

1 и 2 клас

Компетентност: Самоосъзнатост

Способността ни да осъзнаваме, разбираме и проследяваме собствените си чувства, да сме наясно с интересите и приоритетите си, както и със силните си страни.

Мога да опиша себе си, кой съм, какво харесвам и какво не	Мога да посоча силните си страни	Обръщам внимание на това как се чувствам; споменавам/разпознавам как се чувства (разтревожен/а, радостен/а, ядосан/а и т.н.)	Осъзнавам, че вече мога и зная неща, които преди не съм можел/а, знаел/а. Оценявам положително това.	Заемам се с трудна задача с готовност, приемам я като добро предизвикателство
---	----------------------------------	--	--	---

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Прилагам стратегии, за да се успокоя (дишам дълбоко, пия вода, заставам настрани, докато се успокоя, разведрявам се с друга дейност)	Завършвам това, което <i>трябва</i> да направя, преди да направя това, което <i>искам</i>	Оставам спокоен/а, когато не получава това, което искам	Устоявам на изкушението, за да получа по-добра награда по-късно, умя да отлагам наградата/приятното занимание (например готов/съм да направя повече задачи, за да играя по-дълго време навън)	Опитвам да променя фрустриращата ситуация	Разделям трудните задачи на постижими стъпки	Опитвам отново и отново, докато не се получи както трябва.	Търся помощ, когато се почувствам претоварен/а
--	---	---	---	---	--	--	--

Компетентност: Социална осъзнатост

Умението ни да разбираме другия, да можем да погледнем „през неговите очи“ и да бъдем емпатични.

Поставям се на мястото на някой друг, за да разбера как се чувства	Мога да разчета правилно мимиките на другите, за да разбера как се чувстват (ядосани, тъжни, радостни и т.н.)	Забелязвам, когато някой се нуждае от помощ	Търся гледната точка на другите, за да разбера тяхната позиция	Споделям с готовност нещата си с другите
--	---	---	--	--

Компетентност: Управление на взаимоотношенията

Умението им да поддържа „здравословни“ отношения с другите; да устояваме на негативния социален натиск, да разрешаваме конфликти, да търсим и да предлагаме помощ, когато е необходимо.

Слушам внимателно, без да прекъсвам; показвам интерес с жестове, въпроси и т.н.	Когато нещо не ми харесва, казвам любезно и твърдо „не“	Когато с приятелите ми не можем да се разберем какво да правим, намирам компромис	Търся решения, които са от полза и за двете страни при конфликт	Опълчвам се на някой, който е лош към някой друг
---	---	---	---	--

Компетентност: Отговорно вземане на решения

Способността ни да съобразяваме различни фактори при взимане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; умението да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Имам различни идеи по една и съща тема	Групирам идеите, използвайки различни критерии	Грижа се внимателно за себе си и за нещата си	Формирам си собствено мнение (например невинаги мнението ми съвпада с това на останалите или учителя)	Търся информация, за да взема решение	Изпълнявам задълженията си
--	--	---	---	---------------------------------------	----------------------------

3 и 4 клас

Компетентност: Самоосъзнатост

Способността ни да осъзнаваме, разбираме и проследяваме собствените си чувства, да сме наясно с интересите и приоритетите си, както и със силните си страни.

Мога да назова кои черти, предпочитания, умения, интереси ме правят неповторим и различен	Разпознавам кога усещам две емоции едновременно. Мога да ги назова	Мога да назова кои неща ме карат да се притеснявам/смушвам/ да се радвам/ да се ядосвам	Мога да изброя общите неща между мен и приятелите ми	Имам нагласата, че мозъкът/умът може да се тренира, за да стане човек по-умен и да се справя по-добре в училище. Упражнявам се и не се отказвам от трудни задачи, за да постигна това
---	--	---	--	---

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Интензивността на емоциите ми съответства на конкретната ситуация (например отсъстват силни гневни изблици в ситуации, които са слабо фрустриращи)	Умея да насочвам емоциите градивно за себе си (напр. да си създавам позитивна емоция сам/а).	Изчаквам подходящия момент да направя това, което искам (например пиша си домашното, преди да играя или изчаквам подходящ момент, за да се включа в /разговор без да прекъсвам)	Търся алтернативни подходи за справяне със фрустрираща ситуация (напр., ако съученик не иска да е приятел с мен, намирам други приятели)	Ако по моя начин не получа това, което искам, намирам друг начин, който не е в ущърб на другите
--	--	---	--	---

Компетентност: Социална осъзнатост

Умението ни да разбираме другия, да можем да погледнем „през неговите очи“ и да бъдем емпатични.

Разбирам какво се крие зад нечий действия	Разбирам как се чувстват другите, когато им се случат лоши неща	Приобщавам някой, който е сам	Търся повече информация, за да разбера напълно възгледите на другите	Поставям се на мястото на някого, с когото се отнасят лошо съучениците му, показвам съчувствие чрез думи или действия
---	---	-------------------------------	--	---

Компетентност: Управление на взаимоотношенията

Умението им да поддържа "здравословни" отношения с другите; да устояваме на негативния социален натиск, да разрешаваме конфликти, да търсим и да предлагаме помощ, когато е необходимо.

Активно слушам другите в разговор/дискусия (без да говоря, прекъсвам, показвам интерес невербално)	Отговарям по ясен, твърд начин, но без да съм агресивен/а (напр., когато нещо не ми харесва или не искам да го направя)	Задавам допълнителни уточняващи въпроси, за да разбера какво някой се опитва да ми каже	Изразявам чувствата и мненията си, без да наранявам другите	Преди да направя нещо от гняв премислям
--	---	---	---	---

Компетентност: Отговорно вземане на решения

Способността ни да съобразяваме различни фактори при взимане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; умението да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Доразвивам /надграждам вече съществуващи идеи	Имам уникални/собствени идеи, за които другите може да не се сетят	Подлагам на съмнение това, което чета, за да формирам собствено мнение (напр. задавам критични въпроси, търся още информация и т.н.)	Подлагам на съмнение стереотипите за това какво харесват момчетата и момичетата	Искам средата около мен да е по-чиста, по-добра и предприемам действия за това (подреждам работното си място/събирам отпадъци разделно/включвам се в благотворителни събития, следвам етичните норми на класа и т.н.)
---	--	--	---	---

5 - 7 клас

Компетентност: Самоосъзнатост

Способността ни да осъзнаваме, разбираме и проследяваме собствените си чувства, да сме наясно с интересите и приоритетите си, както и със силните си страни.

Разбирам как ме виждат моите връстници и близки как се чувствам от това	Разбирам промените, през които преминавам (навлизане в пубертета, повишена емоционалност, промяна на интереси и т.н.)	Доверявам се на собствените си умения, дори и другите да се съмняват в мен	Мога да преценя колко е силна емоцията ми (гневът ми, тъгата ми, радостта ми)	Забелязвам, когато някой се чувства тъжен или ядосан	Разбирам как се чувствам и как бих искал да се чувствам	Организирам времето си, за да уча по-добре	Разширявам интелигентността си/уменията си чрез практика/упражнения
---	---	--	---	--	---	--	---

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си (Част 1)

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Справям се с гнева си по здравословен начин (дишам, разсейвам се с приятна дейност и т.н.)	Реагирам спокойно на гнева на другите хора	Говоря сам на себе си, за да се почувствам по-добре (напр. "Аз мога", "Ще се справя", "Всичко ще бъде наред")	Контролирам импулса да правя каквото си поискам
--	--	---	---

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си (Част 2)

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Отлагам нещата, които ме разсейват, докато не настъпи подходящ момент за тях	Оставам спокоен, когато няма какво да направя, за да променя положението	Изправям се пред фрустрацията, като се съсредоточавам върху това, което мога да направя в ситуацията вместо върху това, което не мога	Заменям фрустриращите мисли с положителни мисли	Устоявам на порива да лъжа/ да прикрия, изкривя или премълча истината или част от нея
--	--	---	---	---

Компетентност: Социална осъзнатост

Умението ни да разбираме другия, да можем да погледнем „през неговите очи“ и да бъдем емпатични.

Поставям се на мястото на хората, които живеят с увреждания	Поставям се на мястото на всеки, който се сблъсква с дискриминация (напр. на съучениците ми от друг етнос)	Поставям се на мястото на моите родители или братя и сестри, когато нещо им се случва	Помагам в неща, в които съм добър	Приобщавам тези, които се чувстват изключени	Проявявам грижа за околната среда в ежедневието ми (вкл. класната стая, двора на училището, квартала/населеното място)
---	--	---	-----------------------------------	--	--

Компетентност: Управление на взаимоотношенията

Умението им да поддържа „здравословни“ отношения с другите; да устояваме на негативния социален натиск, да разрешаваме конфликти, да търсим и да предлагаме помощ, когато е необходимо.

По време на труден разговор питам и разяснявам, за да съм сигурен/а, че разбирам и другите ме разбират	Разчитам невербалния език, когато някой ми казва нещо	Отстоявам мнението си, без да наранявам другите	Ако някоя ситуация е обидна за мен или ме наранява, аз я прекратявам	Защитавам своя приятел, без да наранявам другите	Оценявам проблема спокойно и правя мозъчна атака за решения	Намирам печеливши решения за двете страни в конфликт	Посреднича между двама приятели в конфликт
--	---	---	--	--	---	--	--

Компетентност: Отговорно вземане на решения (Част 1)

Способността ни да съобразяваме различни фактори при вземане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; умението да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Разглеждам проблема от изцяло нова гледна точка	Създавам подробен план за решаване на проблем	Преценявам потенциалните решения на даден проблем, какви са плюсовете и минусите им	Подлагам на съмнение това, което виждам в медиите, за да сформирам собствено мнение	Подлагам на съмнение рекламите и как въздействат на моя мироглед	Различавам факти от мнения
---	---	---	---	--	----------------------------

Компетентност: Отговорно вземане на решения (Част 2)

Способността ни да съобразяваме различни фактори при вземане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; уменията да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Поемам отговорност за това как карам другите да се чувстват	Аз съм пример за подражание за другите и се държа като такъв (напр. По-малките ученици)	Изправен пред последствията от моите действия, избирам честността
---	---	---

8 - 12 клас

Компетентност: Самоосъзнатост (Част 1)

Способността ни да осъзнаваме, разбираме и проследяваме собствените си чувства, да сме наясно с интересите и приоритетите си, както и със силните си страни.

Описвам своята личност и избирам какво искам да подобря	Старая се упорито да преодолея провала	Разпознавам различните емоции, които чувствам едновременно	Разбирам как другите хора влияят върху избора ми	Приемам предизвикателства, свързани с ученето, знаейки, че ще стана по-уменюще се развива, като ги преодоля	Обръщам внимание на това как умът и тялото ми реагират на дадена емоция
---	--	--	--	---	---

Компетентност: Самоосъзнатост (Част 2)

Способността ни да осъзнаваме, разбираме и проследяваме собствените си чувства, да сме наясно с интересите и приоритетите си, както и със силните си страни.

Намирам силните си страни и ги използвам	Понасям критиката, за да стана по-добър и по-силен	Свързвам емоциите си с това, което ги подбужда	Мисля за това кой искам да бъда	Работя за мозъка си, като съм организиран, съсредоточен и гъвкав.	Свързвам емоциите си с техните последици
--	--	--	---------------------------------	---	--

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си (Част 1)

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Когато се чувствам ядосан, уплашен или притеснен се отпускам	Управлявам емоциите си, използвайки своя вътрешен глас	Изправям се пред фрустрацията, като се съсредоточавам върху това, което мога да направя в ситуацията вместо върху това, което не мога	Отказвам се от получаването на сигурна награда, за да имам шанса да постигна по-големи цели по-нататък	Успявам да спра отрицателната емоционална лавина, предизвикана от фрустрацията	Опълчвам се на препятствията, които могат да ми попречат да изпълня целите след гимназията
--	--	---	--	--	--

Компетентност: Самоконтрол/Управление на себе си (Част 2)

Умението да управляваме начина, по който се справяме с ежедневиия стрес; да контролираме емоциите си в напрегнати ситуации; умението да се самонаблюдаваме и да рефлектираме върху личните и академичните си цели.

Овладеявам мислите си, за да управлявам емоциите си	Изчаквам, ако това ще доведе до най-добрия резултат	Знам разликата между нещата, които мога да променя, и нещата, които не мога	Успявам да спра отрицателната емоционална лавина, предизвикана от фрустрацията	Свързвам мислите, които ме напрягат, с емоциите, които ги провокират, за да ги заменя със спокойни мисли	Впрягам силата на волята си, за да овладеея импулсите си.
---	---	---	--	--	---

Компетентност: Социална осъзнатост (Част 1)

Умението ни да разбираме другия, да можем да погледнем „през неговите очи“ и да бъдем емпатични.

Разбирам гледната точка на хората от социална група, различна от моята	Поставям се на мястото на приятелите си, когато нещо им се случва	Нося отговорност за опазването на околната среда	Преди да правя преценка на ситуацията обмислям очакванията, информацията и чувствата на другите	Чувствам това, което чувстват другите хора, когато им е трудно
--	---	--	---	--

Компетентност: Социална осъзнатост (Част 2)

Умението ни да разбираме другия, да можем да погледнем „през неговите очи“ и да бъдем емпатични.

Използвам емпатия, за да развивам чувството си за справедливост	Търся начини, по които мога да помогна на другите	Изучавам различните гледни точки в даден социален конфликт, за да разбера по-добре къде се корени и какви са последствията от него	Емпатията води чувството ми за социална отговорност	Използвам уменията си, за да направя моята общност по-добро място	Предлагам помощ, която е от сърце, със смирение и уважение към другия
---	---	--	---	---	---

Компетентност: Управление на взаимоотношенията (Част 1)

Умението им да поддържа „здравословни“ отношения с другите; да устояваме на негативния социален натиск, да разрешаваме конфликти, да търсим и да предлагаме помощ, когато е необходимо.

Използвам невербален език, за да покажа интерес към това, което слушам	Съсредоточавам вниманието си върху това, което искат да ми кажат и показвам, че ме интересува	Слушам, без да давам съвети, поучавам, принизявам или обвинявам	Обсъждам идеи, като слушам и разбирам добре аргументите и гледната точка на другия	Казвам на приятелите си как се чувствам и какво искам или не искам от тях	Отстоявам своето мнение спрямо това на групата, за избягване на грешно решение
--	---	---	--	---	--

Компетентност: Управление на взаимоотношенията (Част 2)

Умението им да поддържа „здравословни“ отношения с другите; да устояваме на негативния социален натиск, да разрешаваме конфликти, да търсим и да предлагаме помощ, когато е необходимо.

Посреднича между двама приятели, за да не се нараняват един друг	Установявам проблема, как се чувствам, в какво съм сгрешил и как да го променя	Използвам проигран разговор, за намиране на решения, които са от полза и за двете страни	Посочвам и оспорвам половите стереотипи, когато засягат връзките ми	Отказвам да правя нещо, което не искам, без да обиждам или наранявам другите	Различавам агресивния, пасивния и настоящия отговор на трудни ситуации
--	--	--	---	--	--

Компетентност: Отговорно вземане на решения (Част 1)

Способността ни да съобразяваме различни фактори при вземане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; умението да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Раждам идеи, които са различни една от друга	Разглеждам проблема от различна гледна точка	Представям си всички неща, които бих могъл да бъда, да направя и да постигна в живота си.	Подлагам на съмнение оправданията на хората, които изтъкват, за да се измъкнат, когато са навредили на другите	Разбирам как моите собствени предубеждения и предразсъдъци засягат другите	Подлагам на съмнение вярванията си, които могат да имат отрицателно влияние върху решенията и бъдещето ми
--	--	---	--	--	---

Компетентност

Отговорно вземане на решения (Част 2)

Способността ни да съобразяваме различни фактори при вземане на решение - например дали решението е в конфликт с някакви етични принципи; трябва ли да се съобрази с вече наложени стандарти; застрашава ли сигурността и безопасността на хората, които засяга; умението да идентифицираме и набелязваме проблеми и да разработваме подходящи решения за тях, независимо дали проблемите са социални или академични

Поемам отговорност за това, което казвам и правя, без да си намирам извинения	Поемам отговорност за грешките си и ги компенсирам	Грижа се за собствената си безопасност и благополучие, както и тези на другите	Отговорен съм за това да направя света по-добро място
---	--	--	---