мога да позная кога някой не е доволен от мен	1	2	3	4	5
15	Добър съм в адаптиране и общуване с различни хора	1	2	3	4	5
16	Осъзнавам, когато се държа „емоционално“	1	2	3	4	5
17	Рядко губя контрол в комуникацията с другите	1	2	3	4	5
18	Никога не губя време	1	2	3	4	5
19	Мога да кажа дали хората в един екип се разбират помежду си	1	2	3	4	5
20	За мен хората са най-интересното нещо в живота	1	2	3	4	5
21	Когато изпитвам безпокойство, обикновено знам причината	1	2	3	4	5
22	Трудните хора не ме дразнят	1	2	3	4	5
23	Не съм уклончив	1	2	3	4	5
24	Мога да разбера защо хората имат труден подход към мен	1	2	3	4	5
25	Обичам да се запознавам с нови хора и да разбирам какво ги вълнува	1	2	3	4	5
26	Винаги знам кога съм неразумен	1	2	3	4	5
27	Мога съзнателно да променя нагласата или настроението си	1	2	3	4	5
28	Вярвам, че човек трябва да направи първо трудните неща	1	2	3	4	5

29	Другите не са „трудни“, а просто „различни“	1	2	3	4	5
30	Нуждая се от различни колеги, за да бъде работата ми интересна	1	2	3	4	5
31	Познаването на собствените ми емоции винаги е много важно за мен	1	2	3	4	5
32	Не оставям стресовите ситуации или хора да ми влияят след работа	1	2	3	4	5
33	Отложеното удовлетворение е ценност, на която държа	1	2	3	4	5
34	Разбирам, когато поведението ми е неоснователно	1	2	3	4	5
35	Харесва ми да задавам въпроси, за да разбера какво е важно за хората	1	2	3	4	5
36	Мога да кажа кога някой ме е ядосал или подразнил	1	2	3	4	5
37	Рядко се безпокоя за работата или живота като цяло	1	2	3	4	5
38	Вярвам в неотлагането на задачите	1	2	3	4	5
39	Мога да разбера защо действията ми понякога обиждат другите	1	2	3	4	5
40	За мен работата с трудни хора е просто предизвикателство	1	2	3	4	5
41	Бързо се освобождавам от гнева и вече не ми влияе	1	2	3	4	5
42	Мога лесно да преодолеем гнева, когато е необходимо	1	2	3	4	5
43	Винаги мога да се мотивирам, когато се чувствам депресиран	1	2	3	4	5
44	Понякога мога да виждам нещата от чуждата гледна точка	1	2	3	4	5
45	Добър съм в преодоляването на разлики с други хора	1	2	3	4	5
46	Знам какво ме прави щастлив	1	2	3	4	5
47	Другите често не знаят чувствата ми относно дадени неща	1	2	3	4	5
48	Мотивацията е ключова за моя успех	1	2	3	4	5
49	Причините за разногласията винаги са ми ясни	1	2	3	4	5
50	Обикновено изграждам стабилни отношения с хората, с които работя	1	2	3	4	5

Изчисляване на резултатите: Запишете резултат 1, 2, 3, 4 или 5 за всяко от твърденията във въпросника в долната таблица. Таблицата организира твърденията в списъци за емоционална компетентност.

Самопознаване		Управление на емоциите		Мотивация		Емпатия		Социални умения	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	

Изчислете общ резултат за всяка от 5-те емоционални компетенции.

Общо (Самопознаване)	Общо (Управление на емоциите)	Общо (Мотивация)	Общо (Емпатия)	Общо (Социални умения)
-------------------------	--	---------------------	-------------------	------------------------------

За тълкуване на резултатите си за всяка област използвайте следните насоки:

35-50	Това е силна страна за вас.
18-34	Обръщането на внимание върху най-слабите ви страни ще се отплати.
10-17	Направете това приоритет за развитие.

Запишете резултата си за всяка от емоционалните компетенции: силна страна, нуждае се от внимание или приоритет за развитие.

	Силна страна	Нуждае се от внимание	Приоритет за развитие
Самопознаване			
Управление на емоциите			
Мотивация			
Емпатия			
Социални умения			

Други източници: Въпросник за емоционалната интелигентност (2017 септември 3), извлечен от http://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

Инструменти за мониторинг: Въпросници за емпатия

Пример 11

Заглавие на инструмента: ВЪПРОСНИК ЗА ЕМПАТИЯ (за деца)

Източник: Карстен Зол (3.09.2017г.), Въпросник за оценяване на афективната и когнитивна емпатия у децата

https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiH_M3t56HWAhVBfhoKHUZEctYQFggqMAA&url=https%3A%2F%2Fopus4.kobv.de%2Fopus4-bamberg%2Ffiles%2F208%2FZollEnzA.pdf&usq=AFQjCNF8O7sBvGy5JZ179ks81v6BooHkxg

Въпроси и оценяване:

1. Обичам училищните ваканции.
2. Мъчно ми е за децата, които нямат играчки и дрехи.
3. Когато съм ядосан на някого, обикновено се опитвам да си представя как се чувства той.
4. Натъжавам се, когато видя, че някое дете няма с кого да си играе.
5. Когато погледна някого, мога да разбера дали е щастлив.

6. Когато видя плачещо дете, и на мен ми се плаче.
7. Обичам да гледам как някой отваря подаръците си, дори самият аз да не получавам подарък.
8. Понякога плача, когато гледам телевизия.
9. Когато видя, че някой е тормозен, му съчувствам.
10. Когато споря с приятелите си за това какво да правим, внимателно обмислям какво казват те, преди да реша коя е най-добрата идея.
11. Не мога да преценя какво е настроението на родителите ми само по техните лица.
12. Разстройвам се, когато видя как нараняват дете.
13. Не съчувствам на други деца, които са дразнени и тормозени.
14. Веднага забелязвам кога някой прави най-добрия ми приятел нещастен.
15. Някои песни толкова ме натъжават, че ми се плаче.
16. Изпитвам съжаление към хората, които нямат нещата, които имам аз.
17. Често мога да отгатна края на изреченията на други хора, защото знам какво ще кажат.
18. Когато гледам как някой страда, се чувствам зле.
19. Често се опитвам по-добре да разбера приятелите си, като гледам на нещата от тяхната гледна точка.
20. Когато минавам покрай човек в нужда, ми се иска да му дам нещо.
21. Мога да кажа дали някой е щастлив или тъжен по телефона от тона на гласа му.
22. Разстройвам се, когато крещат на друго дете.
23. Често знам края на филми или книги, преди да са завършили.
24. Когато видя друго дете, което е наранено или разстроено, му съчувствам.
25. Чувствам се зле, когато родителите ми се разстройват.
26. Мисля, че хората могат да имат различни мнения относно едно и също нещо.
27. Разстройвам се, когато видя как се наранява животното.
28. Често съжалявам децата, които са тъжни или в беда.
29. По лицата на родителите ми мога да позная кога е добър момент да ги помоля за нещо.

Изчисляване на резултатите: Въпросникът за емпатия включва 29 елемента с по пет възможни отговора („Напълно съгласен” – „Напълно несъгласен”). Разглежда когнитивната и афективна емпатия и е разработен с нови елементи, както и съществуващи инструменти за оценка на емпатията: от Бриант (1982) – Индекс на измерване на емпатията у деца и подрастващи, който е детска и юношеска версия за измерването на емоционалната емпатия на Мехрабиан и Епстайн (1972), елементи от е-скалата на Лайбетседер (2001).

Инструменти за мониторинг: Въпросници за управление на стреса

Пример 12

Заглавие на инструмента: ВЪПРОСНИК ЗА СТРЕСА

Източник: Международна асоциация за управление на стреса (3.09.2017г.), <http://isma.org.uk/wp-content/uploads/2013/08/Stress-Questionnaire.pdf>

Въпроси и оценяване:

1. Често си взимам работа за вкъщи вечер.
2. Денят няма достатъчно часове, за да свърша всичко, което трябва да направя.
3. Отричам или пренебрегвам проблемите с надеждата, че ще изчезнат.
4. Върша задачите си сам, за да съм сигурен, че са изпълнени по правилния начин.
5. Подценявам времето, необходимо да се свършат определени неща.
6. Струва ми се, че в работата/живота ми има прекалено много срокове, които ми е трудно да спазя.
7. Самоувереността ми/самочувствието ми са по-ниски, отколкото ми се иска.
8. Често се чувствам виновен, ако си почивам и не правя нищо.
9. Мисля за проблеми, дори когато се предполага, че релаксирам.
10. Чувствам се уморен, дори когато се събудя след достатъчно сън.

11. Често кимам или довършвам изреченията на хора, които говорят бавно.
12. Ям, говоря, вървя и шофирам бързо.
13. Апетитът ми се е променил, или имам желание да преяждам, или загуба на апетит – пропускам хранения.
14. Чувствам се подразнен или ядосан, ако колата пред мен е прекалено бавна/дразня се, когато чакам на опашка.
15. Ако някой или нещо наистина ме дразни, потискам чувствата си.
16. Когато играя нещо или спортувам, опитвам да печеля, независимо с кого играя.
17. Настроението ми се мени, трудно ми е да вземам решения, концентрацията и паметта ми се влошават.
18. Критикувам другите, вместо да давам похвали, дори и заслужени.
19. Слушам, дори когато съм зает със собствените си мисли.
20. Нямам желание за секс, имам промени в менструалния цикъл.
21. Усеждам, че скърцам със зъби.
22. Увеличена мускулна болка, особено във врата, главата, кръста и раменете.
23. Не мога да върша нещата като преди, преценката ми е нарушена.
24. По-зависим съм от алкохол, кофеин, никотин или лекарства.
25. Нямам време за много интереси/хобита извън работа.

Изчисляване на резултатите:

Отговор „да“ = 1 (едно), отговор „не“ = 0 (нула).

4 или по-малко точки: Няма вероятност да страдате от заболявания, свързани със стрес.

5 - 13 точки: Има по-голяма вероятност да сте изложени на проблеми, свързани със стреса – умствени, физически или и двете. Ще е полезно да управлявате стреса или да потърсите професионална помощ.

14 или повече точки: Най-изложени сте на стрес и демонстрирате много характеристики, които водят до нездравословно поведение. Това означава, че сте и по-изложени на стрес и болести, свързани със стреса, напр. диабет, проблеми с храносмилането, мигрена, болки в гърба и врата, високо кръвно налягане, сърдечни заболявания, умствени заболявания (депресия, безпокойство и стрес). Важно е да потърсите професионална помощ или съвет за управление на стреса. Консултирайте се със своя лекар.

Анекс 2: Благосъстояние в училище: примерни методи и стратегии

Емоционална интелигентност

Пример 13

Заглавие на метода/стратегията/техниката: 7 практически съвета за подобряване на емоционалната ви интелигентност

Образователни процедури:

➤ **Наблюдавайте чувствата си**

При бързането от един ангажимент към друг, спазването на крайни срокове и съобразяването с външни искания, много от нас губят връзка с емоциите си. Когато това се случи, има много по-голяма вероятност да действате несъзнателно и така пропускаме ценната информация, която съдържат емоциите ни.

Когато имаме емоционална реакция към нещо, ние получаваме информация относно конкретна ситуация, човек или събитие. Реакцията ни може да се дължи на настоящата ситуация или може настоящата ситуация да ни напомня за болезнен, необработен спомен.

Когато обръщаме внимание на чувствата си, ние се научаваме да се доверяваме на емоциите си и сме по-способни да ги управляваме. Ако чувствате, че сте загубили форма, опитайте следното упражнение:

Настройте алармата си няколко пъти през деня. Когато я чуете, поемете дълбоко въздух и обърнете внимание на емоциите си – как се изразява емоцията като физическо чувство в тялото ви и какво е усещането. Колкото повече упражнявате това, толкова по-бързо ще свикнете.

➤ **Обръщайте внимание на поведението си**

Както споменах по-горе, ключова част от подобряване на емоционалната ни интелигентност е научаването как да управляваме емоциите си, а това е нещо, което можем да постигнем само ако сме наясно с тях.

Докато упражнявате осъзнаване на емоциите си, обърнете внимание и на поведението си. Как действате, когато преживявате определени емоции и как това оказва влияние на ежедневието ви. Влияе ли върху комуникацията ви с другите, върху вашата ежедневна дейност. Влияе ли върху комуникацията ви с другите, продуктивността ви и цялостното ви благоденствие?

След като осъзнаем как реагираме на емоциите си е лесно да съдим и да слагаме етикети на начините си на поведение. Избягвайте да го правите, защото ще сте много по-честни със себе си, ако не се осъждате през това време.

➤ **Поемайте отговорност за чувствата и поведението си**

Това е може би най-предизвикателната стъпка, но е и най-полезната. Емоциите и поведението ви идват от вас – а не от някой друг – затова вие сте тези, които са отговорни за тях.

Ако се чувствате наранени от нещо, което са ви казали или направили, кажете на човека – ти си виновен за това. Вашата реакция е тяхна отговорност.

Също така, чувствата ви могат да ви дадат ценна информация относно преживяванията на другия човек, както и относно вашите собствени нужди и предпочитания, но вашите чувства не са отговорност на друг човек.

След като започнете да поемате отговорност за това как се чувствате и как се държите, това ще има положително влияние върху всички аспекти от живота ви.

➤ **Отговаряйте, вместо да реагирате**

Има дребна, но важна разлика между отговарянето и реагирането.

Реагирането е несъзнателен процес, при който имаме емоционален стимул и реагираме по несъзнателен начин, който изразява или освобождава тази емоция (например, чувстваме се подразнени и отговаряме рязко на човека, който току-що ни е прекъснал).

Отговарянето е съзнателен процес, при който забелязвате как се чувствате, след това решавате как искате да се държите (например, чувствате се подразнени, обяснявате на човека как се чувствате, защо това не е добър момент да ви прекъсва и кога ще е по-удачно).

➤ **Упражнявайте емпатия към себе си и към другите**

Емпатията е разбирането защо някой се чувства или се държи по определен начин и способността да му покажете това разбиране. Важи както за нас, така и за другите, и за използването на това умение за подобряване на личната емоционална интелигентност.

Започнете със себе си. Когато забележите, че се чувствате или държите по определен начин, задайте си въпроса „Защо се чувствам така/права това?“ Първоначалният ви отговор може да е „Не знам“, но продължавайте да обръщате внимание на чувствата и поведението си и постепенно отговорите ще започнат да идват.

➤ **Създавайте позитивна среда**

В допълнение към практикуването на уменията, които споменах досега (самопознаване, отговорност и емпатия), отделете време да забележите какво върви добре и за какво се чувствате благодарни в живота си.

Създаването на позитивна среда не само подобрява качеството ви на живот, но може да зарази и хората около вас.

➤ **Не забравяйте, че емоционалната интелигентност е процес през целия живот**

Емоционалната интелигентност не е нещо, което развивате и след това изоставяте. Това е практика през целия живот и е възможно непрекъснато да се подобрявате. Дори когато чувствате, че сте овладели тези стъпки, не забравяйте да продължавате да се упражнявате, за да може да се възползвате от ползите на емоционалната интелигентност до края на живота си.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас от средните училища.

Източник: Хана Брейми е коуч, вярващ, че светът ще е по-богато място, когато имаме куража да изразяваме себе си <http://www.lifehack.org/articles/communication/7-practical-ways-improve-your-emotional-intelligence.html>

Пример 14

Заглавие на метода/стратегията/техниката: „Как мога да изградя емоционална интелигентност“ Опитайте тези 7 основни техники

Образователни процедури:

Емоционалната интелигентност е вашата способност да идентифицирате емоции (както у себе си, така и в околните), да разпознавате силните ефекти на тези емоции и да използвате тази информация, за да насочвате поведението си в правилната посока.

Всичко започва с научаване на това как работят емоциите, но не само това. По-конкретно, как прилагате това знание на практика. С други думи, как карате емоциите да работят за вас, вместо срещу вас?

Проблемът е, че не можете да контролирате инстинктивните си чувства и реално не искате да го правите.

Например, ако видите нещо, което ви ядосва, трябва да се ядосате; гневът може да ви защити или да ви мотивира към положителни действия. Трябва обаче да внимавате, защото ако не го контролирате поне малко, може да излезе от контрол.

Следователно, ключът е контролиране на реакциите ви към вашите чувства – за да гарантирате, че няма по-късно да съжалявате за поведението си. Както може да се очаква, това умение се изгражда с практика.

Всичко започва с фокусиране върху мислите ви.

Всяко действие започва с мисъл. Ако се научите да контролирате мислите си, ще се научите да контролирате и емоционалните си реакции.

Способността ви да управлявате мислите си може да бъде сравнена с контролния център на мултимедиен плейър. Помислете как всяка от следните техники може да ви помогне да се фокусирате както върху мислите, така и върху действията си:

1. Бутонът „пауза“.

Паузата може да е нещо толкова просто като спиране и замисляне, преди да действате или говорите. Може да ви помогне да устоите да отговорите на интернет тролове (което само ще ви ядоса още повече) или да кажете неподходяща шега на работа. Паузата е особено полезна, когато сме в емоционално състояние, защото ни помага да обмислим нещата, вместо просто да действаме спрямо това, което чувстваме.

Но помнете: Паузата е лесна на теория, но трудна на практика. Добавеният стрес или необичайните обстоятелства могат да ви изненадат и да попречат на способността ви да направите пауза.

С постоянно упражнение обаче ще успеете да превърнете паузата в полезен навик.

2. Контрол на силата на звука.

Самопознаването е способността за осъзнаване когато емоциите ескалират. Контролът на звука е способността да намалите интензивността на тези емоции или да ги контролирате.

Например, да кажем, че сте в средата на спор с приятел или член на семейството. Когато спорът се разгорещи, е нормално да повишите тон, а другият да направи същото.

Но ако се научите да разпознавате кога емоциите ви ескалират или тонът ви се повишава, може да ги контролирате, за да успокоите тона на дискусията.

3. Настройка.

Говорили ли сте с някой, който не обръща достатъчно внимание? Как се чувствате в такива моменти?

Точно така.

И въпреки това често правим същото нещо, несъзнателно. Може би разглеждаме телефона си, докато другият човек се опитва да ни каже нещо. Или мислим за това, което ни предстои да кажем, вместо наистина да слушаме.

Вместо това обърнете внимание на това, което другите ви казват, като целта е да проявите разбиране и емпатия. Това ще ви помогне да изградите по-силни отношения.

4. Изключване на звука.

В допълнение към настройването трябва и да практикувате изключването на звука (своя собствен). Съумейте да устоите на изкушението да прекъсвате събеседника си и му дайте шанс да се изрази.

5. Записване и изтриване.

Ако събеседникът ви каже нещо, което е ново за вас, ще отнеме време да обработите и напълно да разберете значението на думите. Затова е добре да запомните какво е казал, за да може да го обмислите по-късно.

Това не означава, че трябва да изричате обидните думи отново и отново или да се връщате към това, което е казано в разгара на спора. В тези случаи трябва да използвате бутона за изтриване – осъзнайте, че човекът може би не е искал да каже това, което е казал, и с готовност го забравете.

Изтриването на обидни думи или действия може да не е лесно, но е важно, ако искате да простите, забравите и продължите напред.

6. Връщане на лентата.

Макар че паузата може да помогне на вас и на другите да се успокоите, сериозните проблеми няма просто да изчезнат.

Затова е важно да върнете лентата – като се върнете към темата по-късно. С малко предварителни усилия можете да изберете идеално време и място да говорите, което ще ви даде възможност за по-спокоен и разумен разговор.

7. Превъртане напред.

В определени ситуации може да се изкушаваме да действваме по начин, противоречащ на ценностите ни. Уловени в момента, оставяме емоциите да ни завладеят и правим нещо, за което вероятно ще съжаляваме.

Ако се окажете в такава ситуация, превъртете напред.

Забравете как се чувствате в точно този момент.

Вместо това се запитайте:

- Как ще се чувствам по отношение на това решение след един месец? След година? След пет години?
- Как това ще окаже влияние върху моето семейство, приятели или други, които се интересуват от мен?

Както се казва, никога не вземайте трайно решение на базата на временна емоция.

Ако чувствата започват отново да ви завладяват, превъртете напред, за да възстановите ясната перспектива – и не се поддавайте на решение, което ще ви преследва в бъдеще.

Емоциите са част от това, което ни прави хора. Не трябва да ги потискате или да се опитате да ги „премахнете“ от уравнението. Вместо това трябва да приемете емоциите си и да се учите от тях – за да имате по-голям контрол върху мислите и действията си и избягвате да се превърнете в роб на емоциите си.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас от средните училища.

Източник: Джъстин Баризо <https://www.inc.com/justin-bariso/how-can-i-build-emotional-intelligence-try-these-7.html>

Управление на стреса

Пример 15

Заглавие на метода/стратегията/техниката Осем начина за незабавно облекчаване на стреса

Образователни процедури:

- Какво мога да направя, за да управлявам стреса по-добре?

По принцип стресът е свързан както с външни, така и с вътрешни фактори. Външните фактори включват физическата среда, работата, отношенията с другите, домът и всички ситуации, предизвикателства, трудности и очаквания, пред които се изправяте ежедневно. Вътрешните фактори, които определят способността на тялото ви да се справя със стреса, включват храненето, цялостното здравословно състояние, емоционалното благоденствие, способността ви да контролирате стреса чрез техники за релаксация или други стратегии, както и количеството сън и почивка.

Следователно, управлението на стреса може да включва съвети за промяна на външните фактори, пред които се изправяте, или вътрешните фактори, които засилват способността ви да се справяте с това, което се изпречи на пътя ви.

- Физическа активност

Физическата активност е от ключово значение и е основен метод за компенсиране на стресовите фактори. Тя не само подобрява цялостното състояние, но и ви помага да управлявате

емоционалния стрес и напрежение. Упражненията могат да ви помогнат да релаксирате и спите по-добре. Физическата активност определено може временно да ви дистанцира от стресова среда или ситуация. Добрата физическа форма и здравето също така повишават способността ви да се справяте със стреса, когато той се появи.

Техники за релаксация и медитация

- Споделете историята си

Има много начини за използване на структурирани техники за релаксация, за да контролирате стреса и да подобрите умственото си благоденствие. Макар че някои типове медитация и терапии за релаксация се научават в курсове, може да усвоите техники за медитация и у дома. Има буквално стотици различни методи на релаксация, от аудио CD-та до бойни изкуства в групи и фитнес. Посочените по-долу са само примери за структурирани програми, които могат да повишат способността ви за релаксация:

- Автогенна тренировка

Разработена в началото на 20 век, тази техника е базирана на пасивна концентрация и осъзнаване на телесните усещания. Чрез повторението на т.нар. автогенни „формули“, човек се фокусира върху различни усещания, например топлина или тежест, в различни част от тялото. Автогенната тренировка се използва от лекарите при лечението на редица заболявания. Популярен в Европа (където дори се покрива от някои застрахователни планове), този метод в момента се възприема в САЩ. Не се изискват физически умения или упражнения; хората, които искат да овладеят тази техника обаче трябва да отделят време и търпение. Тъй като тази техника е малко по-комплексна от някои методи на релаксация, методът най-добре се научава чрез курс.

- Biofeedback:

Biofeedback е метод на научаване как се постига релаксация, контролират се отговорите и се изменят реакциите на тялото чрез използване на оборудване за мониторинг, което предоставя информация от тялото, която иначе не би била налична. Този метод е базиран на принцип, разработен за пръв път през 60-те години, според който автономната нервна система (частта, която не използваме съзнателно) може да бъде обучена. Могат например да се използват инструменти за измерване на сърдечен ритъм, кръвно налягане, мозъчна активност, ниво на стомашна киселинност, напрежение на мускулите или други параметри, докато хората експериментират с промяна в позата, техники за дишане или начини на мислене. Получавайки обратна връзка (feedback), човек може да се научи да идентифицира процесите, чрез които се постига желания резултат, например намаляване на сърдечния ритъм и кръвното налягане. Biofeedback се използва от много лекари за различни психологични и физически състояния. Тъй като техниката изисква използването на измервателни уреди, тя може да се изпълнява само от професионалист.

- Изображения

Изображенията, понякога наричани „насочени изображения“, представляват използването на приятни или релаксиращи изображения за успокояване на ума и тялото. Чрез контролиране на тялото и визуализация на успокояваща картина се постига дълбока релаксация. Този метод може да бъде научен от всеки и е сравнително лесен за практикуване.

- Техники за медитация

От практики, свързани с различни религии, до методи, които се фокусират изцяло върху физическа релаксация, медитацията е една от най-популярните техники за постигане на физическа и умствена релаксация. Има хиляди различни типове медитация, много от които може да научите сами. Медитативното състояние е такова, в което има дълбоко центриране и фокус върху съществуването; спокойствие на ума, емоциите и тялото. Медитативното състояние може да се постигне чрез структурирани (като ежедневна практика или рутина) или неструктурирани (например, докато сте сами навън) дейности. Макар че има голямо разнообразие от преподаватели и медитаторско изкуство, някои техники могат да се усвоят чрез книги или онлайн материали. Форма на медитация, която е популярна от няколко десетилетия, е трансценденталната медитация (ТМ). Целта на ТМ е постигане на трансцендентално съзнание (най-простата форма на познание). Практикува се 15-20 минути сутрин и вечер и се усвоява сравнително лесно. Предлагат се различни уроци и учебни материали за начинаещи. Друг вариант на техника за медитация добива популярност в САЩ след описанието през 70-те на техниката от Хърбърт Бенсън от Харвард. Тази техника изисква генериране на така наречения релаксиращ отговор чрез повтарянето на дума или фраза, докато седим спокойно, 10-20 минути на ден. Разработен с цел стимулиране на реакция на тялото, противоположна на отговора на стреса, този метод няма религиозни или духовни нотки. Ценността му е документирана под формата на понижаване на кръвното налягане и други реакции на организма. Подобно на други форми на медитация, може да бъде научена самостоятелно, но са необходими време и практика, за да се постигне желаното състояние на релаксация.

- Прогресивна мускулна релаксация

Прогресивната мускулна релаксация е метод, разработен през 30-те години, в който мускулни групи се стягат, а след това последователно се отпускат. Макар че има мускулна активност, тази техника не изисква специални умения или подготовка и може да бъде упражнявана от почти всеки. Прогресивната мускулна релаксация обикновено се практикува по 10-20 минути на ден. Както при релаксацията, за максимален ефект са необходими практика и търпение.

- Ки гонг

Бойното изкуство ки гонг е древнокитайска система за грижа за здравето, която комбинира физическа тренировка (като изометрика, изотоника и упражнения от аеробиката) с източна философия и техники за релаксация. Има много различни видове ки гонг, включително медицински ки гонг. Някои форми се практикуват в изправено, седнало или легнало положение; други изискват структурирани движения или масаж. Над 70 милиона китайци практикуват някаква разновидност на ки гонг ежедневно. Ки гонг се използва от векове в Китай за третиране на различни медицински състояния. Усвояването на кигонг изисква време, ангажимент, търпение и решителност и е желателно да се усвоява под надзора на инструктор. Тъй като тази техника изисква физическа активност, консултирайте се с лекаря си, преди да започнете, особено ако страдате от хронично заболяване или сте над 40-годишна възраст.

- Тай чи

Подобно на ки гонг, тай чи е китайско бойно изкуство. Определя се като „медитация в движение“ и се характеризира с плавни движения, при които се обръща внимание на точността и силата. Известен още като тай чи чуан, този метод е на над хиляда години. Както при ки гонг е необходимо обучение от майстор за овладяване на изкуството на тай чи. Отново, тъй като са необходими движение и сила, се консултирайте с лекаря си, преди да започнете да тренирате.

- Йога

Има много разновидности йога, древна индийска разновидност на физически упражнения, базираща се на предпоставката, че тялото и дишането са свързани с ума. Счита се, че йога се практикува над 5,000 години. Една от целите на йогата е да възстанови баланса и хармонията на тялото и емоциите чрез различни пози и упражнения за дишане. Йога, която означава „съединяване“ и „единство“ на санскрит, се определя като „търсене на душата“ и „обединяване между индивидуалното и божественото“. Сред ползите от йогата са повишена гъвкавост и способност за релаксация. Не се изисква специална подготовка; йога може да се усвои от почти всеки. Хората със специални или хронични заболявания трябва да получат разрешение от лекаря си, преди да започнат.

Други стратегии за управление на стреса; управление на времето

- Споделете историята си

Добрите умения за управление на времето са от изключителна важност за ефективния контрол на стреса. По-конкретно, научаването как да приоритизираме задачите и да избягваме поемането на прекалени ангажименти са критични мерки за избягване на претоварването. Винаги използвайте календар и го проверявайте, преди да поемете ангажимент – това е един начин за развитие на умения за управление на времето. Също така може да се научите да идентифицирате задачи, които ви губят време, като си водите дневник в продължение на няколко дни, за да видите кои са нещата, за които губите време.

Например, експертите по продуктивност препоръчват отделяне на конкретен момент (или няколко момента) всеки ден за проверка и отговор на имейли и съобщения вместо постоянно следене на постъпващата информация. Елиминиране на протакането е друго умение за управление на времето, което може да бъде усвоено или подобро.

- Организационни умения

Ако физическата ви среда (офис, бюро, кухня, гардероб, кола) е добре организирана, няма да сте изправени пред стрес от загубени предмети и натрупване на вещи. Установете си навик редовно да почиствате и подреждате документите, които се натрупват с течение на времето.

- Силна социална подкрепа

Хората, радващи се на силна подкрепа от близки и приятели, демонстрират по-малко симптоми на физически и емоционален стрес в сравнение с тези с по-малко връзки. Обичаните хора, приятелите, колегите, съседите и дори домашните любимци са част от социалната ни мрежа. Култивирането и развитието на мрежа за социална подкрепа е полезно както за тялото, така и за ума.

- Как мога да получа помощ за управление на стреса?

Ако чувствате, че не може да се справите или да управлявате стреса сами и сте изправени пред непоносим стрес, не забравяйте, че има източници на помощ.

1. Говорете с лекаря си. Стресът може да засегне тялото ви, включително да повиши предразположеността ви към инфекции и влошаване на симптомите на всяко хронично заболяване. Сам по себе си, стресът може да причини редица физически симптоми. Вашият лекар ще може да оцени ефектите на стреса върху физическото ви състояние и да ви препоръча

начини за справяне с това негативно влияние. Не забравяйте да сте искрени при споделяне на нивото на стрес, пред което сте изправени. В тежки случаи на краткосрочен житейски стрес, вашият лекар може да говори с вас за възможност за прием на лекарства, с които да облекчите краткосрочните симптоми. Той може също така да предложи техники за релаксация и да ви даде съвети за стратегии за намаляване на стреса, които са най-подходящи за вас. Вашият лекар е и отличен източник на препоръки за консултант или терапевт.

2. Помислете за терапия. Терапия за управление на стреса се предлага от различни специалисти в медицината. Терапията за справяне със стреса и груповата терапия имат доказани ползи за намаляване на симптомите на стрес и подобряване на цялостното здраве и мироглед. Терапията не трябва да е дългосрочен ангажимент, но за някои хора е полезно да присъстват на редица сесии с квалифициран терапевт. Той може да ви помогне да идентифицирате проблемните области в живота и работата си, както и стратегии за контролиране на най-стресовите моменти или ситуации. Самото привличане на безпристрастен и подкрепящ наблюдател може да бъде чудесен начин за облекчаване на напрежението и безпокойството.

3. Прекарвайте време с хората, които обичате. Безброй изследвания показват, че хората с балансирана, щастлива структура на социална подкрепа (състояща се от приятели, семейство, обичани хора и дори домашни любимци) демонстрират по-малко свързани със стреса симптоми и управляват стреса по-добре от хората без социална подкрепа. Обичаните от вас хора също така са в отлична позиция да наблюдават начина ви на живот и да дават предложения и да оказват помощ, когато се нуждаете.

4. Запишете се на курс. Много програми за релаксация, техники за медитация и методи за емоционална и физическа релаксация са процеси, които могат да бъдат бързо усвоени в курс с компетентен инструктор. Добавена полза е, че ще се срещнете с други хора със сходни цели и интереси.

Медицински преглед от д-р Авром Саймън, специалист по превантивна медицина с под-специалност трудова медицина

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас от средните училища

Източник: Kasper, D.L., et al., eds. Harrison's Principles of Internal Medicine, 19th Ed. United States: McGraw-Hill Education, 2015 Medical Author: Melissa Conrad Stöppler, MD; Medical Editor: Jay W. Marks, MD

Пример 16

Заглавие на метода/стратегията/техниката: Управление на стреса – използване на техники за самопомощ за справяне със стреса

Образователни процедури:

- **Съвет 1: Идентифицирайте източниците на стрес във вашия живот**

Управлението на стреса започва с идентифициране на източниците на стрес в живота ви. Това не е толкова просто, колкото звучи. Макар че е лесно да идентифицирате основните източници на стрес като смяна на работата, преместване или развод, определянето на източници на хроничен стрес може да е по-сложно. Прекалено лесно е да пренебрегваме как собствените ни

мисли, чувства и поведение допринасят за ежедневните ни нива на стрес. Вярно е, че може постоянно да се безпокоите за крайните срокове на работа, но може това да се дължи на протакане, а не на реалните искания в работата.

За да идентифицирате истинските източници на стрес, разгледайте отблизо навиците, отношенията и извиненията си:

- Обяснявате ли стреса като временен („в момента имам милион неща за правене“), дори и да не можете да си спомните кога за последно сте имали почивка?
- Определяте ли стреса като неразривна част от работата и ежедневието си („нещата тук винаги са безумни“) или като част от своята личност („много съм нервен, това е“)?
- Обвинявате ли за стреса си други хора или външни събития, или го разглеждате като нещо напълно нормално и неизключително?

Докато не поемете отговорност за ролята, която играете за създаване и поддържане на стреса, нивото ви на стрес ще остане отвъд вашия контрол.

Започнете да си водите стрес дневник

Дневникът може да ви помогне да идентифицирате повтарящи се стресови фактори в живота ви и начините, по които се справяте с тях. Всеки път, когато се чувствате стресирани, си записвайте в дневника. Ако имате ежедневна информация, ще започнете да виждате повтарящи се модели и общи теми. Запишете си:

- Какво е причинило стреса ви (направете предположение, ако не сте сигурни)?
- Как сте се чувствали, физически и емоционално?
- Как сте реагирали?
- Какво сте направили, за да се почувствате по-добре?

➤ **Съвет 2: Заменете нездравословните стратегии за справяне със здравословни такива**

Помислете за начините, по които в момента управлявате и се справяте със стреса в живота си. Дневникът ви за стрес може да ви помогне да ги идентифицирате. Здравословни ли са стратегиите ви за справяне или не, полезни или непродуктивни са? За съжаление, много хора се справят със стреса по начин, който само задълбочава проблема.

Нездравословни начини за справяне със стреса

- Пушене
- Използване на хапчета или наркотици за релакс
- Злоупотреба с алкохол
- Избягване на приятели, роднини и дейности
- Прибягване до бързи храни и похапване за успокоение
- Протакане
- Губене на часове в гледане на телефона

- Запълване на всяка минута от деня, за да избягвате да се изправите пред проблема
- Прекомерен сън
- Насочване на личния стрес върху други хора

Ако методите ви за справяне със стреса не допринасят за по-добро емоционално и физическо здраве, е време да си намерите по-здравословни такива. Никой метод не е универсален за всеки и за всяка ситуация, така че експериментирайте с различни техники и стратегии. Фокусирайте се върху това, което ви прави спокойни и ви дава усещане за контрол.

➤ **Съвет 3: Практикувайте принципите на управление на стреса**

Макар че стресът е автоматичен отговор на нервната ви система, някои стресови фактори възникват в предсказуеми моменти – докато пътувате към работа, при среща с шефа, на семейна сбирка. Когато се справяте с такива предсказуеми фактори, можете или да промените ситуацията, или да промените реакцията си. Когато решавате коя опция да изберете във всеки сценарий е полезно да спазвате принципа на избягване, изменение, адаптиране и приемане.

➤ **Избягвайте, променяйте, адаптирайте и приемайте**

Избягвайте ненужен стрес

Не е полезно да избягвате стресова ситуация, с която трябва да се справите, но ще се изненадате колко много стресиращи фактори в живота си можете да елиминирате.

Научете се да казвате „не“. Познавайте ограниченията си и се придържайте към тях. Независимо дали в личния или в професионалния си живот, поемането на повече неща, отколкото можете да се справите, със сигурност ще доведе до стрес. Разграничавайте „би трябвало“ и „задължително“ и когато е възможно, отказвайте да се занимавате с прекалено много неща.

Избягвайте хора, които ви стресират. Ако някой постоянно носи стрес в живота ви, ограничете времето, което прекарвате с този човек, или преустановете отношенията си с него.

Контролирайте средата си. Ако вечерните среди ви изнервят, изключете телевизора. Ако трафикът ви напруга, изберете по-дълъг, но по-спокоен маршрут. Ако пазаруването е неприятна задача, пазарувайте онлайн.

Намалете списъка си със задачи. Анализирайте програмата, отговорностите и ежедневните си задачи. Ако сте се заели с прекалено много неща, запишете нещата, които не са наистина необходими, в края на списъка или изцяло ги задраскайте.

Променяйте ситуацията

Ако не можете да избегнете стресова ситуация, опитайте се да я промените. Това често изисква промяна на начина, по който комуникирате и функционира в ежедневието си.

Изразявайте чувствата си, вместо да ги потискате. Ако някой или нещо ви притеснява, бъдете по-настоятелни и комуникирайте притесненията си открито и с уважение. Ако трябва да учите за изпит, а приказливият ви съквартирант току-що се е прибрал, кажете директно, че имате само пет минути за разговор. Ако не изразявате чувствата си, ще се натрупва възмущение, а нивото на стрес ще се увеличава.

Имайте желание да правите компромиси. Когато помолите някого да промени поведението си, бъдете готови да направите същото. Ако и двамата направите макар и малки компромиси, има голяма вероятност да намерите златната среда, в която да сте щастливи.

Създайте си балансирана програма. Само работа без никакви забавления е рецепта за прегряване. Опитайте се откриете баланса между работа и семеен живот, социални активности и самостоятелни дейности, ежедневни отговорности и релакс.

Адаптирайте се към стресиращите фактори

Ако не може да промените източника на стрес, променете себе си. Може да се адаптирате към стресови ситуации и да възстановите чувството си на контрол, като промените очакванията и отношението си.

Опитайте се да гледате на стресовите ситуации от по-позитивна гледна точка. Вместо да се оплаквате от задръстването, гледайте на това като възможност за почивка, слушане на любимото си радио или наслаждаване на време, което прекарвате сами.

Гледайте нещата в перспектива. Помислете за определена стресова ситуация. Запитайте се: колко важна е тя в дългосрочен план? Ще бъде ли важна след месец? След година? Струва ли си да се разстройвате? Ако отговорът е „не“, насочете времето и енергията си към нещо друго.

Адаптирайте стандартите си. Перфекционизмът е основен източник на стрес, който лесно можем да избегнем. Престанете да се осъждате на провал, като изисквате нещо да е идеално. Определете разумни стандарти за себе си и за околните и се научавайте да се примирявате с достатъчно добро ниво.

Упражнявайте благодарност. Когато стресът ви натоварва, отделете момент, за да помислите за всички неща, които оценявате в живота си, включително собствените си положителни качества и дарове. Тази проста стратегия може да ви помогне да гледате на нещата в перспектива.

Приемете нещата, които не можете да промените

Някои източници на стрес са неизбежни. Не можете да предотвратите или да избегнете стресови фактори като смъртта на любим човек, сериозно заболяване или национална рецесия. В тези случаи най-добрият начин за справяне със стреса е да приемете нещата каквито са. Приемането може да е трудно, но в дългосрочен план е по-лесно от борбата със ситуация, която не можете да промените.

Не се опитвайте да контролирате това, което не може да се контролира. Много неща в живота са отвъд нашия контрол – особено поведението на другите. Вместо да се стресирате от това, се фокусирайте върху нещата, които можете да контролирате, като начина, който избирате, за да реагирате на проблеми.

Търсете положителното. Когато сте изправени пред много предизвикателства, опитайте се да гледате на тях като на възможности за личностно развитие. Ако собственият ви лош избор е допринесъл за стресова ситуация, помислете за това и се поучете от грешките си.

Научете се да прощавате. Приемете факта, че не живеем в идеален свят и че хората допускат грешки. Освободете се от гнева, възмущението и негативната енергия, като прощавате и продължавате напред.

Споделяйте чувствата си. Изразяването на това, през което преминавате, може да доведе до катарзис, дори и да не можете да направите нищо, за да промените стресовата ситуация. Говорете с приятел, на който имате доверие, или си запазете час при терапевт.

➤ **Съвет 4: Раздвижете се**

Когато сте стресирани, последното нещо, което ви се прави, е да спортувате и да се движите. Физическата активност обаче е чудесен начин за облекчаване на стреса – и не е необходимо да сте атлет или да прекарвате часове във фитнеса, за да се възползвате от ползите. Спортът освобождава ендорфини, които ви карат да се чувствате добре, и може да е ценно разсейване от ежедневието ви притеснения.

Макар че най-много ползи носи редовната физическа активност в продължение на поне 30 минути, няма проблем постепенно да подобрявате уменията си. Дори много малки активности могат да имат ефект. Първата стъпка е да се мотивирате. Ето няколко лесни начина да включите физическата активност в ежедневието си:

- Пуснете си музика и танцувайте вкъщи
- Изведете кучето си на разходка
- Ходете пеша или карайте колело до магазина
- Използвайте стълбите у дома или на работа, а не асансьора
- Паркирайте колата си на най-далечното място на паркинга и извървете пеша остатъка от пътя
- Комбинирайте се с партньор за спорт, за да се мотивирате взаимно
- Играйте пинг-понг или видео игра, която изисква физическа активност, с децата си

Антистресовата магия на ритмичните упражнения

Макар че всяка физическа активност спомага за облекчаване на напрежението и стреса, ритмичните дейности са особено ефективни. Подходящи опции са ходене пеша, тичане, плуване, танцуване, каране на колело, тай чи и аеробика. Но каквото и да изберете, трябва да е нещо, което ви харесва, за да продължавате да го правите.

Когато спортувате, направете съзнателно усилие да обръщате внимание на физическите (а понякога и емоционални) усещания, които имате, докато се движите. Фокусирайте се върху координиране на дишането и движенията си, например, или обърнете внимание на усещането на въздуха или слънцето върху кожата си. Осъзнаването помага за прекъсване на цикъла на негативни мисли и често спомага за преодоляването на стреса.

➤ **Съвет 5: Връзки с други хора**

Няма нищо по-успокояващо от прекарването на качествено време с друго човешко същество, което ви кара да се чувствате в безопасност и разбрани. Всъщност комуникацията лице в лице активира редица хормони, които противодействат на защитния механизъм на тялото. Тя облекчава стреса (и като добавен бонус контролира нивото на депресия и безпокойство). Така че контактувайте редовно – и на живо – със семейството и приятелите си.

Не забравяйте, че хората, с които говорите, не трябва да предлагат решение за облекчаване на стреса ви. Те просто трябва да бъдат добри слушатели. И се опитайте да не оставяте

безпокойството да ви пречи да споделяте. Хората, които ги е грижа за вас, ще бъдат поласкани от показаното доверие. Това само ще засили връзката ви.

Разбира се, не винаги е реалистично да имате наблизо приятел, на когото да разчитате, когато ви застигне стреса, но чрез изграждането и поддържането на мрежа от близки приятели можете да подобрите устойчивостта си на стресиращите факти в живота.

Съвети за изграждане на отношения

1. Контактуйте с колега на работа
2. Помогнете на някого чрез доброволчески труд
3. Обядвайте или пийте кафе с приятел
4. Редовно канете обичан от вас човек
5. Отидете с някого на кино или на концерт
6. Обадете се или изпратете имейл на стар приятел
7. Излезте на разходка с някого, с когото тренирате заедно
8. Определете си ден за вечеря навън всяка седмица
9. Запознайте се с нови хора, като се включите в курс или клуб
10. Споделяйте с духовник, учител или спортен треньор

➤ **Съвет 6: Отделете време за забавление и релакс**

В допълнение към поемането на контрол и положителното отношение, може да намалите стреса в живота си, като намерите време за себе си. Не се оставяйте на забързаното ежедневие и не забравяйте да обърнете внимание на собствените си нужди. Грижата за себе си е необходимост, а не лукс. Ако редовно отделяте време за забавления и релаксация, ще може по-добре да се справяте със стресиращите ситуации в живота.

Отделяйте време за почивка. Включете почивката в ежедневната си програма. Не позволявайте на задълженията да отнемат време, което сте определили за релакс. Почивайте от всички отговорности и презаредете батериите си.

Правете всеки ден нещо, на което да се наслаждавате. Отделяйте време за дейности, които ви носят радост, независимо дали ще гледате звездите, ще свирите на пиано или ще карате колело.

Не забравяйте чувството си за хумор. Това включва способността да се присмивате на себе си. Смехът помага на тялото ви да се бори със стреса по редица начини.

Опитайте техника за релаксация

Техниките за релаксация като йога, медитация и дълбоко дишане активират реакциите на тялото и осигуряват състояние на отпочиналост, противоположно на битката или мобилизацията, с които тялото отговаря на стреса. Докато овладявате и практикувате тези техники, нивата ви на стрес ще се понижат и умът и тялото ви ще се успокоят и фокусират.

Измислете си „инструментариум за облекчаване на стреса“

Направете си списък със здравословни начини за релакс и възстановяване. Опитвайте се да прилагате една или повече от тези идеи всеки ден, дори и да се чувствате добре.

- Излезте на разходка
- Прекарвайте време сред природата
- Обадете се на добър приятел
- Облекчете напрежението с тренировка
- Пишете в дневника си
- Вземете си дълга вана
- Запалете ароматизирани свещи
- Изпийте чаша топъл чай или кафе
- Поиграйте с домашен любимец
- Работете в градината
- Отидете на масаж
- Почетете хубава книга
- Слушайте музика
- Гледайте комедия

➤ **Съвет 7: Управлявайте по-добре времето си**

Лошото управление на времето може да причини много стрес. Когато се опитвате да свършите прекалено много неща и изоставате, е трудно да останете спокойни и фокусирани. Освен това ще се изкушавате да избягвате всички здравословни неща, които би трябвало да правите, за да контролирате стреса, като социализирате и достатъчно сън. Добрата новина: има неща, които може да направите, за да постигнете по-добър баланс между работа и личен живот.

Не поемайте прекалено големи ангажименти. Избягвайте препълнените програми и не се опитвайте да вместите прекалено много неща в рамките на един ден. Прекалено често подценяваме колко време ни отнемат определени неща.

Приоритизирайте задачите. Направете списък с нещата, които трябва да направите, и ги правете по реда на тяхната значимост. Ако има нещо особено неприятно или стресиращо, направете първо него. В резултат на това остатъкът от деня ще бъде много по-приятен.

Разделяйте проектите на малки стъпки. Ако големите проекти ви се струват прекалено големи, направете си план с конкретни стъпки. Фокусирайте се върху задачи, с които може да се справите, вместо да гледате на всичко в неговата цялост.

Делегирайте отговорно. Не трябва да правите всичко сами, независимо дали у дома, в училище или на работа. Ако други могат да се заемат със задачата, защо не ги оставите да го направят. Не се поддавайте на желанието на контролирате или надзиравате всяка малка стъпка. Така ще се освободите от много ненужен стрес.

➤ Съвет 8: Поддържайте баланс със здравословен начин на живот

В допълнение към редовните упражнения, има други здравословни избори, с които можете да повишите устойчивостта си на стрес.

Хранете се здравословно. Добре подхранените тела са по-добре подготвени да се справят със стреса, така че обръщайте внимание на нещата, които ядете. Започнете деня си по правилния начин със закуска и поддържайте енергията си и прочиствайте ума си с балансирани, хранителни ястия през деня.

Намалете консумацията на кофеин и захар. Временната стимулация от кофеина и захарта често водят до срив в настроението и енергията. Намалявайки приема на кафе, безалкохолни напитки, шоколад и захар, ще се чувствате по-спокойни и ще спите по-добре.

Избягвайте алкохол, цигари и наркотици. Самолечението с алкохол или лекарства може да осигури лесно бягство от стреса, но облекчението е само временно. Не избягвайте проблема – изправете се пред него с ясно съзнание.

Наспивайте се. Достатъчното количество сън стимулира мозъка и тялото. Умората увеличава стреса, защото причинява нерационално мислене.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 12-ти клас от средните училища.

Източници: *Автори: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A. и Robert Segal, M.A. Последно обновяване: юни 2017 г.*

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

Емпатия

Пример 17

Заглавие на метода/стратегията/техниката: Техники за развитие на умения за емпатия

Образователни процедури:

1. Поставете се на мястото на другите. Преживейте ситуацията, в която се намира човекът. Опитайте се да оцените количествено нивото на стрес, което изпитва той. Задавайте въпроси, за да разберете повече, но не бомбардирайте човека с толкова много въпроси, че да увеличите стреса, на който е изложен. Научете концепцията „първо да разбирате и след това да бъдете разбрани“® от Стивън Р. Коуви.
2. Научете се да наблюдавате: Развитието на умения за наблюдение е важно при развитието на емпатия. По време на разговорите се опитайте да разберете човека, но избягвайте прибързано съдене и заключения. Бъдете справедливи и бавни в преценката на хората. Избягвайте реакции или избухване. Наблюдавайте човека постоянно по време на разговора и се опитайте да откриете най-важното „съображение“, което е основно за дадения човек. Това ще ви помогне да разберете проблема и причината за него.
3. Развивайте аналитичните си умения: Анализът означава преценяване на ситуацията от различни гледни точки и достигане на същината на проблема. Това включва разглеждане на

финансови, технически, емоционални, професионални, логически и мисловни аспекти на ситуацията. Също така, понякога аналитичните умения изискват да раздробите даден проблем на малки части и след това да се фокусирате върху решението на всеки отделен проблем.

4. **Справяне със ситуацията:** Помислете какво бихте направили, ако се намирате в такава трагична ситуация. Помислете дали човекът може да използва същата методология, за да разреши проблема си. Не забравяйте, всеки човек е различен, така че трябва да вземете предвид неговия характер и обстоятелства. Например, отношението трябва да е различно при богат човек, загънал в дълг, спрямо беден човек, както и различно при образовани и по-малко образовани хора.

5. **Ефективна комуникация:** Почти всички останали умения зависят от ефективните ви комуникационни умения. Без значение какъв гений сте, няма да добавите стойност, ако не можете да се изразявате правилно и ефективно.

6. **Последващи действия:** не оставяйте човек сам, след като сте му помогнали – като сте му дали съвет или сте разрешили проблема му. Проверете го след известно време, защото проблемът може да се е появил отново.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 10-ти клас в средните училища.

Източник: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Самооценка

Пример 18

Заглавие на метода/стратегията/техниката: 6 съвета за по-висока самооценка

Образователни процедури:

1. Помислете за силните си страни

Не можете да поправите това, което не познавате. Това е един от основните компоненти на когнитивната-поведенческа терапия (КПТ). Преди да започнете да прилагате КПТ, трябва да отделите време, за да идентифицирате нерационални мисли и нещата, които трябва да избягвате.

Същото важи и за самооценката ви. Да обобщавате и да си казвате „Ужасен съм. Аз съм лош човек. Не мога да направя нищо“ е все едно да си казвате проста, но често убедителна лъжа. Тук съм, за да ви кажа, че това не е вярно. Всички сме ужасни понякога. Решението не е да оставим това състояние в себе си, а да го признаем и да продължим напред.

Вземете лист хартия. Начертайте вертикална линия в средата му. От дясната страна напишете: „силни страни“, а от лявата – „слаби страни“. Избройте по десет от всяка страна. Да, 10. Може да ви се струва голям брой силни страни, ако имате ниско самочувствие, но се опитайте да измислите 10.

Ако се затруднявате да измислите всичките 10, помислете за това, което други са ви казвали през годините. „Благодаря ти, че ме изслуша онази вечер, когато нон-стоп говорих“; „Справи се страхотно с този проект“; „Никога не съм виждал някой, който толкова много да харесва

домакинската работа“; „Наистина ти се удава да разказваш истории“. Дори и да мислите, че силната страна е някаква глупост и е прекалено малка, за да бъде включена в списъка, запишете я. Ще се изненадате колко лесно ще напишете 10 неща, ако използвате този подход.

Това е вашият списък за самочувствие. Казва ви нещата, които вече си казвате – колко сте лоши, но и ви показва, че има не по-малко неща, в които сте добри. Някои от слабите си страни можете да промените, ако работите по тях, една по една, за месец или дори година. Не забравяйте, никой не променя нещата мигновено, така че не си поставяйте нереалистични очаквания, че може да промените нещо в рамките на седмица.

2. Имайте реалистични очаквания

Нищо не убива самооценката ни като нереалистичните очаквания. Спомням си, че когато бях на 20, си мислех „Трябва да стана милионер, докато навърша 30 или ще съм провал“ (Дори няма да започвам да описвам колко нередни неща има в тази мисъл.) Е, станах на 30 и дори не се доближавам до това да съм милионер. По-задлъжнял съм от всякога, а собственият дом все още е далечна мечта. Очакването ми беше нереалистично и самочувствието ми пострада, когато станах на 30 и видях колко далеч е тази цел.

Понякога очакванията ни са много по-малки, но си остават нереалистични. Например „Иска ми се майка ми (или баща ми) да спре да ме критикува“. Познайте какво? Никога няма да спре. Но няма нужда да оставяте това да влияе на начина, по който гледате на себе си, или на самооценката ви. Променяйте очакванията си, ако постоянно ви разочароват. Самооценката ви ще ви благодари.

Това също така може да ви помогне да спрете цикъла на негативно мислене за себе си, което понижава самооценката. Когато си поставяме реалистични цели, можем да спрем да се укоряваме, че не сме постигнали някоя висша цел.

3. Оставете перфекционизма и се фокусирайте върху постиженията... и грешките

Няма как да бъдем идеални. Приемете го. Никога няма да сте идеални. Никога няма да имате перфектното тяло, перфектния живот, перфектната връзка, перфектните деца или перфектния дом. Жадуваме за тези идеали, защото ги виждаме толкова често по медиите. Но това е изкуствено. Не съществува.

Вместо това се фокусирайте върху постиженията си. Признайте реалната им стойност (не си казвайте, и какво, това беше лесно, нищо особено). Може да е полезно дори да имате дневник или списък с нещата, които сте постигнали. Някои хора ще си записват в него ежедневно, а други – веднъж седмично или дори веднъж месечно. Идеята е да си определяте малки цели и да се движите между тях, като съединяване на точките в живота.

Не по-малко важно е да обърнете внимание и на грешките, които сте допуснали в живота си. Това не означава, че сте лош човек, а просто, че сте допуснали грешка (както всички останали). Грешките са възможност за научаване и израстване, ако преминем от самосъжалението и негативните мисли и се опитаме да погледнем през чуждите очи.

4. Оpozнaйтe себe си

„Познавай себе си“ е стар израз, който насърчава себепознанието. Обикновено най-балансираните и щастливи хора, които съм срещал, са правили това. Не става дума само за

познаване на силните и слабите ви страни, но и за отваряне на личността за нови възможности, нови мисли, опитване на нещо ново, нови гледни точки и нови приятелства.

Понякога сме негативни към себе си и самооценката ни е ниска, чувстваме, че няма какво да предложим на света и на другите. Може просто да не сме открили всичко, което имаме да предложим – има неща, за които не сме се сетили. Да разберем кои са тези неща е въпрос на проба и грешка. Така хората стават тези, които винаги са искали да бъдат – като поемат рискове и опитват неща, които иначе не биха направили.

5. Имайте желание да промените представата си за себе си

Самооценката е безполезна, ако е базирана на стара ваша версия, която вече не съществува. По-рано бях добър в неща, в които вече не ме бива. Бях много добър по математика в гимназията, но днес не мога да реша нито една задача. Мислех, че съм доста умен, докато не осъзнах колко малко знам. Можех да свиря на тромбон доста добре до един момент, но не и сега.

Но всичко това е нормално. Адаптирал съм начина, по който мисля за себе си и силните си страни с течение на времето. Станал съм по-добър писател и съм научил повече за бизнеса, отколкото знаех по-рано. Не седя и не си казвам: Как ми се иска да можех да свиря на тромбон като по-рано (а ако наистина го мислех, щях да се запиша на уроци). Вместо това оценявам себе си на базата на това, което се случва в живота ми в момента, а не на някаква моя версия от далечното минало.

Постоянно променяйте представата си за себе си и самооценката си спрямо настоящите си умения и способности, а не спрямо миналите такива.

6. Спрете да се сравнявате с другите

Нищо не може да увреди самочувствието ни повече от неоснователните сравнения. Джо има 3 000 приятели във фейсбук, а аз – само 300. Мери може да ме победи на футбол. Елизабет има по-голяма къща и по-хубава кола от мен. Това може да повлияе на начина, по който мислите за себе си.

Знам, че е трудно, но трябва да спрете да се сравнявате с другите. Единственият човек, с когото трябва да се конкурирате, сте самите вие. Тези сравнения са несправедливи, защото не знаете за живота на другите толкова, колкото си мислите, както и какво е да си на тяхно място. (например, Джо е платил, за да има толкова приятели, родителите на Мери плащат за тренировки, откакто тя е на 3 години, а Елизабет има нещастен брак, който само изглежда идеален).

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 10-ти клас в средните училища.

Източници: John M. Grohol, Psy.D. <https://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>

Пример 19

Заглавие на метода/стратегията/техниката: Повишаване на самооценката

Образователни съвети:

Бързи съвети за подобрена самооценка

- Контролирайте се: не бъдете критични към себе си и другите. Макар че може да е полезно да споделите притесненията си с някого, на когото имате доверие, да разкажете на целия свят е нещо съвсем друго. Бъдете добри към себе си. Направете списък с добрите си качества и вярвайте в тях; вярвайте в себе си.
- Не се оплаквайте. Всеки има проблеми, защо вашите да са по-големи от тези на останалите? Ако сте негативни, може да се изолирате от околните, както и от решенията на проблемите си.
- Научете се да релаксирате: отделете време за себе си всеки ден. Може да са само няколко минути, но е важно да имате тишина и спокойствие. Вижте раздела „Техники за релаксация“ за някои идеи.
- Дайте си стимул: Позволявайте си да се поглесите понякога, особено ако сте преодолели препятствие в личното си представяне, например след първия си официален разговор или след успешна среща. Не е нужно да е нещо скъпо – чаша кафе в приятно заведение или друга дребна награда.
- Поздравете себе си за добре свършена работа/задача или споделете с приятел. Не бъдете от хората, които единствено дават похвали, понякога имате нужда и да получавате такива. Основателните похвали са отличен стимул.
- Научете се да насочвате нервите и напрежението в положителна посока: когато сте притеснени, в тялото ви се натрупва адреналин и сте по-внимателни. Тази допълнителна енергия може да се използва за нещо полезно, например по-ентузиизирана и енергична комуникация.
- Научете се да отстоявате позицията си: Защиатавайте това, в което вярвате, и не се оставяйте да ви притискат другите.

Целеви групи: Ученици от 5-ти до 10-ти клас в средните училища.

Източници: <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-esteem.html>

Анекс 3: Учебни материали в YouTube

<p>Емоционална интелигентност: https://www.youtube.com/watch?v=e8JMWtwdLQ4; https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s https://www.youtube.com/watch?v=auXNnTmhHsk https://www.youtube.com/watch?v=MCm9AnoeItU https://www.youtube.com/watch?v=AjuK3H1CjEU https://www.youtube.com/watch?v=pcMAadag0ckE https://www.youtube.com/watch?v=sSYnynncmYE https://www.youtube.com/watch?v=q6n-GpUUhpc https://www.youtube.com/watch?v=Yz4NWtsQm1w https://www.youtube.com/watch?v=4DZqEXz0R38</p>	<p>Самочувствие: https://www.youtube.com/watch?v=O2wvm5Xbfff0 https://www.youtube.com/watch?v=wC9S_fFMnaU https://www.youtube.com/watch?v=4QhzIpshapw https://www.youtube.com/watch?v=1_NYrWqUR40 https://www.youtube.com/watch?v=qSCUGLO6WKY https://www.youtube.com/watch?v=u5dezi3y5IA https://www.youtube.com/watch?v=MJS50zHTAcM https://www.youtube.com/watch?v=ry1jJVr6eTU https://www.youtube.com/watch?v=1WeA-55z9YU</p>
<p>Управление на стреса: https://www.youtube.com/watch?v=775zUGnTXW8 https://www.youtube.com/watch?v=dbic3JCX1jo https://www.youtube.com/watch?v=-AC1cNikArw https://www.youtube.com/watch?v=xDpEaQEmHQ0 https://www.youtube.com/watch?v=xDpEaQEmHQ0 https://www.youtube.com/watch?v=90f5eEqrZG8 https://www.youtube.com/watch?v=H0kzySYTZL8 https://www.youtube.com/watch?v=TCY7m10sCF0 https://www.youtube.com/watch?v=GcmAmiWBvzs</p>	<p>Емпатия: https://www.youtube.com/watch?v=Yr_TId4ZL8 https://www.youtube.com/watch?v=NkF8ag0_olU https://www.youtube.com/watch?v=XNxnTVBuy70 https://www.youtube.com/watch?v=s3yQZuo6hOs https://www.youtube.com/watch?v=AMhu4XaqR0w https://www.youtube.com/watch?v=bfEJBFr5Vxc https://www.youtube.com/watch?v=JxRD2DTp3gY https://www.youtube.com/watch?v=IUmrD0LS2X4</p>

www.wellschooltech.eu

2016-1-LT01-KA201-02317

