

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоосъзнатост

Специфично умение  
Самоефективност

## СЕГА МОГА И АЗ!

### Днес ще се науча да...

Ценя това, което мога да правя сега, а по-рано не съм можел.

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## План на урока

### 1 Въведение

С порастването си развиваме много способности, които ни помагат да имаме нови постижения. Колкото по-големи ставаме, толкова повече неща можем да правим. Например, сега можем да говорим и разбираме какво ни казват другите и дори се учим да четем и пишем.

Станете. Ще застанем на един крак, без да се държим за нищо. Можете ли да се справите? А сега сменете крака. Успяхте ли да го направите и с двата крака? Спомняте ли си, когато не го можехте?



Изслушайте учениците.

Седнете.

- Какви други неща можете да правите сега, които не сте могли да правите като по-малки?

*Възможни отговори: Да четем, да си пишем имената, да си връзваме обувките, да си оправяме леглото, да караме колело и т.н.*

- Как се чувствате сега, когато сте в първи клас и сте придобили толкова много нови умения?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

### 2 Същина

Нека се изправим отново. Ще ви задам няколко въпроса, а вие ще отговорите, като ми кажете дали това, което казвам, изглежда лесно или трудно. За тази дейност не можете да говорите или да издавате звуци. Трябва да отговорите с тялото си.

Ако това, което казвам, ви се струва трудно, искам да клекнете; и ако ви се струва лесно, искам да скочите. Например, ако кажа: „Да караш колело“ – клякате, ако мислите, че е трудно или скачате, ако мислите, че е лесно.



В началото на всички въпроси по-долу кажете: „Смятате ли, че е лесно или трудно...“

Да вържеш обувките си?	Да кажеш една и съща дума на няколко езика?	Да рисуваш?
Да си оправиш леглото?	Да говориш на друг език?	Да си напишеш името?
Да броиш до десет?	Да броиш през десет?	Да оцветяваш?

Сега заемете местата си и отворете работните си тетрадки на страницата „Сега мога...“ (вж. Материалите за ученици). Там ще намерете всички споменати неща. Отбележете тези, които ви се струват най-лесни с кръстче („X“).



Дайте им няколко минути да направят това.

- Кои от тях отбелязахте?
- Спомняте ли си кога ви беше трудно да правите тези неща?
- Как изглеждаха първите ви опити?
- Какво направихте, за да ви стане по-лесно?
- Какво можем да правим, когато нещо ни се струва трудно?



Изслушайте учениците.

Да играем на шарада. Групирайте се по четирима. След това всеки от вас тайно си избира нещо трудно, което може да прави сега, но което не е можел, когато е бил по-малък. Ще имитирате това умение (без да говорите или да издавате никакви звуци), а вашите съученици ще трябва да отгатнат какво е това.



Дайте им пример, като бягате бързо, скачате на въже или четете някакви реклами.

### 3 Обобщение

Сега можем да правим много неща, които по-рано не сме могли!

- Защо не сте могли да правите определени дейности преди?  
*Възможни отговори: Тъй като не сме знаели как или сме се нуждаели от помощ от други хора и т.н.*
- Защо мислите, че сега можете да правите тези неща?  
*Възможни отговори: Научили сме се, упражнявали сме се и т.н.*
- Как се чувствате от това?

Като пораствате ще продължите да развивате много таланти и способности. Тази година ще научим много неща, например как да четем, пишем, събираме и изваждаме или да играем нов спорт, който обичаме.

## Материали за ученици

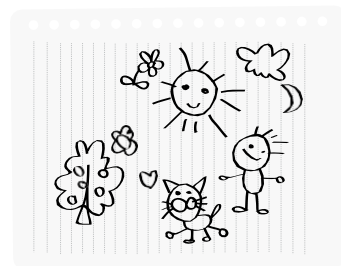
### Вече мога...



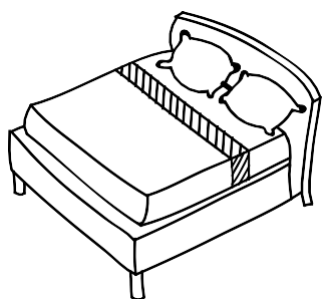
Да връзвам обувките си



Да казвам една и съща дума на различни езици



Да рисувам



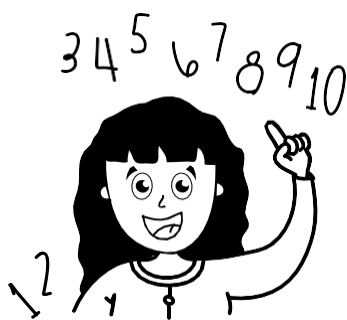
Да си оправям леглото



Да говоря друг език



Да си пиша името



Да броя до десет



Да броя през десет



Да оцветявам

## Концепции, съвети и често задавани въпроси

### 1 Основни концепции

**Самоосъзнатост:** Да познаваме своите вътрешни състояния, предпочитания, способности и интуиция (Goleman, 1995). В нашата рамка специфичните умения, свързани със самоосъзнатостта, са аз-концепцията, самоефективността и емоционалната осъзнатост. Взети заедно, те водят до по-положителна самооценка, но тук самооценката се определя като отношение, а не като умение (вижте също определенията за умение и самооценка).

**Самоефективност:** Да вярваме в собствените си способности да се държим по такъв начин, че да постигаме продуктивност (Bandura A., 1977; 1986; 1997). С други думи, да вярваме на способността си да успяваме в конкретни ситуации.

Самоефективността включва увереност в способността ни да упражняваме контрол върху собствената си мотивация, поведение и социална среда. Това мнение определя начина, по който подхождаме към предизвикателствата и задачите. Ако имаме висока самоефективност, ще се справяме с предизвикателствата с по-голяма увереност, защото ще вярваме, че можем да постигнем това, което сме си поставили за цел. Самоефективността влияе върху избора ни на дейности, усилията, които влагаме в тях, и постоянството ни.

**Самооценка:** Обобщено оценъчно отношение към себе си, което влияе както на настроенията, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

**Умение:** Да можеш да направиш нещо, в резултат от обучение, опит или практика (Merriam-Webster, 2015). Това означава, че уменията се придобиват: те могат да бъдат научени, подобрени, доведени до съвършенство чрез усилия и упражнения.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да осъзнават дейностите, поведенията и постиженията, които са развили досега.
- Да определят как се чувстват от това.

### 2 Съвети за учители и родители

- Важно е да се наблегне на онези неща, в които децата са много добри. Поздравявайте ги, когато подобряват своите способности и/или поведение. Най-важното е да хвалите усилията им да учат и да се усъвършенстват, дори и в началото да не успяват. Насърчете ги да продължат да се упражняват, за да овладеят новите умения, които искат. Не забравяйте обаче, че не бива да изисквате неща, които децата на 6-годишна възраст просто не могат да направят (принцип на различните постижения, в зависимост от степента на развитие).
- Помнете, че самоефективността помага да се развие положително възприятие на това „да можеш“. Като учител се опитайте да организирате и двата вида дейности: тези, в които знаете, че Вашите ученици ще успеят и тези, които ще представляват предизвикателство за тях. Можете например да покажете на учениците, че са в състояние да правят просто събиране и да им кажете, че това ще им помогне да правят по-сложни неща.

### 3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да разпознаваме постиженията, в зависимост от развитието?**

Защото това е от решаващо значение за развиването на самоефективността. Като разпознаваме постиженията си според развитието (физическото, емоционалното и когнитивното), засилваме аз-концепцията си, своята самооценка и самочувствие. Така децата са по-добре подготвени да поемат нови предизвикателства.

- **Защо е важно да разговаряме с другите за нещата, които сме постигнали, докато израстваме?**

Защото това помага да свържем положителните емоции (например гордостта или щастието) с нашите усилия да постигнем повече. Споделяйки това с другите, ние се учим от тях и повишаваме мотивацията си да правим това, което преди е било трудно постижимо.

- **Какво да правя, когато ученик ми каже, че не е добър в нищо или че всичко му се струва трудно?**

Първо, покажете му емпатия, потвърдете чувствата му („Сигурно ти е трудно да се чувстваш така“). След това използвайте конкретни примери от живота на ученика, за да му покажете нещата, в които е добър, като например: „Помниш ли когато танцува в... Танцува чудесно“ или „Виждала съм те да рисуваш добре, например онази рисунка, която...“