



Училища
за пример



Заедно
в час

САМОРЕГУЛАЦИЯ

Програма “Училища за пример” е наследник на Академията за лидери в образованието на Фондация “Америка за България”



Защо е необходимо да развиваме регулацията у учениците?

- По-добри резултати
- Подобро благополучие
- Подобри социални умения
- Развива отговорност и независимост и адаптивност.

Какво е саморегулацията?

Саморегулацията е способността на индивида да **управлява своите мисли, емоции и поведение** по начин, който позволява постигането на лични цели и **ефективно справяне със стресови ситуации** и предизвикателства.



Какви умения включва?

Саморегулация



Саморегулация	Сегмент 1	Сегмент 2	Сегмент 3	Сегмент 4	Сегмент 5
	Lightest blue	Light blue	Medium blue	Dark blue	Very dark blue

Цели

- Познаваме уменията, които включва саморегулацията, и стратегии за саморегулация за възрастта на нашите ученици
- Избираме стратегии за саморегулация по прогресията във визията на база казуси

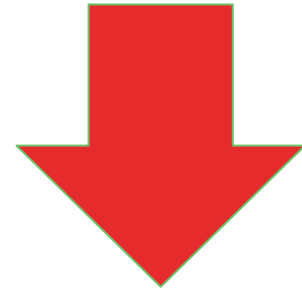
**Способността ни да разпознаваме
своите емоции, какво ги
причинява и какво причиняват.**

Какво ви направи впечатление?

Старам се да споделяме изводи, без да влизаме в лични споделяния.

1. Изредете кои емоции сте изпитали в преживяването с долината?
2. В кой момент изпитахте две или повече емоции едновременно?
3. В кой момент някоя емоция стана по-голяма от вас?
4. Изберете двете най-силни емоции и опишете с какви телесни усещания бяха съпътствани.
5. За двете емоции опишете - какво ги подбужда, кои нужди бяха удовлетворени или недовлетворени в този момент? И какви последици имаше?

МИТ



1. Емоциите влияят на физическото състояние.
2. Емоциите могат да бъдат по-големи от нас.
3. Често изпитваме само една емоция.
4. Емоциите имат краткотраен характер.
5. Негативните емоции са лоши и трябва да бъдат избягвани.
6. Мъжете не изпитват толкова емоции, колкото жените.
7. Изразяването на емоции е признак на слабост.
8. Емоциите могат да бъдат управлявани и контролирани.



ФАКТ



Изследване на стратегии

- **Какво правим?**

Анализ на стратегии спрямо възраст

- Избор на етап като учебна група.
- В учебната група се разделете на две подгрупи: половината ще изследват стратегии за **разпознаване и обяснение** на емоции, а другата половина за **регулация**.
- В **първите 10 минути** - всяка подгрупа се **запознава със стратегиите**, за които сте се разбрали.
- Във **вторите 10 минути** - споделете **в УГ стратегия, която бихте пробвали**, защо нея и какъв резултат очаквате от учениците?

- **Как го правим?**

- в подгрупа и учебна група

- **Колко време имаме?**

20 мин



Работа с казуси

- **Какво правим?**

Избираме стратегии за саморегулация по прогресията във визията на база наши казуси;

- Изберете един от вас, който да сподели **казус** със свой конкретен ученик.
- Дефинирайте **уменията**, които са ключови и е необходимо ученика да развива в ситуацията.
- Изберете подходящи **стратегии за справяне** като **аргументирайте** избора си и опишете **резултата**, който очаквате в поведението на ученика след приложението на избраната стратегия.

Подредете на флипчарт казуса с решенията, за да може после другите групи да се ориентират във вашето решение.

- **Как го правим?**

- Учебна група

- **Колко време имаме?**

15 мин



Разходка в галерията

- **Какво правим?**

Разглеждаме казусите на другите групи и се запознаваме с техните решения. Мислим с кой казус се свързваме и бихме ли тествали предложената стратегия.

- **Как го правим?**

- Всеки самостоятелно се движи със своето темпо.

- **Колко време имаме?**

- 5 минути

Кое ви беше лесно/трудно в този процес?

**Какво е важно да взимате предвид в
бъдеще във вашите класни стаи?**

Запишете на две листчета и залепете на съответния флипчарт:

- Преди мислех...
- Сега мисля...





ПОЧИВКА



Ще се видим в 11.00!