



Укрепване на чувството за  
принадлежност чрез  
интегрирано социално,  
емоционално и академично  
учене в училище

---

д-р Колин Гасамис

# Укрепване на чувството за принадлежност чрез интегрирано социално, емоционално и академично учене в училище



## Теоретична основа

Какво знаем за начина, по който се реализира процесът на учене?

Кои аспекти от мозъчната активност оказват влияние върху ученето?

Какво е емоционално регулиране?



## Умения

- Използване на емоциометър
- Мета момент
- Решаване на проблеми
- Разрешаване на конфликти
- Разпознаване на собствените и на чуждите емоции

Какво научихме за  
ученето през  
последните 30 години?

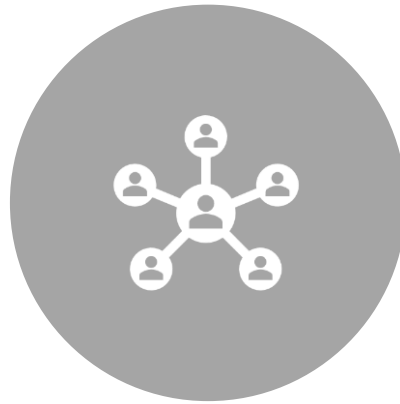
Ученето е активен  
процес

Ученето не е пасивен  
процес

# Три сфери на социално, емоционално и академично развитие



КОГНИТИВНА



СОЦИАЛНА И  
МЕЖДУЛИЧНОСТНА




ЕМОЦИОНАЛНА




Аспекти на мозъчната активност, които са ключови за процеса на учене





Какво е  
емоционална  
интелигентност?





Емоционално  
регулиране

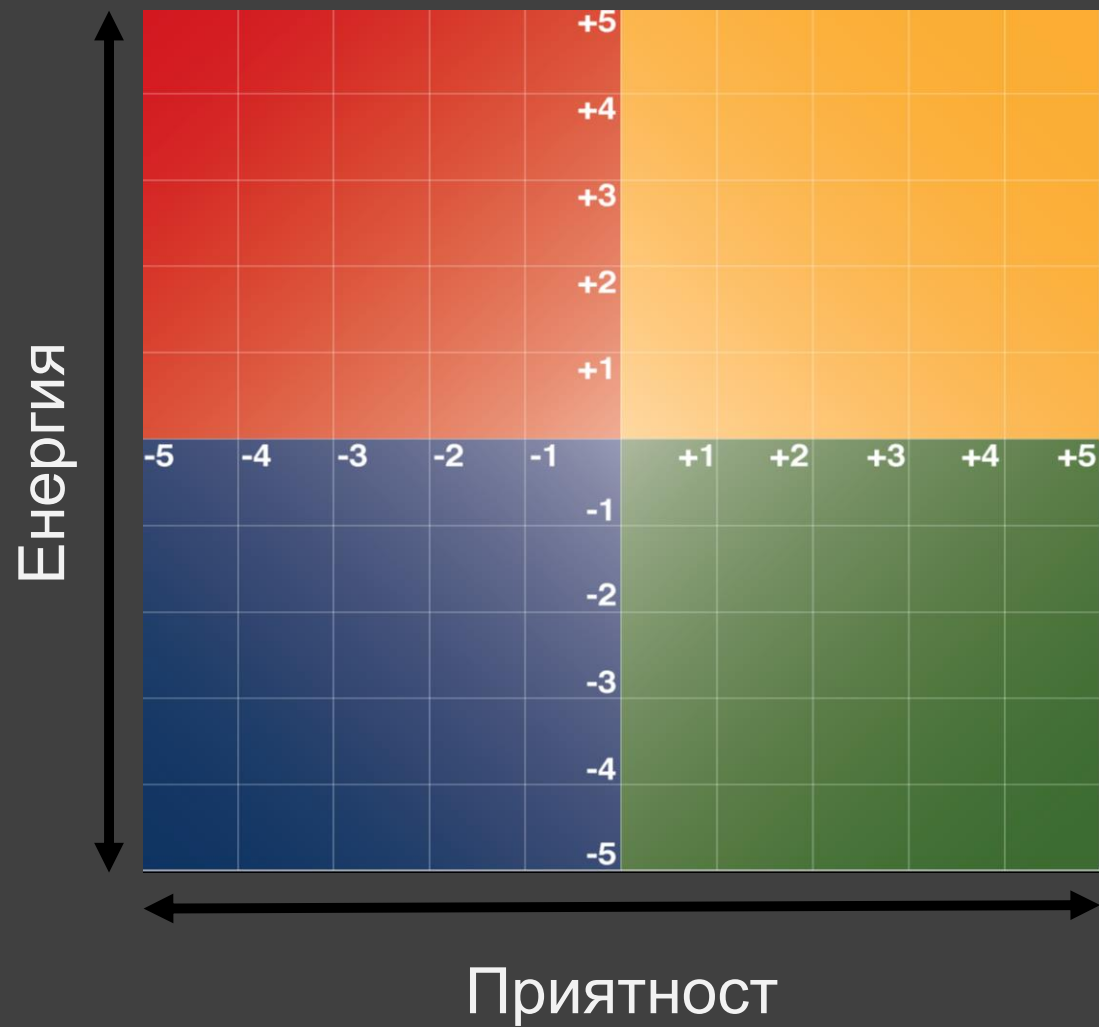
---

Способността да отговорим на силни чувства като приложим дадени стратегии, за да се придвижим от неприятна към по-приятна емоция.

---

Да използваме емоциите мъдро, така че да постигаме целите си по начин, който не вреди нито на нас, нито на околните.

# ЕМОЦИОМЕТЪР

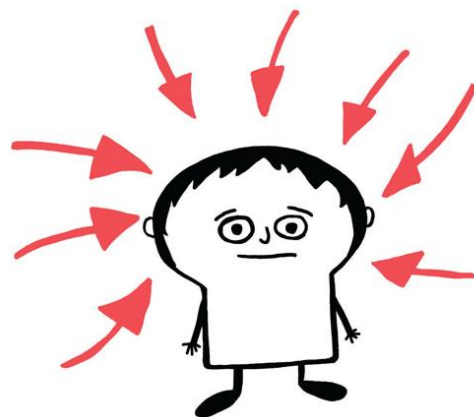


# Мета-момент



*“Между стимула и отговора ни има свободно време. В това време се крие силата ни да изберем отговора си. Нашето израстване и свобода зависят от този отговор.”*

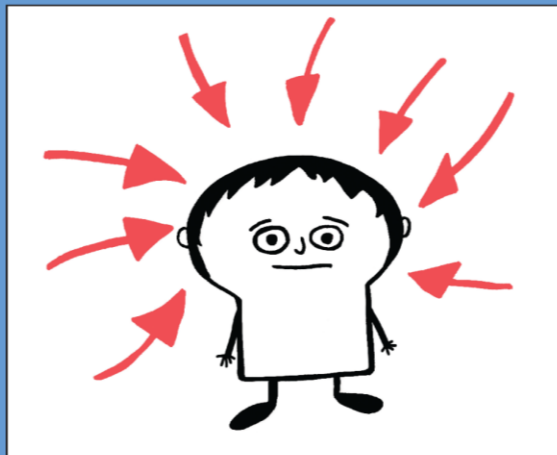
**Виктор Е. Франкъл**



Мета-момент



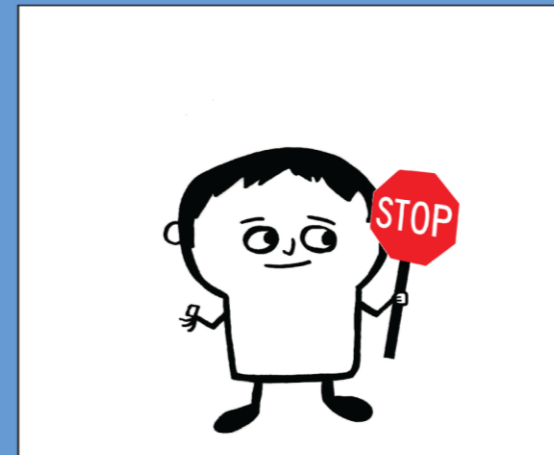
## Отделете време за мета-момент



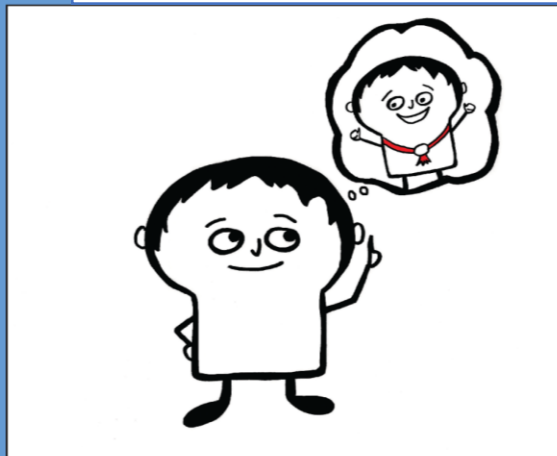
1. Нещо се случва



2. Появява се усещане



3. Спираме



4. Представете си най-доброто си Аз



5. Изгответе си стратегия за реакция и действие



6. Успех

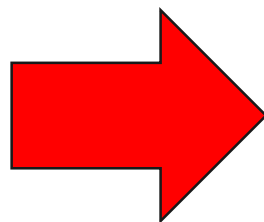


# Стъпка 1: Нещо се случва

- Нещо реално или въображаемо отключва емоционално преживяване



(МИСЪЛ, ЧОВЕК, МЯСТО,  
СЪБИТИЕ)



# Стъпка 2: Появява се усещане

- **Усещате промени по отношение на:**
- Това, което си мислите  
*“Всички ме съдят и обсъждат“*
- Вътрешното усещане за тялото си  
*Ускорен пулс, напрежение*
- Изражението, позата, гласа си  
*Сключени вежди, стиснат юмрук*



Всичко това ни подсказва, че е време за **мета-момент**

<b>Емоция</b>	<b>Мисли</b>	<b>Тяло</b>	<b>Изражение</b>
Гняв	Смятате, че нещо е нечестно, несправедливо	Пулсът се ускорява, тялото се сгорещява и стяга	Сключени вежди, стиснати устни, стиснати юмруци
Тревога	Усещане за несигурност и опасност, obsесивни мисли	Пулсът се ускорява, тялото трепери, дланите се потят	Напрегнати очи, желание да избягаш

Емоции, свързани с мета-момент

## Работа по групи: “Нещо се случва”

• Заедно с партньор (или в малка група), избройте колкото се може повече отключващи фактори, които са характерни за един типичен ден в училище.

<b>РАЗЯРЕН</b>				<b>+5</b>
яроsten	вбесен		враждебен	<b>+4</b>
<b>СЪРДИТ</b>	<b>агресивен</b>			<b>+3</b>
	ядосан			
			<b>ФРУСТРИРАН</b>	<b>+2</b>
възмутен			<b>изнервен</b>	
			<b>РАЗДРАЗНЕН</b>	<b>+1</b>

# Стъпка 3: Спираме

- Дишането и паузата ви помагат да избегнете реагирането по неподходящ начин



## Основни стъпки:

- Вдишайте дълбоко и издишайте няколко пъти
- Кажете си някаква простичка мантра (напр, вътре/вън, дълбоко/бавно, леко/спокойно, усмивка/отпускане)

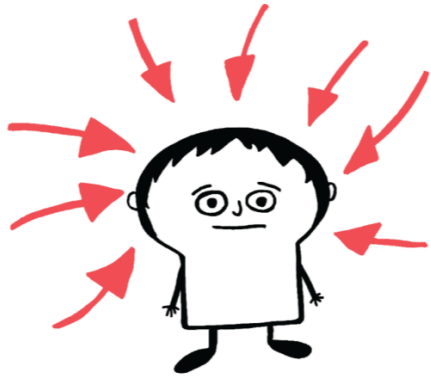
# Стъпка 4: Представете си най-доброто си Аз

- Какъв искате да бъдете
- Как искате да ви възприемат другите (вашата репутация)
- Най-добрият изход от ситуацията





## Отделете време за мета-момент



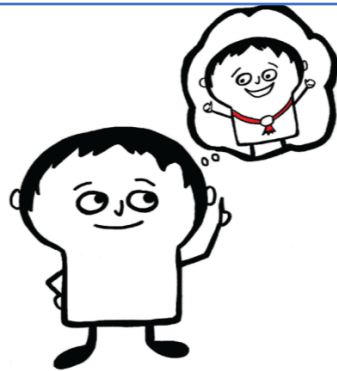
1. Нещо се случва



2. Появява се усещане



3. Спираме



4. Представете си най-доброто си Аз



5. Изгответе си стратегия за реакция и действие



6. Успех

# Стъпка 5: Изгответе си стратегия за реакция и действие

- Избирате и след това прилагате стратегия – мисъл или действие – за да регулирате емоцията ефективно



# БЪРЗИ И ЕФЕКТИВНИ СТРАТЕГИИ

Дишане

Релаксиране

Нов поглед към ситуацията\*

Позитивно говорене на себе си\*

Визуализация

Разсейване

Физическа дистанция

**Нов поглед  
към  
ситуацията  
– Как по  
друг начин  
мога да  
избера да  
мисля за  
това, което  
се случва?**

Припомнете си как сте реагирали на същото нещо в детството си; Попитайте се: Как по друг начин мога да мисля за това?

*“Вали сняг вече цяла седмица и не успяват да излязат навън.”*

Поглед върху ситуацията от позитивен ъгъл:

*“Толкова съм благодарен за подкрепата на колегата ми, просто днес не успя да бъде до мен.”*

# ПОЗИТИВНО ГОВОРЕНЕ НА СЕБЕ СИ

**Кажете СИ НЕЩО, КОЕТО ЩЕ ВИ БЪДЕ  
ОТ ПОМОЩ:**

*“Учениците ми се учат как да се разбират помежду си. Това са важни уроци. (В отговор на конфликт между съученици).”*

*“Пак си е забравил домашното, изглежда има нужда от помощ с навиците си за самоподготовка.”*

*“И това ще мине.”*

*“Това е незначително на фона на голямата картина.”*

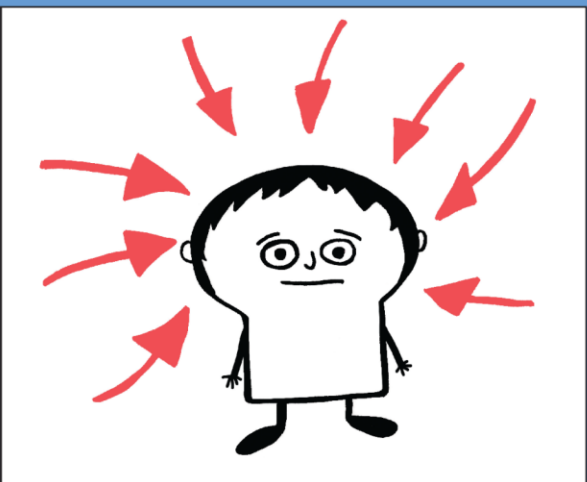
# Стъпка 6: Успех!

- Действате по начин, който отразява **най-доброто ви Аз**

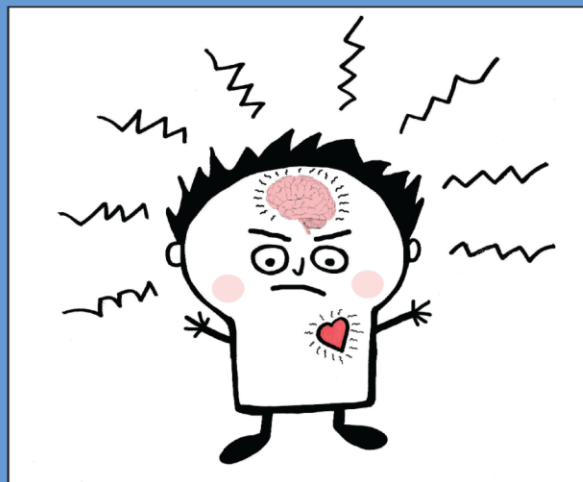




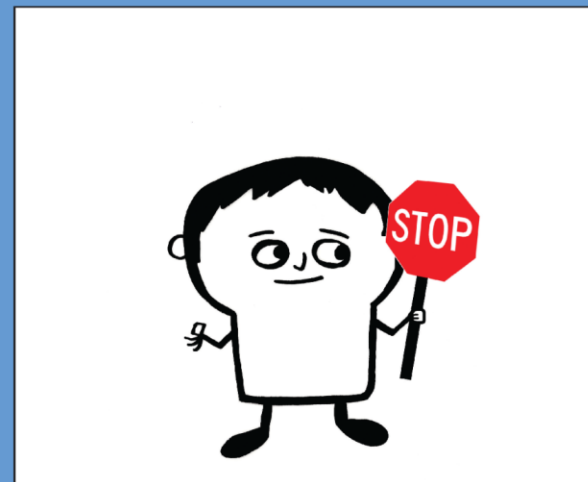
## Отделете време за мета-момент



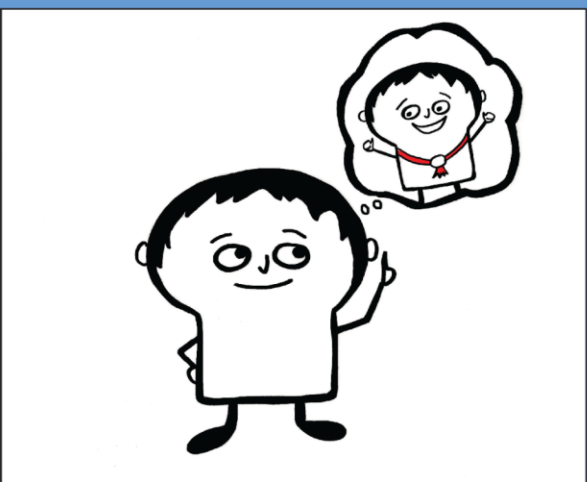
1. Нещо се случва



2. Появява се усещане



3. Спираме



4. Представете си най-доброто си Аз



5. Изгответе си стратегия за реакция и действие



6. Успех

# Два типа мета- моменти

## Реактивен

- В реално време
- Отделяте време за мета-момент след като нещо се е случило

## Проактивен

- Гледате напред
- Отделяте време за мета-момент, преди да се появи емоционална реакция

ДЕЙНОСТ:  
Проактивен план за  
действие



# Заявете своето намерение

**Какво бихте могли  
да направите  
следващия път,  
когато бъдете  
провокирани?**

Какво можете да  
си помислите?

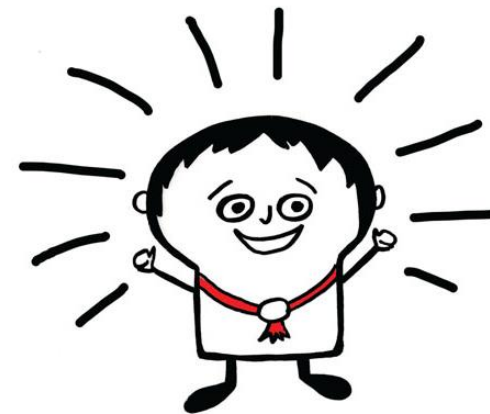
Какво можете да  
направите?

...да бъдете най-  
доброто си Аз?

...да насърчите  
учениците си да  
бъдат най-доброто  
си Аз?

# Визуализация:

- Представете си, че минавате през учителско предизвикателство като **най-доброто си Аз**



6. Успех

Примери от  
трите сфери на  
социално,  
емоционално  
и академично  
развитие



Когнитивна



Социална и междуличностна



Емоционална

# Когнитивни умения



## Постоянство

За много от учениците е полезно да направят 5-минутна почивка след като са учили 25 минути



## Решаване на проблеми

Дефиниране на проблема.

Помислете по проблема.

Обмислете възможните стратегии.

Планирайте решение.

Изпълнете плана.

# Социални умения и умения за междупличностно общуване

## Разрешаване на конфликти

Стъпка 1: Охладете ума си.

Стъпка 2: Споделете, чуйте, проверете.

Стъпка 3: Поемете отговорност.

Стъпка 4: Нахвърляйте си решения.

Стъпка 5: Изберете решение.

Стъпка 6: Утвърдете, простете или благодарете







# Въпроси?

---



# Преговор и обобщение

---

Ученето е активен, а не пасивен процес

---

Ученето се повлиява от взаимосвързани зони на мозъка

---

Трите сфери на социалното, емоционалното и академичното развитие са когнитивната, социалната и междуличностната, и емоционалната