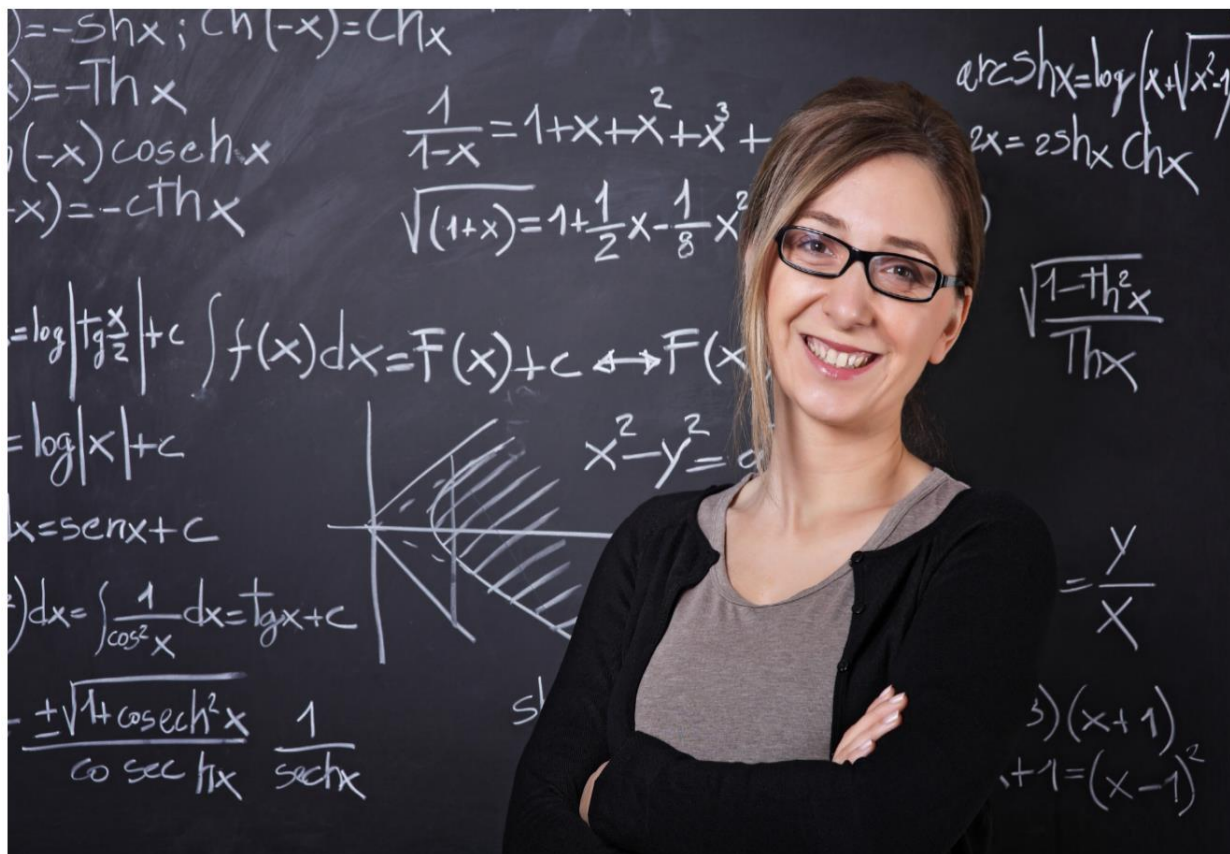


НАРЪЧНИК НА УЧИТЕЛЯ

Автор: Детелина Сергеева Милкотева

ПУ „Паисий Хилендарски“ Пловдив
detelina_milkoteva@abv.bg, 0882 42 47 01



Ключови думи: *оратор, ментор, вдъхновител, координатор, наставник*

В този доклад са събрани основните методически аспекти на преподаване в съвременното европейско училище, както и насоки за борба със стреса на работното място. От петнадесет години работя в училище и съм се сблъсквала с най-различни предизвикателства. В последните години и с ОЕСР. С опита от работата ми с деца и ученици, разбрах колко важни са качествата на учителя, колко важно е да здрав, както психически, така и физиологично. Да бъде много търпелив и да обича децата и учениците. Търсила съм информация - наръчник за учителя като по-млад учител, но не намирах, сега когато имах възможност да развия статия, реших, че е дошъл моментът да направя **НАРЪЧНИК НА УЧИТЕЛЯ**. Той ще помогне на младите учители да се адаптират в тънкостите на професията и да намерят нужната информация за тях. Личностните качества играят важна роля в работата на всеки учител, последвани от професионалните и много други ключове компетенции, като планиране и организираност, регулативни, методологични, педагогически и много други.

Развиването на социално-емоционални компетентности и функционални умения се превръщат в ключ към успеха и възможностите за реализация на младите учители. Новите цели и идеи дават много по-активна и централна роля на учениците в учебния процес. Ще се убедите сами в множество техники и стратегии, които дават едновременно фокус върху цялостното развитие на учениците и оказват влияние върху тяхната мотивация и желание за развиване на знания и умения.

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

I.	РОЛЯ НА УЧИТЕЛЯ.....	5
II.	МОДЕЛИ НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	7
III.	СТРАТЕГИИ НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	8
IV.	СТИЛОВЕ НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	9
V.	СТРУКТУРА НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	9
VI.	ФУНКЦИИ НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	9
VII.	ТЕХНИКИ – ИНСТРУМЕНТИ НА ПРЕПОДАВАНЕ.....	13
VIII.	ДОМАШНА РАБОТА ПО ВРЕМЕ НА ОЕСР – обучение в електронна среда от разстояние.....	18
IX.	ОБЪРНАТА КЛАСНА СТАЯ.....	19
X.	ЕФЕКТИВНО УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО.....	22
XI.	СТЪПКИ ЗА БОРБА СЪС СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО. СТРЕС, ДИСТРЕС И КОНФЛИКТИ.....	24
XII.	СОЦИАЛНИТЕ УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ КАТО АЛГОРИТЪМ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА В РАБОТНА СРЕДА КАТО СРЕДСТВО ЗА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СЪС СТРЕСА.....	36

Учителят трябва да се изявява като оратор.



Фиг. 1 Реторика

Подготовка за реч пред публика:

- Обмисля съдържанието и формата на речта
- Планира общуването си с конкретната аудитория
- Внимателно опознава и преценява своите слушатели

Талантлив оратор е този, който

- ❖ Притежава природни заложби
- ❖ Познава закономерностите на реториката
- ❖ Има умения да общува със слушателската аудитория
- ❖ Притежава талант и индивидуален стил

Фиг. 2 Ораторът и неговото майсторство



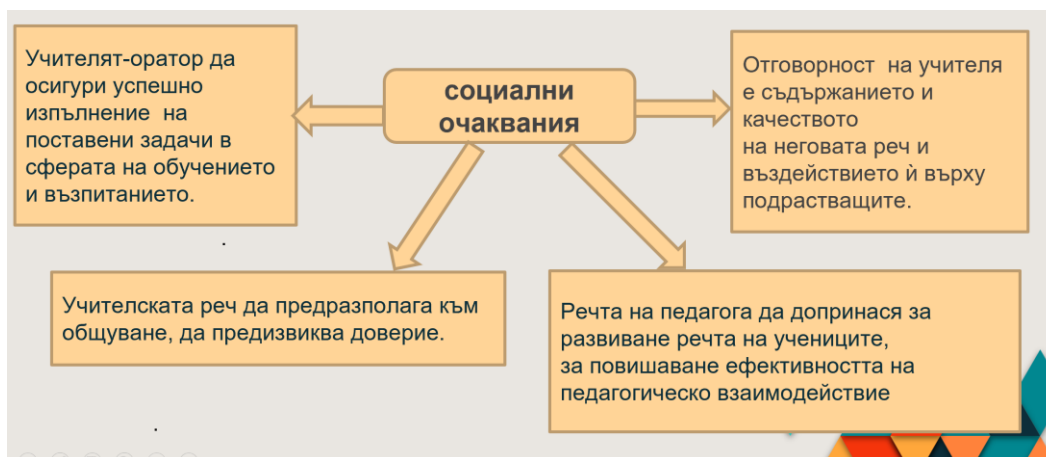
Фиг. 3 Педагогическа реторика



Фиг. 4 Насоки за въздействие



Фиг. 5 Само презентация на учителя



Фиг. 6 Учителят оратор, координатор

“Духовните стълбове” на новия свят стават “познанието, културата, интегративността, демократичността, толерантността и хуманизмът”, които се издигат в универсални човешки ценности”. Прогресът, благоденствието, устойчивото развитие и оцеляването на природния и социален свят се свързват с образованието и “образоваността на индивида”.

I. ОСНОВНИ РОЛИ НА УЧИТЕЛЯ В ПРОЦЕСА НА ОБУЧЕНИЕ

Преподаването е втората субектна страна (другата е ученето) в обучението и образованието. За него могат да бъдат дадени редица дефиниции, които го тълкуват от различни страни, което показва твърде сложния характер на това събитие, а някои автори направо отказват да го интерпретират заради непредвидимост и непредсказуемост.

- *задава норми* - създава климат, който е благоприятен за даване и получаване на обратната връзка;
- *задава ритъм* на изпълнение на задачите - когато учениците изостават във времето, преподавателят им напомня крайния срок, за да се организират по-добре за постигане на целите;
- *осигурява ресурси* (информация) - помага за удовлетворяване на потребностите на учениците от информация, която не може веднага да бъде получена;
- *напомня* - когато нещо важно за решаването на учебната задача убягва от вниманието на учениците, учителят насочва вниманието към него;
- *ръководи* - насочва относно избора на управленски техники и контролиране (самоконтролиране) на процеса на учене;
- *улеснява задачата* - помага на учениците да анализират проблема и да достигнат до вярното решение;
- *улеснява ученето* - съветва относно планирането и организирането на процеса на ученето, в т. ч. избор на стратегия на учене;
- *улеснява процеса* - предлага начини на достигане до различни решения без сблъсъци и конфликти;
- *стимулира, поощрява* - след като задачата е изпълнена, учителят стимулира учениците да потърсят приложение на решението в нова ситуация;
- *съветва по групова динамика* - поставя на вниманието на групата важни въпроси и проблеми, свързани с формирането и различните процеси в подгрупите, които имат отражение върху групова работа;
- *консултира* учениците - относно организацията и управлението на процеса на учене;

- *координира* дейностите, свързани с разпределението и изпълнението на учебните задачи;
- *записва мнения* - по време на дискусии записва предложения и решения;
- *наблюдава*, води бележки относно спецификата на задачата и подходящия начин (процес) за нейното изпълнение;
 - *ръководи дискусията* - наблюдава за спазването на правилата за участие в дискусията, дава съвети по отношение на отделните проблеми - обект на дискусията;
- *демонстрира* - показва на групата как да обобщава изводите от процеса на вземане на решение;
- *катализира* (предизвиква) - провокира активност чрез нестандартна намеса, идеи и предложения за решения.

В ролята си на **подкрепящ**, преподавателят организира материалната среда чрез подреждането на мебелите така, че учениците да се чувстват активно включени в процеса, да могат да дискутират лице в лице. Подходящата организация на образователната среда подпомага интегрирането на новата информация към наличните знания и опит. В ролята си на подкрепящ учебния процес учителят осигурява възможности за съвместна работа и решаване на проблеми. Предлага на учениците различни учебни задачи. Насочва към необходимите учебни ресурси (книги, аудио и видео касети, списания, вестници и др.). Организира учениците в подгрупи и им помага да си разпределят ролите - на лидер, окуражаващ, обобщаващ (основните акценти), записващ, говорител). Създава условия за изява на всеки ученик в съответствие с неговите специфични умения и способности. В някои случаи задава правила и норми на поведение, с цел улесняване на комуникацията.

Провокира ситуации, които изискват прояви на сътрудничество и толерантност от страна на учениците за решаване на проблеми от реалния живот, което води до обогатяването им с нови идеи, перспективи и опит по отношение на поведението в трудни ситуации.

В ролята си на „**ПРИМЕР ЗА УЧЕНИЦИТЕ**“, с личен пример и поведение учителят успява да владее учениците. Учителят споделя мисли и идеи, предлага решения, обобщава алтернативи, анализира сложна информация, изказвайки на глас своите схващания с цел да помогне на учениците да осъзнаят, че ученето изисква усилия и преодоляване на обучителните трудности.

Той предлага примери и демонстрира начини за постигане на консенсус, организиране на времето, избор на алтернативни мисловни модели при проблеми в комуникацията, различни начини на планиране, мониторинг и оценяване на процеса на учене и резултатите от него. При по-сложни задачи, изискващи спазването на етапи и стъпки, преподавателят трябва да демонстрира какво е необходимо да се направи на всеки отделен етап от решаването на задачата. Едва след това той може да постави на учениците подобна задача за решаване.

В ролята си на наставник (треньор), преподавателят осигурява необходимата помощ на учениците под форма на съвети, инструкции, обратна връзка, варианти на решения

(“жокери”), така че те да могат да се справят сами, но и да развият чувство за отговорност към изпълнение на поставените задачи, да проявяват креативност и да вземат сами решения. Съществено условие за реализирането на тези роли е способността на преподавателят да оценява собствените си умения за подкрепа на учениците. Това е предпоставката да работи целенасочено върху развитието на умения за учене у учениците, което повишава нивото на самостоятелност в учебния процес и отговорността им за постигане на добри резултатите.

Изпълняващ важна функция в учебния процес учителят трябва да полага специални усилия за:

- диагностициране нивото на умения за учене на учениците;
- подпомагане на учениците да се самооценяват и взаимно да оценяват уменията си за учене;
- формиране на умения у учениците за определяне на стилове и развитие на стратегии за учене и самоподготовка;
- формиране на умения за учене (преносими, общи и специфични) и умения за учене (за управление на времето и задачите, за общуване, за изследователска работа, за учене от различни източници – да пресяват информацията, да познават достоверните източници, да ги цитират като ги ползват и да спазват авторските права и др.)
- **изграждане на позитивен, творчески, стимулиращ микроклимат.**

Преподаването е специална професионална дейност, насочена за предаване на децата на сума от знание, умения и навици и възпитаване в процеса на обучение; подредена дейност на педагога за реализацията целите на обучението (образователните задачи) и осигуряване на информирането, осъзнаването и практическото приложение на знанията. **То е организиран, планиран, систематичен и неопосредствано активен педагогически процес, който се извършва от учителя и е насочен към учениците с цел и задача те да овладеят системни, трайни, основни знания и умения, както и в помощ на развитие на психофизичните им способности и възпитаване на различните положителни качества. С други думи Преподаването е управление на ученето и усвояването.**

II. **МОДЕЛИ НА ПРЕПОДАВАНЕ**

Моделите на преподаване в случая са определени теории, които възпроизвеждат **номотетични** (обобщени), съществени за преодоляването неговите ценни и полезни елементи, стандарти за копиране и създаване на цялостни структури на това събитие или поредица от събития. Модели, стратегии и методи се преплитат в многообразието си.

В университета "Бъркли" за преподаването се предлагат следните модели:

- директно преподаване;
- "майсторско"учене;
- симулации;
- писани текстове;
- програмирани текстове;
- групово (кооперирано учене);
- дискусии;
- синектика;
- недиректно преподаване;

Моделът на директно преподаване включва:

1. Дефиниране на конкретните цели.
2. Очертаване на исканите стандарти.
3. Предявяване на очакванията на учителя.
4. Преподаване чрез въвеждане, моделиране и проверка заразбиране на съдържанието.
5. Ръководена дискусия и практика.
6. Прекратяване на дебатите.
7. Самостоятелна практика. Това е модел, който се нарича "седем стъпки".

III. СТРАТЕГИИ НА ПРЕПОДАВАНЕ

Стратегиите на преподаване са принципен път за организиране и реализиране на преподаването, модели на адаптирането и алтернативното му превъплъщаване в процесуалните или ситуативните събития на обучението. Много често стратегии повтарят моделите на преподаване или се представят като методи и техники, което, разбира се, не е правилно.

Типовете стратегии могат да бъдат:

- директни;
- индиректни;
- насочени за учене чрез опита;
- насочени към независимо учене;
- насочени към интерактивност;

IV. **СТИЛОВЕ НА ПРЕПОДАВАНЕ**

Стиловете на преподаване са повтарящото се индивидуално и своеобразно реализиране на това събитие вследствие на особеностите на личността на учителя, неговата подготовка, образователна философия, която изповядва. И тук са възможни много голям брой нюанси, но типизирането ги обобщава и свежда до краен брой.

V. **СТРУКТУРА НА ПРЕПОДАВАНЕ**

Структурата на преподаване е организирана, оформена и относително устойчива конфигурация (взаимно разположение) на поредица събития, с които реализира то. Конструктът "структура" пределно общо, а в случай конкретно се употребява, за да обясни, че преподаването, разглеждано отделно е едно цяло с присъщите му строеж и организация, които са едни от най-значимите му аспекти. Може би конструктът "структура" със своите референти е антоним на събитията функция и поведение, но, както става често, функционалните (поведенческите процеси) също имат структура, чрез която са организирани, оформени и относително устойчиви.

Това води до извода, че структура има там, където има множество компоненти. Структурата не може да бъде изследвана съдържателно без да се вземат предвид връзките между нейните компоненти, относителната и устойчивост, връзката между тази структура и функциите. Тази сложност на преподаването задължава да се видят метаморфозите, преобразованията, които и конкретно, се употребява, за да стават с компонентите (събитията) в неговата структура, и едновременно с това ограниченията им, които се налагат от контекста на обучението.

VI. **ФУНКЦИИ НА ПРЕПОДАВАНЕТО**

Те са отношения и действия (събития) от динамичната структура на преподаването спрямо ученето и учениците, могат да бъдат.

По-точно, това са Управленско-регулативни функции, които поддържат непосредствено или индиректно параметрите на зададените цели и събития в обучението, а именно:

- 1. Външно мотивиране** – външно (от фактори, които не са у обучаващия се) непосредствено или опосредствено (индиректно) влияние на преподавателя за подбуждане на ученето.
- 2. Стимулиране** - контекстно средово и личностно адекватно въздействие върху обучаващия се за инициране, поддържане и контрол на ученето.
- 3. Активиране** - модално и модифициране външно въздействие за мобилизиране на различни равнища и интензивност на общите и специфичните интелектуално - познавателни, креативни, емоционални, психомоторни, социални и практически ресурси на ученика. Посредством активирането се придобива субектен статус и получава усещане за собствена стойност, ценност и ефективност.

4. Целеопределяне и целеполагане.

5. Тематично центриране - съсредоточаване на вниманието за известно време върху изучаваната тема като входяща конкретизация на учебното съдържание и начало на неговата структурна организация. Темата е част от единството на дискурса на обучението, а концентрирането върху нея контролира и подчинява целеобразуването и входа към информацията и събитията (дейностите) в обучението. Тя е техен структурен и функционален маркер.

6. Средово структуриране – подреждане и осигуряване на оптимално физическо и социално обкръжение и условия като стимулатор и активатор за ефективното реализиране на събитията в обучението.

7. Планиране на учебните съдържания - интелектуална операция от синтезен характер за създаване на схема или проект за обема, качеството и подреждането на тематично диференцираните или интегрирани знания, умения и компетенции.

8. Планиране на уроците и в други форми на обучение.

9. Планиране на методите на обучение.

10. Дизайн на обучението.

11. Програмиране - разширено обективизиране и оперативно представяне на планирането.

12. Организиране на обучението - оптимално (възможно най-доброто за дадени условия и съобразно за дадени критерии) функционално съгласуване и синхронизиране на действията на субектите в обучението. Организирането противостои на хаоса и абсолютизираната субективност на свободната воля.

13. Регулиране в обучението - съхраняване и поддържане при нужда на целево и съдържателно планирани и ориентирани събития и състояния, така че да водят към саморегулация.

14. Създаване и поддържане на прави и обратни връзки.

15. Социално - познавателни функции за подпомагане на социалната интелигентност чрез съдействие за формиране и развитие на всяко дете/ученик в риск:

- а) способност да се работи с околните.
- б) способност да се разбират другите.
- в) способност да се поставиш на мястото на другия;
- г) способност критично да се оценяват постъпките на другите;
- д) приспособяване към живот с други хора.

Емоционално познавателни функции, които съдействат обучаващите се да създават и развиват:

- а) способност за точна оценка и изразяване на собствените емоции и емоциите на другите хора;
- б) способност за познавателна преработка на емоционалния опит;
- в) разпознаване и разбиране на емоциите;
- г) адаптивна регулация на собствените емоции;

Емоционално-експресивни функции, които дават израз на отношението на преподавателя към разработваната тема, към отделни участници и групата като цяло и са продукт на собствената му емоционална интелигентност.

Информационно-комуникативни функции:

- а) предоставяне на предварителна информация;
- б) предоставяне на основна съдържателна информация;
- в) предоставяне на допълнителна и консултативна информация;
- г) предоставяне на текуща инструктивна информация;
- д) съдействие, съобразно със ситуацията за междуличностна, личностно-групова, междугрупова комуникация;
- е) невербална комуникация;
- ж) ориентационна и стимулираща комуникация;
- з) общуване за: психично "заразяване", внушение, убеждаване, подражаване, включване в действия за управление на конфликти, за емпатия, за оказване на подкрепа и п.р.

Изследователско - творческа функция за показ и съдействие за овладяване на теоретични и емпирични изследователски методи и модели на учене и опити за творчество.

Формиращо-моделиращи функции, които насочват учителя за създаване условия и фактори за постепенно образуване, утвърждаване, моделиране, преобразуване и развитие на различни новообразувания и качества в интелектуално-познавателната, поведенческо-емоционалната и психомоторната сфера на личността в елементарен или строгодетайлизиран, в теоретичен или практически, в законово-символен, в репродуктивен или творчески-изследователски план.

Практикоприложни функции за осигуряване на функционални пространства в обучението:

- а) формиране на интелектуални, социални и практически умения.

- б) решаване на учебни задачи и проблеми;
- в) трансфер на знания и умения.
- г) създаване на проблемно-изследователски опит у учениците;
- д) актуализиране, консолидиране и възстановяване на знания и умения.

Възпитателна функция.

Функция за развитие и поддържане на метакогнитивния опит – знания за собствените им познавателни възможности, контрол и оценка на собственото познание и постижения.

Рефлексивна функция - самосъзнание, контрол, самооценка, самокритичност в преподаването.

Финалистично-результативни функции:

1. Контролно-оценъчна функция.
2. Диагностична функция.
3. Прогностична функция.
4. Корективна функция.

Административни функции:

1. Регистрираща.
2. Представителна.
3. Отчетна.
- 3.7. Таксономии на преподаването.

За реализацията на горните функции е необходимо формирането и развитието на редица професионални умения на преподавателя, по-важни от които са: - аналитични умения - прогностични умения; - проективни умения; - рефлексивни умения; - организационни умения; - мобилизационни умения; - комуникативни умения; - умения за общуване и установяване на обратна връзка.



Фиг. 7 Деца/Ученици в риск

VII. ТЕХНИКИ (ИНСТРУМЕНТИ) НА ПРЕПОДАВАНЕТО

Техниките (инструментите) на преподаване са комплекс и отворена система от взаимосвързани определени действия, операции, процедури и символизации за ефективно осъществяване на преподаването в обучението. Те могат да съществуват отделно, но в реалната практика често са включени в целостта на методите на обучение. Действията в преподаването са вътрешни или явни (очевидни), директни или интерактивни, емпирични, логико-математически и когнитивни събития (манипулации), извършвани от учителя върху учебното съдържание, с функционална и прагматична стойност за постигане на целите и замисъла на обучението. Операциите в преподаването са външни обективизирани аспекти и компоненти на действията. Процедурите в преподаването са конкретни и отделни манипулации и постъпки, включени в действието или в определени методи. Символизацията в преподаването е използвана на действие със знаци, които заместват нещо, означават нещо или указват нещо.

1. Управленско-регулативни техники:

- Инструктиране;
- Даване на собствени предложения;
- Предразполагане към предположения и идеи на учениците;
- Директно разпореждане;
- Делово разпореждане;
- Груново или класно вземане на решение.
- Търсене на консенсус.
- Присъединяване към учениците;

- Несъгласие;
- Възлагане;
- Пряка или косвена аргументация;
- Представяне на мнения;
- Убеждаваща комуникация;
- Целеопределяне;
- Целеполагане;
- Формиране на стандарти, критерии и изисквания;
- Представяне на темата.
- Използване на стереотипи и автоматизми на реагиране.
- Взаимни отстъпки.
- Поощрение.
- Предупреждение.
- Обръщане на внимание.
- Възпиране.
- Подкрепа.
- **Афилиация** (встъпване в тесен контакт);
- Алтернативни решения;
- Предоставяне на повече възможности за повече дейност.
- Осигуряване на възможности за самоактуализация на учениците.
- Ориентиране към близки перспективи.
- Демонстриране на вяра във възможностите.
- Признание на равноценност и постижения.
- Обективна оценка на принос.
- Преформиране (рефрейминг).

2. Същинските техники са Интелектуално-познавателни:

- Логическо опериране чрез анализ, синтез, сравнение, аналогия, индукция, дедукция и п.р.
- Обяснение.

- Дефиниране.
- Образуване на класове;
- Свързване на класове.
- Еквивалентни трансформации;
- Инверсия (обръщане) на информацията;
- Интегриране на знания;
- Формулиране на умозаключения;
- Положителна и отрицателна абстракция;
- Класифициране;
- Обобщаване и глобализиране;
- Екстраполация;
- Елиминация;
- Символично репрезентиране;
- Идентифициране;
- Организиране на съдържание;
- Отделяне на главното и същественото;
- Интерпретиране;
- Конструкция и градация на изводи;
- Употреба на анафора – повторение на едни и същи думи и изкази;
- Визуализация;
- Мултимедийна презентация.
- Свързване на единици по темата;
- Свързване по теми;
- Показ на причини и следствия;
- Извеждане на преценки и изводи.

3. Социално-познавателни техники:

- Създаване на условия за групово и екипно учене, учене по двойки;
- Представяне на други гледни точки;

- Преценка на постъпки;
- Обсъждане на социални проблеми;
- Възлагане на социални задачи;
- Предизвикване на просоциално и помагащо поведение **алтруизъм, емпатия** и др.

4. Информативно - комуникативни техники:

- Запис на тематичен план;
- Употреба на презентационни програми и електронни ресурси и платформи;
- Описание;
- Задаване на въпроси;
- Показ на ключови думи, понятия и изрази;
- Употреба на символи и знаци;
- Активиране на предишни знания и опит;
- Разделяне на информацията на структурни единици.

5. Изследователски техники:

- Експериментиране;
- Моделиране;
- Показ на верифициране;
- Издигане на хипотези, начин на проверката им;
- Показ на решаване на учебни проблеми, ситуации и инциденти;
- Търсене на алтернативи;
- Тестиране;
- Демонстриране;
- Търсене на основания, привеждане на доказателства;
- Описание на евристични - откриваеми и креативни процеси;

6. Практикоприложни техники:

- Показ на техники на учене;
- Демонстриране на мнемотехники;

- Действия по алгоритми;
- Операции за решаване на различни видове задачи;
- Оценка на решения, извършване на трансфер;
- Представяне на различни действия, операции и процедури.

7. Контролно-результативни техники:

- Наблюдение (тьюторинг);
- Екзаминаторски и проверовъчни въпроси;
- Оценъчно тестиране;
- Коментирание на постижения;
- Типизиране на грешки и недостатъци;
- Сравняване на постижения.

Активни методи за преподаване са симулации, ролеви игри.

Бързата дейност, в която на участниците е представен проблем или тема и те бързо трябва да генерират възможно най-много идеи и решения за определеното време, се нарича **мозъчна атака**.

В обучението може участниците да разиграват различни роли, като прилагат научени в обучение умения, за да анализират или разрешат проблем. Доброто преживяване на ролята създава мощно обучение, но изисква внимателна подготовка и много квалифициран фасилитатор. Ролевите игри са препоръчителни, защото служат:

- За моделиране на реална задача или взаимодействие;
- Да се създаде лична информираност за разликата в уменията;
- Да се определят области за подобрени.

В даден сценарий за игра на роли героите могат да приемат отворени или скрити роли. Отворена роля е тази, в която се предоставя цялата информация за даден герой: какво го провокира към действие, какви знания има героят или няма. Скритата роля е тази, в която един герой притежава знания, които не се предоставят на другите, участващи в ролевата игра.

Симулациите поставят участниците в сложна “реална” ситуация. Например, по време на обучение за работа с нов софтуер, обучаемите получават детайлизирана информация за хипотетичен проект и трябва да създадат план за неговото изпълнение.

Позитиви: предоставя възможност за интензивно участие в решаване на проблеми и вземане на решения;

Негативи: изисква организиране на игра и евентуално помощ при фасилитирането; отнема време. Нужни са повече играчи, така че може да е трудно за организаторите.

Учене чрез преживяване - Модели на циклично учене:

При ученето чрез преживяване, фокусът пада върху това обучението да бъде структурирано, организирано и проведено по начин, който създава капацитет от опит, улеснявайки процеса на учене.

Цикълът започва с индивидуални или групови преживявания на събития. Но само този опит не води до учене. Първо е необходимо да се помисли върху този опит-събитие. Това означава да изследвате случилото се, да отбелязвате наблюдения, обръщане на внимание на чувствата на себе си и на другите за преживяването.

VIII. ДОМАШНИ РАБОТИ ПО ВРЕМЕ НА ОЕСР – ОБУЧЕНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА ОТ РАЗСТОЯНИЕ

Колкото по-малко, толкова повече!



Учителите често дават домашни от типа: “Задачи от първа до четвърта на страница 62 от учебника”, но трябва ли наистина учениците да упражняват едно и също умение толкова много пъти? Замислете се за колко от задачите всъщност ще имате време за проверка в часа. Не може ли вместо това да дадете 1-2 задачи с по няколко подточки, които изискват прилагането на различни умения за различните стъпки? Можете и да дадете на учениците си възможност за избор: “Изберете 2 от тези 4 задачи”.

Индивидуализирайте домашното. Учениците (както и възрастните) обожават да говорят за себе си. Ако те чувстват, че домашната работа е лично за тях, ще са по-мотивирани да я направят. Пример е да дадете на учениците задача да съпоставят главния герой в книгата, която четат, със себе си, като използват [диаграма на Вен](#).

Включете родителите в процеса на обучение.

Бъдете внимателни с това – в момента много родители са в трудно положение и може да нямат нужните време и енергия. Преди да ангажирате родителите се уверете, че имат възможност и желание да помагат и им дайте достатъчно време за изпълнение на задачата.

Ако мислите, че е удачно, може да използвате следните примерни домашни задания:

- Нека ученикът запише видео как обяснява това, което учи в момента, на родител.
- За да упражни работа с дроби, ученикът може да използва семейна рецепта за нещо вкусно и да изчисли нужните количества продукти за повече или по-малко порции.
- Задайте загадка или главоблъсканица, които учениците да обсъдят със семейството и да напишат различните отговори или идеи.

IX. **ОБЪРНАТА КЛАСНА СТАЯ**

Каквото и решение да вземете, винаги ще се намери някой да ви каже, че грешите. Винаги по пътя ви ще има трудности, които ще ви изкушават да си мислите, че вашите критици са прави. Истината е, че за да си набележиш курс на действие и да го следваш стриктно до край се иска голяма смелост и кураж.

Конфуций

Вместо да давате домашното след часа защо не го зададете преди часа? Трябва обаче да промените естеството на домашната работа – ученикът няма да упражнява взетия нов материал, а ще придобие обща информация за предстоящия. Поставете на учениците задача да **гледат обучителни видеа**, за да провокирате дискусия в следващия час. Пратете им и кратка анкета чрез Google Forms, където учениците да обобщят главни идеи или да задават въпроси. Може да ги помолите да намерят и още информация по темата – други видеа или статии в зависимост от нуждите. В часа след домашното учениците ви ще са подготвени и може да пристъпите към по-задълбочени дискусии или упражнения. Използвайте методите на обърнатата класна стая умерено, за да запазите стратегията интересна за учениците.

А оценяването? По-големите ученици лесно могат да си споделят файлове и да копират работа на съучениците си или друга. Не плувайте срещу течението – едва ли ще успеете да засечете всеки, който е използвал чужда помощ. Вместо това покажете на учениците как да дават конструктивна обратна връзка на съучениците си, което е доста лесно с [Google Docs](#). Не използвайте домашното като метод за оценяване, а подчертайте ролята му при затвърждаването на наученото.

Новият модел на обучение предполага и нов вид домашни. Бъдете креативни! Когато създавате домашните, помислете:

- Какво ще научат учениците от това?

- Струва ли си времето, което ще им отнеме?
- Създава ли още повече стрес у дома?

Преобразете домашната работа, така че да е по-смислена за учениците, и те ще са по-мотивирани да я направят. Може пък следващия път вместо с досада да възкликнат с ентузиазъм, когато им зададете домашно.

Най-честите видове пасивно учене са слушане на учителя в клас, водене на бележки в клас, презентация, четене на урока от учебника.

Някои от методите за активно учене са задаване на въпроси в клас, разбиране на връзките между различните теми, участие в практики и дискусии в клас, преглеждане и обобщаване на бележки, проучване на нова информация по дадена тема.

Развитието на технологиите днес позволява аудио-визуалното възприятие да повиши значително процента си.

Активното учене е по-ефективно, защото изисква от ученика да мисли по определена тема и да приложи знанията си на практика. Това подобрява както разбирането, така и дългосрочната памет, способността за аналитично и критично мислене.

В обърната класна стая активното учене се случва в час под напътствията и подкрепата на един ерудиран ментор в лицето на учителя.

Обръщането на класната стая означава, че събитията, които традиционно са се провеждали в класната стая сега се провеждат извън нея и обратно”. В нея учителят е ментор, наставник и вдъхновител.

Той подготвя урока си, както обикновено, но вместо да го представя в час, го записва като видео урок с продължителност от 5 - 7 минути.

Видеата се предоставят на учениците, например чрез платформата MS Teams, Google Classroom, Shkolo и др., която училището е използвало през последните две години на хибридно обучение. Това не би затруднило никой от съвременните учители стъпвайки на натрупания опит.



2022-07-07
11-26-00.mkv

Видео – Урок 1- за ученици



Zapis_na_urok_Teams.mp4

Видеоурок 2 - за учители

Учениците гледат видеата вкъщи и навсякъде. **Правят го със собствено темпо и толкова често, колкото им е необходимо за да разберат материала, без да се разсейват, както понякога се случва в клас. Много важно за математика, а и не само – облекчава си работата, когато прави видеоуроци по всички теми и ги праща на учениците. Може да прави запис на самия урок по време на часа, така тези, които отсъстват ще могат да видят всичко, което се е дискутирало в часа. Такава опция има в MS Teams, но има и толкова много подобни приложения, с които да се изпълни тази важна мисия. Ето и урок за запис на урок в Тиймс.**

Учителят вече не е необходимо да прави **компромис в обхванатия материал и нужда от неговото съкращаване.**

В къщи ученикът използва основно пасивни методи, подготвяйки се теоретично за активностите в клас.

Времето в клас е за въпроси върху материала възникнали при гледането на видео урока, практически упражнения, проекти, открити дискусии, групови задачи.

Учениците са активни, прилагайки и затвърждавайки знанията, които вече са усвоили.

В своята същност обърнатата класна стая съдържа и четирите елемента на промяна необходими за един училищен STEM център, но пренесени вече върху всички учебни предмети.

Обърнатата класна стая насочена към обучението на новото дигитално поколение би била и основа за постигане на STEM целите - повишаване на мотивацията за учене, дигитализация на образованието и култура на иновации.

Предимствата на метода „обърната класна стая“:

- Обърнатата класна стая е отговор на въпроса „**Какво е необходимо на поколението Z, за да се ангажира с ученето?**“;
- Обърнатата класна стая е метод, който абсолютно приляга на **Таксономията на Блум**, като най-важните стъпки към върха на пирамидата се случват в час, когато подкрепата и напътствията от учителя са ключово важни;
- Обърнатата класна стая е насочена към активния модел на учене, който се случва в час и развива в децата способността за аналитично и критично мислене и възприятие и затвърждаване на материала чрез практика, което учителите определят, като основна роля на училището.
- Обърнатата класна стая дава възможни решения на голяма част от проблемите споделени от учителите.
- Обърнатата класна стая кореспондира с методите на обучение, които учителите днес използват активно;

ОБЪРНАТА КЛАСНА СТАЯ е техника за **УЧИТЕЛЯТ**, вече не е само „преносител на знания и факти“, а **ОРАТОР, ЕРУДИРАН МЕНТОР, НАСТАВНИК, ВДЪХНОВИТЕЛ и МОТИВАТОР.**



Фиг. 8 Обърната класна стая

Х. **ЕФЕКТИВНО УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО**

За много учители стресът е неразделна част от тяхното ежедневие. Преподаването по 5-6 часа на ден, пет дни в седмицата на 26-30 и повече деца или юноши в клас е само по себе си предизвикателство. Учителят трябва да направи учебното съдържание атрактивно и да задържи вниманието и интереса на учениците от началото до края на всеки учебен час. И това далеч не е всичко.

От учителите се очаква не просто да забавляват децата, а да постигат резултати и да формират предвидени по учебната програма знания и умения. Очаква се техните ученици да участват в олимпиади, състезания и да печелят призови места. Освен това има НВО в седми, десети клас, а в дванадесети и матури. Всеки учител, например учител по математика в седми клас, трябва да подготви учениците си за кандидатстване след седми клас на НВО математика и да постигне високи резултати. Учениците са огледалото на учителя, той се стреми да види своя труд от резултатите на учениците си. За да се случи това учениците трябва да полагат системни усилия като преподавателят ги подпомага по ефективен начин. Не всички деца напредват с едно и също темпо и рядко изпитват едни и същи потребности. Докато учителят обяснява на едни, други скучаят и разстройват учебния процес. Като прибавим управлението на сложната групов динамика в един клас, справянето с конфликтите в системата учител-родител-дете, неадекватните условия на труд и възнаграждение и липсата на ресурси става ясно защо учителската професия се

възприема като една от най-стресовите. Неефективното ръководство и лошата организация води по веригата редица проблеми, които рефлектират най-вече на учениците и техните учители.

Необходимо е професионално призвание и качества, като търпение, енергия, физическа и емоционална издръжливост, за да се отговори на ежедневните предизвикателства през учебната година. Модерните учители са истинските герои на деня. Изправени пред множество предизвикателства на ежедневна база, те продължават неуморно и всеотдайно да се грижат за развитието на бъдещите поколения. Грижата за самите тях е основната предпоставка за тяхното педагогически дълголетие и мотивация за работа. В процеса на работа обаче, възниква и стресът.

Стресът може да бъде **травматичен** или **кумулятивен**. Травматичният стрес се поражда от драматични и дори трагични обстоятелства, в които човекът е пряко въввлечен и преживява като непосредствен наблюдател. Такива екстремни събития могат да бъдат войни, природни бедствия, пандемии, пътно-транспортни произшествия, пожари, терористични атентати, криминални престъпления и пр. Хората не са подготвени, за да се справят с подобни ситуации и затова, когато ги преживеят или станат свидетели на смъртта или страданията на други хора, без да могат да ги предотвратят, често това има сериозни последици за тяхното психично здраве. Травматичният стрес обаче не е свързан с учителската професия.

Професионалният стрес на учителите е кумулативен процес. Отделните стресови ситуации може и да не изглеждат като особено големи предизвикателства сами по себе си, но си взаимодействат и се натрупват. Ако е уверен в себе си, един учител вероятно лесно би разрешил конфликт между две деца в класа. Но ако току-що директорът на училището след среща с родители го е критикувал остро и тенденциозно по повод начина, по който същият учител е разрешил друг скорошен конфликт между деца в класа, увереността му ще се стопи и наглед дребното предизвикателство може да се превърне в сериозно изпитание.

Кумулативният стрес означава също, че когато се натрупа умора, способността на индивида за

справяне с предизвикателствата намалява. Всеки учител ще може да потвърди, че когато не е изморен е по-креативен и по-ефективен, както в преподаването, така и в подхода си към учениците и как с натрупването на умора за него става все по-трудно да запази своето обичайно ниво на преподавател и лидер.

Преживяването на кумулативен стрес също може да има сериозни негативни последици за здравето на учителите. В научните изследвания са открити връзки между професионалния стрес и множество заболявания: сърдечно-съдови болести (инфаркт, инсулт, хипертония), диабет, автоимунни заболявания, рак, астма, болести на храносмилателната система, психични и емоционални разстройства като депресия, Алцхаймер, шизофрения и др.

Стресът е най-честият фактор, който води до прекомерна употреба и развитие на зависимост от алкохол, наркотици и други психоактивни вещества. Установено е, че стресът потиска дейността на имунна система и ни прави по-уязвими за различни заболявания (от обикновените вирусни инфекции до рака).

XI. СЪПКИ ЗА БОРБА СЪС СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО. СТРЕС, ДИСТРЕС И КОНФЛИКТИ

Стресът възниква като ответна реакция на различни физически, психически или емоционални фактори. Понякога той ни стимулира да покажем най-доброто от себе си, но ако степента на напрежение е прекалено висока или продължителна, може дори да се разболеем. Нужно е всеки да усвои ефикасни способности за предотвратяване на стреса, който за жалост те неизбежен. Нуждата от стрес съществува. Ние имаме нужда от стрес, защото той поражда и много предимства:

- предлага предизвикателства;
- разкрива възможността ни да издържим на големи натоварвания, без да се прекършим;
- подлага на тест нашата гъвкавост и приспособимост;
- стимулира ни да дадем най-доброто от себе си.

Тъй като ние обикновено не приемаме маловажните събития а стресиращи, стресът се явява отличен индикатор за значимостта на събитието. С други думи, той привлича вниманието ни към важните неща в живота около нас. Сиреч, нуждаем се от стрес в известна доза по всяко време в нашето ежедневие, което наричаме често „сиво“.

Но, както се казва всичко е в „Дозата“. Прекалено голямата доза стрес, може да доведе до необратими последици.

Целта е да изпитваме стрес, но той да не е в излишък. Наличието на прекалено много стрес води до **ДИСТРЕС** (настъпването на трайни увреждания в организма, функционални или органични). Дистресът предизвиква неприятни усещания, от които се стараем да се избавим, или по-добре да избегнем. Дистресът е процес физиологичен, свързан с промени в телесните процеси при извършване на различни несвойствени за организма дейности и психически свързан с промени в психиката. Физиологичният и психическият дистрес са взаимно свързани и еднакво опасни. Те имат определена роля в развитието на всяка заболяване. Дистресът на емоционално ниво се проявява чрез нервност, безпокойство, страх, безсъние, депресия, вътрешно напрежение. Налице са поведенчески промени като нарушаване на хранителния режим, намаляване на способността за запаметяване и концентрация. Обикновено стресът и невротата са проява на нарушено приспособяване към житейските ситуации и водят не само до неприятни емоционални състояния, но и до физически заболявания. Основен източник на Дистрес е нарушени баланс между вътрешната и външната среда на човека и по-скоро неспособността или трудното възприемане на външната среда поради несъответствие с вътрешния свят на индивида. Сериозна причина за дистрес е неудовлетворението от собствените постижения и реализация.

Често пъти дистресът води до въвличане волно и несамоволно в Конфликти. Има различни видове конфликти.

Външен конфликт, типове конфликтни взаимодействия, конфликти съответстващи на действителността:

- Случайни
- Скрити
- Неясни
- Лъжливи

Причините за конфликти:

- Конфликт на целите – той обикновено възниква, когато да се придържат към това, което вече знаят, един или повече хора имат различни цели. Разединяват се. Таз ситуация може да се появи и поради недоразумения. Съпротивата спрямо промените е много присъща във всички области на живота, тъй като изисква разбираеми усилия. Много хора предпочитат независимо дали разбират какво говорят и искат, че то не е добро за тях и въпреки искат да се налагат. Не е нужно дълго време, за да адаптирате навиците и нагласите си към промяната, ако с постоянство се разгласява ползата от нея. Друга проява на конфликта на целите е, когато различни индивиди имат очевидни различия относно желаната цел. Единият цели да пази статуквото на всяка цена, докато другият винаги търси възможност за промяна.
- Конфликт на идеи – поради разлика в подготовката различните хора често интерпретират по различен начин едни и същи думи. Конфликтът на идеи възниква, когато нов член се присъедини към съществуващ екип. Колкото и добре да е обучен този човек, неговите идеи ще бъдат различни по някакъв начин от тези на групата, която е работила заедно. Ако се внуши независимо на един човек или екип, че трябва да се въведе нов метод на работа, това може да доведе до конфликт. Каквито и да са предложенията, винаги ще има някой, който вярва – правилно или погрешно, че старият начин е по-добър. Екипът са „закостенелия мозък“ и всяка нова идея за тях е промяна, която те не желаят и я смятат за претоварване, излишен ангажимент. С това изложение става ясно, че е трудно да се допълва екипът с каквито и да е висококвалифицирани кадри, с креативни идеи. За жалост с тази нагласа, екипът трудно може да се увеличи и развие, дори ако някой член от екип го напусне и на негово място би могъл да дойде друг. Ако екипът не успее да „моделира“ новия член, често бива отхвърлен докато е уязвим и в срок на изпитване. В противен случай ще трябва и те да полагат повече усилия, колкото полага новия член и да се съобразяват и с неговите идеи, които усещат, че са по-добри. С други думи новият член не бива да превъзхожда някой от екипа, нито да е много-надолу в стълбицата, за да имат все пак някаква полза от него. Трудно е за новият член, ако скрие част от качествата си, има опасност да не го одобрят, а ако показва какво всъщност може – ще надхвърли възможностите, на които са способни членовете на екипа. И така понякога и екипа и новия член се въртят в

омагьосан кръг. Често в живота е така, пораждат се и конфликтите, стресът, Дистресът.

- Конфликт на нагласите – той се отнася до дълбоко вкоренени чувства и мнения на един или повече хора в групата. Тези чувства и мнения могат да имат политически, културен, с расов или полов произход и да са част от вярванията на дадена личност. Хората са силно фиксирани към тези вярвания не само защото са убедени в тяхната правота – те просто не могат да разберат защо някой друг не вижда нещата по същия начин, по който ги виждат те. В такива случаи индивидите са склонни да проявят крайна съпротива към всеки, който се опитва да ги насочи към промяна.

- Конфликт на промяна – той възниква, когато един или повече хора се държат по начин, който другите намират за неприемлив. Например някой отказва да се присъедини към нови идеи, към общоприети правила, към нови практики за работа. Най-често един индивид е във фокуса на отрицателните чувства, рядко подобна неадаптивност се проявява масово в екипа. Има и други видове конфликти, но тези са най-често срещаните. По-долу ще разгледаме и вътрешните конфликти.

Ето и стъпки или препоръките да избягваме конфликтите – Стратегии :

- ОТСТЪПВАНЕТО
- ДОМИНИРАНЕТО
- ИЗБЯГВАНЕТО
- КОМПРОМИСЪТ
- СЪТРУДНИЧЕСТВОТО

Вътрешен конфликт – В зависимост от това как възприемаме действителността около себе си, се определя дали ще сме спокойни, напрегнати или стресирани.

- Комуникация – Прозорец на Джохари
- Мотивация – Пирамида на Маслоу
- Убеждения – Метапрограми, Рефрейминг
- Негативните конструкции
- Самооценка
- Зона на комфорт

Още Стратегии за справяне със стреса:

1. Тишина – затворете се на някое спокойно място – в парка или в спалнята. Вдишайте и издишайте дълбоко няколко пъти, като се съсредоточите само върху дишането си. Така ще се откъснете от лошите мисли.
2. Създайте нещо, дори да сте минали детска възраст, можете да разпускате да нарисувате нещо, да изрежете фигурки от хартия или нещо друго, в което да вложите творчество. Често например аз шия или плета, нещо което ме откъсва от проблемите и мислите, които ме натоварват, а Вие може да правите това, което обичате – целта е да се освободите поне за малко от натрапчивите мисли, да ги

отложите. Ако се концентрирате върху това занимание, постепенно ще се отпуснете и развеселите. Стигнете ли до момента, в който чувате птичките, виждате дървото отсреща как добре се е разлистило или е пожълтяло с листа примерно, забелязвате дребни детайли, които Ви впечатляват, значи сте достигнали доброто ниво на стрес, може би точно на границата Стрес – Дистрес, но все пак нивото е приемливо за Вашия организъм. Успявайте по-често да го постигате и да не надхвърляте границата на стреса.

3. Гледайте филм, театър – От Вас зависи дали ще изберете комедия, която да Ви разсмее или напротив, някоя романтична драма, която да Ви разплаче. И смехът и плачът прогонват стреса!
4. Водете си дневник – „излейте яда си на лист хартия“ – опишете какво чувствате. След това може да накъсате това листче на малки парченца, представяйки си, че така унищожавате проблемите, които Ви тормозят.
5. Спортувайте – изтощителната тренировка няма да ви позволи да въртите проблемите си в ума пак и пак.
6. Обадете се на приятел – когато изкажете на глас проблемите си, винаги олеква. Естествено не всеки може да намери пред кого да излее душата си и често се свиват в себе си. Но все ще намерите някой, кой да Ви изслуша и няма да навреди и да използва слабостите Ви за негови користни цели. Внимавайте все пак пред кого се разкривате!
7. Слушайте музика – усилете уредбата и пейте с цяло гърло! Така ще извадите негативната енергия навън, която се е насъбрала във Вас през деня.
8. Помогнете на някой друг, който има нужда от помощ. Грижата за друг човек ще Ви откъсне от проблемите.
9. Хранете се здравословно – Правилното хранене по време на стрес е изключително важно. Определени храни могат да Ви помогнат да намалите стреса в живота си, на първо място това са зеленчуците и плодовете. Превъзходната „противоотрова“ срещу стреса е **витамин В**.

Доказано е, че неговия недостиг води до депресия и нервни разстройства. Големи дози витамин В се съдържа в млечните продукти, яйцата зелените зеленчуци, ядките, маята, бананите. За това, ако искате да си оправите настроението, по-добре изяжте един банан или шепа ядки, отколкото парче торта.

Витамин Е е безценен, съдържа се в на-големи количества в растителни мазнини (зехтин, слънчогледово и царевично олио) и ядки.

Витамин С се съдържа в зеленчуците, зелените подправки магданоз, джоджен, цитрусовите и ягодовите плодове.

Бета каротинът представлява растителен пигмент , който се съдържа в тъмнозелените – спанак, коприва, марули, оранжевите – моркови, кайсии, тиква, и червените зеленчуци и плодове – домати, червени чушки. Флавоноидите се съдържат в цитрусовите плодове, ябълките и крушите, броколите, гроздето, червеното вино, тъмната бира и зеления чай. А селенът ще откриете в овесените ядки морските дарове и ядките.

Диетолозите съветват също сутрин да се закусва с овесени ядки, които са отлично средство срещу болестите, в това число и Стресът. За да можете в състояние н стрес да запазите работоспособността си, яжте по-често на обяд пилешки бутчета, омлет, бъркани яйца с няколко парченца шунка или кашкавал, т. е. продукти, богати на белтъчини, а също така пресни плодове и зеленчуци. По този начин ще имате още един важен резултат – рискът от възникване на сърдечно-съдови заболявания ще се намали. За вечеря най-подходяща е храната с високо съдържание на скорбяла – картофи, хляб, ориз. Забравете за алкохола и кафето. Алкохолът отпуска, докато човекът под стрес има нужда точно от обратното, колкото и абсурдно да звучи на поглед. Пийте повече вода, сокове и яжте повече плодове – фруктозата, която се съдържа в тях, стимулира дейността на главния мозък.

От стреса не се излива изведнъж – това е процес, който минава през различни етапи. През всички тях в храната е добре да се включват и различни подправки.

Конкретния механизъм на тяхното действие все още не е докрай изследван, но розмаринът, босилекът, копър, чилито и майоранът – градински чай, несъмнено повишават настроението.

Употребявайте по-често ориз. Комплексът от въглехидрати, съдържащи се в него, способстват за изработването на серотонин, т. е. за поддържането на доброто настроение. В ориза има протеини и витамини от група В. Друг източник на серотонин са доматиите, на основата на чийто екстракт се произвеждат и много хранителни добавки.

Нужно е използването на отпускащи етерични масла – ароматерапия за масаж, за вана, вдишване от изпарител или напърскани върху кърпа. Употребявайте ароматно масажно масло, за масаж на врата и раменете, който спомага за намаляването на напрежението.

В периода на силен стрес помага билколечението с чайове лайка, валериана, липов цвят или цвят на детелина.

Физическите упражнения не са за пренебрегване. Всекидневните 30-минутни енергични физически упражнения намаляват дистресът, като „изгарят“ излишъците от стресови хормони в кръвта и повишават нивото на химическите вещества, повдигащи настроението, като ендорфините.

Упражненията за дишане също са важни – коремното дишане е прост метод за релаксация, който може да правите навсякъде и по всяко време. Ефектът е поразително успокояващ. Ако сте изнервени, изморени или претрупани с работа на работното място или в къщи, са Ви нужни само пет минути за да балансирате желанията и възможностите си. Да умеете да владеете мислите си също е много важно:

- Да приемете, че сте в състояние да промените само собственото си поведение, но не и това на околните.
- Да се примирите, че не е възможно да имате всичко, което пожелаете.
- Да осъзнаете най-главните си цели.

- Да преосмислите категориите „желано“, „необходимо“, „задължително“, които използвате.
- Да прощавате на себе си и на другите;
- Да се опитате да приемате стресовите ситуации като възможности да научите нещо ново.
- Да се научите да отказвате.
- Да не се стремите към съвършенство.
- Да пресявате информацията, за да избегнете претоварването.
- Да игнорирате лошите мисли.
- Да не преувеличавате или омаловажавате проблемите.
- Да приемате неизбежното.

За да си помогнете, трябва да осъзнаете, че винаги може да откриете свои вътрешни, но и външни ресурси:

- Всеки ден се поздравявайте за това, че все по-успешно се справяте със стреса.
- Не се стеснявайте да молите за помощ свои близки, приятели или специалисти.
- Не се поддавайте на депресивни мисли, т. е. не зацикляйте в самосъжаление. Умственото напрежение най-добре се премахва чрез физически натоварвания – независимо дали в залата за фитнес или чрез джогинг в парка.
- Научете се да се самотивирате. Човек често изпада в продължително състояние на стрес, просто защото е свикнал, НО на стреса организмът реагира с отделянето на значителни количества на адреналин и кортизол. Кръвоносната система и нерви буквално преминават на аварийен режим и за броени дни износват организма. Опасността от появата на хроничен стрес е много по-голяма, отколкото си мислят повечето хора. В такива ситуации и напиването не може да помогне. Нужни са незабавни мерки още при първите симптоми. А те са много: главоболие, високо кръвно налягане, сърцебиене, нередовен стомах, бързо намаляване и увеличаване на теглото, студени ръце и крака, раздразнителност, разсеяност, депресия или тревога, безпричинен страх, чувство на непотребност, нощни кошмари, проблеми със съня, намалена продуктивност, агресивно общуване, твърде бърза реч, злоупотреба с наркотици, алкохол, секс или хазартни игри.

Трябва сами да определяте причините за Вашия стрес и раздразнение:

1. Ще свърши ли животът Ви, ако проблемът се разреши по най-лошият начин? Тези тревоги ще Ви безпокоят ли отново след няколко години? По-добре се освободете от проблема и се радвайте на живота!
2. Направете си хормонални изследвания на хипофизата и надбъбречните жлези. По този начин ще откриете, че стресът се получава от чисто физиологични причини.
3. Не злоупотребявайте с храненето от месни продукти. То съдържа хормони на стреса, които на биоинформационно ниво въздействат на организма.

4. Физическата активност е бързо разрешаване на проблема, упражненията разтоварват психиката и дават възможност поне известно време да не мислите за натоваращите задължения и ангажименти в ежедневието.
5. Релаксирайте напълно поне 15-сет минути дневно. Но аз препоръчвам един час всеки ден разходка в парка, или където се чувствате добре, просто не бъдете в затворени пространства, а да имате добра видимост и гледка, да сменяте погледа си на близко и далеч, нещо което се препоръчва не само когато работите с компютър. Така може би ще пренаредите приоритетите и ще се окаже, че онова, което Ви се е струвало най-важно, всъщност е съвсем не толкова важно и спокойно може да почака. Когато сте навън и с цел да релаксирате, мозъкът продължава да работи, **НО** във Ваша полза. Там рисувате план за действие и решаване на проблемите.
6. Планирайте времето и работата си предварително и се старайте всичко да бъде по график. Стресът от неочакваното ще намалее, а задълженията ще Ви се сторят по-малко. Просто Вие отмятате ангажименти си и стресът намалява нивото си. С други думи не се оставяйте на депресията, а правете нещо – нещо, което ще намали работата първо, а от там и стресът ще изчезва постепенно.
7. Мислили ли сте за домашен любимец? Знайте, че те са най-доброто лекарство против стрес, пробвайте.

С риск да се повтори, ще пренаредя препоръките си за здравословен живот:

ПЪРВО. Практикувайте редовна физическа активност.

ВТОРО. Как да преодолеем катастрофичното мислене?

Повишаването на психичната устойчивост зависи от

нашето умение да избягваме „айсбергите“, които представляват дълбоко вкоренени убеждения. Те циркулират под формата на стереотипи и водят до неадекватни нагласи и поведения. Пример за това е идеята, че „Да потърсиш помощ от някого е признак на слабост“.

Разпознаването на „айсбергите“ започва със задаване на серия от въпроси, насочени към това дали отговарят на истината в конкретната ситуация, дали в техните твърдения има някакъв смисъл, дали ни подлъгват и провокират у нас неадекватна емоционална реакция. Предразсъдъците се съдържат погрешното внушение, че хората, които търсят

подкрепа, са мързеливи и слаби, защото са неспособни да се справят сами. Този айсберг е опасен и деструктивен, защото кара хората да се разколебаят в намерението им да потърсят помощ в момент на криза. Избягването на айсберга помага на човек да не се чувства стигматизиран в случаите, когато се налага да потърси подкрепа. Правилното действие е, когато човек усети, че не може да намери достатъчно сили за справяне с нещо, да вземе решение и да потърси необходимата подкрепа. От друга страна техниката за разпознаване на айсбергите помага за избягване на по-доброто вникване в проблемите и нуждите на хората около нас.

Техниката за преодоляване на катастрофичното мислене е опорна точка в изработването на психична устойчивост.

Следващите стъпки са: събиране на факти, изработване на позитивни нагласи и трезво преосмисляне на ситуацията.

Една от отрицателните нагласи например, която може да споходи учителя без достатъчно солиден опит в кариерата е, че той няма да се справи с предстоящите ежедневни предизвикателства.

Същото важи за учителите, които са натрупали известен отрицателен опит в общуването си с учениците, родителите и колегите. Тези нагласи пораждаат отрицателни мисли и съмнения по отношение на способностите за преодоляване на евентуални стресови ситуации, които произтичат от айсберга „Не съм от учителите, които будят уважение у учениците“ или „Учителската професия е призвание, а аз вероятно не съм за тази професия“. Важно е подобни мисли да бъдат парирани в моменти на слабост, недоспиване, кризи в семейството, преумора или възстановяване след здравословна или житейска травма. От съществено значение е тези мисли да не бъдат подминавани и да бъдат оценявани в подходящ момент, защото обратната връзка в последствие има надграждащ характер: „Познавам това състояние на слабост и колебание, то има временен характер, и скоро ще отшуми. Аз съм полезен за моите ученици и те ме ценят и обичат за това, което постигаме заедно.“

Утрешният ден ще ми позволи да открия отново своята енергичност и увереност.“

Ако получите отрицателна оценка от ръководството на училището, обикновено:

Мислите си „Аз не се справям добре, не съм подходящ за тази работа и ще я загубя“. Нека сега да преразгледаме трезво ситуацията и да се насочим към най-правилната интерпретация. „Допуснал съм пропуск и ръководството с основание ми налага наказание. За напред ще се старая повече.“

Както и „Аз харесвам своята работа и желая да се справям безупречно. Отрицателната оценка е навременен сигнал и препоръка, от която да се възползвам, за да се усъвършенствам в своята професия.“

Разбира се, че след като бъде обмислен най-правилния сценарий е време да се разработи план за справяне с конкретната ситуация.

ТРЕТО. Как да избягваме „мисловните капани“?

Повишаването на психичната устойчивост зависи до голяма степен от способността ни да избягваме мисловните капани. Пример за мисловен капан е

свръхгенерализацията, която представлява склонността да се съди за качествата на един човек въз основа на само една негова постъпка.

За илюстрация можем да представим следната ситуация: ученик от вашия клас не се справя добре на устен изпит и се държи предизвикателно по време на часа. Вие си мислите „На този ученик му липсва мотивация. Той е ученик без потенциал и ще се провали в ученето“. Трудно е да си признаем, но подобно мислене не е непривично за голяма част от учителите. За да не се подадем на склонността си да „декласираме“ ученика е необходимо да се съсредоточим върху неговия модел на поведение, без да се фиксираме излишно върху конкретната неприятна ситуация. Когато един ученик изгради силен характер то той би се справял по-добре в ученето без да се държи неуважително към своите учители. Замислете се, че може вътрешния му свят да е разрушен в момента и за това да се държи неприлично в часа. Бъдете толерантни, търпеливи и внимателни.

ЧЕТВЪРТО. Извършване на добрина, все има на кого да подарите нещо, което на Вас вече не Ви е от полза, а някой има нужда от него. Може да излезете с метла, лопата и чувал на двора пред Вас или улицата и да помете, може да помогнете на някой възрастен човек с нещо, заобиколен сме от хора в нужда. Вие сами решете какви добрини да направите. Те ще ви донесат вътрешна хармония, повярвайте.

За да се справим с прегряването на работно място се грижи Световната здравна организация. Тя определя професионалното прегаряне като синдром, произтичащ от хроничния кумулативен стрес в работата. Разстройството се проявява чрез:

- преживяване на чувство за емоционално изчерпване и енергийно изтощение;
- психично дистанциране от работата и клиентите (в случая учениците и колегите),

преживяване на негативизъм и цинизъм, свързани с работа;

- намалена професионална ефективност;

Хората започват кариерата си с надежди за сигурност, просперитет и професионална реализация. Постепенно обаче разминаванията между очаквания и реалност започват да ерозират ентузиазма и мотивацията. Стремещът към резултати и постижения в един момент угасва, прекъснатата връзка с позитивните емоции и очаквания прави така, че усилията да тежат десетократно, а старанието да изчезне. Ентузиазмът се превръща в цинизъм, а грижата за работата – в безразличие. Хората продължават да работят, но не намират смисъл в работата си. Те се чувстват емоционално изчерпани, ценностно отчуждени, в безпътица и безизходица, заставени да правят неща, в които вече не вярват и с които по никакъв начин не се идентифицират. Често отгоре спускат всякакви не добри практики, с които да се съобрзават. Въпреки, че те правят нужното, дават всичко от себе си, не успяват да задоволят изискванията в един момент на работодателите си и се чувстват недооценени, което води до стрес, дистрес и заболяване в последствие.

Научните изследвания показват, че учители, лекари и полицаи са сред най-засегнатите професии

от професионалното прегаряне, а несигурността и необходимостта от бързо адаптиране към големите промени в преподаването, наложени от дистанционното обучение водят до това все повече тези учители да се чувстват излишно натоварени.

ПЕТО. ЕТО И НЯКОИ СЪПКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ:

1. Определете ясни и постижими цели и приоритети. Времето никога не достига. Свършете най-важното и възложете, доколкото е възможно, задачи на другите, като се откажете от останалото.
2. Правете неща, които ви успокояват. Четете книги, които ви карат да се замисляте, и се занимавайте с дейности, в които да вложите своето отношение и грижа, а не да се забързвате отново.
3. Избягвайте излишните срещи. Запитайте се дали определена среща е наистина необходима или целите могат да бъдат постигнати по по-неангажиращ начин (например чрез телефонен разговор или имейл).
4. Избягвайте поставянето на непостижими крайни срокове. Бъдете реалистични в планирането на графици, като предвидите време за справяне с непредсказуеми спънки и пречки, които често биха могли да се появят.
5. Научете се да казвате „не“. Поемете ангажимент само за дейностите, за които смятате, че има достатъчно време и енергия за справяне по ефикасен и ефективен начин.
6. Оставете промеждутъци между работните срещи. Срещите понякога могат да преливат от една в друга, въпреки че това трябва по възможност да се избягва. Също така е необходимо време за подготовка за следващата среща.
7. Правете само едно нещо в даден момент. Избягвайте изкушението да се ангажирате с няколко неща наведнъж. Правенето на нещо качествено и ефективно обикновено изисква цялото ви внимание.
8. Правете често без стресови почивки през деня, доколкото това е възможно. Дайте си време за релаксация и възстановяване, за да си презаредите батериите (например с чаени паузи или разхлаждащи напитки).
9. Превърнете дома в убежище. Домът да се превърне в място за отпих, а не в място за повече

работа.

10. Прекарвайте достатъчно време в самота, без да правите нищо, дори това да се случва само за няколко минути.

11. Научете се да си почивате. Развийте уменията да си доставите необходимата релаксация, когато и където изпитате потребност от нея.

12. Приемете, че не е необходимо вие винаги да имате право.

13. Помислете повече за нуждите на хората около вас.

14. Въздържайте се от непрестанно говорене.

15. Научете се да се наслаждавате на храната.

16. Използвайте задръстванията и други потенциално стресиращи ситуации за няколко дълбоки вдишвания и релакс.

17. Помислете как да избегнете хора или събития, които генерират дистрес.

18. Преди да се втурнете към предстоящ ангажимент, преценете доколко той е важен за вас и кой е най-подходящият начин за справяне с него.

19. Споразумейте се с хората, с които живеете, кой какво върши у дома, за да сведете до минимум конфликтите и негодуванията.

20. Планирайте без бързане и без прекалена структурираност ваканциите и почивките.

Организирайте почивки, които не се подчиняват на стриктното спазване на графици и позволяват спонтанност. Заминете на почивка без часовник, нека тялото ви намери свой собствен ритъм и разписание.

21. Освободете се от стреса чрез смях. Забавлявайте се!

Помислете внимателно кое във Вашето поведение повишава ежедневния стрес. Съхранете качеството на съня и почивката. Възстановяването на организма след пълноценен сън е задължително условие за поддържане на доброто настроение и работоспособността през деня. Хроничното недоспиване е сериозен стресогенен фактор, който се превръща в предпоставка за възникване на тежки заболявания.

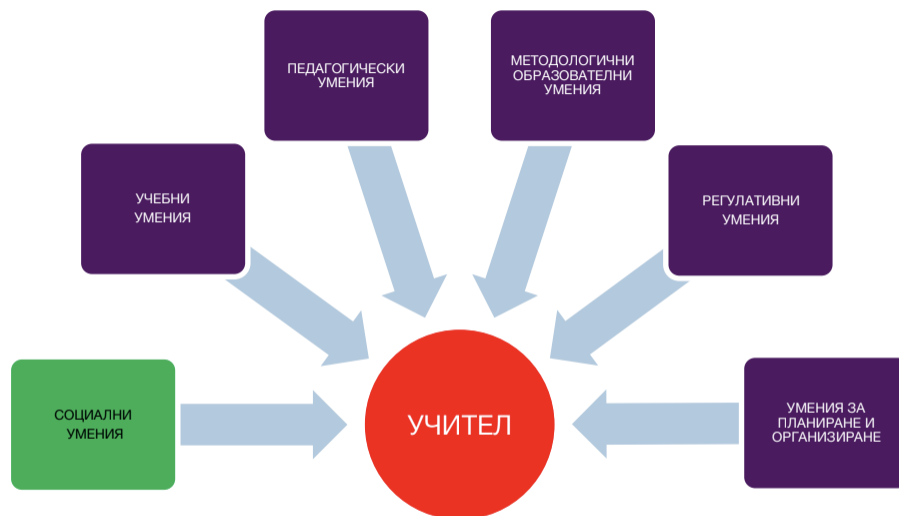
Простите правила за лягане навреме след лека вечеря в спокойна среда са гаранция за постигане на качествен сън.

ШЕСТО Водете активен културен живот. Не пропускайте възможностите да придобие нов опит като отделите време за четене, посещения на музеи, театрални, оперни представления, балет, концерти, кина. И овладейте негативните емоции.

Учителската професия е трудна и изискваща голям ресурс и затова загубата на търпение и емпатия в определени моменти не е нещо необичайно. Анализирайте ситуациите внимателно и когато усетите, че от прегряване сте проявили несправедливост към ученик, родител или колега, говорете с тях и разрешете конфликта, преди той да е ескалирал. Изграждането на ефективна комуникация в системата учител - родител – дете или ученик, е залог за повишаване на взаимното разбиране и доверие. Съществена роля в този процес играят училищното ръководство, класните ръководители, психолозите и педагогическите съветници, както и активните родители и родителски организации, които трябва да подпомагат постигането на по-добра кохезия (съгласуваност) . Бърнаут синдрома повишава риска от проява на гняв, цинично отношение и склонност към насилие, както в работна среда, така и в личния живот. Основните фактори за конфликтно поведение в работата на педагогическите специалисти са фрустрацията от липсата на заслужено признание, недоволството от несправедливото разпределение на задълженията и възнагражденията, възлагането на дейности, които не са на нивото на професионалните умения (пример: зам. директорът не трябва да върши работата на техническия секретар или на хигиениста). За съжаление ръководствата често проявяват склонност да поставят нереалистични цели в работата, да налагат кратки срокове, след което отчитат само грешките, но не и заслугите. Инициативните служители трябва да бъдат стимулирани и насърчавани за кариерно развитие и допълнителна квалификация за да не се допуска усещането за редуцирани лични постижения. За жалост често се наблюдава как се възлагат допълнителни дейности, които се заплащат допълнително само едни и същи „галеници“, а на други само такива допълнителни дейности, които са по-трудоемки, а в същото време не заплатени. Дори Ръководството разхвърля част от работата си на подчинени, които не мога да откажат, за да могат те да вземат лекторски часове, други дейности, които се заплащат. Злоупотребата с власт води до стрес на работното място, някои от служителите достигат до прегряване именно защото са съвестни и изпълнителни. За това е нужно по веригата да се избират хора, които преминават тест за почтеност, освен всички други изисквани за длъжността и работата с деца/ученици. Но да не навлизаме в друга тематайка. Използвайте силата на духовността и вярат. Те упражняват силно влияние върху усещането за лично щастие и благополучие.

СЕДМО. Обърнете повече внимание на себе си, т. е. намерете време за забавление. Учителите трябва да имат добри междуличностни умения; те трябва да са наясно с образователните потребности на отделните хора и на класа като цяло; да могат да схващат вербалните и невербалните послания на учениците; да бъдат на разположение за обсъждане; да участват; да бъдат последователен модел, който да служи като вдъхновение

за младите хора.



Графика 1 – Учителски компетенции

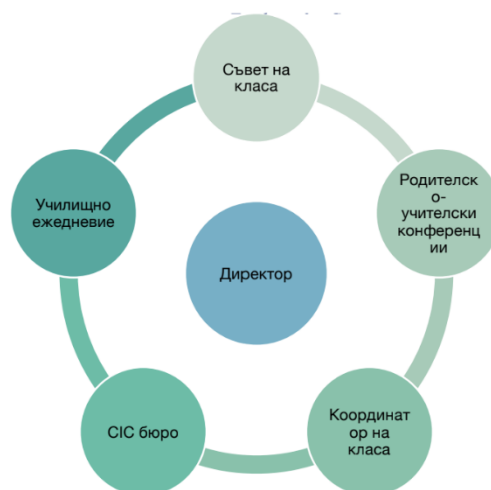
ХІІ. СОЦИАЛНИТЕ УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ КАТО АЛГОРИТЪМ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА В РАБОТНА СРЕДА КАТО СРЕДСТВО ЗА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СЪС СТРЕСА

Социалните умения са от съществено значение за членовете на всяка организация и могат да определят техния успех или липса на такъв. В училище е необходимо да се установят взаимоотношения на взаимопомощ, сътрудничество, договаряне с всички негови оператори (учители, ръководители, родители, ученици, културни посредници, извънкласни педагози, местни администратори, субекти, присъстващи на територията и др.). Социалните умения играят решаваща роля.

В тази разнообразна среда всеки учител трябва да изгражда и развива положителни и конструктивни взаимоотношения, особено с колеги, родители и ученици. Освен това учителят трябва да бъде посредник в класната група и да насърчава положителни взаимоотношения, като пресича и разрешава недоразумения, дискомфорт и конфликти. Училищата са оборудвани с няколко полезни „инструмента“, насочени към изграждане и постигане на положителни и ефективни взаимоотношения.



Фиг. 9 Връзка родител-ученик-учител-училище управление



Фиг. 10 Ръководство и

Работа с учениците е фина материя.

ПЪРВО. Планирайте редовни контакти с вашите ученици: положителните взаимоотношения между

учители и ученици подобряват ученето на учениците преди всичко в стресово време. Ако разберете къде се затрудняват, това може да ви помогне да приложите нови стратегии.

ВТОРО. Научете ги как да учат: учете учениците как да имат достъп до домашните, как да останат фокусирани, как да планират работата си.

ТРЕТО. Четете и обсъждайте текущи събития: по този начин учениците могат да имат възможността да изразят чувствата си и да почувстват, че тяхната ситуация е споделена с другите.

ЧЕТВЪРТО. Поставете задача, която позволява на учениците да бъдат помощници: учениците могат да се чувстват полезни за другите.

Изграждане и развитие на взаимоотношения с колегите

„Обединете се!” Опитайте се да включите възможно най-много учители, за да постигнете

Утешително е да знаем, че екипният дух, чувството за принадлежност и общата идентичност създават сила, подобряват самочувствието и помагат за преодоляване на трудностите, като създават идея за взаимно споделяне на усилията, които трябва да бъдат понесени за постигане на обща цел. Стойността на групата придобива значение, много по-голямо от аритметичната сума на индивидите и създава синергии.

Ако искаме да изградим училище в дух на сътрудничество, което изразява идеята за „образователната общност“ в услуга на личността, с оглед на взаимното когнитивно и емоционално съдействие, трябва да циркулира доверие, трябва да се усмихваме, да говорим, но преди всичко да се опознаем, за да си сътрудничим.

Това е единственият начин да се осъществи образователен проект в класната стая и да се насърчи индивидуалното благополучие, което започва преди всичко от учителя и се прехвърля на обучаемия.

Дистанционното обучение несъмнено обеднява взаимоотношенията, в някои случаи почти ги анулира - без кафе паузи, без среща в учителската стая, без споделяне на проект.

Стъпки за подобряване на отношенията с колегите

ПЪРВО. Бъдете надеждни: не участвайте в разпространението на слухове и накарайте колегите да почувстват, че могат да ви се доверят. Това е важна стъпка за изграждане на солидни отношения с тях;

ВТОРО. Бъдете добър слушател: ако сте нов учител, е необходимо да слушате опита на ветерана, за да научите ценна информация, а ако сте ветеран, това винаги е конструктивно за вас, защото никога не спирате да учите;

ТРЕТО. Задавайте въпроси: това е прост начин да изградите добри отношения с колегите и ако имате нужда от помощ, не се страхувайте да попитате;

ЧЕТВЪРТО. Подкрепете колегите си: по този начин им показвате, че ви е грижа за тях. Ако ви попитат, дайте съвет, споделяйки вашите бележки от лекции, вашите методи. Ако имате специални умения, уведомете колегите си и предложете своята помощ;

ПЕТО. Празнувайте: намерете възможността да празнувате дори виртуално, за да опознаете колегите си и да създадете спомени с тях;

ШЕСТО. Сътрудничете визуално: обработвайте думите като поредица от картини и учете чрез визуални средства.

СЕДМО. Поддържайте връзка чрез видео: конферентната връзка ви позволява да наблюдавате езика на тялото, да чувате тона на гласа и да виждате какво говорят хората;

И въпреки всички усилия, човек не може да се хареса на всички, но това не бива да Ви отчайва и да Ви кара да се отдалечавате от екипната работа.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. проф. Вълчев, Румен. Методика за обучение по „Демократично гражданство”.
2. Генчева, Мария. Изгубеното поколение - истина и надежда.
<https://www.culturespace.bg/>
3. Лойков, Красимир. „Гражданско образование” и Методика за обучението на възрастни”.
4. Онлайн Библиотека "Стражева кула". Стремителният упадък на моралните ценности.
5. <https://wol.jw.org/bg/>
6. Съвет на Европа. Гражданство и участие. <https://www.coe.int/>
7. Павлова, Мария. История на гражданското образование; <http://www.referati.org/>
8. проф. Радев, Пламен. „Дидактика”.
9. Стайкова, Евелина. Гражданството в съвременния глобален контекст.
10. <https://core.ac.uk/>
11. Bozarth, Jane. From Analysis to Evaluation, 2008
12. <https://www.wgu.edu/heyteach/article/9-ways-to-build-strong-teacher-relationships-with-colleagues1909.html>
13. <https://www.understood.org/articles/en/eight-tips-to-build-a-positive-relationship-with-your-students-families>
14. <https://www.understood.org/articles/en/5-tips-for-supporting-students-socially-and-emotionally-during-distance>
15. [Teacher Resilience Toolkit_BG.pdf - Google Drive](#)

РЕЧНИК

Номотетични – обобщени

Афилиации – встъпване (тесен контакт)

Техники – инструменти

Когнитивни събития – манипулации

Рефрейминг – преформиране

Инверсия – обръщане

Алтруизъм – грижа за някой друг

Евристичен – откриване

Тюторинг – наблюдение, скрининг

Консулидация - обедняване

Средово структуриране – подреждане и осигуряване на оптимално физическо и социално обкръжение и условия като стимулатор и активатор за ефективното реализиране на събитията в обучението.

Програмиране - разширено обективизиране и оперативно представяне на планирането.

Емоционално-експресивни функции, които дават израз на отношението на преподавателя към разработваната тема, към отделни участници и групата като цяло и са продукт на собствената му емоционална интелигентност.