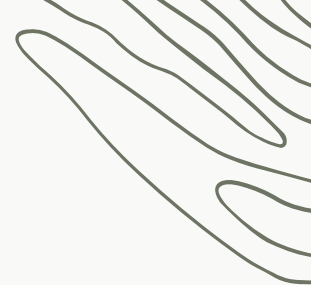


Най-добри практики за Развитие на характера





СЪДРЖАНИЕ

02

ВЪВЕДЕНИЕ

05

НЯКОЛКО ДУМИ ЗА
НАРЪЧНИКА

09

ДОБРИ ПРАКТИКИ

103

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въведение





Тази публикация е направена по проект Развитие на характера за активен живот (2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291), по програма "Еразъм плюс". Партньорите, които си сътрудничат в проекта: Formethic (Франция), Smart Idea (Словения), Сдружение "Коучинг България" (България), Youthfully Yours (Словакия), Edukopro (Босна и Херцеговина), JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship (Португалия) и Сдружение "Русенска стопанска камара" (РСК) (България).

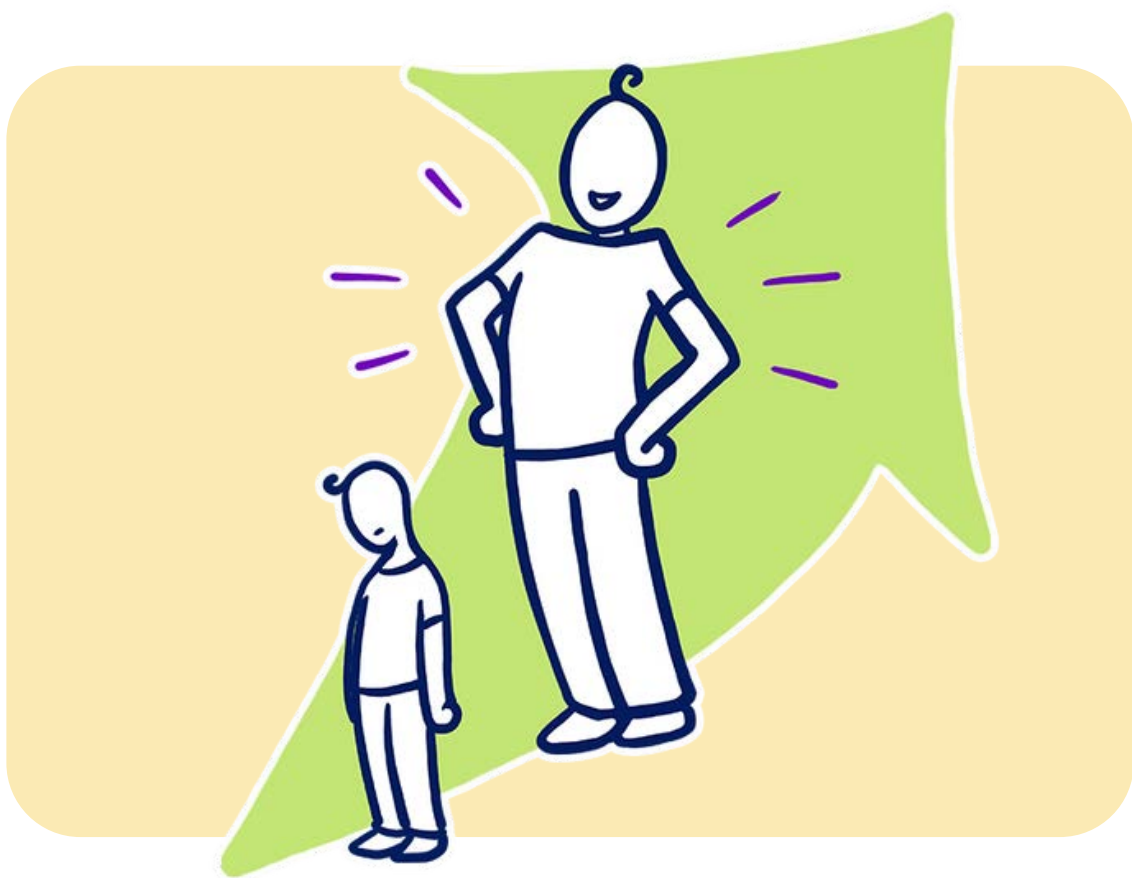
Какво всъщност е развитие на характера?

Под развитие на характера разбираме процеса на оформяне на характера, за да го променим. Това е непрекъснат процес, който често се описва с термина "упоритост". Упоритостта е готовността да продължиш да работиш за постигането на дадена цел, дори при трудности. Това е способността да се устои пред лицето на неуспехите. Хората, които притежават упоритост, са издръжливи и имат ясно изразено чувство за цел. Те знаят какво искат да постигнат и защо това е от съществено значение за тях.

Развитието на характера е жизненоважно по няколко причини. То помага на хората да разбират и контролират емоциите си и ги учи как да се отнасят с другите, да разрешават конфликти и да вземат отговорни решения. Развитието на характера също така помага на хората да си поставят цели и да развият чувство за собствена ефективност и самоуважение. И накрая, това може да насърчи просоциалното поведение и алтруизма, което води до по-грижовно и хуманно общество. В обобщение, **развитието на характера играе решаваща роля за здравето и благополучието на хората и обществото.**



На вниманието на всички обучители и учители, които работят с млади хора или възрастни, които са далеч от заетостта и обществото, предлагаме сборник с добри практики, които да им помогнат да преподават дори по-ефективно. Предлагаме 32 примера за добри практики, които са изпитани от колегите и които развиват мотивацията, помагат за преодоляване на трудностите и удължават усилията за постигане на успех.



Няколко думи за Наръчника





Каква е ситуацията на ниво ЕС до момента и какво ще променим с наръчника?

Кризата, предизвикана от COVID-19 и мерките, прилагани за борба с нея, доведоха до рязко увеличаване на броя на молбите за обезщетения за безработица в целия ЕС. По оценки на Евростат, през юли 2022 г. 12,959 милиона мъже и жени в ЕС, от които 10,983 милиона в еврозоната (ЕА), са били безработни. През юли 2022 г. равнището на безработица в ЕС е било 6,0 %.

Особено през последните две години, когато се появи COVID-19, хората имаха малко възможности за общуване и придобиване на опит. За несигурността на хората основните проблеми бяха липсата на самосъзнание и самооценка, както и липсата на социални контакти. Много работещи хора бяха освободени и в повечето сфери на дейност нямаше нови възможности. Сега се опитаме да преминем от дистанционна работа към придобиване на повече социални контакти и умения за работа в група и да покажем на хората как могат да подобрят живота си чрез самоосъзнаване и поставяне на дългосрочни цели.

С помощта на този наръчник всеки учител или обучител може да определи слабите страни на своите обучаеми и да работи върху уменията им, за да изгради самоосъзнаване и да постигне дългосрочните си цели. Новопридобитите постижения на обучаващите се ще им помогнат да натрупат опит и да подобрят бъдещия си живот.



Как подбрахме практиките, къде ги намерихме и кой ги направи?

Често учителите могат да предоставят добър набор от ресурси, за да мотивират другите и да ги насърчат да подобрят живота си чрез различни обучения. Нашата цел е да подобрим и разширим базата данни с наличните техники за обучение, за да могат учителите да обогатят знанията си и да помогнат на още повече хора, на които им липсват общи умения. Учителите могат да използват тези практики и да се възползват от прилагането им в ежедневната си работа.

Потърсихме най-добрите практики на европейско ниво за използване на методи и инструменти за мотивация чрез развитие на характера. Събрахме по десет такива добри практики, предложени от всеки партньор. В резултат на това направихме анализ и установихме пропуските по тази тема. Въз основа на установените пропуски в съществуващите подходи, партньорите установиха възможните подобрения и изготвиха доклад за тях. Информацията ни помогна да изградим матрица на компетенциите и уменията.

Освен това подредихме най-добрите практики в ръчник с 32 добри практики, така че всеки учител на възрастни, който иска да започне с някои упражнения, да може да го направи веднага.

Защо този ръчник е за вас?

Създадохме този ръчник, за да подпомогнем развитието на характера на всеки. Тук ще намерите 32 добри практики, основани на

- самосъзнание,
- мотивация,
- постоянство,
- упоритост,
- и подобряване на живота си, чрез поставяне на дългосрочни цели



Подготвихме този наръчник за учители, обучители и за всички, които имат усещането, че им липсват определени компетенции в живота и не знаят как да продължат своето развитие.

Как да го използвате?

За да използвате наръчника, трябва да отговорите на някои от следните въпроси:

- Определете коя е целевата ви аудитория.
- Какъв е основният проблем, с който се сблъсква вашата аудитория?
- Какви са основните характеристики на вашата целева група? Кои от тях са проблемни и кои са полезни?
- Какви основни резултати бихте искали да получите целевата ви група от тези добри практики?

Въз основа на резултатите и желаните ползи, трябва да прегледате добрите практики и да решите коя от тях би била подходяща за вашата целева група и също така лесна за прилагане. Добрите практики могат да се използват така, както са описани, но също така могат да бъдат адаптирани или дори трансформирани, за да отговарят по-добре на аудиторията, на обучителите, които ги използват, както и на културната и социалната среда на съответната страна.

Добри практики





Съдържание:

Карта на постиженията - поставяне на цели за самочувствие	12
Намиране на силните ви страни	16
WOOP	18
Писане на вашата история за нагласа за растеж	21
Да се преборим с мързела	24
Стълба на упоритостта	28
Как да развием нагласа за растеж	30
Метод Disney ®	33
СЪВМЕСТНО РАЗВИТИЕ ®	36
История за успеха	39
Самоанализ	42
Има смисъл	45
Мотивация	48
Ежедневна цел	51
Церемония по връчване на награда за упоритост	53
Ръководство за проследяване на навиците	55



Съдържание:

Да планираме	59
Разберете силните страни на характера си	62
Кошница със списъци	64
Зона на упоритостта	67
Колективни действия с Karla®	70
Празнувайте грешките	73
Значими мисии	76
Търсене на предизвикателства	79
Миротворци срещу разрушители на мира	82
Le Fil à Bascule ®	84
Намерете нещо забавно	87
Оксфордски дебат	89
Упражнение "Обичайният перфектен ден"	92
Програма за положителна нагласа	94
Визуализиране на дилема	97
Невропластичност	100

Карта на постиженията - поставяне на цели за самочувствие

Описание

Беше проведено интервю с учител, който ни представи следната практика:

Поставянето на цели е безценно във всички аспекти на живота ни. То е особено полезно за моментите от живота ни, когато се чувстваме зле. Тази карта може да помогне на хората да уловят аспекти от живота си, в момента когато се чувстват зле. Тя може също така да определят цели за отстраняване или за намаляване на тяхното въздействие. Практиката на поставяне на цели е процес, който помага на участниците да идентифицират и постигнат своите цели.

Методът включва обсъждане на разликата между поставяне на цели и постигане на цели, споделяне на желаната цел, създаване на карта в помощ на навигирането по пътя към целта, създаване на подкрепа, необходима за постигане на целта.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на чувство за компетентност и устойчивост.
- Липса на мотивация и намерения.
- Липса на план за успех и желания.
- Липса на смелост и постоянство.
- Липса на самоувереност.
- Липса на умения за решаване на проблеми.
- Неспособност за поставяне и постигане на дългосрочни цели.
- липса на умения за водене на по-продуктивен живот.

Позли за обучаемите

- Развива упоритост и постоянство.
- Постигане на личните очаквания.
- По-голямо чувство за самоувереност.
- Способност за поставяне и постигане на дългосрочни цели.
- Обучаемите ще могат да водят по-продуктивен живот и да допринасят повече за обществото.

План за действие

Тази дейност започва с молба към участниците да обмислят всяка от следните области от живота си и дали тези области имат негативни аспекти (модифицирано по McKay & Fanning, 2016):

- Семейство и приятели: желанието за повече (или по-малко) качествено време със семейството и приятелите.
- Образователни, професионални: вземане на изпити или завършване на проекти навреме.
- Здраве: подобряване на физическата ви форма, прекарване на повече време на открито.
- Емоционално и психологическо израстване: желанието да сте по-малко стресирани и да се справяте с гнева.

Участниците първо разглеждат всяка област от живота си. Второ, те правят таблица с две колони (или използват приложената версия за разпечатване).

1) Запишете всички негативни аспекти в лявата колона (Какво усещане е ужасно).

2) В дясната колона (Съответстваща цел) създайте конкретен план, описващ нещо, което бихте могли да промените.

Пример:

Какво е лошото усещане: Образованието ми е лошо.

Съответната цел: Да се запишете за вечерен курс.

Вторият метод:

Използвани материали: Карта на постиженията

План на урока

Начало (5 мин.)

- Коя е целта, която искате да постигнете след 5 години?
- Каква е целта, която си поставяте до края на тази година?

План за действие

Малка група (10 мин.)

- Каква е разликата между поставянето на цели и постигането им?
- Как един гражданин, който се стреми да постигне целите си, подкрепя нашето общество?

Обсъждане в цялата група (10 мин.)

- Защо е важно да имаме цели?
- Кое е предизвикателството в постигането на целите ви?
- Как гражданите, които се стремят да постигнат целите си, подкрепят обществото?
- Днес ще създадете карта, която да ви помогне да постигнете целта, която сте посочили в началото до края на годината.

Индивидуално (15 mins)

- Предложение: преминете заедно с участниците през всяка стъпка
- Започнете от Желаната цел
Пример: Искам да бягам 5 километра
- След това напишете къде се намирате в момента (начална точка)
Пример: Мога да пробягам един километър, без да спирам.
- Какви са стъпките между постигането на целта (крайната цел) и поставянето на целта (изходната цел)?
Пример: Ще увелича до 1.5 километра за седмица (2 седмици)
Пример: Ще увеличавам по 2 километра за седмица (2 седмици)
- Кой ще отчита вашият прогрес?
Пример: Хората, с които бягам
- Защо е толкова важно да имам човек, който да отчита прогреса?
- По какъв начин ще измервате или кога ще проверите как се справяте?

План за действие

Пример:

- Веднъж седмично ще се тества колко време ни отнема да пробягаме 5 километра и ще си водим записки.

За финал: (5 минути)

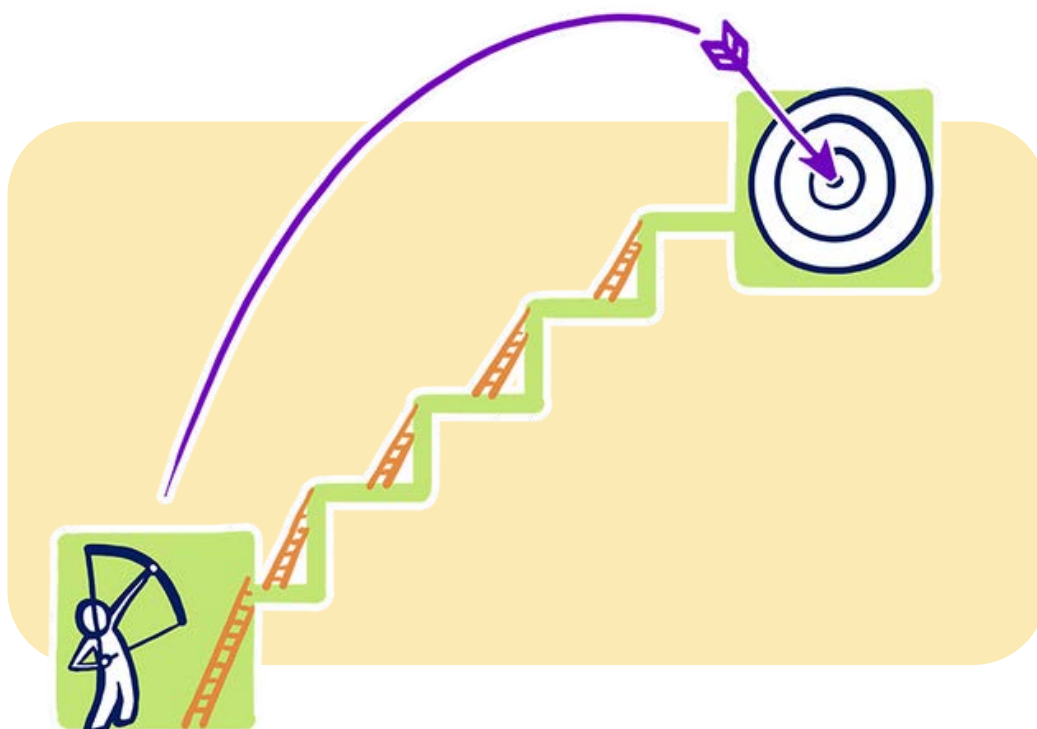
- Споделете този план с партньора си.
- Снимайте или сканирайте снимка на готовата карта и я изпратете чрез текст или имейл.

Страна на произход: САЩ, реализирана в Словакия

Този метод е модифициран от оригиналния на McKay & Fanning, 2016.

Източник:

[Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf \(positivepsychology.com\)](http://Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf (positivepsychology.com))



Намиране на силните ви страни

Описание

Силните страни могат да бъдат знания, черти, умения и таланти, които се считат за положителни. На теория би трябвало да познаваме силните си страни - ние сме тези, които ги притежават. Но да познаваме силните си страни означава да познаваме себе си, да знаем как се сравняваме с другите и как другите ни виждат.

Всичко това прави оценката на силните ни страни малко трудна. Ето защо упражненията за откриване на силните ни страни могат да бъдат полезни. Можем да си задаваме въпроси, да обмисляме минали преживявания или да помолим приятели да видят силните ни страни..

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на осведоменост за собствените ни умения.
- Не сме наясно с "меките" си умения и силните страни на характера си.
- Липса на щастие.
- Липса на положителни аспекти за самите нас.

Ползи за обучаемите

- Научават нови неща за себе си.
- Откриват специфичните си силни страни.
- Откриват неща за това как мислят или как другите хора мислят за тях.
- Подобряват живота си.
- Подобряват щастието си в живота.



План за действие

Институтът в Бъркли разработи тест, с който всеки може да провери степента на своето благополучие и да получи своят безплатен персонализиран доклад.

Те също така подготвиха въпроси за установяване на силните страни, дейности и SWOT анализи.

В следващото видео е представено как трябва да се съсредоточим върху уникалните си силни страни и да ги използваме в ежедневието си, а не върху неспособността си да направим нещо: https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc.

В своя TEDx, Венделин Слюсар ни показва как можем да превърнем предизвикателствата и страстите си в житейска мисия, която може да осигури по-добър свят за бъдещето. Като надграждаме силните си страни, можем да бъдем полезни на общността и да намерим целта на живота си, които с времето може да се превърнат в нещо по-значимо: https://www.youtube.com/watch?v=5w_j8J8kH64.

Тест за намиране на силни страни и за оценка на силните ви страни: <https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>.

Страна на произход: САЩ, Калифорния, прилагано в Холандия в Better Minds at Work

Източник:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

Описание

Обучаемите визуализират ползите от целта, предвиждат предизвикателствата и създават планове за преодоляване на препятствията.

Дори големите цели имат по-малки стъпки и безброй препятствия.

Тренирането на когнитивно умение за преодоляване на пречките може да ви помогне да запазите мотивацията си и да постигнете успех в работата си. Също така е важно да помогнем на учащите да видят недостатъците на "пожелателното мислене".

Оптимистите често пренебрегват препятствията. Песимистите често дискредитират своите възможности.

Вместо това, балансът между двете когнитивни стратегии има по-добър ефект върху постигането на целите.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Бездействие
- Чувство на заседналост.
- Прекалена самоувереност
- Обезкуражаване

Ползи за обучаемите

- Преодоляване на препятствия.
- Да се придържате към правилния път и да постигате целите си.
- Насърчаване на вътрешната мотивация.
- Повишено самосъзнание.
- Повишаване на самоефикасността.
- Чувство за контрол върху живота и съдбата си.
- Изграждане на упоритост.

План за действие

Тази практика е полезна за възрастни обучаеми, които искат да запазят мотивацията си и да постигнат целите си. Обучаемите могат да насърчават упоритостта си, като помагат на учителите да предвиждат предизвикателствата и да създават планове за преодоляването им. Може да се използва и в средните училища, университетите и младежкия сектор за целеви групи над 12 години.

WOOP се състои от четири стъпки:

1. Желание: Каква е целта ви?
2. Резултат: Какви са ползите от постигането на целта ви?
3. Препятствие: Какви предизвикателства очаквате при постигането на целта си?
4. План: Как ще преодолеете тези предизвикателства?

Как можете да я приложите:

1. Въвеждане на WOOP

WOOP идва от W-wish (желание), O-outcome (резултат), O-obstacle (препятствие) и P-plan (план).

Преведете обучаемите през следните визуализации:

А. Желание - Помислете за нещо, което бихте искали да постигнете в живота си или което ви притеснява. Уверете се, че това е нещо, което смятате, че можете да преодолеете или постигнете в рамките на определен период от време - ден, седмица, месец, година.

План за действие

В. Резултат - Визуализирайте как се чувствате, когато постигнете тази цел - картината, звуците и чувствата. Кое е най-хубавото нещо, което бихте изпитали при постигането на тази цел?

С. Препятствие - Сега си представете нещата, които могат да ви попречат да постигнете тази цел. Помислете за вътрешната пречка, която ви спира най-много. Бариерата може да е емоция, поведение, мисъл или лош навик.

Д. План - След като изберете вътрешното препятствие, помислете как да реагирате на него, ако и когато то се появи. Какво можете да направите, за да го преодолеете? Посочете едно действие, което можете да предприемете.

2. Сега помогнете на учащите да формулират твърдение "ако - тогава":

"Ако се появи (препятствие X), тогава ще извърша (поведение/действие Y)."

3. Накарайте учащите да споделят своя WOOP в писмен вид или в разговор. Не забравяйте да взаимодействате с тях по време на процеса и след него, за да им дадете обратна връзка, подкрепа и предложения.

Страна на произход: Германия, България

Източник:

<https://woopmylife.org/en/home>

Писане на вашата история за нагласа за растеж

Описание

Тази практика е взета от интервю с учител на възрастни.

Личната история за това как нагласата за растеж е помогнала на учащите да постигнат нещо предизвикателно, е мощен начин да се моделира какво означава нагласа за растеж. Тази дейност за рефлексивно писане е предназначена да помогне на учащите да открият и усъвършенстват история от собствения си живот.

Всеки има истории, които са се случили благодарение на неговото мислене, основано на нагласата за растеж. Когато те бъдат провокирани да осъзнаят, че мисленето им не е само фиксирано, ще им бъде по-лесно да възприемат пълната промяна в начина си на мислене към нагласа за растеж.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация
- Липса на увереност в себе си
- Липса на фокус



Ползи за обучаемите

- Изграждане на увереност.
- Спират да се оправдават и се опитват да направят нещо извън зоната си на комфорт.
- Започват да поемат по-предизвикателни задачи.
- Да бъдат упорити и никога да не се отказват. Устойчивост при трудности.
- Да бъдат търпеливи и да продължават да опитват.
- Да продължават да се учат и да се развиват.

План за действие

Тази практика може да се извършва в група или индивидуално.

Когато я правите в група, помолете всички да помислят за история от живота си, която е била предизвикателство за тях. Въпреки трудностите, те са ги преодолели. Могат също така да помислят кога са решили да научат нещо ново, което им е било трудно. Това може да е нещо от детството, юношеството или дори от зрелостта им. След като всеки е измислил история, нека я сподели с групата. След като всеки е имал възможност да сподели, обсъдете с всички участници.

Ако го правите индивидуално, помолете учащия да си спомни за момент, в който се е сблъскал с предизвикателство и го е преодолял с помощта на нагласата за растеж. След като измисли история, го помолете да я запише. Обсъдете я след като я запише.

Учащите трябва да отговорят на въпросите по-долу:

- Опишете своето предизвикателство или новото умение/знание, което искахте да научите.
- Защо искахте да приемете това предизвикателство? Какво ви мотивира?
- Имали ли сте моменти, в които сте се чувствали обезкуражени? Имали ли сте отрицателен глас, който ви е казвал да се откажете в даден момент? Ако да, какво ви е помогнало да издържите?
- Допуснахте ли някакви грешки по пътя си? Какво научихте в резултат на това?
- Кои стратегии бяха най-полезни? Как разбрахте какви стратегии да използвате?
- Имало ли е други хора, които са ви помагали или са ви подкрепяли? Какво направиха те? Как това помогна?

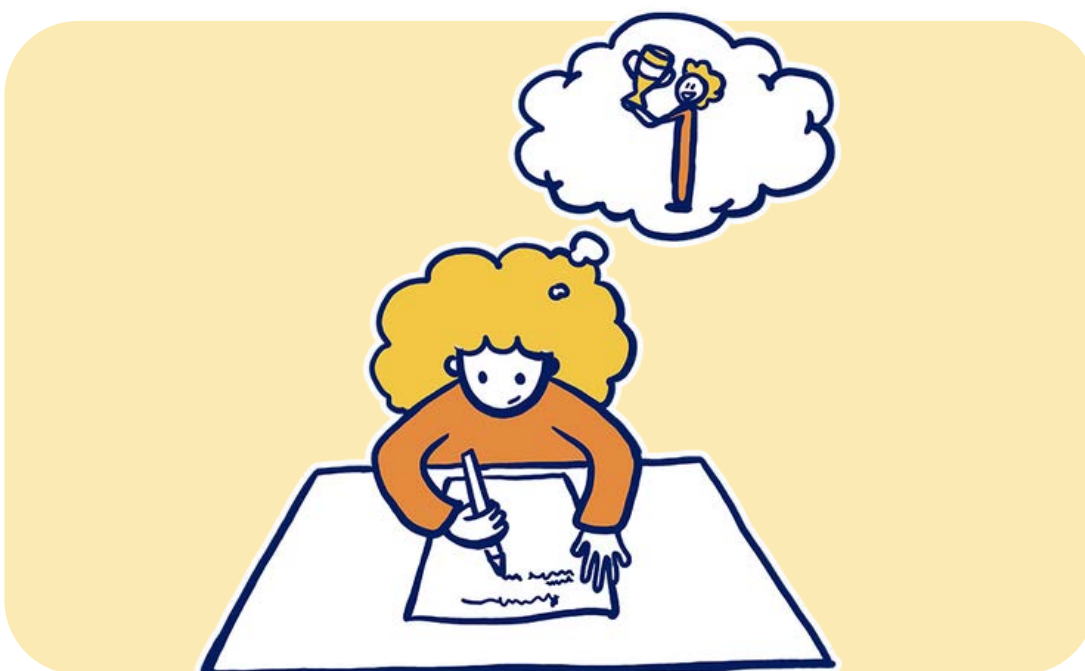
План за действие

- Помогнал ли е вашият успех по някакъв начин на другите? Как?

Всеки има истории, които са се случили благодарение на неговото мислене, основано на нагласата за растеж. Когато обучаемите бъдат провокирани да осъзнаят, че мисленето им не е само фиксирано, ще им бъде по-лесно да възприемат пълната промяна в начина си на мислене към нагласа за растеж.

Провеждането на практиката като групова дейност може да помогне на всички да споделят и да се учат от историите на другите. Индивидуалното й изпълнение може да помогне на учащия да се замисли за собствената си история и как тя му е помогнала в живота. И в двата случая това е ефективен начин да помогнете на хората да осъзнаят значението на нагласата за растеж.

Страна на произход: България



Да се преборим с мързела

Описание

"Да се преборим с мързела" е сбор от 12 прости упражнения, които помагат в борбата с мързела. Това е упражнение за развитие на характера, което е подходящо най-вече за безработните възрастни.

Практиката се провежда с обучител и се състои от три етапа: Първият етап е идентифициране на мързела, вторият етап е намиране на начин за преодоляване, а третият етап е поддържане на напредъка.

За да се преборим с мързела, е изключително важно да създадем добри навици и да премахнем лошите, което може да стане в 4 стъпки: **подкана, желание, отговор и награда**. Можем да превърнем тези четири стъпки в практическа рамка за преодоляване на мързела.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Лоши, непродуктивни навици, които възрастните учащи имат.
- Съмнения в себе си и саморазрушителни практики.
- Липса на мотивация и намерение.
- Липса на план за успех.
- Липса на упоритост и постоянство.
- Възрастните ще се научат как да поставят и постигат дългосрочни и краткосрочни цели.
- Възрастните учащи могат да водят по-продуктивен живот.
- Възрастните обучаеми ще разполагат с инструменти, за да променят навиците си.

Ползи за обучаемите

- Изграждат самочувствие и се чувстват по-добре.
- Спират да се чувстват така, сякаш пропиляват живота си.
- Намират начин да се мотивират и да се съсредоточат.
- Престават да се оправдават и променят нещо.
- Изграждат по-силна самодисциплина.
- Поставят си нова цел в живота и искат да я постигнат.
- Намират нови начини да се мотивират, когато се чувстват безполезни или мързеливи

План за действие

Преди да направите каквото и да било, трябва да подготвите графика си и да не пропуснете нито един ред.

1. Разделете големите задачи на по-малки, постижими.

Опитайте се да разделите големите задачи на по-дребни елементи, за да постигнете по-бързи резултати.

2. Почивка, сън, упражнения

Ако се чувствате уморени и нямате желание да действате, отличен начин да се заредите с енергия е да редувате сън с физически упражнения, между които да правите кратки почивки.

3. Мотивация

Намерете нещо, което ви мотивира и вдъхновява. Всеки знае какво го мотивира и го връща към живота.

4. Имайте визия за това какво искате да бъдете и с кого искате да бъдете.

Често се отказваме от конкретни задачи именно защото сме забравили къде сме отишли и кои искаме да бъдем. Никога не забравяйте каква е целта ви.

5. Помислете за наградите

Награждавайте се за всяка постигната малка победа. Наградата върви ръка за ръка с мотивацията.

6. Помислете за последствията

Помислете какво може да се случи, ако продължите да бъдете мързеливи. Ще се отрази ли това на живота ви в дългосрочен план?

7. Изпълнявайте по една задача наведнъж

Отделяйте време за всяка от малките задачи, които си поставяте. Ако искате да свършите добре дадена работа, съкратете времето и увеличете сложността.

8. Визуализирайте

Използвайте въображението си, за да си представите себе си като по-продуктивен и активен човек. Можете да го направите!

9. Мотивирайте се

Кажете си, че можете да постигнете всичко. По този начин мисълта ще се загнезди в подсъзнанието ви и ще се превърне в реалност.

10. Приемете задачата като игра

Ако приемете работата си като игра, ще се почувствате по-силни и по-решителни. Играта не се приема като задължение и ни прави по-съсредоточени.

11. Отлагане

Отлагането е форма на мързел. Не отлагайте задачата. Завършете я сега. Всяко отлагане води до натрупване и ни прави по-напрегнати.

12. Учете се от успешни хора

Учете се от успешните хора и ги наблюдавайте как се борят с мързела си.

Как да създадем добър навик:

1º: Подкана - Направете го очевиден.

2º: Желание - Направете го привлекателен.

3º: Отговор - Улеснете го.

4º: Награда - Направете го удовлетворяващ.

План за действие

Можем да обърнем тези закони, за да се научим как да се откажем от лошите си навици.

Как да се откажем от лош навик (преобръщане на предишни закони)

- 1^o: Встъпление - Направете го невидим.
- 2^o: Желание - Направете го непривлекателно.
- 3^o: Отговор - Направете го предизвикателство.
- 4^o: Награда - Направете я незадоволителна.

Когато човек иска да промени поведението си, може да се запита:

- Как да го направя очевидно?
- Как мога да го направя привлекателно?
- Как мога да го направя по-лесно?
- Как мога да го направя удовлетворяващо?

Страна на произход: САЩ, прилагана в България и Словакия

Източник:

<https://setmodels.net/polezno/12-nachina-da-preborite-mrzela>

[The 3 R's of Habit Change: How To Start New Habits That Actually Stick \(jamesclear.com\)](http://jamesclear.com)



Стълба на упоритостта

Описание

Тази практика е взета от интервю с учител на възрастни.

Стълба на упоритостта е метод, при който обучаемите постепенно разделят дългосрочните цели на по-малки стъпки, за да напреднат в постигането на своите цели.

Този метод помага на хората да очертаят целите си и да предвидят по-малки, по-управляеми стъпки за действие. Постигайки повече на брой по-малки цели, възрастните учащи ще изпитват по-продължително чувство на удовлетворение и положителни емоции, което повишава мотивацията.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация
- Чувство на претовареност от дългосрочните цели
- Липса на фокус и посока
- Липса на умения за планиране
- Липса на самоефикасност



Ползи за обучаемите

- Повишаване на мотивацията.
- Подобряване на уменията за постоянство.
- Упоритост при постигане на целите.
- Поставяне на реалистични задачи.
- Подобряване на уменията за управление на времето.
- Създаване на план за постигане на целите.
- Чувстват се удовлетворени.
- Управляват трудни ситуации и преодоляват предизвикателства.

План за действие

1. Учащите рисуват стълба, на върха на която е написана дългосрочна цел.
2. Под тази "главна цел" те записват стъпката или целта, която ще трябва да изпълнят непосредствено преди "главната цел".
3. Работейки в обратна посока, учащите ще очертаят всяка необходима последователна стъпка. В крайна сметка те ще намерят една малка цел, която могат да изпълнят тази седмица (или ден), за да се приблизят с още една стъпка към нея.

Съвети:

- Напътствайте обучаемите да определят целите си по възможно най-добрия начин (конкретни, измерими, постижими, реалистични и обвързани с времето). Уверете се, че дори подцелите са формулирани правилно.
- Някои цели могат да имат множество "направления" от подстъпки.
- Непрекъснато проверявайте обучаващите се, за да преоцените целите, да ги подкрепите в преминаването към следващата стъпка и т.н. Очертаването на плана е "процес", а не просто "продукт".
- Учащите се могат да създават графики в тетрадките си с "контролни списъци" за всяка стъпка. Може да ги насърчите да празнуват, когато отметнат дадена подцел.

Страна на произход: България



Как да развием нагласа за растеж

Описание

Докато се подготвяте за поредната година на работа с младежи и възрастни и се стремите да им помогнете да се развиват, помислете за следното. Хората могат да постигнат всичко, което искат, с усилия, търпение и правилна нагласа.

Според Карол Дукел нашите нагласи са пластични и можете да подкрепите развитието на нагласа за растеж сред целевата си аудитория. В книгата си "Начин на мислене: Новата психология на успеха", Дукел определя две различни нагласи и описва как те допринасят за успеха и неуспеха ни.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Деструктивно поведение.
- Липса на издръжливост и постоянство.
- Липса на самочувствие.

Ползи за обучаемите

- Стават по-решителни.
- Изграждат умения за планиране.
- Повишават мотивацията си.
- Повишават самосъзнанието си.
- Стават устойчиви.
- Повишават самочувствието си.



План за действие

В единия край на спектъра е фиксираният начин на мислене, при който хората вярват, че основните им качества са присъщи - или сте добри в нещо, или не.

Начинът на мислене за растеж е в другия край на спектъра. Човек може да развие индивидуални качества и способности чрез упорита работа и отдаденост. Тези хора вярват, че практиката е ключът към майсторството. Те търсят възможности да се предизвикват, за да се учат и усъвършенстват, и използват обратната връзка като инструмент за развитие. Не е изненадващо, че хората с такъв начин на мислене имат по-добри взаимоотношения и са по-мотивирани, продуктивни и устойчиви.

Ето три примера, с които можете да повлияете на начина на мислене на хората във вашата програма/организация:

Създаване на предизвикателни, но подкрепящи програми.

Не се страхувайте да предизвиквате хората! Улеснявайте дейностите и създавайте проекти, по които да работят и които изискват усилия, преодоляване на препятствия, искане на обратна връзка или дори усвояване на нови умения. Най-важното е да ги подкрепяте по време на този процес, като ги насърчавате и напътствате.

Изграждане на целенасочени връзки с връстници

Вземете предвид силните и слабите страни на групите си и си партнирайте с лица с противоположни способности по време на дейности и проекти. Това им дава възможност да се учат от своите връстници, да наблюдават как другите решават проблеми и да се справят с предизвикателствата. Създайте възможности за размисъл, за да могат участниците да обмислят какво са научили от партньора си и да продължат да развиват нагласата си за растеж.

Използване на ефективна похвала

Начинът, по който празнувате и говорите за постиженията на даден човек, влияе върху начина му на мислене. Важно е да се вслушате в това, което са постигнали, да похвалите това, което са направили, за да постигнат успех, а не само да кажете просто "добра работа" или да се възхищавате на интелигентността им. Това създава истинско взаимодействие и показва, че сте обърнали внимание на стъпките, които са предприели, за да постигнат успех.

Практически пример: Лепкава бележка

Докато учащите работят, напишете кратка, но конкретна бележка на един от тях (ако са в група) на лепящо листче или индексна карта. Незабележимо залепете бележката някъде близо до тях.

Съвети:

- Поставете си проста цел - да пишете по една на ден (или седмица).
- Признавайте неща, които са извън рамките на вашето обучение (особено след като обучаемите са скептични по отношение на явлението "похвала като манипулация"). Пр: "Показахте голяма отдаденост тази седмица: пет представления на мюзикъла само за три дни!? Трябва да се гордеете с работната си етика."

Страна на произход: САЩ, реализирана в Португалия

Източник:

<https://guideinc.org/2015/12/23/how-to-develop-a-growth-mindset-within-youth/>

Метод Disney ®

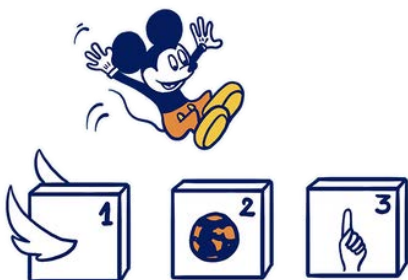
Описание

Моделлирана от Робърт Б. Дилтс в книгата "Стратегия на гения", стратегията на Уолт Дисни се основава на творческите процеси, използвани от екипите на Уолт Дисни за извеждане, събиране и реализиране на идеи за подобрение от три гледни точки:

- 1. Мечтателят:** ентусиазиран, изобретателен и без ограничения, мечтае и търси решения с всички сетива, без да преценява.
- 2. Реалистът:** прагматично-практичен, разработва планове за действие и проучва необходимите работни стъпки и условия.
- 3. Критикът:** идентифицира възможните източници на грешки и необходимите регулации.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на увереност и чувство за некомпетентност.
- Липса на иновативни или алтернативни идеи по отношение на нещо, което вече не работи.
- Блокирания, свързани с пирамидалната структура в екипа.



Ползи за обучаемите

- Развиване на уменията да слушат.
- Придобиване на самотивация.
- Подобрена работа в екип и сътрудничество.
- Засилва се усещането за легитимност и признание.
- Помага за преодоляване на чувството за некомпетентност.
- Съвместното конструиране насърчава самоувереността, лидерството, емпатията, изслушването, креативността и др.

План за действие

Този метод има за цел да изгради нови насоки за действие с определена цел (например създаване на приобщаващо образование). Практиката се състои от 3 етапа по 30 минути всеки:

Оборудване: 3 флипчарта с хартия и маркери

Продължителност: 30 минути за всяка фаза или общо 1,5 часа.

Разпределение: 3 различни пространства в една или три стаи, съобразени с 3-те фази. Физическото движение позволява на интелекта да промени начина си на мислене.

Във фаза 1 участниците сядат на стола на мечтателя (в просторна стая с много естествена светлина). Обучителят показва правилата: Разнопосочност на идеите / Зачитане на мнението на другите участници / Изслушване на всички членове на екипа / Пренасяне на чужди мисли / Възможно най-много идеи / Всички идеи са добре дошли. Участниците се приканват да затворят очи и да мечтаят на глас в пълна свобода: участниците изследват въпросния проект от всички ъгли и дават свобода на всички решения или стратегии, които им идват наум, включително и на най-фантастичните. Обучителят събира идеите. Когато всички идеи са изказани, участниците се преместват на фаза 2.

Във фаза 2 участниците сядат на стола на реалиста (в идеалния случай в друга стая, оборудвана с флипчарт и маркери). Обучителят приканва участниците да преразгледат идеите от етап 1 и да групират тези, които се припокриват. Участниците трябва да отговорят на въпросите: "Какво трябва да се промени, за да стане предложението реалистично?" и "Възможно ли е да се осъществи физически и финансово?"

План за действие

Участниците трябва да превърнат нереалистичните идеи в осъществими предложения и да изготвят план за действие, който да бъде анализиран във фаза 3.

Във фаза 3 участниците сядат на стола на критика (този път в по-малка и по-тъмна стая, ако е възможно), за да анализират плана за действие.

Независимо дали е отрицателна или положителна, всяка критика трябва да бъде конструктивна. Те трябва да се основават на силните страни на всичко, което може да бъде запазено от фаза 1, и да проучат всички възможности за подобрене на всички нива. Всеки път, когато се установи слабост, участниците трябва да измислят начин(и) за преодоляване на тази трудност. В края на фаза, 3 групата избира решение и решава да го приложи. Като алтернатива те могат да обмислят ново решение, като повтарят трифазния процес толкова често, колкото е необходимо.

Страна на произход: Използва се във Франция, Белгия и др.

Източник:

Видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=bPFhSWwp-ds>

Книги

- Джон Мартин, Рос Бел, Ейон Фармър : B822 - Technique Library, The Open University, Milton Keynes/USA 2000. (SUP 50139 5)
- Робърт Б. Дилтс: Стратегии на гения. Том I: Аристотел, Шерлок Холмс, Уолт Дисни, Волфганг Амадеус Моцарт. Meta Publications, Capitalo (Калифорния/САЩ), 1994 г.,(ISBN 0-916990-32-X).
- Робърт Б. Дилтс, Тод Епщайн, Робърт У. Дилтс: Know-how für Träumer : Стратегии на креативността, NLP и моделиране, Структура на иновациите. Junfermann Verlag, Paderborn 1994, Reihe: Pragmatismus & Tradition - Bd. 31, (ISBN 3-87387-037-1). (Оригинално заглавие на английски език : Tools for dreamers.)

СЪВМЕСТНО РАЗВИТИЕ

Описание

Целта е да се разгледа конкретна ситуация, представена от обучаем. Описанието, задаването на въпроси и анализът на ситуацията генерират съвети, решения и обратна връзка от групата. Въз основа на тези данни обучаваният може да разработи план за действие.

В края на всяка сесия, обучаваният преразглежда наученото и случилото се в групата. Това ще направи обратната връзка и съветите полезни за всички, които имат подобни проблеми.

Хората се учат един от друг по отношение на съдържанието и методите, използвани за изслушване, анализиране и разрешаване на обсъжданите ситуации.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на групова сплотеност.
- Липса на взаимодействие в работната група.
- Лични притеснения (страхове, тревоги, чувство за некомпетентност).
- Липса на мотивация.
- Липса на откритост.
- Липса на самоувереност.
- Обезкуражаване.
- Липса на диалог.
- Липса на разстояние от дадена трудност.

Ползи за обучаемите

- Позволява да се използва опитът на други хора за адаптирани решения.
- Разширява капацитета за действие и размисъл на участниците.
- Намалява напрежението в сложни ситуации.
- Засилва разнообразието от гледни точки.
- Развива колективна интелигентност, основана на опит, а не на теория.
- Намалява емоционалното натоварване благодарение на дружелюбността на групата.
- Развива чувство за лидерство.
- Развива умения за слушане, сътрудничество, взаимопомощ и уважение в групата.

План за действие

Прагматично, основано на северноамериканското течение на педагогиката на действието, експеримента и груповата динамика, съвместното развитие се основава на основополагащи принципи:

- Започнете от опита, а не от знанието, и се учете от действията.
- Използвайте груповата динамика за развиване на самостоятелност и сътрудничество.
- Създайте пространство за ретроспекция и огледален ефект.

Участници: група от 5 до 10 души от хора с различни профили или еднакви по професия.

Обучителят е обучен в метода и неговата или нейната позиция е от съществено значение за:

- Стимулиране на изразяването на всички, интелигентността на всеки човек и колективната интелигентност на групата.
- Позволяване на всеки да намери своето място и да се чувства защитен в групата.
- Насърчаване на разминаването на идеи.
- Насърчаване на прякото и непрякото учене от страна на участниците.
- Гарант за метода и времето.

Една сесия за съвместно разработване е с продължителност между 1,30 и 3 часа.

Съществуват седем етапа:

1. Избор на ситуация
2. Представяне от лицето, отговарящо за избраната ситуация
3. Задаване на въпроси от страна на участниците

План за действие

4. Договорка между лицето, което отговаря за проблема, и останалите участници
 5. Консултации и дискусии, поява на решения
 6. Планът за действие се определя от лицето, което отговаря за избраната ситуация.
 7. Финална дискусия
-

Страна на произход: Канада, въведена във Франция

Този метод е разработен от Adrien Payette и Claude Champagne в Канада в края на 80-те години на миналия век.

Източник:

<https://www.puq.ca/catalogue/livres/groupe-codeveloppement-professionnel-573.html>

www.aqcp.org



История за успеха

Описание

Взехме тази практика от интервю с треньор от Дружеството на психолозите в България.

Този материал е част от поредица от две части, посветена на ученето от успеха и неуспеха. Описването на победите помага за изграждането на устойчивост. Тази практика се фокусира върху ученето от успеха и неуспеха. Участниците ще научат как да издържат на трудностите, използвайки смелост и позитивна психология. Когато си спомнят за успехите си, това ще им даде усещане за компетентност, съчетано с устойчивост. Това може да бъде полезно за възрастни обучаеми, които искат да си поставят и да постигнат дългосрочни цели.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Умението за съсредоточаване върху упоритостта и позитивната психология може да помогне на възрастните учащи да си поставят и да постигнат дългосрочни цели.
- Запомнянето на успехите може да помогне на възрастните учащи да изградят устойчивост и чувство за компетентност.
- Тази комбинация може да помогне на възрастните учащи да преодолеят всяко препятствие в живота си.

Ползи за обучаемите

- Развива упоритост и постоянство.
- Учат се от успеха и неуспеха.
- Придобиват усещане за компетентност и устойчивост.
- Съсредоточават се върху успеха.
- Подобряват самосъзнанието си и се съсредоточават върху дългосрочните цели.



План за действие

За прилагането на тази практика са необходими две сесии.

По време на първата сесия, треньорът изготвя въпросник с десет въпроса и два отговора на всеки въпрос, като единият от тях е верен. Участниците получават обратна връзка за успех по отношение на въпросите, които са отговорили правилно ("Правилно си отговорил!"), и обратна връзка за неуспех по отношение на въпросите, които са сгрешили ("Неправилно си отговорил!"). Въпреки това, тъй като всеки въпрос има само две възможности, те могат да научат правилния отговор от успеха или неуспеха. За да проверите дали това се случва, всеки следващ въпрос трябва да е свързан с правилния отговор на един от предишните въпроси. Крайният резултат от тази дейност ще покаже на участниците, че те не се учат от грешките си.

Защото, когато се провалим, ние се настройваме. За да не се чувстваме зле със себе си, преставаме да обръщаме внимание. В резултат на това не се учим от опита. В същото време разбираме, когато неуспехът е по-малко личен. За да докажем това на групата, правим теста за втори път, но обсъждаме всеки отговор.

Участниците, които се опитват да се поучат от собствените си неуспехи, могат да се учат от неуспехите на другите. Може да е трудно да се съсредоточим върху собствените си недостатъци, но лесно върху грешките, възстановяването и трудно спечелените уроци на приятели и колеги.

Втора сесия:

Разделете групата на възрастните обучаеми на две части. Накарайте групата да напише за най-големия си успех и как са го постигнали. Другата група пише за най-големия си провал и как са се поучили или израснали от него.

План за действие

След това помолете групите да споделят своите истории. Посочете, че групата, която пише за своя успех, описва проблемите на борбата и устойчивостта толкова често, колкото и групата, която пише за своя неуспех.

Обсъдете с участниците: Защо това е така? Не се ли предполага, че трябва да се учим от неуспехите? Как могат да използват тази информация за постигане на дългосрочни цели? Как могат да се съсредоточат върху успеха, когато трябва да преодолеят неуспеха в живота си? Как да сравним загубата в една ситуация с победата в друг подобен случай? Какво могат да напишат, за да им напомня за тяхната сила и позитивна психология?

Накрая попитайте участниците какви дейности им помагат да се съсредоточат върху успеха. Могат да си водят дневник, да записват постиженията си в специална тетрадка или да си поставят цели и да проследяват напредъка си.

Това занимание ще даде на възрастните обучаеми по-добро разбиране за това как да издържат на трудностите, използвайки смелостта и позитивната психология. Те също така ще видят, че борбата + успехът са мощна комбинация.

Страна на произход: България



Самоанализ

Описание

Взехме практиката е представена на интервю с треньор за възрастни.

Самоанализът е дейност, свързана с нагласата за растеж, която разглежда външната ви същност, а не вътрешната. Тя ще се фокусира върху уменията, които сте придобили, и как сте успели да ги развиете.

Независимо от начина на мислене, който имате в момента, размишлявайки по този начин, можете да съберете много неща. От една страна, това ни помага да осъзнаем, че когато сме започнали нещо, не сме били добри в него. И с времето сме свикнали с него.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на смелост и постоянство.
- Липса на мотивация.
- Липса на чувство за компетентност и устойчивост.
- Липса на план за успех и желания.
- Липса на самоувереност.

Ползи за обучаемите

- Развива упоритост и постоянство.
- Съсредоточават се върху успеха.
- Повишават мотивацията си.
- Развиват усещане за контрол.
- Възможност за проследяване на напредъка си.
- Самосъзнание.
- Способност за поемане на нови предизвикателства.
- Адаптивност и гъвкавост.
- Осъзнаване на собствените си емоции и реакции.
- Устойчивост и издръжливост.
- Аналитични умения.
- Умения за критично мислене.

План за действие

Тази дейност може да се извърши индивидуално или в група. Обучителят ще води упражнението, ако го правите в група. Чудесен пример за това е работата, която участниците вършат днес.

Етап на подготовка:

- 1) Обучителят ще започне, като помоли всички да намерят удобно място, където да седнат или да застанат.
- 2) След това той ще насочи групата да направи няколко дълбоки вдишвания и издишвания.
- 3) Обучителят ще помоли всички да започнат да обръщат внимание на мислите си.
- 4) Накрая обучителят ще помоли групата да забележи физическите усещания в телата си.

Етап на изпълнение:

- 1) След като всички се настанят, обучителят ще помоли участниците да размишляват върху първия си работен ден. Какъв беше той?
- 2) Следващата стъпка е да попитат дали като новопостъпил, е можел да се движи по рутина и да има стабилен работен процес за целия ден. Или е трябвало да експериментират и да открият в какво са добри и в какво имат нужда от напътствия?
- 3) След това обучителят ще се поинтересува от предизвикателствата, с които всеки се е сблъскал по пътя си, и какво е направил, за да ги преодолее.
- 4) Накрая всеки трябва да обясни как се чувства в работата си. Чувстват ли се комфортно с нея? Как тази работа ги е променила в живота им?

След като всички са имали възможност да помислят, обучителят може да проведе дискусия за дейността. Какво забелязаха всички по време на размишлението? Какви бяха някои от общите теми, които се появиха? Как отразяването на работата ни помага да израстваме и да развиваме уменията си?

План за действие

Участниците трябва да записват промените си. Тази практика може да се прави веднъж на ден (индивидуално) или толкова често, колкото групите искат (ако се практикува в група).

Можете да направите тази дейност за всяко ново умение или опит, които искаме да обмислим. Това е чудесен начин да проверим себе си, да забележим напредъка си и да видим как сме се развили. Когато усвоявате ново умение, отразявайте и напредъка си.

Страна на произход: България



Има смисъл

Описание

Създаването на усещания е съзнателно изграждане на мисловни модели въз основа на информация и поведение от природната, социалната и човешката среда.

В една сложна и постоянно променяща се среда трябва да преразгледаме своите мисловни модели, които създават начина ни на мислене и действие. Понякога те могат да се превърнат в повтарящи се, закостенели и неадаптирани модели, ако не бъдат преоценени.

Създаването на смисъл насърчава нов избор в нови или обновени ситуации. Това означава да направите крачка назад от навиците, които често са свързани с несъзнателни модели.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Демотивация.
- Липса на увереност.
- Липса на самочувствие.
- Умствена скованост или дори обсебване.
- Неприспособимост към хората и/или средата.
- Склонност към самоубийство.
- Насилие.
- Черногледство.
- Отказ от действие.
- Откъсване от реалността.
- Социална изолация.

Ползи за обучаемите

- Премотивиране.
- Лично участие.
- Преоткриване на мястото си като специфично човешко същество в групата.
- Хоризонт на живота и положителна визия.
- Чувство на признание.
- Постигане на спокойствие.
- Постигане на автентичност и адаптивност.
- Способност за анализ и оценка.
- Постигане на съгласуваност между това, което правя, това, което казвам, това, което мисля, и в името на това, което правя.

План за действие

Значението е едновременно смисъл и ориентация, но и възприятие. Когато става въпрос за човешка трансформация, трябва да се търси личен ангажимент за движение в определена посока. Въпреки това трябва да сте наясно със залозите, причините, ползите и положителните възприятия за себе си, които ще произтекат от това.

Ето някои практики, които ще се проведат чрез ролеви игри, театър, графична, пластична, ръчна и музикална работа, игри... и търсене на "Защо?", а след това и на "Как?", чрез свободно говорене и използване на всички сетива.

1. Действайте съвместно. Поканете всички да наблюдават различните действия и как биха могли да постъпят по различен начин. Преосмислете връзката им с обучението.
2. Правенето на неща с другите създава връзки в дух на изслушване и грижа. Поставете под въпрос собствените си избори и тези на другите.
3. Работим върху позитивна визия за себе си и позитивни отношения с другите, като приемаме различията.
4. Изяснете личните си ценности и наблюдавайте съгласуваността между действията, избора и ценностите.
5. Търсете какво "имам повече", ако правя нещата по различен начин от обикновено. Подобрението се превръща в търсена стойност.
6. "За кого, за какво е ценно това, което правя, кой сам по себе си е полезен за кого, за какво..."
7. Разработете визията, покажете бъдещето и резултатите.
8. Разработете творчески подходи за насърчаване на подобрения и трансформации на съществуващото или създаване на нещо ново.
9. Създайте условия за увереност и удоволствие, за да освободите творческа енергия.
10. Развийте нагласа за откритост.

План за действие

Как да действаме с обучаемите:

- Проведете прагматичен и пряк разговор.
- Припомнете им рамката, контекста и причината за съществуването им.
- Дайте указания "къде трябва да отидем".
- Редовно общувайте (посока/значение/възприятие).
- Действайте по индивидуален начин.
- Накарайте всички да носят отговорност. Покажете взаимното допълване на индивидуалните отговорности, за да се придвижите към "посоката".
- Предложете ценности, които могат да се наблюдават в реалния живот.
- Определете критерии за резултатите.
- Определете значими показатели.
- Оценявайте и регулирайте по относително динамичен начин.

Страна на произход: Франция

Източник:

Литература

- Да придадеш смисъл на живота си - Jacques Lecomte - éditions Odile Jacob
- Eveil des sens - J. rabat-Zin - éditions Odile Jacob

Човешкото търсене на смисъл от Виктор Е. Франкъл

- Изграждане на невронаука за удоволствието и благополучието - Kent C. Morten & L. Kringelbach

YouTube:

[https://www.youtube.com/results?](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

[search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

- Impliquer les élèves pour donner du sens aux apprentissages

Мотивация

Описание

Мотивацията стимулира, насочва и поддържа ученето. Тя е основен елемент на саморегулираното учене - набор от нагласи и психични процеси, които позволяват на човек да управлява знанията си. Това е вътрешен процес. В момента, в който се включите в този енергиен източник, мотивацията ви дава необходимата посока и стимул да се ангажирате с околната среда по начин, който позволява решаване на проблеми, отваряне на въпроси и адаптация.

Основната същност на мотивацията е упорито и енергично поведение, насочено към постигане на целите ви. Когато сте мотивирани, предприемате действия и се движите.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация при липса на ефективни стратегии и методи за мотивация.
- Липса на цели и личностно развитие.
- Липсата на амбиция
- Отлагане.

Ползи за обучаемите

- По-бързо учене в група.
- Устойчиво и енергично поведение, насочено към техните цели.
- Подобряват мотивацията си.
- Знаят как да разделят големите си цели на подцели, които могат да изпълнят стъпка по стъпка.
- Увеличават стимулите си.
- Постигат основната цел с тези методи за мотивация.

План за действие

По-вероятно е учащите да успеят, когато възприемат интелигентността като нещо, което може да бъде развито чрез учене, особено в положителен учебен климат.

Проучванията показват, че учителите имат по-голямо влияние от родителите и роднините при мотивирането на учащите да учат. Тази ситуация отчасти се дължи на броя на инструментите и начините, по които учителите могат да работят, за да мотивират обучаемите. Тя включва и способността на учителите да обяснят защо дадена тема е от съществено значение за учащите, да улеснят възприемането на важността на конкретни задачи и да предоставят висококачествена обратна връзка. Връстниците също могат да играят роля в ангажирането и оттеглянето, тъй като учащите растат и преживяват промени в развитието и обществото.

Роднините, които помагат на учащите, играят решаваща роля за насърчаване на стратегиите за учене, управление на времето и решаване на проблеми. Роднините и настойниците, които осигуряват домашна среда, подкрепяща самостоятелността, дават възможност на учащите се активно да решават проблеми, да мислят самостоятелно и да развиват чувство за компетентност. Тази подкрепа на независимостта е от полза за ангажираността и мотивацията на учащите се в процеса на ученето.

Похвалите могат да засилят мотивацията, когато са искрени и конкретни и насърчават автономността и самоефикасността, но също така могат да подкопаят вътрешната мотивация. Похвалата за процеса се фокусира върху стратегиите и усилията, свързани с ефективното учене. Тя помага на учащите да разберат, че успехите и неуспехите им в ученето се определят от техния избор, а не от това, което са. Този тип обратна връзка често повишава чувството за компетентност и увереност, че обучаваният може да усвои уменията. Тя е по-ефективна и от личната похвала, която се фокусира върху отделния човек, като например да наречете някого "добър ученик".

План за действие

Хваленето на личността кара учащите се да възприемат интелигентността като нещо фиксирано, а не като нещо, върху чието подобряване могат да работят. То може да подкопае самочувствието, самоефикасността и усърдието при изпълнение на задачите. Фалшивата похвала също може да навреди на мотивацията, когато човек е похвален дори когато усилията му са недостатъчни. Учащите знаят кога похвалата е незаслужена, защото са наясно, когато не постигат напредък в изпълнението на дадена задача. Подкрепата на стратегиите за учене и показването на начина, по който тези стратегии водят до успех, са ефективни начини за насърчаване на мотивацията. Когато учащите се чувстват заклещени в дадена работа, те разбират, че не става въпрос само за полагане на повече усилия, но и за измисляне на нови стратегии.

Страна на произход: САЩ, Калифорния, приложен в Radboud University Nijmegen в Нидерландия

Източник:

<https://researchmap.digitalpromise.org/topics/student-motivation/>

<https://sintelly.com/articles/motivation-methods-and-meaning>



Ежедневна цел

Описание

Взехме практиката от интервю с треньор за възрастни.

В началото на обучителната сесия обучаемите посочват на лепящо листче една конкретна стъпка за действие, която могат да направят, за да подобрят своя растеж или качества. Като им помогнем да определят кратка ежедневна цел, можем да създадем навици за мислене за бъдещето. Тези ежедневни проверки могат също така да позволят на обучаемите да поемат отговорност и да ни дадат възможност да определим кой има нужда от наставничество. Освен това, като насърчаваме учащите да си поставят конкретни ежедневни цели и да проследяват напредъка си във времето, те могат да придобият по-добра представа за способностите си и да развият мисленето, необходимо за дългосрочен успех.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на фокус.
- Кратка продължителност на вниманието.
- Неясни цели.
- Негативно мислене.
- Не поемат отговорност за своето развитие.
- Не проверяват редовно състоянието си.
- Не могат да идентифицират областите за подобрене.

Ползи за обучаемите

- Подобряване на социалните и комуникационните умения.
- Подобряване на самосъзнанието.
- Работа върху метакогнитивните им умения.
- Подобряване уменията им за самоуправление.
- Работа върху емоционалните им умения.
- Постигане на устойчивост.
- Научаване как да се съсредоточат върху една конкретна цел, върху която да работят през целия ден, да развият навици за мислене в перспектива и да подобрят основните си умения.

План за действие

Поставете по едно самозалепващо се листче пред всеки учащ. Накарайте ги да определят една конкретна стъпка, която могат да направят, за да подобрят своите социално-емоционални способности.

Например:

"Ще избягвам да ме включат в разговори, които ме разочароват."

"Ще избягвам да казвам: "Не съм добър в работата си."

Периодично правете паузи на обучаемите, за да ги накарате да проверят вътрешно или външно как се справят с целта си.

В края на сесията ги накарайте да направят няколко неща:

- Поставете бележката им в таблицата "Успешно" или "Още не е".

Наблюдавайте ги, проследете ги на следващия ден и предложете подкрепа на екип "Още не";

- Обсъдете как смятат, че са се справили по скалата от 1 до 10;

- Напишете обобщение на това дали са успели, защо и каква е следващата им цел.

Страна на произход: България



Церемония по връчване на награда за упоритост

Описание

Обучаемите избират личности, които са проявили упоритост, като организират церемония по награждаване, на която се подчертава значението на упоритостта в живота и постиженията на този човек. Насърчаването на обучаемите да разпознават смелостта като фактор за постиженията на другите помага да се осигури модел на насърчение.

Докато при обичайните церемонии по награждаване се признават резултатите от успеха, при тази церемония се признава процесът (например упоритост и самоконтрол), който е бил необходим на другите, за да успеят. Освен това подготовката за церемонията позволява на учащите да упражняват академични умения като проучване, говорене/писане и др.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация у обучаемите.
- Страх от провал и отхвърляне.
- Липса на самоувереност и самоефикасност.
- Липса на устойчивост пред лицето на несгодите.



Ползи за обучаемите

- По-голямо самосъзнание и критично мислене.
- Насърчаване на нагласата за растеж и устойчивост по време на изпитания.
- Подобряване на работата в екип и комуникацията между обучаемите - основни умения за постигане на успех в живота.
- Подобряват устойчивостта си и механизмите си за справяне.
- Подобряват социалните си умения, критичното мислене и уменията за вземане на решения.
- По-високо самосъзнание.

План за действие

Взехме практиката от интервю с треньор за възрастни.

Етапи на изпълнение:

1. Помолете учащите да потърсят клипове на популярни церемонии по връчване на награди, като например наградите "Оскар", "Грами" и др. Проведете с тях разговор за това защо/как наградените лица са достигнали това ниво на постижение.
2. Преди да се очертаят процесът и изискванията, обучаемите ще бъдат помолени да представят и ръководят сесия за мозъчна атака, за да изброят потенциалните получатели, които според тях биха заслужавали наградата "Упоритост".
3. Съобразете процеса и изискванията с вашите обучаеми. Накарайте ги да "номинират" за различни награди, като например "Най-упорита историческа личност", "Най-упорит учен" или "Най-упорита жена". Ако учащите работят в малки групи, те могат да бъдат част от комисиите по подбора, които да обсъждат и решават кои да бъдат конкретните носители на наградата.

Страна на произход: България



Ръководство за проследяване на навиците

Описание

Ако искате да се придържате към даден навик за постоянно, едно просто и убедително нещо, което можете да направите, е да си водите дневник за проследяване на навиците.

Когато става въпрос за изграждане на навик, обратната връзка често се забравя.

Формирането на навици е дълго състезание. Често е необходимо време, за да се появят желаните резултати. Освен това, докато човек чака да се натрупат дългосрочните ползи от усилията му, е необходимо да се придържа към тях в краткосрочен план. Необходима е незабавна обратна връзка, която да покаже правилния път. Тук може да ви помогне инструментът за проследяване на навици.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Лоши, непродуктивни навици, които възрастните учащи имат.
- Съмнения в себе си и саморазрушителни практики.
- Липса на мотивация и намерение.
- Липса на план за успех.
- Липса на смелост и постоянство.

Ползи за обучаемите

- Мотивира човека да продължи.
- Осигурява незабавно удовлетворение.
- Проследяването носи удовлетворение.
- Хората се фокусират върху процеса, а не върху резултата.
- Възрастните ще се научат как да поставят и постигат дългосрочни и краткосрочни цели.
- Възрастните учащи могат да водят по-продуктивен живот.
- Възрастните обучаеми ще разполагат с инструменти, за да променят навиците си.

План за действие

Проследяването на навиците е прост начин да се измери дали даден навик е създаден.

Най-често срещаният формат е да се вземе календар и да се зачеркне всеки ден, в който човек се придържа към рутината. Календарът се превръща в запис на навиците, които се появяват с течение на времето.

За да се улесни максимално този процес, учащият може да си купи дневник на навиците или да си създаде такъв сам.

Първата стъпка в тази практика е да се реши какви навици да се прилагат. Това могат да бъдат най-различни навици - бягане, медитация, работа върху идея за един час на ден и т.н. Обучаемите трябва да добавят своя навик в дневника, календара, телефона или на друго място за проследяване и да започнат да зачеркват дните, в които този навик е изпълнен.

Най-важното е, че инструментът за проследяване на навиците предоставя преки доказателства за изпълнението на навика. Това е сигнал, че е постигнат напредък.

Проследяването на навиците може да ви помогне да поставите началото на нов навик или да следите поведението на хората, които са склонни да забравят или да изпуснат, когато нещата станат натоварени.

Джеймс Клиър (автор) препоръчва да се използва правилото за две минути, което предлага на хората да намалят навиците си, докато изпълнението им отнеме две минути или по-малко.

Някои примери за разделяне на навиците на ежедневни, седмични и месечни рутинни дейности:

План за действие

Често срещани ежедневни навици за проследяване:

- дневник: 1 изречение,
- медитирайте: 1 минута,
- разтягане за 1 минута,
- оправете леглото си,
- да се събудите до [ВРЕМЕ],

Навиците трябва да са толкова лесни, че човек да може да се придържа към тях дори в трудните дни.

За да стане нещо наистина обичайно, то трябва да се повтаря често. В резултат на това повечето навици са ежедневни. Използването на програма за проследяване на навиците за различни седмични или месечни дейности обаче също може да бъде полезно. Тези поведения няма да станат "автоматични", както връзването на обувките или миенето на зъбите. Все пак инструментът за проследяване на навици може да ви напомня да ги изпълнявате.

Често срещани седмични навици за проследяване:

- да публикувате публикация в блога,
- изнасяне на боклука/рециклиране,
- поливане на растенията,
- почистване на спалнята ...

Проследяването на навиците може да се използва за отчитане на това колко често човек прави нещо.

Примери:

- дни, прекарани в пътуване,
- извършване на седмичен преглед...

План за действие

И накрая, инструментът за проследяване на навиците може да се използва за измерване на това, което човек не прави.

Навици за избягване:

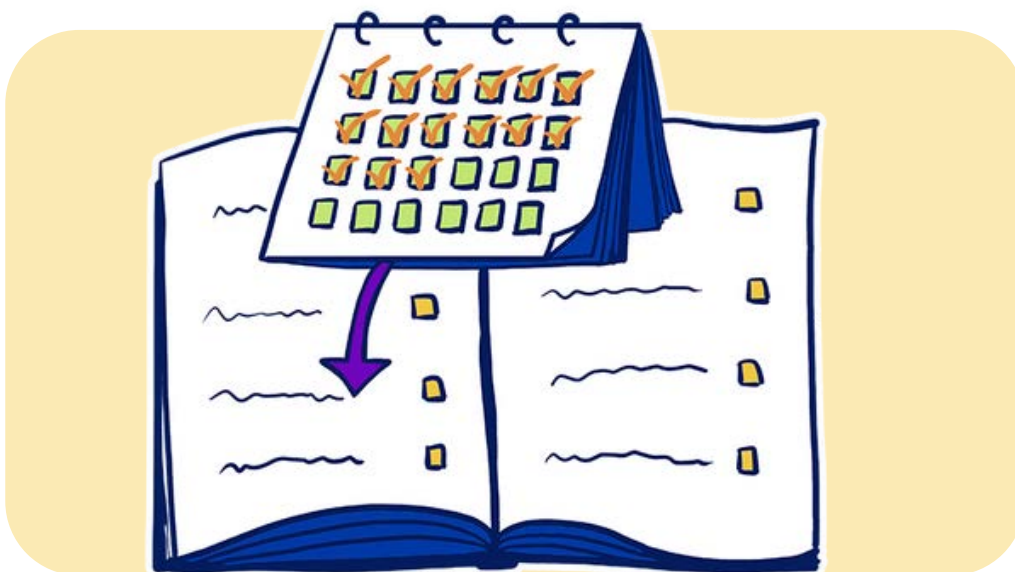
- без алкохол,
- без Netflix,
- без онлайн покупки...

Трябва да превърнем този процес в част от нашето ежедневие.

Страна на произход: практикува се в Словакия
Практика, описана от ДЖЕЙМС КЛИЪР

Източник:

[The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits - James Clear](#)



Да планираме

Описание

Взехме тази практика от интервю с треньор от Сдружение Мулти Акт.

Дейността има за цел да позволи на обучаваните да разберат и анализират дневния/седмичния жизнен цикъл на човека. Въз основа на отговорностите и интересите се формират дневният план, работното натоварване, действията, бъдещето и животът на индивида.

Целта на тази дейност е обучаемите да:

- Да работят в групи.
- Опознават се взаимно.
- Да научат подробности един за друг - ежедневието; семейство; приятели.
- Да обсъдят факторите, които влияят на настроението и енергията им.
- Въз основа на тези обсъждания всеки обучаем може да изготви индивидуален план.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация, самочувствие, самоувереност.
- Не можете да работите в екип.
- Прокрастинация.
- Лоши умения за управление на времето.

Ползи за обучаемите

- Развиване на чувство за собственост.
- Повишаване на самоефикасността.
- Усещане за контрол.
- Способност за идентифициране на проблеми и намиране на решения.
- Развиване на творчески способности и умения за работа в екип.
- Развиване на комуникационни и междуличностни умения.

План за действие

Необходими материали: столове; място за работа по групи; хартия за флипчарт; маркери.

Най-добре ще е да разположите столовете в периферията на работната стая.

Препоръчваме ви да оборудвате няколко маси за групова работа.

В процеса на работа, обучаемите трябва да говорят за хипотетичен човек в трето лице. Въпреки това, те трябва да се съобразяват с личния си опит и гледна точка.

1. Обучаемите влизат в стаята и на случаен принцип избират стол, на който да седнат.
2. Обучителят създава групи (отново на случаен принцип).
3. Всяка група получава по един лист хартия от флипчарт и маркери. Първата им задача е да нарисуват човек на лист хартия.
4. Всяка група трябва да определи пола, възрастта, името, интересите и други характеристики на лицето от рисунката.
5. Обучителят трябва да раздаде списък с въпроси на всяка група. Учащите трябва да помислят за всеки от тях и да напишат отговорите на хартия.
6. Предложения за въпроси:
 - Какви са ежедневните задължения на лицето?
 - Кои фактори влияят отрицателно или положително на настроението му?
 - Какви са техните отговорности в семейната или работната среда?
 - Какво обича да прави през свободното си време? Колко време отделят за отдих и развлечения? Кога?
 - Кои са неговите/нейните приятели? Какво правят заедно? и т.н.

План за действие

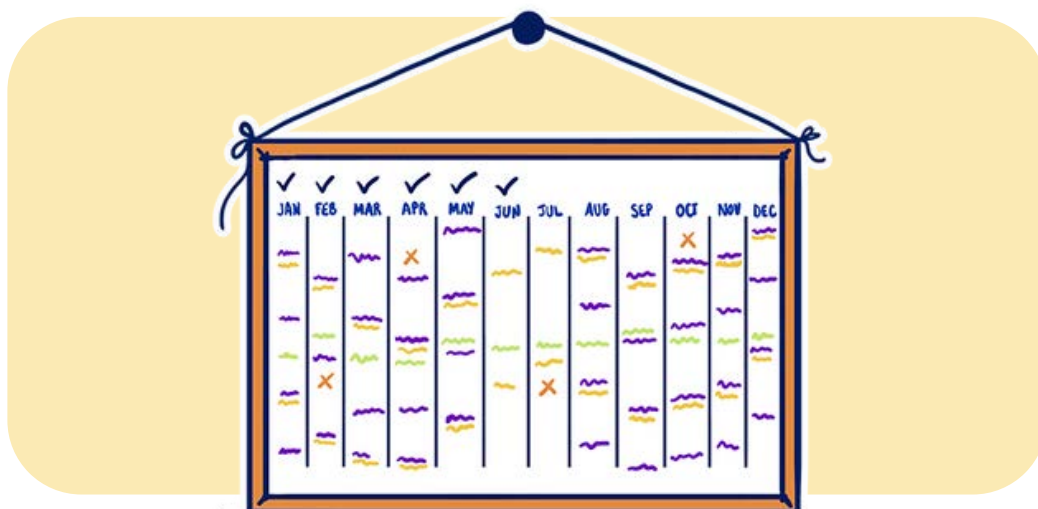
7. След като отговори на всички въпроси, всяка група изготвя седмична програма за лицето, като взема предвид неговите задължения, отговорности, интереси и хобита.

8. Представяне - всяка група представя своя седмичен план пред останалите.

По време на всяка презентация учителят може да задава въпроси, като например:

- Какъв е характерът на измисления герой?
- Какви ще бъдат те след 10 или 20 години?
- Кой аспект от ежедневието на героите могат да променят, за да живеят по-спокойно и щастливо и да се чувстват по-мотивирани?
- Каква е тайната на щастливия живот?
- По кои въпроси беше най-лесно/трудно да се вземе общо решение?
- Можеше ли дейността да бъде организирана по различен начин?

Страна на произход: България



Разберете силните страни на характера си

Описание

Силните страни на характера ви са положителните страни на вашата личност, които влияят на начина, по който мислите, чувствате и се държите.

Направете този прост, 96-минутен тест на характера и открийте най-силните си страни. След като попълните проучването, ще получите класация на 24-те си силни страни. Ако можете, разпечатайте го и запишете 5-те си най-силни страни. Петте ви най-силни страни обикновено са вашите характерни силни страни - характеристиките, които ви зареждат с енергия и ви карат да се чувствате ангажирани.

Обсъдете силните си страни и как те допринасят за живота и взаимоотношенията ви.

Тази дейност се съчетава добре със **Разберете силните страни на характера си**.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Съмнение в себе си.
- Липса на интроспекция и самосъзнание.
- Липса на способност да се използват талантите и силните страни за постигане на целите.

Ползи за обучаемите

- Повишаване на мотивацията.
- Увеличаване на щастието.
- Намиране на смисъл и цел.
- Укрепване на взаимоотношенията.
- Управление на стреса и здравето.
- Постигане на целите.
- Подобряване на самосъзнанието.

План за действие

1. Помолете всяко лице да попълни анкетата.

2. Разбор за резултатите в групата:

- Знаехте ли кои са основните ви силни страни?
- Как ги използвате в ежедневието си?
- Спомняте ли си кога сте използвали силните си страни и това ви е направило щастливи?
- Какво правите, когато се чувствате потиснати? Използвате ли някоя от силните си страни, за да се чувствате по-добре? и т.н.

Страна на произход: Великобритания

Източник:

[Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute](https://viacharacter.org/Personality-Test,Personality-Assessment:VIA-Survey-VIA-Institute)
(viacharacter.org)



Кошница със списъци

Описание

Тази практика се прилага в Русенския университет за студенти над 18 години, но може лесно да се адаптира и за други възрастни обучаеми.

Студентите преминават през процеса на създаване на "списъци с желания", които искат да изпълнят, преди да умрат.

Една от основните пречки пред това да се помогне на студентите да развият упоритост е, че не прекарват достатъчно време в мислене за това какво искат да постигнат (т.е. формиране на цели). Чрез тази практика студентите се подпомагат да направят първите си стъпки в изграждането на визия за това какво искат да правят в живота.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация.
- Липса на фокус.
- Чувствате се потиснати, че не сте постигнали нищо.
- Липса на доверие в собствените способности.
- Липса на общност, която да ви подкрепя.

Ползи за обучаемите

- Чувстват се подкрепени в своите начинания.
- Признание за постиженията им.
- Усещане за общност.
- Постигане на постоянство.
- Съсредоточаване върху целите.
- Придобиване на самосъзнание



План за действие

1. Представете следния цитат:

"Хората често не получават това, което искат от живота, защото не знаят какво искат от живота."

- Джон Годард.

Проведете дискусия за личния смисъл, който студентите влагат в този цитат. Подканянето на студентите да споделят истории за това кога хората са се съмнявали в тях или са им казвали "не можеш да се справиш" може да им помогне да се свържат с житейския списък на Джон Годард, който ще споделим по-нататък.

2. Опишете им живота на Джон Годард (<https://www.johngoddard.info>) и споделете оригиналния списък на живота, който той започва на 15-годишна възраст.

3. Въведете нов цитат:

"Какво бихте направили в живота си, ако знаехте, че не можете да се провалите?"

4. Накарайте студентите да изброят нещата, които биха искали да постигнат, преди да умрат. Дайте им разрешение да копират от списъците на другите - и от този на Джон Годард. Ако имате свой списък със задачи, споделете го с тях. Предизвикайте студентите да генерират много идеи, като знаят, че могат да премахват, добавят или променят елементи във всеки един момент.

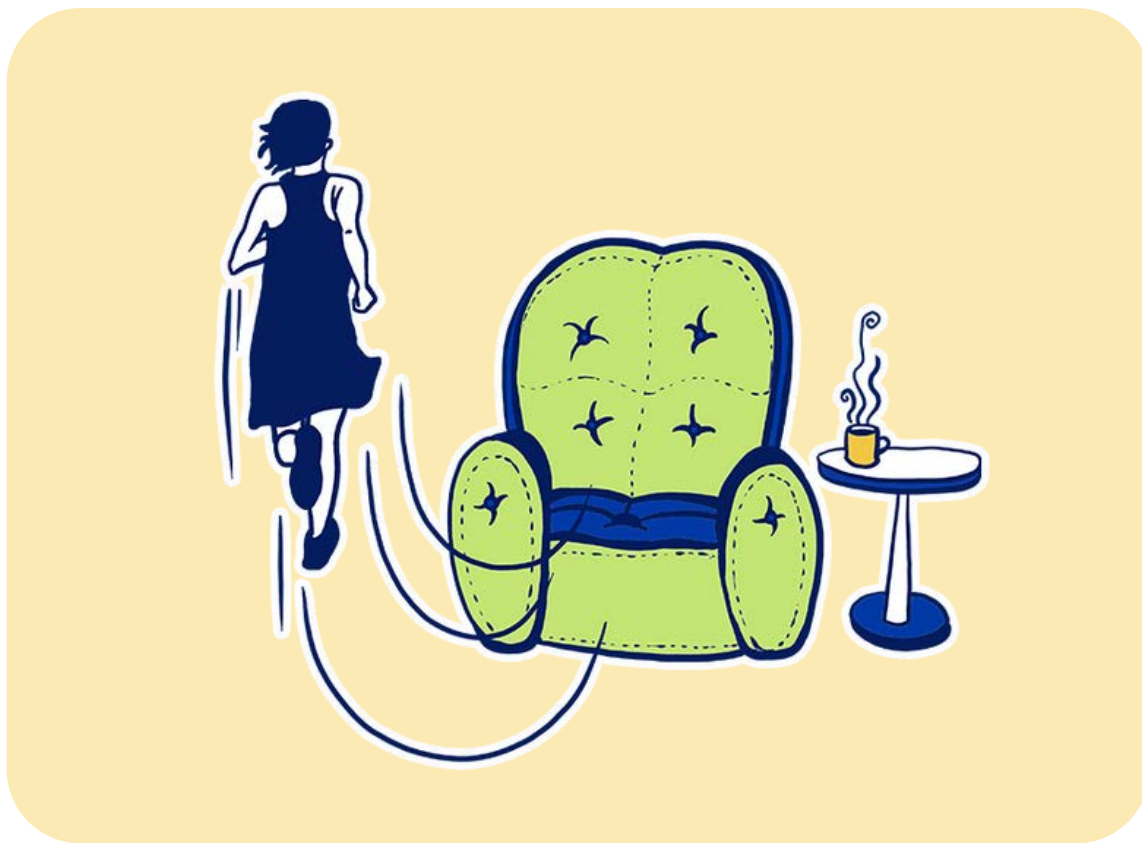
5. Поканете студентите да публикуват своите списъци в класната стая или онлайн чрез блог или публикация в общността.

План за действие

6. Опитайте се да осигурите консумативи или възможности за студентите да изпълнят нещата от списъка си (напр. оставете пръчици за хранене на бюрото на студент, който иска да се научи да ги използва, и т.н.).

7. Празнувайте всеки път, когато студентът отметне нещо от списъка си. Празненствата могат да бъдат за цяла група, като например аплодисменти, или индивидуални, като например предварително подготвените карти "Поздравления! Сритвате живота отзад!"

Страна на произход: България



Зона на упоритостта

Описание

Взехме практиката от интервю с учител от Русенския университет.

Обучаемите набелязват нещо извън зоната си на комфорт, в което искат да развият умения или способности.

Осигуряването на визуален запис на растежа помага на обучаваните да си припомнят целите си. Това помага да се демонстрират последователните усилия, необходими за придобиване на комфорт/компетентност в нещо. По този начин те виждат връзката между усилията и способностите, което засилва нагласата за растеж.

Като правят това в група, обучаемите могат да си помагат и да се отчитат взаимно.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на увереност.
- Пропуски в уменията.
- Лоша самооценка.



Ползи за обучаемите

- Развиване на чувство за удовлетворение.
- Повишаване на самоефикасността.
- Насърчаване на чувството за принадлежност/свързаност.
- Развиване на умения за твърдост, постоянство и самодисциплина.
- Положително самовъзприемане.
- Повишаване на уменията за социално осъзнаване.
- Повишаване на креативността.
- Развиване на умения за работа в екип.

План за действие

1. Създайте графика на дъска/флипчарт (например кръг или квадрат). В тази графика посочете примери за неща, които са лесни, удобни и изискват малко усилия от хората. Обичам да започвам с обсъждане на способностите, с които се раждаме като бебета: да ядем, да акаме, да издаваме звуци, да дишаме, да плачем, да мигаме.

2. Опишете как хората идват "екипирани" да живеят, но за да развият нови умения, са необходими усилия и риск. Добър пример за това е ходенето: преди да усвоят ходенето, хората отново и отново се подлагат на физическите опасности от падане. Обозначете тази графика като "Зона на комфорт" или "Установени навици".

3. Извън графиката попитайте обучаваните за неща, които са им неудобни и които биха искали да направят удобни. Нанесете етикет извън илюстрацията "Зона за упоритост":

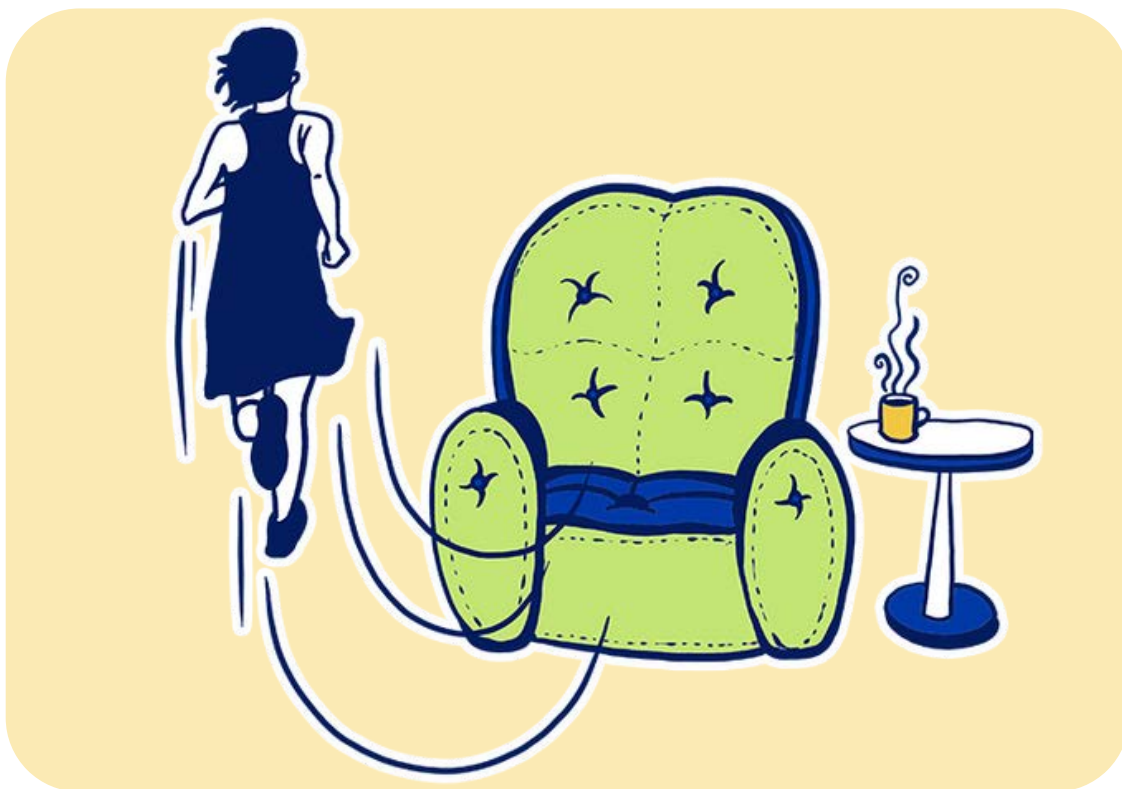
- Публично говорене.
- Пеене на обществени места.
- Молба за помощ.
- Свирене на китара.
- Общуване с нови хора.
- Четене на глас.
- Задаване на въпроси на шефа в работата.

4. Помолете обучаемите да напишат на индексна карта едно основно нещо, върху което биха искали да работят през тази година, за да им е удобно. Насърчавайте ги да изберат нещо, върху което да работят по време на вашия курс на обучение.

План за действие

5. На дъска или стена в стаята имайте предварително подготвена графика на "Зоната на комфорт". Помолете обучаемите да залепят/закрепят бележката си върху графиката на зоната на комфорт (по-близо до графиката = по-удобно; по-далеч от графиката = по-неудобно).
6. По време на курса проверявайте как напредват обучаемите. Накарайте ги да преместват картите периодично (или самостоятелно), когато усетят, че се чувстват по-удобно. Предоставяйте предизвикателства или възможности на обучаваните да подобрят комфорта си по отношение на отбелязаната цел.

Страна на произход: България



Колективни действия с Karla®

Описание

Дървените дъски Karla подобряват въображението, разсъжденията, креативността, уменията, координацията, концентрацията и логиката.

Тази игра позволява на хората да се събират, да обменят информация и да си сътрудничат. Използвани при обучение, дъските Karla са източник на мотивация, социализация и удоволствие. Учащите могат да упражняват езикови, мисловни и практически умения. Всички си сътрудничат, включително и тези, които са срамежливи или тревожни. Играта подобрява познаването на правилата и взаимното уважение, като същевременно намалява страха от грешки и неуспехи.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на чувство за компетентност и устойчивост.
- Липса на мотивация и намерение.
- Липса на смелост и постоянство.
- Липса на самоувереност.
- Липса на умения за решаване на проблеми.



Ползи за обучаемите

- Да се научат да поставят и постигат дългосрочни цели и да планират по-успешно бъдеще.
- Поддържат тяхната мотивация.
- Подобряват постоянството.
- Постигат по-добра логическа компетентност.
- Подобряват уменията си за концентрация.
- Постигат успех и съответно по-добро самочувствие.

План за действие

Преди семинара :

Обучителят подготвя писмени инструкции, кутии с дървени дъски и плакати за обсъждане след сесията.

Той подготвя и педагогическия сценарий, т.е. планирането на дейностите, като определя продължителността на всяка част.

По време на семинара:

Въведение:

Въведете дейността, като изложите учебната цел, която трябва да бъде постигната, пред цялата група. Например, в края на това обучение ще можете да опишете различните стъпки на плана за действие. Напишете педагогическата цел на дъската.

Опишете предметите, които ще използвате, и продължителността на семинара (например, увод = 10 минути, игра = 50 минути и обсъждане + оценка = 30 минути).

Разделете участниците на групи от по 3 или 4 души и осигурете на всяка от тях кутия с 200 дървени дъски.

Покажете инструкцията: "Трябва да направите заедно конструкция, която да представя различните етапи на плана за действие" "Имате 30 минути."

Всеки човек трябва да работи с дъските. Първо, всеки човек прави малка конструкция в мълчание. След няколко минути всеки обяснява своята структура на останалите членове на групата. След това решавате да построите типична сграда от общите ви идеи.

План за действие

Изходен дебат:

На свой ред един човек от всяка група представя конструкцията на групата пред всички, като посочва с пръсти елементите на конструкцията (посочва и обяснява устно).

През това време учителят отбелязва основните елементи на голям плакат (може да възложи тази задача и на друг член на групата).

В края на презентациите учителят пита за първоначалната педагогическа цел: "Какви са различните етапи на плана за действие?" и отбелязва отговорите на листче.

След това листчетата се пренареждат в реда, избран от всички участници.

Последна стъпка: *"Какво научихте от този опит?"*

След семинара:

Проверете какво е научено, като предложите въпросник за обучението.

Съберете снимките и видеоклиповете, направени по време на семинара и ги предоставете на обучаемите, за да преживеят отново семинара и да активират придобитите знания.

Страна на произход: KAPLA Нидерландия

Източник:

https://www.kapla.com/fr/notre-histoire_i30.html

Празнувайте грешките

Описание

Много учаци избягват трудната работа по време на ученето и се обезсърчават, когато допускат грешки. Тези хора са в много по-неблагоприятно положение в училище/университет - и в живота като цяло - защото избягват най-трудната работа.

Успешните предприемачи правят повече грешки и се учат от тях.

Правенето на грешки е един от най-ценните начини за усвояване на знания. Мозъкът ни се развива, когато направим грешка и мислим за нея. Тази мозъчна дейност не се случва, когато хората работят правилно.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Правене и приемане на грешки.
- Промяна на начина на мислене.
- Страхуваш да не направиш нещо нередно.



Ползи за обучаемите

- Развиване на нагласа за растеж.
- Учат се от грешките.
- Чувстват се комфортно с грешките и започват да говорят за тях.
- Развиват нагласа за решаване на проблеми.
- Повишават способността си за постигане на успех.

План за действие

Помогнете на обучаемите да разберат, че грешките са възможност за израстване. Отбелязвайте, когато обучаемите допускат грешка, която може да им помогне да развият концептуалното си разбиране на дадена тема. И помогнете на обучаемите да се замислят за ценността на грешките.

Три начина за отбелязване на грешките - три стратегии, които включват идеята, че грешките са от съществено значение за израстването и ученето:

- 1) Започнете учебната година/клас/курс/семинар с ясна представа какво обичате и че искате да грешите.
- 2) Не хвалите само грешките. Обяснете защо те са важни - Грешките помагат на мозъка да расте.
- 3) Поемете работа, която насърчава грешките.

Дейност:

(2 мин.) Помолете участниците/учениците да напишат за грешка, която са допуснали тази седмица, и как са се почувствали след нея.

(2 мин.) Дайте на всеки обучаем нов лист хартия. Помолете ги да го смачкат и да го хвърлят на дъската с чувствата, които изпитват, когато направят грешка.

(3 мин.) Помолете ги да върнат хартията, да я разгънат и да оцветят всяка гънка с различни цветове.

План за действие

(3 мин.) Попитайте обучаемите какво според тях представляват тези линии. Обяснете, че линиите представляват цялата синаптична активност, която се случва, когато те направят грешка.

(1 мин.) Помолете участниците/учениците да запазят хартията и да я залепят в тетрадка или папка, за да я погледнат, когато допуснат грешка. Това физическо напомняне подтиква обучаемите да използват грешките, за да укрепят мозъка си, когато отварят тетрадките си.

(5-10 мин.) Опционално - Проведете дискусия, като използвате подканващите текстове от този ресурс: Обсъждане на грешките в класната стая. Как се чувствате, когато направите грешка? Защо?

Как мислите, че другите хора ви виждат, когато направите грешка?

Случвало ли ви се е да откриете нещо ново, ако сте допуснали грешка?

Чувствали ли сте се горди от това, че сте направили грешка?

Случвало ли ви се е грешка да ви накара да се замислите по-задълбочено върху даден проблем? (Можете да започнете с обсъждане на неакадемична среда и след това да се консултирате как уроците се прилагат в академичната среда.)

<https://www.mindsetkit.org/practices/sOMwSRdLzTictvnb>

Страна на произход: Stanford University, приложен в Обединеното кралство

Източник:

<https://www.mindsetkit.org/topics/celebrate-mistakes>



Съфинансирано от
Европейския съюз

Значими мисии

Описание

Тази практика се прилага в Русенския университет за студенти над 18 години, но може лесно да се адаптира и за други възрастни обучаеми.

Студентите получават произволни, персонализирани мисии, които подкрепят техните страсти или "големи цели".

Студентите имат различни страсти и големи цели, които обикновено не се вписват в стандартизираните учебни програми или изисквания за дипломиране. Тези страсти обаче трябва да бъдат признати, развивани и подкрепяни независимо от групата, в която преподаваме. Мисиите по смисъл ни позволяват да подхранваме желанията и целите на студентите.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на цел.
- Липса на смисъл.
- Липса на мисия.
- Липса на вътрешна и външна мотивация.



Ползи за обучаемите

- Връзка с други хора.
- Чувстват се подкрепени и мотивирани в своите начинания.
- Имат възможност да опитат нови неща.
- Насърчават се да преследват своите страсти.
- Насърчава се вътрешната им мотивация.
- Подобряване на решаването на проблеми.
- Повишаване на креативността.
- Подобряване на управлението на времето

План за действие

1. В началото на годината представете анкети, в които студентите посочват своите страсти и хобита.

Примерни въпроси:

- "Ако парите не бяха проблем, какво бихте искали да правите като професия/призвание?"
- "Кои са трите ви най-големи хобита, от които бихте могли да направите кариера някой ден?"
- "Какво обичате да правите, когато нямате работа в университета или други задължения?"

2. Проследявайте хобитата/страстите на студентите в личен документ.

3. Създайте персонализирани "мисии", които студентите могат да поемат по свой избор, без да се страхуват от изискването за поставяне на оценка.

Примери:

Изобразително изкуство/рисуване - "Вашата задача е да създадете лого/дизайн за нашия [име на клуба/организацията], което да бъде използвано върху тазгодишните тениски. Уверете се, че логото ви включва техните символи (книга и слънце)."

Риболов - "Вашата мисия е да създадете видеоклип в YouTube за това как да се наниже стръвта на куката и да се почисти рибата за начинаещи (особено за малки деца)."

Музика - "Вашата мисия е да създадете фонова музика за съобщенията на нашия университет. Не се притеснявайте да я направите оптимистична и да използвате инструменти, които биха се харесали на вашите колеги."

План за действие

Да помагаш на другите - "Твоята мисия е да вземеш съдържанието на този плик [5 евро] и да окажеш възможно най-голямо положително въздействие върху някого в нашия университет."

Видео игри - "Вашата мисия е да създадете нова концепция за видео игра за тийнейджъри на възраст 14-18 години. След като я завършите, ще ви помогна да представите концепцията си на собствениците на Naemimont Games."

Допълнение (по желание):

- Когато е възможно, помогнете на студентите да разширят мисиите си. Изпращайте по имейл идеи на студентите за възможности и им помагайте да създават мрежи от контакти с възрастни в сферата на техните професионални интереси.
- Попитайте в използваните от вас социалните мрежи за доброволци от всяка професионална област. Помолете тези доброволци да предложат "мисии", които студентите да опитат.

Страна на произход: България



Търсене на предизвикателства

Описание

В книгата си "Помислете отново", Адам Грант (2021 г.) насърчава читателите да избягат от "ехо камерите", в които всички са съгласни с тях. Вместо това подложете на изпитание начина си на мислене, като потърсите хора, които мислят по различен начин.

Ако сте на определено мнение за нещо, насърчавайте аргументирана дискусия с хора, които не са с подобни възгледи, в която да се предизвиквате взаимно. Не се опитвайте само да ги победите, а се учете от тях. Какво не знаехте преди? Трябва ли да промените мнението си, може би да станете по-умерени, или да го замените?

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Предизвикване на собствения начин на мислене.
- Преодоляване на собствените граници.
- Учене от другите.
- Приемане на други идеи.

Ползи за обучаемите

- Мислят по различен начин.
- Усъвършенстват способността си да бъдат непредубедени.
- Учат се от другите.
- Подобрява се способността за посрещане на предизвикателства.
- Изгражда се нагласа за предизвикателства.



План за действие

1. Хората знаят, че не могат да оценят обективно своите идеи.

Всички смятат, че бебето им е красиво: предполагаме, че на всички трябва да е ясно колко фантастична е идеята на нашето дете. Грешка. Трябва да търсим честна и надеждна обратна връзка. Но къде? Не можем да се доверим на нашите мениджъри: те са твърде негативни*. Нито пък мъдростта на тълпите: те обикновено са твърде неинформирани. И така, къде можете да потърсите полезна обратна връзка? При хората, които ви заобикалят. Те знаят как изглежда доброто и дали идеята ви е обещаваща. Попитайте ги.

2. Направете непознатото познато

3. Борете се с груповото мислене.

Хората са отворени за всякакви идеи и обратна връзка, дори когато не харесват това, което чуват. Адам предлага друго упражнение: съберете се с екипа си и направете мозъчна атака за това какво може да убие вашата компания (или вашия отдел или проект). Мислете като конкурент.

Тренировката ви дава известна дистанция, поставя ви в положение на атака, а не на защита, и е по-малко вероятно да бъдете заслепени от противника.

4. Намерете съюзници на невероятни места.

5. Отстранете тези, които искат да вземат.

Не се заблуждавайте от човек, който изглежда приятен, но отнема времето и идеите ви и никога не дава в замяна. Те могат да изсмучат енергията ви.

Неприятните дарители са много по-добри съюзници от приятните получатели.

План за действие

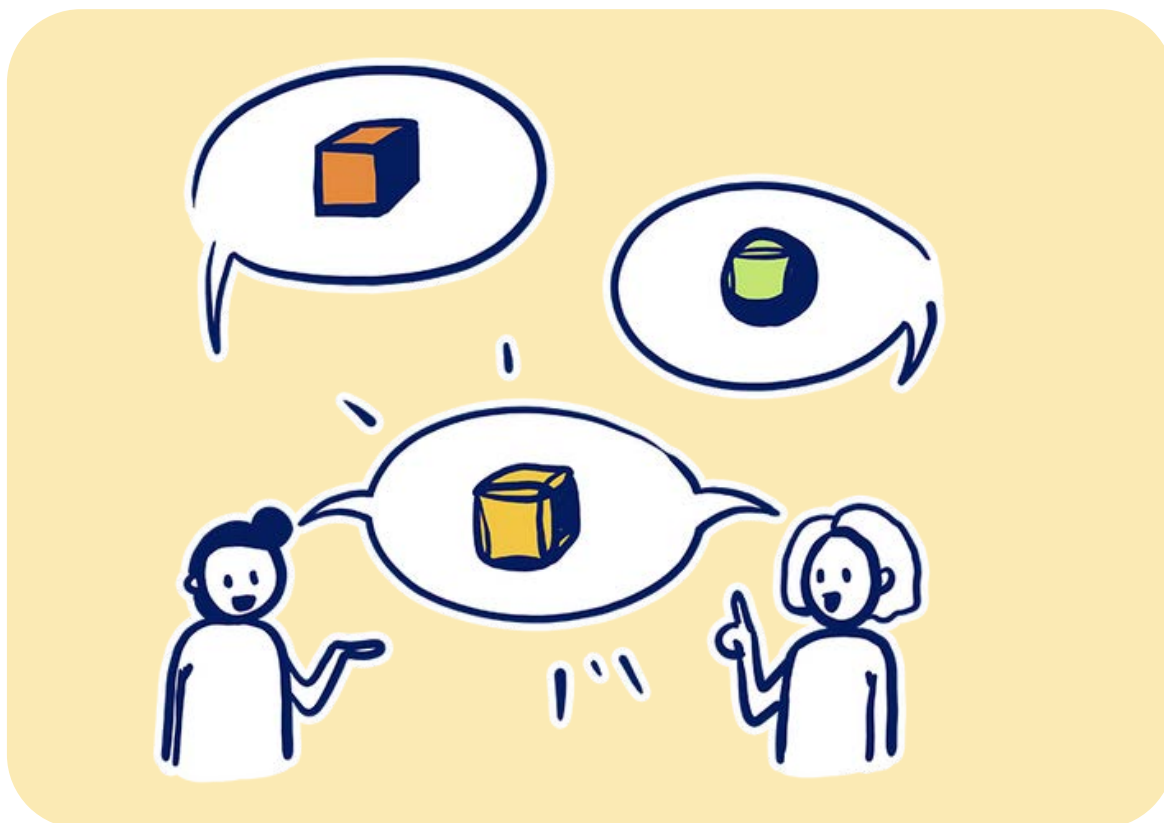
Това не означава да спрете да давате или да бъдете умни. Помагайте на другите, след като сте направили необходимото, за да изпълните ангажиментите си. Както казват в авиокомпаниите: "Подсигурете маската си, преди да помогнете на другите."

Страна на произход: Нидерландия

Източник:

<https://www.apqc.org/blog/5-tips-adam-grant-how-speak-without-getting-shot-down>

<https://positivepsychology.com/growth-mindset/>



Миротворци срещу разрушители на мира

Описание

Миротворци срещу разрушители на мира - тази дейност помага на учащите да се замислят за поведението, което предизвиква конфликти, и поведението, което насърчава мирната среда.

Когато става въпрос за умения за активен живот, има миротворци и разрушители на мира. Уменията на миротворците включват решаване на проблеми, поставяне на цели и работа за постигането им. Уменията на разрушителите на мира са да предизвикват конфликти, да нарушават споразумения и да не поемат отговорност за действията си.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Неизпълнение на ангажименти.
- Целенасочено създаване на спорове и разногласия.
- Отказ от поемане на отговорност за действията си и техните последствия.



Ползи за обучаемите

- Насърчаване ценностите на мира, уважението и толерантността.
- Насърчаване на обучаемите да използват творчество.
- Упражняване на уменията за мозъчна атака.
- Умение да се изразяват ясно и да изслушват другите.
- Насърчаване на учащите да прилагат идеите си в други контексти.
- Развиване на умения за обсъждане и оценяване.
- Способност да работят заедно за постигане на обща цел.

План за действие

Разделете участниците на две групи.

Една от групите ще състави списък с уменията, които са необходими, за да бъдеш миротворец. (Кой е миротворец?)

Втората група ще направи мозъчна атака за списък с уменията, необходими на един разрушител на мира. (Кой е разрушител на мира?)

След като са имали време за мозъчна атака, помолете групите да споделят своите списъци. Като група обсъдете кои умения са по-важни за постигането на мир и защо. (Какво е необходимо за поддържането на мира?)

Умения, необходими за постигане на мир:

- Добри комуникационни умения.
- Умения за разрешаване на конфликти.
- Емпатия.
- Умения за работа в екип.

Умения, необходими за разрушаване на мира:

- Предизвикване на конфликт.
- Нарушаване на споразумения.
- Не поемане на отговорност.
- Липса на интерес.

И двете умения са от съществено значение за установяването и нарушаването на мира. Уменията, необходими за постигане на мир, обаче са по-важни, тъй като помагат за предотвратяването на конфликти и насърчаването на мирна среда.

Страна на произход: Босна и Херцеговина

Източник:

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/peacemakers-and-peace-breakers>

Описание

Въз основа на неврологията и поведенческата наука "The Trigger Wire®" ("Задействащият механизъм"), е инструмент за справяне със сложността на човешките поведенчески умения, както индивидуални, така и колективни. Той е предназначен за всички професионалисти, занимаващи се с коучинг: обучители, консултанти по човешки ресурси, професионални и напътстващи консултанти и коучове. Тази игра с карти има своето място в компаниите и училищата. Тя позволява на всеки участник да направи подробен и задълбочен анализ на своите качества/ действия/ ценности/ мотивации/ нежелания/ еволюция.

Обучението на обучители има за цел да покаже как да:

- Използват картите в индивидуална и групова среда.
- улеснява изразяването на сложни човешки поведения и поставянето им в движение.
- Използват етични, забавни и ангажиращи насоки.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на самочувствие, увереност и асертивност.
- Самоотричане.
- Липса на ангажираност, загуба на смисъл, липса на мотивация.
- Нещастие на работното място (прегаряне, отегчение и др.).
- Трудности при намирането на професионална ориентация,
- Трудност при вземане на решения

Ползи за обучаемите

- Когнитивни: събуждане на любопитството, приемане на сложността, несигурността
- Емоционални: възстановяване на връзката с дълбоките мотиви и удоволствието от правенето, действието, наблюдението на емоциите
- Поведенчески: добра съвместна работа, сътрудничество, общуване

План за действие

"Задействащият механизъм" (**Le Fil à Bascule**®) се състои от 6 тестета карти, които можете да използвате поотделно или в комбинация, както индивидуално, така и в групи. Тъй като тези карти (качества/ действия/ ценности/ мотивации/ нежелания/ еволюция) имат различна степен на емоционална ангажираност.

Препоръчваме ви да започнете с картите "Качества" и "Действия", които не изискват специални коучинг умения за работа.

Фасилитаторът обяснява инструкциите и насърчава участниците да си задават въпроси относно избора на картите, които най-добре им съответстват. На втория етап участниците обсъждат и се договарят за картите, които запазват.

Играта "Качества" позволява на всеки да оцени положителното в себе си.

Стъпка 1: Картите се поставят на масата с лицето надолу.

Стъпка 2: Всеки избира пет карти и запазва най-подходящите за него. Останалите могат да бъдат дадени на друг участник, ако се прецени, че това е оправдано, или да се върнат обратно в колодата. Когато всеки има пет карти, които отговарят на неговия герой, той преминава към следващата стъпка.

Стъпка 3: Всеки на свой ред разказва на следващия (или на останалите членове на групата) как петте карти се отнасят до него и до качествата, които той вижда и които другите виждат в него. Всеки път те илюстрират действителна ситуация.

План за действие

Играта помага да се идентифицират придобитите или усвоените умения, които дават на всеки човек силата да действа.

Тя се провежда на 5 етапа:

- 1) Групата постига съгласие по началния въпрос, свързан с дадения проект.
- 2) Всеки човек на свой ред размишлява върху зададения въпрос.
- 3) Всяко лице представя резултата от своето размишление пред групата
- 4) Групата се споразумява за шест действия, които да бъдат извършени.
- 5) Групата определя план за действие с количествени и измерими цели и ясни крайни срокове.

Обучителят може да използва тестето "Мотивации", за да идентифицира мотивациите, които да му помогнат да разработи плана за действие.

Страна на произход: Франция

Източник:

<https://neurocognitivism.be/le-fil-a-bascule/>

<https://hoform.catalogueformpro.com/>



Намерете нещо забавно

Описание

Взехме практиката от интервю с треньор за възрастни.

Установено е, че смехът повишава устойчивостта. Доказано е, че ежедневните хумористични дейности за предизвикване на смях намаляват депресията и увеличават радостта на участниците, дори месеци по-късно. Смехът е свързан и с повишеното самочувствие и работата в екип.

Дори в трудни ситуации, хората, които използват хумора и смеха като механизъм за справяне, имат по-добро психично здраве и възприемат качеството си на живот като по-високо от тези, които не го използват. Когато хората могат да се смеят на себе си и на грешките си, е по-вероятно да имат положителен поглед към живота и да се справят по-лесно с негативните преживявания.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на устойчивост.
- Негативен поглед към живота.
- Слаби умения за сътрудничество.
- Нещастие.
- Чувствате се отпаднали.



Ползи за обучаемите

- Развива упоритост и постоянство.
- По-голямо самочувствие.
- Подобрени умения за сътрудничество.
- Укрепване на взаимоотношенията.
- Повишено чувство на радост и щастие.
- Развива психическа устойчивост.
- Фокусиране върху дългосрочни цели.

План за действие

Прекарвайте по 10 минути всеки ден в продължение на седем дни в следното упражнение:

Запишете трите най-смешни неща, които сте преживели, видели или чули през този ден. Дайте подробна информация и отбележете как сте се почувствали. Ако не се сещате за нищо, потърсете в интернет забавни истории или анекдоти. Социалните медии могат да бъдат добър източник на хумористични материали.

Напишете защо ви се струва смешно. Колкото по-конкретни сте, толкова по-ефективно ще бъде упражнението.

Напишете тези три забавни неща в края на деня си. Това ще създаде нов навик и може да ви помогне да възприемете емоцията по-добре, докато спите.

Примери:

- Видях куче, което вървеше на задните си крака. Беше толкова комично!
- Чух един забавен виц за две момчета в един бар.
- Моята приятелка ми разказа забавна история за това как се е изгубила в града.
- Видях куче, което гонеше опашката си в кръг.
- Чух един виц за пиле, което пресича пътя.
- Гледах стендъп комедийно шоу в YouTube. Беше толкова смешно!
- Прочетох един забавен комикс във вестника.

*Забележка: Има някои неща, на които хората не бива да се смеят. Например не е уместно да се смеете, ако някой изпитва болка или страда, или да се подигравате с външния вид, расата или културата на някого. Ако не сте сигурни дали нещо е смешно или не, изберете да бъдете предпазливи.

Страна на произход: България

Оксфордски дебат

Описание

Оксфордският дебат е специален, формализиран вид дискусия между два отбора - предлагащ и опониращ - по издигнатата теза, която трябва да бъде под формата на декларативно изречение. Предложението защитава теорията на дебата, докато опозицията се опитва да я обори.

При първоначалният вариант, тезата се дава на отборите няколко дни или седмици преди дебата. За да може всяка група да се подготви по същество за дискусията. Темите за обсъждане могат да бъдат различни, включително житейски ситуации, свързани с личностното развитие.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на комуникация.
- Липса на уважение към чуждото мнение.
- Неспособност за сътрудничество.



Ползи за обучаемите

- Да се научите да дебатирате с уважение.
- Умение за изслушване и разглеждане на различни гледни точки.
- Развитие на умения за работа в екип.
- Получаване на предложения как да реагират в реална ситуация.
- Подобряване на уменията за общуване.
- Кураж да се изказват във форума.
- Умение да уважават различните хора и техните мнения.
- Самоорганизация.
- Работа в екип.

План за действие



В България леко сме променили тази практика и я прилагаме без предварителна подготовка на екипите. Това са стъпките, по които я правим:

Треньорът прочита житейски казус и позволява на отборите по дебати да определят чрез жребий дали ще защитават или отхвърлят действията на човека от историята.

Екипите разполагат с няколко минути, за да обсъдят своята стратегия за успех и да споделят с екипа кой за коя стъпка от дебата ще отговаря. Треньорът води дебата. Има и публика, която в крайна сметка ще реши кой отбор се е справил по-добре.

Треньорът дава думата на останалите членове на отбора. Първият говорител се изказа от положителната страна на твърдението, а след него и първият говорител на опозицията. След това е времето на втория говорител, после на втория от опозицията и т.н. Всеки член на екипа има конкретна роля:

Основната задача на първия говорител е да дефинира тезата на дебата - т.е. да обясни как неговият екип я разбира. Той, ако има време, може да изложи първите аргументи.

Вторият говорител - дава аргументи в подкрепа на тезата (Предложение) или против идеята (Опозиция). На този етап твърденията се обосновават, а не просто се изброяват.

Третият говорител - опровергава аргументите на противниковата страна.
Четвъртият говорител - обобщава всички аргументи на екипа.

Всеки разполага с няколко минути за изказване. Страните могат да задават въпроси или да предоставят информация. Броят на въпросите и водещите, които отборът трябва да приеме, се определя от времето,

определено за дебата. Публиката също има право да задава въпроси на двата отбора.

Зрителите избират кой отбор е доказал по-добре своята гледна точка. В края на сесията, треньорът обобщава най-важните тези на двата отбора.

Пример за разглеждания случай:

Проблемът с Робин Худ

Вашият герой е очевидец на престъпление.

Един мъж ограбва банка, но вместо да задържи парите за себе си, той ги дарява на сиропиталище, което вече може да си позволи да храни, облича и да се грижи за децата си. Знаете кой е извършил престъплението. Ако се обърнете към властите с тази информация, има голяма вероятност парите да бъдат върнати в банката и да останат много деца в нужда. Какво прави вашият герой?

- Издайте крадеца. Кражбата е грешка, край на историята.
- Запазете информацията за себе си, защото парите ще отидат за добра кауза.

Страна на произход: България, Обединеното кралство и други страни от ЕС.

Източник:

Литература: Оксфордски наръчник за реципрочно развитие и обучение на възрастни

Упражнение "Обичайният перфектен ден"

Описание

Практикуването на "Обичайният перфектен ден" е просто, но мощно упражнение, което може да промени начина, по който хората прекарват времето си. То може да помогне за поставяне на цели, избистряне на мислите, мотивация и определяне на приоритети.

"Перфектният живот" е просто съвкупност от перфектни дни. Колкото повече са дните, които носят удоволствие на хората и практикуват техните страсти, толкова "по-съвършен" и приятен ще бъде животът им.

Затова се стремим да очертаем как би изглеждал един среднестатистически ден в идеалния живот на участниците.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация.
- Липса на намерение.
- Липса на план и желаня.
- Липса на смелост и постоянство.
- Липса на самоувереност.
- Възрастните не знаят как да си поставят и постигат дългосрочни цели.
- Възрастните учащи могат да водят по-продуктивен живот.

Ползи за обучаемите

- Изграждане на увереност в себе си за постигане на успешен живот
- Да се чувстват по-добре.
- Те ще виждат как с всеки изминал ден се приближават към целта си и ще се наслаждават на пътуването.
- Подобряване на поставянето на цели.
- Изчистване на мислите.
- Подобряване на самосъзнанието.
- Повишаване на мотивацията.
- Придобиване на аналитични умения.
- Научават се как да се справят със стреса.

План за действие

Можете да направите това упражнение в дневник, празен бележник или на компютър. То е просто - напишете как изглежда един средностатистически перфектен ден.

Важно е да се съсредоточим върху перфектния ден на всеки човек без допълнителни екстри или изненади (без печеливши билети от лотарията или изненадващи романтични пътувания). Идеята тук е да създадете подробен списък на това как изглежда един средностатистически ден, стъпка по стъпка. Това може да включва:

- Идеалното време за събуждане и как изглежда то - четене 20 минути преди ставане? Правите поздрав към слънцето или мисловна дейност в началото на деня?
- Какво се прави, след като станете от леглото? Първо се приготвят кафето и закуската или първо се взема душ? Завесите или щорите на прозорците са напълно отворени или затворени, докато се приготвяте?
- Какво следва? Да ходиш на работа/училище или да си останеш вкъщи - как изглежда това? С кого си взаимодействате? Как изглежда бюрото?
- Как изглежда и какви храни включва един обяд?
- И така нататък. Създайте си ден, който не може да ви омръзне, и с удоволствие ще го повтаряте пет или седем дни в седмицата.

Можете да създадете "Обичаен перфектен ден" за различни дни и сценарии - работни дни и дни на престой. Помислете за индивидуалните поведения, които са част от този ден.

Страна на произход: САЩ, реализирана в Словакия

Източник:

<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>

Програма за положителна нагласа

Описание

"Положителна нагласа" е програма за насърчаване на здравословното поведение и превенция на рисковото поведение, насочена към развитие на социално-емоционалните умения на учениците и насърчаване на адаптирането им към училищния живот и по време на прехода. Проектът включва дейности, насочени към всички училищни служители за насърчаване и поддържане на тези умения.

Проектът "Положителна нагласа" стартира през учебната 2004/2005 г. в училищата от втори и трети цикъл на Кампелос, Максиал и Сао Гонсало (община Торес Ведрас).

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на самоконтрол.
- Липса на социално-емоционални умения.



Ползи за обучаемите

- Повишаване на самосъзнанието
- Подобряване на социалното съзнание
- Подобряване на самоконтрола
- Подобряване на уменията за общуване
- Разработване на отговорно вземане на решения
- Развиване на социално-емоционални умения.

План за действие

Това е не само добра практика, но и цялостна програма, която може да се прилага в училища или други образователни институции. Тя обаче може да бъде адаптирана към различни контексти с оглед на конкретните нужди.

Освен това за изпълнението на подобен проект са необходими опитни специалисти/техници, време и усилия.

Проектът включва интервенция с ученици чрез сесии за социално-когнитивно развитие, които обхващат около 2000 души. Повечето от тях са ученици, учители, родители, възпитатели и младежки работници, които участват в различните дейности, разработени от психолозите, които си сътрудничат по проекта.

Понастоящем проектът включва четири действия, които имат за цел да развият социално-емоционални компетентности, създавайки по-благоприятни условия за възприемане на здравословно поведение и намаляване на рисковото поведение. По този начин проектът подпомага създаването на условия за успешна реализация в училище и в живота - пряко чрез намеса в прехода от един училищен цикъл към друг или непряко чрез програми за развитие на умения, действия за информиране и повишаване на осведомеността, както и чрез обучение на служителите за използване на специфични инструменти.

Действие 1 - Разпространение и осведоменост

- Определяне на основните проблеми и характеристики на целевата група и учителите.
- Разкриване на проекта пред бъдещи партньори.
- Споделяне на опит на национално и международно равнище с цел непрекъснато подобряване на резултатите.

Действие 2 - Оценка, насочване

- Оценяване на факторите на риск и баланс, за да се идентифицират групите, при които е необходимо да се въздейства.
- Идентифициране или създаване на инструменти за оценка на програми.
- Оценка на въздействието на програмите за социално-емоционални умения, разработени от проекта "Положителна нагласа", и степента на удовлетвореност на учениците.

Действие 3 - Развиване на уменията

- Развиване на умения за защита на младите хора.
- Включете връстниците в промяната на поведението на младите хора в риск.
- Насърчаване на уменията за социализация на учениците.
- Развиване на самооценката на учениците в различните ѝ измерения.
- Насърчаване на усвояването на инструменти за работа с млади хора от учителите и оперативните асистенти с цел намаляване на рисковите фактори и увеличаване на защитните фактори.

Действие 4 - Положителен преход

- Повишаване на знанията за процесите на преминаване от един цикъл към друг.
- Разработване на конкретна програма за интервенция.
- Насърчаване на адаптацията в училище.
- Откриване на ситуации за бъдеща интервенция по отношение на социално-емоционалните умения.

Страна на произход: Португалия

Източник:

<https://www.atv.pt/atividade/25>

<https://bit.ly/3RC8DiR>

Визуализиране на дилема

Описание

Взехме тази практика от интервю с учител на възрастни, тя може да се проведе в група или индивидуално, по преценка на треньорът.

Ежедневно се сблъскваме с дилеми. Някои от тях са дребни (Какво да обядваме?), а други оказват значително влияние върху живота ни (Трябва ли да работим за стартираща фирма?).

Въпреки че винаги трябва да балансираме потенциалните рискове и печалби, промяната на мисленето към растеж не означава, че ставате небрежни. Вместо това ще станете повече себе си, а не по-малко.

Когато сте изправени пред дилема, е важно да помислите какво искате да постигнете. Фиксираната нагласа ще ви задържа, докато нагласата за растеж ще ви помогне да вървите напред.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на мотивация.
- Съмнение в себе си.
- Липса на самоувереност.
- Негативна перспектива.
- Липса на удовлетворение.
- Липса на самоефективност.

Ползи за обучаемите

- Съсредоточаване върху успеха.
- Устойчивост пред лицето на неуспехите.
- Положителни перспективи.
- Подобряване на креативността.
- Подобряване на уменията за решаване на проблеми
- Подобряване на самооценяването.
- Насърчаване на вътрешната мотивация.

План за действие



Опитайте се да визуализирате някои реални и хипотетични дилеми. Как бихте реагирали на ситуацията с фиксирана нагласа спрямо нагласа за растеж? Разгледайте следните два примера:

Не сте получили офертата, на която сте се надявали от висшето училище.

Фиксираната нагласа може да ви каже, че се самозалъгвате. Никога нямаше да влезете и това е всичко.

Ако използвате нагласата за растеж, можете да стигнете по-далеч. Мислите за целта си. Какво се опитвате да постигнете? Бихте ли могли да се свържете отново с училището, за да разберете какви възможности имате или да кандидатствате за друго училище? Може би бихте могли да се ангажирате с допълнително обучение и след това да опитате да кандидатствате отново.

Проектът не е протекъл добре, допуснали сте грешки.

Фиксираният начин на мислене може да зададе въпроса: А какво очаквахте те? В крайна сметка нямаше необходимите умения.

Приемате неуспеха и най-вероятно ще повтаряте грешките си в бъдеще.

Използвайки новооткритата си нагласа за растеж, помислете как можете да се поучите от това, което се е объркало. Събирате екипа, за да обмислите какво можете да спасите, как да поправите нередностите и как да предотвратите повторното им възникване. Мисленето за растеж в крайна сметка е по-благоприятно, защото ви връща контрола.

.

План за действие

Пример за прилагане на практиката:

1. Изберете дилема, пред която сте изправени
2. Запишете какво би казал за ситуацията човек с фиксирано мислене
3. Запишете какво би казал за ситуацията човекът с нагласа за растеж
4. Преценете кой начин на мислене е по-полезен в настоящата ситуация
5. Вземете решение как да реагирате на дилемата въз основа на оценката си

Обучителят може да обсъди практиката с възрастните обучаеми, ако обучението се провежда в групи.

Примери за насочващи въпроси:

- *Какво е усещането да имаш фиксирана нагласа в тази ситуация?*
- *Какво щеше да се случи, ако вместо това бяхте избрали нагласата за растеж?*
- *Кои са другите начини, по които бихте могли да реагирате на дилемата?*
- *Как биха реагирали другите членове на групата в същата ситуация?*

Страна на произход: България



Невропластичност

Описание

Вземме практиката от интервю с треньор за възрастни.

Дайте на обучаващите се кратък и въвеждащ курс за това как се осъществява невропластичността в човешкия мозък. Много хора са очаровани от това как работи мозъкът им. Обяснението на концепцията за невропластичността им помага да видят физиологичната връзка между техните усилия и техните способности. Тя може да даде и отговор на въпроса "защо" за много неща, които искаме от тях да правят, за да учат по-добре.

Проблеми, които решаваме с тази практика

- Липса на самотивация и постоянство.
- Лоши учебни навици.
- Липса на самопознание и увереност в собствените способности.
- Трудности при справяне с неуспехи или предизвикателства.
- Липса на разбиране за това как работи мозъкът и как той влияе върху ученето, развитието и промените с течение на времето.
- Липса на осведоменост за въздействието на различните стратегии за учене.

Ползи за обучаемите

- Разработване на стратегии за учене.
- По-добра подготовка за справяне с неуспехите и предизвикателствата.
- Повишаване на мотивацията.
- Повишаване на увереността.
- Подобряване на самосъзнанието.
- Подобряване на уменията за общуване.
- Подобряване на аналитичните способности.

План за действие

1. Помолете учащите да направят мозъчна атака за всичко, което знаят за човешкия мозък и защо той работи.
2. Предложете им въпроси от типа "вярно или грешно", като например:
 - Като бебета имаме повече мозъчни клетки, отколкото сега.
 - IQ се определя при раждането.
 - По-интелигентните хора имат по-големи мозъци.
3. Накарайте учащите да предвидят дали всяко твърдение е "вярно" или "невярно". Не се притеснявайте да ги оставите да обсъдят отговорите си. Разпределете ги в екипи и ги накарайте да обосноват отговора си, преди да разкрият отговорите, ако учебният процес позволява това.
4. Разкриване на отговорите

Като бебета имаме повече мозъчни клетки, отколкото сега.

Вярно: През юношеството, мозъкът ни губи мозъчни клетки, за да даде на съществуващите повече пространство за развитие на силни и обширни връзки. Помислете за понятието като за "подрязване" на розов храст. Въпреки че с възрастта можем да губим и да придобиваме мозъчни клетки, способностите ни зависят повече от количеството и силата на връзките между невроните, отколкото от сбора на клетките.

IQ се определя при раждането.

Невярно: Коефициентът на интелигентност може да остане относително стабилен; много проучвания обаче показват, че влияния като усилия, мотивация и практика могат да повлияят на резултатите от IQ.

План за действие

По-интелигентните хора имат по-големи мозъци.

Невярно: Обемът на мозъка не определя интелигентността или уменията. Например по обем мозъкът на средния мъж е по-голям от този на средната жена, което се дължи единствено на средния черепен капацитет (по-големи черепи). Не се притеснявайте обаче, защото няма връзка между обема и способностите или интелигентността.

5. Накарайте учащите да си представят, че всеки от тях е мозъчна клетка в мозъка. Накарайте ги да протегнат ръка с разперени пръсти. Обозначете това рамо като "дендрит". Маркирайте юмрука като "аксон". Мозъчните клетки комуникират, като изпращат електрически и химически сигнали от дендритите към аксоните през "синаптична празнина" (пространството между юмрука и пръста).

Пример за обяснение: Всеки път, когато учим, определени клетки изпращат сигнал. Ако направим същото нещо отново, това е друг сигнал. С течение на времето, ако сигналите се появяват достатъчно често, мозъкът ни променя структурата си така, че това "изстрелване" става по-безпроблемно. Освен това, ако ги възбуждаме често, клетките обвиват тези връзки с мастно вещество, наречено "миелин", за да направят възбуждането по-ефективно. С други думи, мозъкът ни постоянно променя формата си, докато се учим.

6. Научете обучаемите на поговорки, които да им помогнат да запомнят тази идея, като например: "Използвай го или го изгуби" или "Невроните, които се задействат заедно, се свързват заедно".

Страна на произход: България

Заклучение



Терминологичен речник

Емоционална интелигентност: Емоционалната интелигентност (ЕИ) е набор от способности, които се отнасят до емоциите и емоционалната информация. (S Côté - Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav., 2014).

Меки умения: Способности, свързани с личността, отношението и поведението. Примери за меки умения са работата в екип, комуникацията и решаването на проблеми.

Нагласа за растеж: Нагласата на мислене за растеж е убеждението, че хората имат силата да се променят и развиват чрез собствените си усилия. Този начин на мислене се основава на идеята, че интелигентността и способностите не са фиксирани черти, а могат да се развиват чрез упорита работа и отдаденост.

Неактивни лица: Това са хора, които трайно не участват в образование, заетост или обучение. Неактивни е класификация, която се използва за описание на млади хора, които не посещават училище и не работят. Неактивните често се борят с проблеми с психичното здраве, безработица и непълна заетост. Съществуват обаче програми и инициативи, които помагат на неактивните да се върнат на пазара на труда и да станат продуктивни членове на обществото. С правилната подкрепа неактивните хора могат да преодолеят предизвикателствата, пред които са изправени, и да водят успешен живот.

Развитие на характера: Развитието на характера е процес, базиран на програма за позитивна психология, който помага на хората да изградят основите на основните етични ценности в живота - уважение, справедливост, отговорност и др.

Терминологичен речник

Самосъзнание: Самосъзнанието позволява на хората да разбират собствените си мисли, чувства и поведение и как те влияят на другите хора.

Способността за самоосъзнаване е от съществено значение за доброто психично здраве и личните взаимоотношения. Хората, които осъзнават себе си, са способни да регулират емоциите си, да поставят граници и да постигат целите си. Освен това те могат по-добре да се справят със стреса и да правят положителни промени в живота си.

Упоритост: Упоритостта е черта, която позволява на хората да запазят фокуса си и да преследват целите си въпреки предизвикателствата и неуспехите. Смята се, че хората, които имат смелост, са устойчиви и упорити. Притежават силна работна етика и не се страхуват от провал. Вместо това те разглеждат неуспеха като възможност за учене и развитие.

Какви са следващите ни стъпки и къде можете да намерите информация за тях?

Можете да ни следвате в нашия уебсайт за да се запознаете с нашите дейности, с това, което вече сме направили, с нещата, по които работим, и с плановете ни за бъдещето.

За връзка с нас

Координатор на проекта

Formethic

formethic.europe@gmail.com

ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.

igor.razbornik@gmail.com

Edukopro

edukopro21@gmail.com

Сдружение Коучинг България

denitsa.dianova.dimova@gmail.com

Jumpin hub

jumpinhub@gmail.com

Youthfully Yours SK

info@youthfullyyours.sk

Русенска стопанска камара

galena.robeva@ragina.net

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

Този документ е предназначен само за електронна употреба. Моля, не отпечатвайте.



Проект Развитие на характера за активен живот
2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291



**Съфинансирано от
Европейския съюз**