

# СТРАТЕГИИ ЗА СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕНЕ

Детската градина е първата социална среда извън семейството, в която детето ежедневно се среща с различни гледни точки, нужди и емоционални реакции. Именно тук то започва да се учи как да разпознава собствените си чувства, как да ги изразява по приемлив начин и как да разбира преживяванията на другите. Без тези умения когнитивното учене трудно може да разгърне пълния си потенциал.

Емоционалната сигурност и усещането за принадлежност са предпоставка за концентрация, любопитство и активност в образователния процес. Настоящият материал представя систематизиран набор от практически стратегии за прилагане на социално-емоционално учене в детската градина.

Подбраните подходи са структурирани в четири основни направления:

- Разпознаване на емоции и изграждане на емоционален речник;
- Саморегулация и управление на поведението;
- Емпатия и социална осъзнатост;
- Социални умения и разрешаване на конфликти.

Всяка стратегия е описана ясно и конкретно: какво представлява, как се прилага в ежедневната практика, защо е ефективна и какви материали са необходими. Акцентът е върху устойчиви ритуали, визуални опори и последователност в прилагането, тъй като именно повторемостта създава усещане за сигурност и предсказуемост у малките деца.

Целта на този материал е да предостави практически, приложими и доказано ефективни инструменти, които подпомагат педагогическите специалисти в изграждането на среда, в която децата не просто учат, а се чувстват разбрани, приети и способни да управляват своите емоции и взаимоотношения. Защото устойчивият успех в детската градина и в живота започва с уменията да разбираме себе си и другите.

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЕМОЦИИ

Самоосъзнатост · Емоционален речник · Назоваване на чувства

### Метеорологична станция на настроенията

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Всяка сутрин децата "отчитат времето" на своите чувства и емоции – слънчево, облачно, дъждовно, гръмотевично. Всяко дете поставя своята снимка или картонче с името до картинката, която отговаря на настроението му.                          |
| Как се прилага? | Поставете визуална таблица на видно място с имената на децата и картинки, представящи различни метеорологични състояния. Отделете 2–3 минути всяка сутрин, за да може всяко дете да позиционира своето име/снимка на метеорологичната станция. |
| Защо работи?    | Ритуалът нормализира говоренето за емоции и дава на децата ежедневна практика в назоваването им.   |
| Материали       | Ламинирана таблица, снимки на децата или картончета с имена, картинки на времето (принтирани или нарисувани).  |

## Кътче на емоциите

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Малко обособено пространство с карти с емоции, плюшени играчки и 2–3 тематични книжки, посветени на емоциите. Децата могат да отидат там по собствена инициатива, когато имат нужда.   |
| Как се прилага? | Не е нужно специално помещение — достатъчен е ъгъл с малко килимче, огледало и кошничка с материали. Въведете използването на кътчето с кратко обяснение: "Тук можете да отидете, когато имате нужда да разберете как се чувствате." |
| Защо работи?    | Дава на децата автономия и физическо пространство за емоционална регулация — без да е нужна намеса на учителя.   |
| Материали       | Карти с емоции (ламинирани), 2–3 книжки, посветени на чувствата, килимче или малка възглавница, плюшени играчки.   |

## Емоционален речник — гума на седмицата

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Всяка седмица въвеждате 1–2 нови гуми, с които децата да назовават различни емоционални състояния — не само основните, но и по-нюансирани: "разочарован", "смутен", "горд", "нетърпелив", "облекчен", "завистлив".   |
| Как се прилага? | Напишете гумата на карта (въпреки че децата все още не могат да четат) и я поставете на видно място. Използвайте я активно в разговорите: "Изглеждаш нетърпелив — чакаш нещо?". Свързвайте я със ситуации от ежедневието и я посочвайте в моментите, в които я използвате. |
| Защо работи?    | Децата не могат да управляват емоции, за които нямат гуми. Богатият емоционален речник е основата на емоционалната интелигентност.   |
| Материали       | Карти с гуми (принтирани или ръкописни), скоч или магнити за поставяне на видно място.   |

## САМОРЕГУЛАЦИЯ

Самоуправление · Стратегии за успокояване · Пауза преди действие

## Наръчник със стратегии за успокояване

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Малка книжка или отделни ламинирани карти с конкретни техники: дишане като балон, броене до 5, прегръщане на плюшена играчка, рисуване на чувствата, разтягане и движение, и др.             |
| Как се прилага? | Въведете всяка техника отделно — първо я упражнявайте с цялата група в спокоен момент. Когато дете е разстроено, посочете книжката/картите: "Можеш ли да намериш нещо, което да ти помогне?" |
| Защо работи?    | Децата се нуждаят от конкретен репертоар от стратегии — абстрактното "успокой се" не работи без инструменти.   |
| Материали       | Малка кутия или кошница, ламинирани карти с техники (с рисунки), малка плюшена играчка, цветни моливи и хартия.  |

## Светофарът на емоциите

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Трицветна метафора за управление на реакцията: Червено — спри и почувствай. Жълто — помисли какво можеш да направиш. Зелено — действай.  |
| Как се прилага? | Поставете визуален светофар на видно място. В спокойни моменти упражнявайте с ролеви игри: "Ако Георги е взел играчката ти, как ще се чувстваш, когато светофарът свети в червено, какво ще направиш? Какво ще помислиш на жълтото?" Постепенно децата започват да го прилагат сами. |
| Защо работи?    | Метафората дава на децата структура за пауза между импулс и действие — ключово умение за саморегулация.  |
| Материали       | Ламиниран постер със светофар (А4 или А3), по желание — малки светофари от картон за всяко дете.   |

## Ритуал за успокояване при преходи

|                 |  |
|-----------------|--|
| Какво е?        | Преди преминаване от свободна игра към структурирана дейност — 1–2 минути тихо дишане, бавно движение или кратка песен за успокояване.         |
| Как се прилага? | Изберете един и същи ритуал и го прилагайте последователно всеки ден. Предсказуемостта е ключова — децата очакват ритуала и той сам по себе си |
| Защо работи?    | Преходите са моменти на висок стрес за малките деца. Ритуалът сигнализира на нервната система: "Сега се успокояваме."                          |
| Материали       | Не са нужни материали — само последователност и желание от ваша страна.  |

## ЕМПАТИЯ И СОЦИАЛНА ОСЪЗНАТОСТ

*Разбиране на другите · Гледна точка · Свързаност*

## Четене с фокус върху емоциите

|                 |   |
|-----------------|---|
| Какво е?        | При четене на книжки и приказки от програмата на децата, спирайте на ключови моменти и питайте: "Как мислите, как се чувства героят сега? Защо?". После свързвайте отговора с опита на децата: "Случвало ли ви се е да се чувствате така?". |
| Как се прилага? | Изберете книги с ясно изразени емоции. Не четете, само за да завършите историята — спирайте, наблюдавайте лицата на децата, питайте. 10-минутно четене с 3 паузи е по-ценно от 30-минутно четене без.                                       |
| Защо работи?    | Литературните герои дават безопасна "дистанция" за изследване на трудни емоции — детето може да съчувства без да е лично застрашено.  |
| Материали       | Книги с емоционално богати герои (препоръки: "Чудовището на цветовете", "В сърцето ми", "Необикновената книга на емоциите").  |

| Огледални игри  |   |
|-----------------|---|
| Какво е?        | По двойки децата се "оглеждат" — единият прави изражение или поза, другият го повтаря точно и назовава какво чувство изразява. После сменят ролите.                               |
| Как се прилага? | Играйте първо в голяма група — вие правите изражението, децата отгатват. После дайте възможност за игра по двойки. В началото може да използвате и карти с емоции като подсказки. |
| Защо работи?    | Огледалното повтаряне активира емпатията на физиологично ниво и изгражда способността да "четем" емоциите на другите.   |
| Материали       | По желание — карти с емоции за подсказки; основно.  |

| Ролеви игри за социални ситуации |   |
|----------------------------------|---|
| Какво е?                         | Разиграване на конкретни ситуации: "Новото дете в групата", "Когато приятелят ти е тъжен", "Когато искаш да се включиш в чужда игра", "Когато някой вземе нещо твое".                       |
| Как се прилага?                  | Въведете ситуацията кратко, разпределете роли, играйте 3–4 минути. После обсъдете: "Как се чувстваше детето в тази роля? Какво помогна?". Не търсете "правилно" решение — търсете разговор. |
| Защо работи?                     | Ролевата игра дава безопасна среда за практикуване на социални умения преди да са нужни в реална ситуация.  |
| Материали                        | Карти с описание на ситуации (по желание), пространство за движение.  |

## СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ И РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

Комуникация · Сътрудничество · Договаряне · Справедливост

| Стъпките на примирието |   |
|------------------------|---|
| Какво е?               | Визуална карта с 5 стъпки за разрешаване на конфликт: (1) Спри и поемете въздух, (2) Кажете как се чувстваш, (3) Слушай другия, (4) Намерете решение заедно, (5) Направете го.  |
| Как се прилага?        | Поставете картата на видно място. Когато възникне конфликт, отведете децата до нея: "Нека да погледнем стъпките заедно." В началото вървете по всяка от стъпките, заедно с тях — постепенно децата ще започват да ги прилагат сами. |
| Защо работи?           | Децата не се раждат научени как да разрешават конфликти — нуждаят се от структура, която да следват, докато процесът стане автоматичен.   |
| Материали              | Ламинирана карта А4 (с рисунки за всяка стъпка), поставена на достъпно за децата място  |

| Кооперативни игри |   |
|-------------------|---|
| Какво е?          | Игри, в които всички печелят или всички губят заедно — няма победители и победени. Примери: съвместно строене с ограничени материали, "паяжина" с прежда, пренасяне на топка без ръце.                        |
| Как се прилага?   | Въведете правилото преди играта: "В тази игра или всички успяваме заедно, или никой не успява." Наблюдавайте кой поема инициатива, кой се оттегля, кой помага — това са данни за социалните умения на децата. |
| Защо работи?      | Кооперативните игри правят сътрудничеството не просто желано, а необходимо — децата се учат на колективна отговорност.  |
| Материали         | Варира според играта — топка, прежда, кубчета, или просто пространство.   |

| Ротационни роли в групата |   |
|---------------------------|---|
| Какво е?                  | Ролеви отговорности, ротиращи се между всички деца: Капитан на гения, Разказвач, Помощник на учителя, Пазител на времето, Пазител на правилата. Всяко дете изпълнява всяка роля в даден момент от учебното време през годината. |
| Как се прилага?           | Поставете визуална таблица с ролите и имената. Обяснявайте кратко отговорностите на всяка роля. Важно: хвалете усилието и грижата, не перфектното изпълнение.   |
| Защо работи?              | Ролите развиват отговорност, самоувереност и социална осъзнатост — детето се учи да мисли за нуждите на групата, не само за своите.   |
| Материали                 | Ламинирана таблица с роли, карти с имена или снимки на децата, малки символи за всяка роля (корона, часовник и т.н.)  |

