

## ПРОЕКТ „REACH OUT“

*Подпомагане на учителите за създаване на училища,  
чувствителни към травмите  
(2023-2-TR01-KA220-SCH-000170175)*

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОДГОТОВКА И ПРИЛАГАНЕ НА  
ПСИХОСОЦИАЛНА ПОДКРЕПА, ОСНОВАНА НА УРОЦИТЕ

## ЗА ПРОЕКТА „REACH OUT“

Проектът „Reach Out“ има за цел да развие знанията и уменията на учителите, за да отговорят на психосоциалните нужди и да подобрят социалната адаптация на учениците, засегнати от природни бедствия.

Освен че застрашават физическата безопасност на хората, природните бедствия могат да оставят дълбоки психологически и емоционални белези, особено при децата и младите хора. Ефекти като травма, тревожност, страх, несигурност и загуба на мотивация за учене могат да окажат негативно влияние както върху личностното развитие, така и върху образователния процес на учениците. Ето защо е от жизненоважно значение учителите да бъдат подготвени с необходимите знания и умения, за да подкрепят учениците по време на този процес.

Проектът има за цел да даде възможност на учителите не само като педагози, но и като наставници, които подкрепят психосоциалното благополучие на своите ученици. В тази насока, докато се повишава осведомеността сред учителите по теми като управление на кризи след бедствия и психологическа първа помощ, се създават и механизми за подкрепа, за да се повиши тяхната собствена психологическа устойчивост. По този начин учителите се насърчават да разработват здрави стратегии за справяне както за своите ученици, така и за себе си.

## ПРЕДГОВОР

Когато климатичната криза, урбанизацията и географските условия се оценяват заедно, природните бедствия се превръщат във все по-честа реалност за днешните деца. Земетресенията в Кахраманмараш през 2023 г., които засегнаха десетки хиляди хора само в Турция, отново показаха колко опустошителна може да бъде тази реалност. Бедствията не оставят само физическо разрушение; те могат също така да разклатят дълбоко чувството за сигурност, способността за учене и вярата в бъдещето на едно дете. Именно в този момент училището се превръща от място, където се предава само информация, в място, където животът се преосмисля.

Проектът REACH OUT, подкрепен по програмата „Еразъм+“ на Европейския съюз, е инициатива за международно сътрудничество, реализирана в партньорство с губернаторството на Истанбул (координатор), Университета Бахчешехир, училищата „Коч“, Областната дирекция за национално образование в Еюбие, Университета на Тесалия (Гърция), Инспектората по образованието на окръг Телеорман (Румъния) и Асоциацията „Образователна инициатива“ (България).

В основата на това сътрудничество лежи една единствена убеденост: **Учителят, който е лице в лице със своите ученици в класната стая, е един от най-силните и най-достъпни защитни фактори в процеса на възстановяване след бедствие и може да остави дълбоки психологически и емоционални отпечатъци.** Ефекти като травма, тревожност, страх, несигурност и загуба на академична мотивация могат да окажат негативно влияние както върху индивидуалното развитие, така и върху образователните процеси на учениците. Ето защо е от жизненоважно значение учителите да разполагат с необходимите знания и умения, за да подкрепят учениците по време на този процес.

В периода след бедствие завръщането на детето в училище не е само въпрос на академична непрекъснатост. То е и въпрос на възстановяване на чувството за сигурност, рутина и принадлежност. Този процес обаче може да бъде предизвикателство и за учителите. От една страна, има ученици, преживели разруха и загуба; от друга страна, има учители, които се опитват да ги подкрепят, като понякога сами изпитват същите трудности.

Наръчникът, който държите в ръцете си, е създаден именно от тази реалност! Учителите не са терапевти. Създаването на **класна среда, съобразена с травмата**, обаче може да доведе до малка, но трансформираща промяна. Този наръчник се фокусира върху това да даде възможност на учителите да добавят психосоциално измерение към съществуващите резултати от учебната програма, да интегрират осведомеността за бедствия в ежедневното съдържание на уроците и да дадат възможност на децата да бъдат силни водачи, както в академично, така и в емоционално отношение. Съответно, докато се повишава осведомеността сред учителите по теми като управление на кризи след бедствия и първа психологическа помощ, се създават и механизми за подкрепа, насочени към повишаване на тяхната собствена психологическа устойчивост. По този начин учителите се насърчават да разработват здрави стратегии за справяне както за своите ученици, така и за себе си.

Наръчникът е разработен от експерти-педагози в своите области, въз основа на резултати, получени от пилотни приложения, проведени в четири страни партньори по проекта с подобни видове бедствия и международни модели на училища, съобразени с травмите. Дейностите, тествани в класните стаи в Турция, България, Гърция и Румъния, бяха преработени с обратна връзка от учителите и превърнати в практични инструменти, адаптирани за всяко ниво. Този процес направи възможно наръчникът да бъде ръководство, което е както теоретично обосновано, така и в хармония с реалността в класната стая. Надяваме се, че този усилията ни се усещат в страниците, които държите в ръцете си.

Наръчникът представя как учителите могат да повишат осведомеността сред учениците си относно бедствени ситуации, без да се отклоняват от целите на урока – тоест, без да нарушават учебния календар – и как учениците (а оттам и техните семейства) могат да развият правилните поведения. При това той се фокусира върху това кои учебни цели могат да бъдат свързани с образованието за бедствия и тяхното адаптиране към преподаване, базирано на дейности, което поставя ученика в центъра и го активира.

На всеки учител, който държи това ръководство, което включва и изчерпателен наръчник за дигитални инструменти и примерна шаблона за урок за тези, които желаят да се възползват от възможностите на дигиталната ера, бихме искали да кажем:

**Не е нужно да сте перфектни.** Изграждането на искрени отношения с вашите ученици, вземането на сериозно на техните емоции и създаването на безопасна атмосфера в класната стая са по-ценни от най-изчерпателната програма.

От името на целия екип на проекта REACH OUT за нас е чест да споделим този наръчник с вас. Продължавайте да осветявате вашите класни стаи!

**Екипът на проекта REACH OUT**

## **Резюме: Ръководство за психосоциална подкрепа, базирано на уроци**

Това ръководство, разработено в рамките на проекта REACH OUT, е предназначено да даде възможност на учителите да подкрепят психосоциалните нужди и социалната адаптация на учениците, засегнати от природни бедствия. То признава, че учителите не са терапевти, но са един от най-мощните и достъпни защитни фактори в процеса на възстановяване на детето след бедствие. Чрез създаването на „класна стая, съобразена с травмата“, учителите могат да интегрират практики за благополучие директно в ежедневните си академични рутини.

### **Психологическата основа**

След преживяна травма мозъкът на ученика може лесно да премине в режим на оцеляване „борба-бягство-замръзване“, което временно прави недостъпни по-висшите функции като внимание и учене. Ето защо приоритетите в класната стая трябва да следват конкретна йерархия:

- **Безопасност:** Първо се установява физическа и емоционална сигурност.
- **Регулиране:** Използване на кратки упражнения за намаляване на физическото възбуждане.
- **Връзка:** Насърчаване на взаимоотношенията и чувството за принадлежност.
- **Учене:** Академичното осмисляне може да се осъществи ефективно едва след като бъдат задоволени първите три нужди.

### **Реакции и подходи, специфични за възрастта**

Учениците преживяват травмата по различен начин в зависимост от етапа на развитие, в който се намират. Вашите интервенции трябва да бъдат съобразени с това:

- **Предучилищна възраст (3–6 години):** Децата често изразяват дистрес чрез регресия, тревога от раздяла и повтарящи се игри, а не чрез думи. Подкрепата трябва да бъде базирана на игри и рисуване, като се фокусира върху поддържането на безопасни и предсказуеми рутинни дейности.
- **Начално училище (6–11 години):** Учениците започват да формират причинно-следствени връзки, но могат да се обвиняват за бедствия, което води до чувство за вина. Използвайте дейности за решаване на проблеми, които нормализират емоциите им и ясно поясняват, че те не са виновни.
- **Средно и гимназиално училище (възраст 11–18 години):** Травмата често предизвиква силен гняв, цинизъм и дълбоки екзистенциални въпроси за

справедливостта и бъдещето. Осигурете безопасно пространство за търсене на смисъл, дискусии за ценности и дебати, като действате като фасилитатор, а не предлагате бързи решения.

## Дизайн на дейностите: Подходът с „двойна цел“

Ръководството подчертава, че емоционалната подкрепа не трябва да замества академичното обучение; те трябва да се случват едновременно.

- **Структура:** Всяка дейност трябва да съчетава академична учебна цел (напр. изучаване на водния цикъл) с психосоциален фокус (напр. разбиране на човешката устойчивост и адаптивност).
- **Основни принципи:** Уверете се, че вашите дейности са основани на безопасност, емоционална подкрепа, участие на учениците, овластяване и културна чувствителност.
- **Формат:** Дейностите могат да варират от 5-минутни ежедневни емоционални проверки до 40-минутни задачи за учене, базирани на проекти.

## Благосъстоянието на учителите и границите на ролята

Осигуряването на непрекъсната емоционална подкрепа носи риск от „умора от състрадание“.

- **Грижа за себе си:** Разглеждайте собственото си благополучие като професионална необходимост. Въвеждайте микропаузи (60–90-секундни дихателни упражнения), ритуали за преход между училището и дома и ограничавайте времето пред екрана след работно време, за да предпазите нервната си система.
- **Познавайте границите си:** Вие сте педагог, а не терапевт. При сериозни проблеми – като продължителна безнадеждност, признаци на насилие или индикации за самонараняване – е ваша етична и правна задължение незабавно да насочите ученика към училищния психологически център (PDR) или към външни експерти.

## Предложения за бързо прилагане

За да започнете веднага да използвате ефективно това ръководство в класната стая, обмислете следните практически стъпки:

1. **Започнете с малки стъпки:** Започнете с включването на кратки (5-минутни) емоционални проверки или дихателни упражнения в сутрешните си или заключителни рутинни дейности.
2. **Осигурете предвидимост:** Споделете предварително плана на урока и обяснете ясно всякакви внезапни промени, за да помогнете на учениците да се чувстват сигурни.
3. **Предложете „глас и избор“:** Позволете на учениците да вземат малки решения в класната стая (например, избор на партньор или тема за проект), за да възстановите чувството им за контрол.
4. **Включете дигитални инструменти:** Използвайте платформи като Padlet за съвместни табла с идеи, Mentimeter за анонимни проверки на емоциите или

Wordwall за прегледи под формата на игри, за да стимулирате ангажираността в формат с ниско ниво на стрес.

5. **Сътрудничество с родителите:** Когато общувате с семействата, използвайте език, изразяващ съпричастност, а не диагностичен. Основите контакти си на споделени наблюдения, вместо да определяте детето като „проблемно“.

## РАЗДЕЛ 1 – ВЪВЕДЕНИЕ И ЦЕЛИ

След преживяни кризи и бедствия завръщането на децата в училище е от жизненоважно значение не само за академичната непрекъснатост, но и за установяване на чувство за безопасност, рутина и принадлежност. Учителите, като професионална група, която е в ежедневен пряк контакт с учениците, заемат решаваща позиция за ранна интервенция в този процес.

Настоящото ръководство има две основни цели:

- **Цел 1:** Да предостави необходимата рамка за разпознаване на психосоциалните нужди на учениците в периода след травма и криза.
- **Цел 2:** Да се покаже как да се разработват дейности, които едновременно отговарят на съществуващите академични резултати от обучението и на психосоциалните цели.



Дейностите и инструментите, включени в наръчника, са разработени въз основа на резултатите от пилотни приложения, проведени в Турция, България, Гърция и Румъния в рамките на проекта REACH OUT по програма „Еразъм+“, както и на международни модели за училища, съобразени с травматичните преживявания.

В тази връзка, вместо да се разглежда емоционалната подкрепа като елемент, отделен от учебната програма, е възприет подход, който интегрира практики, насочени към благополучие и възстановяване, в ежедневните учебни рутини на учителите. Например, в час по природни науки учителят може да включи кратка рефлексивна дейност на тема „устойчивост в природата“, за да помогне на учениците да изградят връзка между научните концепции и личностното развитие. В часовете по език или изкуство упражненията за разказване на истории или водене на дневник могат да предложат на учениците възможност да изразят емоциите си безопасно и да си възвърнат собствения глас. В часовете по математика могат да бъдат включени кратки дейности за съвместно решаване на задачи, които подкрепят доверието и сътрудничеството.

Всяка част от това ръководство има за цел да помогне на учителите да разпознават признаците на травма и стрес у учениците, да създават емоционално безопасна и предсказуема среда в класната стая, да разработват учебни дейности, които подкрепят емоционалната регулация, емпатията и психологическата устойчивост, и да укрепят връзката между академичното съдържание и социално-емоционалните нужди на учениците.

Изготвено от екип от експерти в областта, това ръководство има за цел не само да предостави психосоциална подкрепа, но и да покаже на учителите практически начини за разработване на дейности, които интегрират осведомеността за бедствия и уменията за готовност в съществуващите учебни резултати, както и да добави психосоциално измерение към съдържанието на уроците, базирани на дейности, които те подготвят.

## **РАЗДЕЛ 2 – ПСИХОЛОГИЧЕСКА ОСНОВА**

Всяка от дейностите в това ръководство се основава на принципите в тази секция. Дейност, реализирана без разбиране на психологическата основа, може да проработи, но тази рамка е необходима, за да се разбере защо работи или при какви условия може да има обратен ефект. Способността да се интерпретират реакциите на деца, преживяващи травма, криза и загуба в рамките на тяхното развитие, индивидуален опит и културен контекст, укрепва основата на всяка практика, която ще прилагате в класната стая.

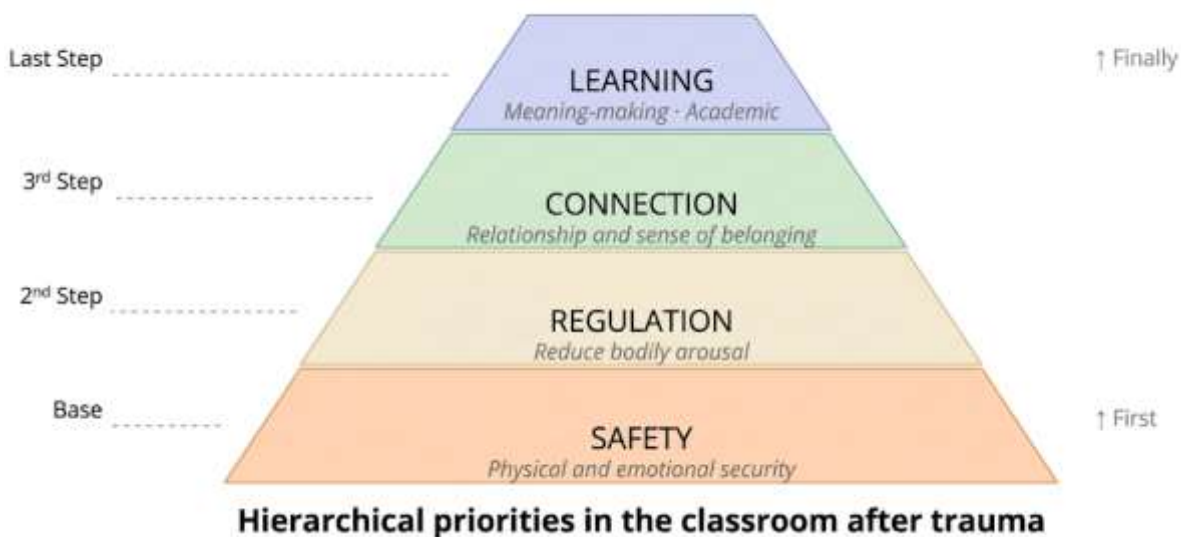
## 2.1 Мозък, безопасност и учене

След траматични преживявания системата за възприемане на опасност в мозъка може да стане много по-лесно активира. За един ученик малък шум, внезапно движение, специфична миризма или визуален образ могат да поставят тялото в реакция „борба-бягство-замръзване“.

В този режим функции като внимание, планиране, решаване на проблеми и обработка на нова информация стават временно недостъпни. По този начин детето не се мъчи да се концентрира върху урока „защото не иска“, а защото мозъкът му дава приоритет на оцеляването.



**Следната последователност придобива значение в класната среда след преживяна травма:**



В среда, в която ученикът не се чувства физически и емоционално в безопасност и където физическото възбуждане е много високо, дори и най-добре подготвеният план за урок ще има ограничен ефект. Кратките дихателни упражнения, проверките на емоционалното състояние и безопасните класни рутини не са просто „допълнителни дейности“; те са предпоставки за ученето.

Поради тази причина учителите трябва да се уверят, че учениците са готови да учат, като планират кратки дейности за регулиране, преди да преминат към академичното съдържание на урока. Такива практики трябва да се разглеждат като неразделна част от урока, а не като допълнителна дейност.

## 2.2 Реакции при четене според периодите на развитие

Реакциите на децата към бедствия и кризи варират значително според възрастта. Реакцията на тригодишно дете и на шестнадесетгодишен тийнейджър, преживели едно и също събитие, се различава както по вид, така и по значение. Тази разлика дава отговор не на въпроса „кой е засегнат повече?“, а на „**от какъв вид подкрепа се нуждае всеки?**“

По време на този процес реакциите на учениците могат да варират в зависимост от възрастта, личностните им черти и тежестта на преживяното събитие. Докато някои ученици могат да се затворят в себе си и да мълчат, други могат да проявяват неспокойствие, нетърпение или внезапни изблици на гняв. Честите реакции, които учителите могат да наблюдават, включват емоционални реакции като страх, тъга, чувство за вина, гняв или объркване; поведенчески реакции като прекомерна привързаност към възрастни, затваряне в себе си, агресия или загуба на интерес към ежедневните дейности; когнитивни реакции като затруднения при концентрация, забравяне или спад в академичните постижения; и физически реакции като главоболие, коремни болки, умора или промени в съня и апетита. Важно е да се помни, че това са нормални реакции към извънредни ситуации. Учениците се опитват да осмислят случилото се и да възвърнат чувството си за контрол над заобикалящата ги среда.

- **Предучилищен период (приблизително на възраст 3–6 години):** Абстрактните понятия все още не могат да бъдат обработени; детето изразява промяната, която преживява, чрез игра, език на тялото и рисуване. Регресия (сучене на палеца, нощно напикаване), повишена тревога от раздяла, внезапни пристъпи на плач и многократно пресъздаване на травматични теми в играта са често срещани реакции в този период. Фактът, че детето „не може да разкаже историята“, не означава, че не е засегнато; в повечето случаи то просто все още не разполага с капацитета да го изрази с думи.
- **Начална училищна възраст (6–11 години):** Конкретното мислене се засилва. Децата се опитват да обяснят събитията чрез причинно-следствени връзки; обаче тези обяснения често са егоцентрични. Мисли, свързани с вина и срам, като „това ни се случи, защото не послушах майка си онзи ден“, са често срещани на тази възраст. Трудности с концентрацията, колебания в представянето, физически оплаквания (болки в стомаха, главоболие) и тревожност, която става по-изразена сутрин преди училище, са типични отражения на периода след бедствието.
- **Тийнейджърска възраст (приблизително на възраст 12–18 години):** Травмата и загубата се преплитат с екзистенциални въпроси. На преден план излизат затруднения в емоционалната регулация, силен гняв, цинизъм, чувство на „какво е смисъла?“ и конфликти в идентичността и взаимоотношенията с връстниците. В същото време това е период, в който понятия като справедливост, права, бъдеще и отговорност придобиват значение. Трудностите за един тийнейджър не са просто „страшни събития“, а могат да бъдат преживени като преживявания, които разклащат вяраванията му за това какъв е светът.

Тази рамка е важна не за да се оцени „колко тежко са били засегнати“, а за да се прецени **какъв вид подкрепа би била ефективна на съответната възраст**. Разбирането на реакциите в рамките на това разнообразие в развитието при събития, засягащи различни

възрастови групи в една и съща класна стая, също облекчава натоварването на учителя. Въпреки това, макар че повечето ученици постепенно се възстановяват с течение на времето, някои от тях може да продължат да изпитват затруднения и да се нуждаят от допълнителна подкрепа. Ето защо е важно учителите внимателно да наблюдават симптоми като продължителна тъга или тревожност, продължаващи няколко седмици, избягване на елементи, които им напомнят за събитието, значителен спад в участието в учебния процес или посещаемостта, чести физически оплаквания без медицинска причина и затруднения при установяването на взаимоотношения с връстници или учители. Ако такива симптоми продължават, трябва да се потърси съдействие преди всичко от училищния психолог или други специалисти по психично здраве.

Тези различия в развитието пряко влияят върху метода, който трябва да се използва при разработването на дейностите. Например:

- **По-младите възрастови групи:** базирани на игри и рисуване,
- **Ученици от средните класове:** базирани на дискусии и решаване на проблеми,
- **Тийнейджърска възраст:** дейности, включващи обсъждане на смисъла и ценностите, са по-функционални.



### 2.3 Индивидуални преживявания и контекст: не всички деца са еднакви

Две деца, преживели едно и също събитие, могат да реагират коренно различно. Да се сведат причините за тази разлика единствено до понятието „личност“ би било подвеждащо. Има много индивидуални и средови фактори, които оформят реакциите на детето:

- **Загуба на близък човек, дом или познато място за живот** по време на бедствието.
- **Преместване:** преместване в друг град или държава; раздяла с семейството или приятелите.
- **Естеството на преживяването:** лично присъствие на събитието, намиране в непосредствена близост или научаване за него само чрез новини и разкази.

- **Психическо състояние преди бедствието:** дали преди това са преживели загуба, болест, травма или психически проблеми.
- **Системата за подкрепа от семейството и достъпът до икономически и социални ресурси** в ежедневието.

Тези фактори могат да доведат до това двама ученици на една и съща възраст да се възстановяват с много различна скорост и по различен начин. Докато един ученик може да изглежда много разговорлив и весел в клас, другият може да е затворен и мълчалив; и двамата може да носят последиците от бедствието. Задачата на учителя не е да сравнява „кой е в по-лошо състояние“, а да се опита да разбере от какво се нуждае всеки ученик в неговия собствен контекст. Следователно при разработването на дейности е важно да се проявява чувствителност не само към възрастта, но и към загубите, които детето е преживяло, преживяването на разселване, предишното му психическо състояние и настоящите му социално-икономически условия; защото всяка от тези променливи пряко определя нуждата от психосоциална подкрепа.

## 2.4 Културни и социално-икономически фактори

Травмата и скръбта не се изразяват по един и същ начин във всяка култура. В някои култури споделянето на болката на глас и в рамките на общността – плач, оплакване, извършване на колективни ритуали – е норма; в други се очаква да се мълчи, да се „изглежда силен“ и да се задържат емоциите вътре. Поведението на ученик, който мълчи в клас или се държи, сякаш нищо не се е случило, може да не е просто „потискане“, а да е механизъм за справяне, присъщ на културата, в която е отгледан. Културните вярвания и ритуали, свързани със смъртта, траура и загубата, са сред основните рамки, които определят как децата осмислят загубата, как изразяват емоциите си и как семействата им реагират на тези емоции.

По същия начин езикът на тялото и моделите на комуникация варират в различните култури. В някои социални контексти установяването на директен зрителен контакт с учителя се възприема като липса на уважение, докато в други се счита за предпоставка за слушане. Преди да се определи ученик, който избягва зрителен контакт след травма, като незабавно оттеглил се или лишен от емоции, трябва да се вземе предвид и културното значение на това поведение. Следователно, при планирането на дейности в училището, диалогът с местните културни практики и общностните ресурси, доколкото е възможно, както потвърждава преживяването на ученика, така и укрепва връзката между училището и общността.

Социално-икономическите условия влияят както пряко, така и косвено върху процеса на възстановяване след бедствие. Трудностите при достъпа до подслон, редовно хранене, отопление и здравни услуги са източници на хроничен стрес за нервната система на детето. Поради тази причина продължителността на травматичните реакции при някои ученици е свързана не само със събитието, което са преживели, но и с текущите им условия на живот. Дори ако учителят не може да промени тези условия сам, признаването на тази реалност в отношенията, установени в класната стая, и това, че не се очаква от детето да „се държи, сякаш всичко е нормално“, е само по себе си защитна мярка.

## 2.5 Основни принципи на подхода, съобразен с травмата

Подходът, съобразен с травмата, предлага да се разглежда образователната среда с въпроса **„Какво може да е преживяло това дете?“**, вместо „Какво не е наред с този ученик?“. Тази перспектива се основава на пет основни принципа:

Първият принцип е **безопасност и предвидимост**. Редовните рутинни дейности, споделянето на плана на урока предварително, уведомяването възможно най-рано за внезапни промени и прилагането на правилата в класната стая по открит, ясен и последователен начин създават усещане за предсказуем свят за учениците, преживели травма. Дори обявяването на малки промени предварително намалява чувството на детето, че е „взето неподготвено“. Стабилни и предсказуеми ежедневни рутинни дейности, ясни граници и разбираеми правила в класната стая са сред основните условия, за да се чувстват децата сигурни в своята среда.

Вторият принцип е **взаимоотношенията и принадлежността**. Усещането, че „учителят ме вижда“, е по-важно от всяка дейност. Споменаването на името на ученика в клас, забелязването на малките му постижения и изслушването без осъждане в трудни моменти подхранват чувството за принадлежност. Изследванията показват, че един от най-силните защитни фактори след травма е връзката, установена с надеждни възрастни. Такъв междуличностен контакт се дефинира в международните ръководства под заглавието „емоционална подкрепа и валидиране на чувствата“ като сърцевината на психосоциалната подкрепа след бедствие.

Третият принцип е **участието и автономността**. Травмата може да остави у детето силно чувство за загуба на контрол. Възможността да взема малки решения в класната стая – да реши с кого да си партнира, с какъв цвят да пише или дали да отговори на въпрос – започва да възстановява чувството на детето за „компетентност/агентност“.

Четвъртият принцип е **емоционалната регулация**. Разпознаването и назоваването на емоциите е първата стъпка в справянето с тях. Кратки емоционални проверки, дихателни упражнения, дейности „тук и сега“, фокусирани върху петте сетива, и малки дейности, които повишават осъзнаването на тялото, помагат за регулиране на нервната система както на ученика, така и на учителя. Тези практики не трябва да се разглеждат като „губещи време“ допълнения; те трябва да се считат за основа на дейностите в класната стая, описани в следващия раздел.

Петият принцип е **културна чувствителност и липса на осъждане**. Няма един-единствен „правилен“ начин да се реагира на травма, загуба и скръб. Вместо да подхождаме към емоционалните изрази на учениците или механизмите за справяне на техните семейства, като казваме „не бива да се чувстваш така“, любопитството към техния свят на значения и посрещането на различията с уважение са незаменима част от подхода, информиран за травмата. В този контекст, вместо напълно да изключваме културните практики и ритуали, включването им в подкрепящи дейности, когато това е възможно, задълбочава отношенията на доверие, установени с детето и неговото семейство.

**„Тези принципи могат да бъдат проверени по време на планирането на дейностите с помощта на следните въпроси:**

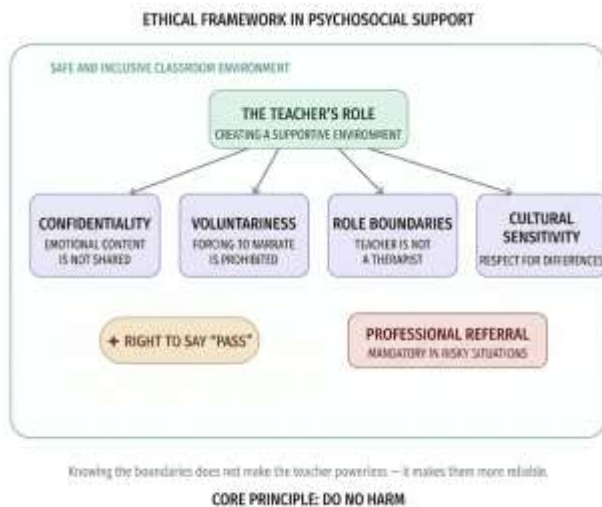
- Тази дейност кара ли ученика да се чувства в безопасност?
- Дава ли тя на ученика право на избор?

- Отваря ли пространство за изразяване на емоции?“

## 2.6 Етични принципи при психосоциалната подкрепа в класната стая

Дейностите за психосоциална подкрепа, които се провеждат в класната стая, трябва преди всичко да се основават на принципа „не причинявай вреда“. Този принцип включва защита на поверителността и личния живот, принципа на доброволността, спазването на границите на ролите и културната чувствителност. Учителят трябва ясно да посочи, че емоционалното съдържание, което учениците пишат или рисуват по време на дейностите, принадлежи на тях, че то няма да се използва за оценяване и че няма да бъде споделяно без разрешение. Никой ученик не може да бъде принуждаван да разказва събитие, което е преживял; той винаги има правото да каже „пропускам“.

Учителят не е психологически консултант или терапевт; неговата задача не е да лекува ученика, а да осигури безопасна и подкрепяща среда в класната стая. В случаи, свързани със самонараняване, продължително чувство на безнадеждност, тежка загуба на функционалност или сериозен риск, насочването на ученика към професионална помощ е както етична, така и правна отговорност. Познаването на тези граници не лишава учителя от влияние; напротив, то го прави по-надежден за учениците му.



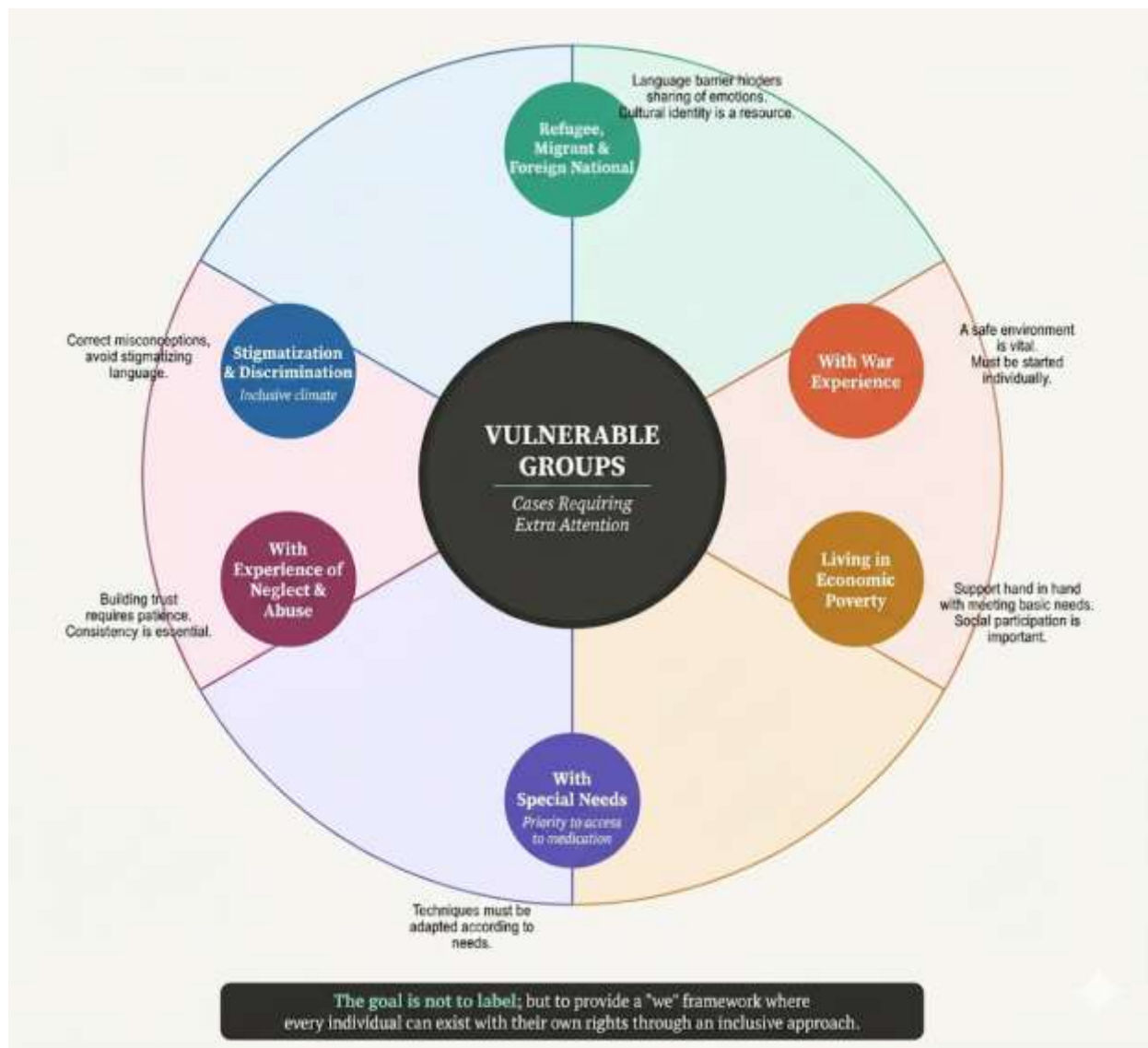
## 2.7 Уязвими групи: ситуации, изискващи специално внимание

Бедствията и кризите са предизвикателство за всяко дете; реакциите на децата към бедствия обаче варират в зависимост от етапа на развитие, в който се намират. Някои групи могат да бъдат по-засегнати от травмата поради индивидуални преживявания или социално-икономически условия и може да се нуждаят от по-интензивна подкрепа. Целта на този раздел не е да се поставят етикети на децата, а да се идентифицират рисковете и да се осигури рамка на „ние“, в която всеки индивид може да съществува със собствените си права чрез „инклузивен“ подход.

- **Деца бежанци, мигранти и чуждестранни граждани:** Тези деца могат да донесат в класната стая множество травматични преживявания, като война, принудителна

миграция и раздяла със семейството. Езиковата бариера пречи не само на комуникацията, но и на споделянето на емоции; затова, когато подкрепата се предоставя на родния им език, децата могат да се изразяват по-добре и да се възползват повече от предлаганата психосоциална подкрепа. Защитата на тяхната културна идентичност и използването на тази идентичност като ресурс в дейностите в класната стая (ритуали, традиционни истории) улеснява процесите на адаптация.

- **Деца с преживяна война:** Създаването на безопасна и стабилна среда за учениците, преживели война, е от жизненоважно значение за предотвратяване на задълбочаването на тяхната травма. Тъй като груповите дейности могат да бъдат провокиращи за тези деца, тяхното приспособяване към групата трябва да се оценява, като се започне с индивидуална работа. По време на процеса на възстановяване трябва да се даде приоритет на събирането на подробна информация за ресурсите за социална подкрепа на детето и подпомагането на възстановяването на връзката му със семейството.
- **Деца, живеещи в икономическа бедност:** За децата в бедност психосоциалната подкрепа трябва да върви ръка за ръка с удовлетворяването на основните нужди (храна, подслон, здраве). Механизмите, които насърчават участието в социалния живот, като спортни и художествени дейности, трябва да бъдат активирани, за да се гарантира, че тези ученици се чувстват част от класната стая.
- **Деца със специални нужди и хронични заболявания:** Бедствието може да е прекъснало текущите процеси на рехабилитация и образование на тези деца. При планирането на дейности трябва да се вземат предвид ограниченията, наложени от увреждането или заболяването на детето в ежедневието му; техниките и материалите трябва да бъдат адаптирани към тези нужди. Насочването към необходимите специалисти за достъп до лекарства и медицински консумативи укрепва чувството на физическа сигурност у детето.
- **Деца с преживявания на пренебрегване и малтретиране:** Работата с деца от тази група изисква търпение и последователност в „изграждането на доверие“. Докато пренебрегването е неспособност да се задоволят основни нужди, малтретирането е всяко поведение, което причинява физическа или емоционална вреда на детето. Проявяването на искрен и честен подход в класната стая позволява на детето да преработи преживяното, като се чувства в безопасност.
- **Стигматизация, дискриминация и невропластичност:** За да се създаде приобщаваща атмосфера в класната стая, е необходимо да се коригират погрешните представи, да се повиши осведомеността срещу унизителни шеги и да се избягва стигматизиращият език.



### РАЗДЕЛ 3 – ПРИНЦИПИ ЗА ПРОЕКТИРАНЕ НА ДЕЙНОСТИ

Психосоциалните дейности в класната стая са педагогически инструменти, основани на конкретни принципи. Всяка дейност трябва да се опира на пет основни принципа, често подчертавани в литературата за психосоциална подкрепа за деца след бедствия и кризи: безопасност и сигурност, емоционална подкрепа, участие, овластяване и културна чувствителност. Проектирането на дейности в тази рамка както защитава ученика, така и прави интервенцията на учителя по-целенасочена, създавайки значителна разлика в подкрепата за възстановяването и благосъстоянието на децата.

### 3.1 Психосоциална рамка: основни принципи на дейностите

Психосоциалните дейности в класната стая не са просто практики за „добро самочувствие“, а педагогически инструменти, основани на конкретни принципи. Дейностите в това ръководство се основават на основните принципи, подчертани в литературата за психосоциална подкрепа на деца след бедствия и кризи. Разглеждането на дизайна на дейностите в тази рамка предпазва ученика и прави интервенцията на учителя по-целенасочена, което прави значителна разлика в подкрепата за възстановяването и благосъстоянието на децата.

**Безопасността и сигурността** означават, че детето се чувства безопасно както физически, така и емоционално. Осигуряването на стабилна и предсказуема ежедневна рутина, гарантирането на редовен поток на уроците и поставянето на ясни граници и правила са съответствията на този принцип в класната стая. Гарантирането, че ученикът не изпитва тревога относно достъпа до основни нужди като вода, тоалетни или храна, е неразделна част от психосоциалната подкрепа; несигурността относно основните нужди поддържа нервната система в състояние на хронична тревога.

**Емоционалната подкрепа** означава да се вземат на сериозно емоциите на детето и да се направи така, че то да се чувства чуто и разбрано. Неосъдителното изслушване от страна на учителя на тревогите и чувствата на учениците, използването на език, който нормализира техните емоции и реакции, и предоставянето на малки дейности, които предлагат физически комфорт, когато е необходимо, са приложенията на този принцип в класната стая. Едно просто изречение като „Много е разбираемо да се чувстваш така“ понякога може да даде по-силна увереност от най-техническата интервенция.

**Принципът на участието** подчертава, че учениците не трябва да бъдат пасивни получатели на дейности, а активни субекти в процеса. Включването на децата в процесите на планиране и вземане на решения, предлагането на варианти и възможности за автономност и насърчаването им да поемат отговорност са начини за прилагане на този принцип. По този начин детето изпитва усещането, че има думата при решенията, които го засягат, и че е част от процеса.

**Овластяването** има за цел да засили усещането на детето, че „моите избори и действия могат да променят нещата“. Преживявания като вземане на решения за собствения живот, намиране на възможности за промяна чрез действие и развиване на самочувствие увеличават чувството за контрол и компетентност. Затова е важно в проектирането на дейностите да се включат стъпки, които позволяват на учениците да осъзнаят собствените си силни страни и да предприемат действие.

**Културната чувствителност** е в основата на всички тези принципи. Зачитането на културния произход, вярванията, траура и ритуалите за справяне на децата; включването на културни практики в дейностите; и зачитането на езиковото многообразие са част от психосоциалната подкрепа. Обменът на идеи с лидери и членове на общността и избягването на културни стереотипи в съдържанието са конкретни показатели за културна чувствителност.

Тези принципи трябва да се приемат като основа не само за психосоциалната подкрепа, но и при интегрирането на съдържание за образование по бедствия в класната стая. Когато се разглеждат теми, свързани с бедствия, трябва да се използва език, който укрепва чувството за безопасност и уменията за справяне на учениците, без да увеличава нивото на страха им.

Това трябва да се разглежда не като списък за отмятане, а като перспектива, която трябва да проникне в проектирането на дейността.

### 3.2 Три основи на проектирането на дейности

Една добра дейност отговаря едновременно на три въпроса:

- Какво ще научи ученикът ми днес в академично отношение?
- Какво целя да укрепя в психосоциално отношение?
- Колко време имам за това?

След като тези три въпроса бъдат изяснени, структурата на дейността започва да се оформя естествено. По отношение на продължителността, не всичко трябва да бъде дълго и изчерпателно. Петминутна емоционална проверка, добавена към сутрешната рутина, или един-единствен въпрос за размисъл, зададен в края на урока, също могат да имат психосоциална цел. Дейностите със средна продължителност – групова работа, творческо писане, дискусия – обикновено отнемат **20–30 минути**. Проектното обучение и дълбокото размишление изискват времеви рамки от **40–60 минути**. Независимо от избраната продължителност, структурата на дейността остава същата.

Учителите могат да използват следните три стъпки за интегриране на образованието за бедствия:

1. **Определяне на резултата от урока** (напр. наука – свойства на материята)
2. **Установяване на връзка с бедствията** (напр. устойчивост на конструкции по време на земетресение)
3. **Добавяне на психосоциална цел** (напр. устойчивост, справяне, чувство за безопасност)

Когато тези три стъпки се съчетаят, дейността придобива цялостен характер. Всяка дейност трябва да протича в три етапа: в **началото** се провежда кратка емоционална проверка или дишателно упражнение; учениците се информират ясно за „правото си да се откажат“. В **основната част на дейността** резултатът от урока и психосоциалната цел са интегрирани. Едното не е средство за другото; те се допълват взаимно. **Завършването** приключва с кратък въпрос за размисъл, който подчертава силните страни и единството в класа.

### 3.3 Чеклист и примерна сценарий

Преглеждане на кратък контролен списък преди влизане в класната стая улеснява работата на учителя и намалява рисковете. Следните въпроси предоставят практическа рамка, която можете да използвате за всяка дейност:

<b>Гочка от списъка</b>	
Дейността служи ли както на резултата от урока, така и на психосоциалната цел?	

<b>Точка от списъка</b>	
Подходяща ли е за възрастта, нивото на развитие и текущото емоционално състояние на учениците?	
Планирани ли са реалистично продължителността, броят на учениците в класа и материалите, които ще се използват?	
Знам ли какво да направя, ако се сблъскам с неочаквани емоционални реакции?	
Планирал ли съм кратко обсъждане и заключителна част в края на дейността?	
Готов ли съм да се свържа с училищния психолог и съответните отдели, ако е необходимо?	
Поддържа ли дейността баланса между безопасност, емоционална подкрепа, участие и овластяване?	
Езикът и съдържанието на дейността включващи ли са по отношение на културното и езиковото многообразие в класната стая?	
Подкрепя ли дейността осведомеността за бедствия или уменията за готовност при бедствия?	

Проектирането на дейности за психосоциална подкрепа в класната стая означава добавяне на емоционален елемент към съществуващите образователни резултати.

**Нашата учителка Сам**, учителка по природни науки в 4. клас. **Ситуацията:** В периода след бедствието тя забелязва, че децата в нейния клас се отказват лесно пред трудностите и се чувстват „крехки“.

### Стъпка 1: Определяне на учебни и психосоциални цели

Планирането може да започне с тези фундаментални въпроси:

- Какво искам учениците ми да научат в академично отношение?
- Кои психосоциални умения или емоции искам да укрепя?
- Каква е психосоциалната цел на дейността?

### Психосоциалните цели могат да включват следните области:

- Чувство на емоционална, социална и физическа сигурност
- Развиване на чувство за принадлежност
- Самоосъзнаване и самоефективност
- Разбиране на собствения вътрешен свят
- Подкрепа на уменията за емоционална и поведенческа регулация
- Учене да съчувстваш на другите
- Развиване на психологическа адаптация и гъвкавост
- Изграждане и поддържане на подкрепящи взаимоотношения с другите и вземане на отговорни решения

Например, в урок по природни науки, посветен на **водния цикъл**, академичната цел може да бъде разбирането на изпарението и кондензацията. **Психосоциалната цел**, от друга страна, може да бъде подпомагането на учениците да размишляват върху това как хората, подобно на водата, която продължава своето пътуване, променяйки формата си, могат да се адаптират и да се обновят след трудни моменти.

**Съвет:** Използвайте подхода „**двойна цел**“, за да съчетаете всяка учебна цел със социално-емоционален фокус, като сътрудничество, надежда, съпричастност или саморегулация.

Академична цел	Психосоциален фокус	Примерна дейност
Разбиране на причините за земетресенията	Справяне със страха и несигурността	Кръг за разказване на истории: „Какво ни помага да се чувстваме в безопасност, когато всичко се тресе?“
Учене на писане на убедителни текстове	Развиване на емпатия	Написване на писмо с окуражителни думи до човек, засегнат от природно бедствие
Работа в екип в часа по физическо възпитание	Укрепване на чувството за принадлежност	Кооперативни игри, които наблягат на подкрепата, а не на състезанието

## Стъпка 2: Определяне на времето, продължителността и рамката за изпълнение

Една дейност не трябва да бъде дълга, за да бъде ефективна.

- **Къси дейности (5–10 минути):** Проверка на емоционалното състояние, дихателни упражнения или въпроси за размисъл в началото или края на урока.
- **Дейности със средна продължителност (20–30 минути):** Групова работа, интегрирана в урока, практики, свързани с изкуството, или дейности с ролеви игри.
- **Дълги дейности (40–60 минути):** Проектно-базирано обучение, свързано с темата на урока, или упражнения по творческо писане.

### Пример:

- **Кратка дейност:** В упражнението „Термометър на емоциите“ учениците показват с какъв цвят се идентифицират преди началото на урока (синьо = спокоен, жълто = тревожен, червено = възбуден).

- **Дълга дейност:** В упражнението „Плакат за социална устойчивост“ учениците работят в групи, за да подготвят плакати, обясняващи как общностите се подкрепят взаимно след кризи.

### Стъпка 3: Подготовка на материалите и организиране на средата

Трябва да се обърне внимание материалите да са прости, познати и да не предизвикват стрес. Визуални материали, музика или карти с истории могат да улеснят участието на учениците в процеса. Важно е средата в класната стая да е безопасна както физически, така и емоционално; меко осветление, ясни инструкции и чувство за ред помагат на учениците да се чувстват по-уравновесени. На този етап могат да се имат предвид следните точки:

- Използване на ежедневни материали от класната стая (хартия, цветни моливи, лепящи се бележки и др.) вместо нови или сложни инструменти.
- Планиране на подреждането на местата в кръг, за да се подпомогнат дискусиата и работата в екип.
- Създаване на тихи зони за учениците, които предпочитат да наблюдават или да мислят в тишина.

### Стъпка 4: Планиране на хода на дейността

Всяка дейност трябва да има ясна структура на начало, развитие и завършек, успоредна на начина, по който учениците обработват своите преживявания.

1. **Въведение (подготовка):** Поздравете учениците, обяснете целта на занятието и проведете кратко упражнение за успокояване или фокусиране (като бавно дишане или повтаряне на фразата „Назови нещо хубаво за днес“).
2. **Основна част (изследване):** Докато представяте учебното съдържание, включете психосоциалния елемент в дейността; например, могат да се използват методи като групово решаване на проблеми, рисуване или разказване на истории.
3. **Заклучение (рефлексия):** Създайте пространство, в което учениците да споделят как се чувстват след дейността или какво са научили за себе си. Обобщете положителните изводи; отново подчертайте чувството за сигурност и общност.

Полезно е да се планира кратък период за водене на бележки от няколко минути след всяка дейност. Могат да се водят бележки за това какво е проработило добре, кои точки могат да бъдат подобрени, дали учениците са участвали емоционално в процеса и дали са се появили неочаквани реакции. Такива рефлексивни оценки помагат на учителите да адаптират последващите дейности по-функционално и допринасят за процеса на рефлексия на ръководството чрез пилотно прилагане.

**Основно заключение:** Уроците, подкрепящи психосоциалното развитие, не изискват големи промени в учебната програма; това, което наистина е необходимо, е намерение, чувствителност и емпатия. Когато учителите съчетават учебните резултати и емоционалното развитие, това допринася не само за възстановяването на учениците, но и за възвръщането на радостта и самочувствието им в процеса на учене.

## Инструменти за оценяване и оценка

В класните стаи, съобразени с травмата, оценяването служи на две основни цели: от една страна, то помага на учителите да разберат процесите на емоционално и социално изцеление на учениците, а от друга – насочва непрекъснатото развитие на практиките за психосоциална подкрепа. Докато традиционните оценки се фокусират предимно върху представянето или точността, оценяването, съобразено с травмата, се фокусира върху емоционалната сигурност, участието, изграждането на взаимоотношения и растежа.

Този процес трябва да се осъществява с рефлексивен, гъвкав и съпричастен подход, който подпомага както учениците, така и учителите да забележат напредъка в областите на психологическата устойчивост, емпатията и саморегулацията.

Тип инструмент	Цел	Пример за употреба
Записи от наблюдения	За наблюдение на поведенчески и емоционални показатели по време и след дейността.	Учителят си води бележки относно сътрудничеството, оттеглянето или признаците на възбуда.
Проверка на емоциите	За да се помогне на учениците да разпознават и изразяват емоциите си преди или след дейността.	Използване на визуални „термометри на емоциите“ или карти с емоции.
Проучвания за размисъл на учениците	За подпомагане на метакогницията и емоционалната осъзнатост.	Задаване на въпроси като „Какво ми помогна да се успокоя днес?“ или „Коя беше лесната/трудната част от тази дейност?“
Обратна връзка от съученици	За укрепване на емпатията и колективната подкрепа.	Учениците споделят аспекти, които ценят в усилията на приятел или в работата в екип.
Формуляри за рефлексия на учителя	За подпомагане на професионалното развитие и по-доброто разбиране на класа.	Отбелязване на това, което е минало добре след всяка сесия, какво е било предизвикателно и какво може да бъде адаптирано при следващото прилагане.

## РАЗДЕЛ 4 – ПСИХОСОЦИАЛНО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА УЧИТЕЛЯ

Макар че предлагането на емоционална подкрепа на учениците по време на кризисни периоди е изключително ценно, това е процес, който изисква значителна емоционална работа. Когато това бреме се натрупва с времето, то може да се превърне в „умора от състрадание“. Умората от състрадание се определя като състояние на емоционално изчерпване, което възниква при лица, които са в продължителен контакт с болката и предизвикателните преживявания на другите. Изследователят Чарлз Фигли описва това състояние като „цената на грижата“. Този опит не е признак за професионална слабост или неадекватност; той се счита за естествено следствие от поддържането на трудна работа с висока способност за емпатия. Следователно умората от съчувствие трябва да се разглежда като една от неизбежните емоционални цени на грижата и предоставянето на подкрепа.

Симптомите на умората от състрадание често не се появяват внезапно; те се проявяват чрез ранни предупредителни сигнали. Тези сигнали могат да включват невъзможност да се откъснете от историите на учениците в края на деня, липса на мотивация да отидете на училище сутрин или намаляващо чувство за смисъл по отношение на извършваната работа. Освен това могат да се наблюдават промени като несъразмерни реакции към незначителни ситуации или оттегляне от взаимоотношенията с колеги. Всеки от тези симптоми сам по себе си може да бъде отхвърлен като обикновена умора; когато обаче се вземат заедно, те показват, че емоционалните ресурси започват да се изчерпват. Разпознаването на тези сигнали е първата и най-важна стъпка за предприемане на действия за самозащита.

За да се справите с тази умора, **микро ритуалите за самогрижа**, които можете да прилагате сред ежедневно суматоха в класната стая, са мощни инструменти за регулиране на нервната ви система. Когато започвате деня, преди да влезете в класната стая, можете да спрете и да вдишате за четири секунди, да задържите дъха си за четири секунди и да издишате за шест секунди. По време на почивките между уроците, когато усетите, че умът ви е препълнен, можете да притиснете краката си здраво към пода и да усетите напрежението в тялото си, като се концентрирате последователно върху краката, раменете и мускулите на лицето.

Позволете си малка „пауза“ след трудна дейност. Спрете, дишайте и назовете емоцията си. Възможността да кажете: „В момента съм емоционално претоварен и това е нормално“, ще облекчи натиска на тази емоция върху вас. Можете да приключите деня с състрадание, като си зададете три въпроса в края на деня: **Какво мина добре днес, в кой момент се почувствах горд от себе си и има ли нещо, което бих направил по друг начин следващия път?** Не е необходимо да решавате всички проблеми в живота на ученика сам; създаването на безопасно пространство в класната стая е значителен принос сам по себе си.

В процесите след бедствие, тъй като учителите поемат ролята на доставчици на емоционална подкрепа в допълнение към това, че са педагози, рискът от изчерпване се увеличава. По тази причина практиките за самопомощ трябва да се разглеждат като професионална необходимост.

## 4.2 Граници на ролята и насочване

Едно от значителните погрешни схващания, с които учителите могат да се сблъскат, е усещането, че те са отговорни да решават сами всички проблеми в живота на ученика. Създаването на безопасна и подкрепяща среда за учене в класната стая обаче само по себе си представлява значим и защитен принос. Поставянето на граници не отдалечава учителя от ученика; напротив, то създава предпоставката за осигуряване на по-устойчива и здравословна подкрепа. Осъзнаването на границите на ролята и знанието кога да се потърси допълнителна подкрепа е толкова важно професионално умение, колкото и развиването на емпатичен подход.

Когато забележите лека разсеяност или намалено участие в часовете у учениците, често е достатъчно да установите индивидуален контакт. Ако обаче това състояние на оттегляне продължава няколко седмици, трябва да запишете наблюденията си и задължително да докладвате ситуацията на службата за психологическо консултиране и ориентиране. Когато се сблъскате с ученик, който изпитва силни изблици на гняв в клас или нанася вреда на приятелите си, ваша отговорност е да успокоите обстановката за момент. Но не трябва да поемате тази ситуация сам и трябва незабавно да информирате службата за ориентиране на училището.

Понякога може да видите деца, които изглеждат така, сякаш в този момент преживяват отново травматичен спомен. В такива моменти запазването на спокойствие от ваша страна гарантира безопасността на обстановката. Трябва да подготвите почвата за насочването на ученика към експертна подкрепа, като незабавно докладвате ситуацията на психологическия консултант. По отношение на признаците за домашно насилие, което е един от най-чувствителните проблеми, с които може да се сблъскате, никога не трябва да поемате тази тежест сам. Задължително е незабавно да докладвате такива подозрения на съответните служби, тъй като те изискват външна експертна намеса. Вашето задължение не е да лекувате учениците, а да им осигурите безопасна среда в класната стая и да ги насочите към подходящите експерти, когато е необходимо.

### Граници на ролята и ръководство за насочване

Ситуация	Учител	Отдел за консултиране (PDR)	Външен експерт
Лека разсеяност, намалено участие (Ниска спешност)	<input checked="" type="checkbox"/> Индивидуален контакт	—	—
Симптомите на абстиненция продължават няколко седмици (Средна спешност)	<input checked="" type="checkbox"/> Забележки от наблюдението	<input checked="" type="checkbox"/> Доклад	—
Силен гняв, нанасяне на вреда на връстници (Висока спешност)	<input checked="" type="checkbox"/> Незабавно успокояване	<input checked="" type="checkbox"/> Незабавно съобщаване	Може да се наложи

Ситуация	Учител	Отдел за консултиране (PDR)	Външен експерт
Изглежда, че преживява отново травматичен спомен (Висока спешност)	☑ Останете спокойни	☑ Докладвайте незабавно	☑ Насочете към специалист
Признак за домашно насилие (Критично — незабавна намеса)	⊖ Не се справяйте сами	☑ Докладвайте незабавно	☑ Задължително

### 4.3 Набор от инструменти за самопомощ за учители

Грижата за себе си често не е нищо повече от общ съвет като „просто отделете време за себе си“. В учителската професия обаче, особено по време на кризисни периоди, е трудно да се намери конкретен еквивалент на това изречение. Инструментите по-долу са предназначени не за създаване на перфектна рутина, а за предприемане на малки, но устойчиви стъпки, които могат да бъдат приложени сред ежедневната суматоха. Да се грижите добре за себе си е необходимост, за да поддържате професията си по здравословен начин.

**Микропаузи: 60–90 секунди за презареждане** Моментите за физическа регулация, които могат да се правят по време на паузите между уроците или точно преди влизане в класната стая, са най-бързият начин да успокоите нервната система. Можете да започнете, като притиснете стъпалата си здраво към земята и усетите тежестта на тялото си. След това, като повторите няколко пъти цикъла от вдишване за четири секунди, задържане за четири секунди и бавно издишване за шест секунди, изпрацате на тялото си посланието, че е в безопасност. Макар тези кратки почивки да не променят целия ден наведнъж, те предотвратяват натрупаното през деня напрежение да се превърне в постоянно състояние в тялото.

**Изречения за граници: създаване на вътрешна опора** Грижата за себе си понякога започва просто с промяна на езика, който използвате към себе си. Вместо тежки бремена като „Трябва да се справя с всичко“, способността да кажете „Аз съм важна част от процеса, но не е нужно да решавам всичко сам“ ни отваря емоционално пространство. В моменти, когато се чувствате неадекватни, напомнянето „Правил съм всичко възможно при тези трудни условия“ създава психическа опора. Познаването и защитата на собствените ви граници е етична необходимост, която предпазва както вас, така и учениците.

**Ритуали на прехода: Очертаване на границата между училището и дома** Доста често тежките истории, които чувате в училище, и предизвикателствата, с които се борите по време на кризисни периоди, ви следват у дома като невидимо бreme. Въпреки това, имате нужда от психически праг, за да предотвратите тези трудности да проникнат в пространството ви за почивка. Ритуалът на прехода е символично превключване на психическите предавки.

Например, напускането на сградата при тръгване от училище не е просто физическо действие. То може да бъде знак, че оставяте задълженията за деня в тази сграда. Когато пристигнете у дома, представянето, че измивате с вода не само праха от деня, но и емоционалното бreme, докато си миете ръцете, конкретизира този преход. „Паркирането“ на чантата ви за работа на обичайното място при входа на къщата и преобличането от училищни дрехи в домашни е прост начин да си дадете разрешение: „Сега можете да се

върнете към собствения си живот, към собственото си безопасно пространство.“ Макар тези малки действия да не предлагат магическо решение, с времето те ви помагат да поддържате тази жизненоважна граница между работата и дома.

**Дневник на емоциите: записване в три реда** Носенето на изтощението от деня само в ума ви може да доведе до това емоционалното бреме да ви следва у дома през цялата вечер. Отделянето на само три реда за себе си в края на урока или в края на деня е много ефективно средство за осмисляне на преживяванията ви и изчистване на ума. В **първия ред** можете да освободите тази емоция, като запишете какво ви е предизвикало най-много днес. Във **втория ред**, като отбележите в какво сте успели въпреки всички тези предизвикателства или кой момент ви е накарал да се почувствате добре, прекъсвате автоматичната тенденция на ума си да се фокусира само върху негативното. В **третия ред**, като напишете как можете да бъдете по-съпричастна и ефективна подкрепа за себе си в подобна ситуация следващия път, превръщате преживяването в стъпка към учене. Тази проста, но последователна практика осигурява психическо облекчение, като същевременно прави видими вашата вътрешна сила и ресурси.

**Граници за екрана и известията** Телефоните и компютрите често могат да започнат „втора смяна“, без да го осъзнаваме, което кара ума ви да остава постоянно в готовност. Определянето на правило да не проверявате съобщения от училището или имейли след определен час от деня е един от най-конкретните начини да защитите себе си и личното си пространство. Ясното посочване на часовете, в които сте на разположение за комуникация с родители и ученици от самото начало, както управлява техните очаквания, така и облекчава тежестта на вината, която изпитвате, когато не отговорите на съобщенията незабавно.

Поставянето на такива граници не е отклонение от професионализма; напротив, това е необходима стъпка, за да упражнявате тази професия по много по-здравословен и устойчив начин. Когато защитите собственото си пространство и време за почивка, можете да осигурите много по-продуктивна и съпричастна подкрепа на учениците си в класната стая.

**Споделяне на емоционалната тежест: безопасно пространство за възрастни** Толкова изтощително е да разказвате всеки ден всички подробности, колкото и да не говорите с никого у дома за трудните преживявания, на които сте свидетели в училище. Истинският проблем тук не е да споделяте всичко с всички, а да можете да създадете пространства с взаимно определени граници с един или двама доверен възрастни, които сте избрали – това може да бъде приятел, съпруг или колега. Краткото споделяне веднъж седмично за само 20 минути, при което не се търси решение, а просто ви изслушват, освежава ума. Целта на споделянето не е да се намери изход, а просто да се почувствате чути и да усетите, че настоящата ви тежест се вижда от някой друг.

**Пространство за удоволствие и игра:** По време на кризи учителите често могат да бъдат претоварени от чувство за вина, като например: „Нямам право да правя тривиални неща, докато другите страдат толкова много.“ За да се възстановят обаче умът и тялото, те се нуждаят не само от функционални задачи, но и от приятни дейности, които не служат на

конкретна цел. Кратка разходка, грижа за растенията, слушане на музика или просто четене на книга в тишина не са „луксове“; напротив, те са жизненоважни опори, необходими за поддържането на баланса на нервната ви система. Тук важното не е колко дълго трае дейността, а че моментът принадлежи изцяло на вас и че сте свободни, дори и за кратко, от натиска да „помогнете на някого“.

**Граници с семейството и ролята на грижа:** Много учители носят тежки отговорности извън училище, като грижа за деца, възрастни хора или болни. В тази ситуация „да поставяте всички останали на първо място“ е една от най-лесните капани, в които можете да попаднете. Трябва обаче да се помни, че е невъзможно да дадете „вода на живота“ на някой друг, когато вашият собствен резервоар е празен. Отделянето на малко време в седмичната ви програма, което да посветите изцяло на себе си, дори и да е само **30–40 минути** – като неделна разходка или тиха минутка вечер – е необходимо, за да поддържате ролята си на грижещ се по-здравословно. Честото напомняне на себе си на изречението „Ако не съм добре, не мога да бъда добър за никого“ е най-мощният ключ за поддържане на тази граница.

**Кръг на колегите: Не забравяйте да не носите тежестта сам:** Не е нужно винаги да понасяте емоционалните тежести сам; една от най-ценните части на грижата за себе си е социалното измерение на този процес. Постоянният контакт с болката на другите може, без да го осъзнавате, да ви доведе до точката на разединение с вашите колеги. Ето защо, да се събирате на кратки интервали веднъж на седмица или на две е една от най-конкретните стъпки, които можете да предприемете, за да разсеете това тежко емоционално бреме, което изпитвате. Срещите около прости въпроси в тези кръгове като „Какво ме предизвика тази седмица?“ или „Какво ме накара да се почувствам добре?“ успокояват тревогата „Само аз ли се чувствам така?“ и показват, че вашите преживявания не са уникални само за вас.

Истинската сила на тези срещи се състои в това, че никой не налага решение на никого, а всички просто се изслушват взаимно. Усещането, че просто те изслушват и разбират, без да се чувстваш задължен да намериш решение, е едно от най-устойчивите социални убежища, които могат да се създадат срещу изтощението от състрадание. Когато усетиш, че споделяш тежестта, твоята професионална устойчивост се увеличава и забелязваш, че невидимото бреме върху раменете ти бавно се разсейва.

**Разпознаване на сигналите за висок риск и търсене на подкрепа:** Може би най-смелата част от грижата за себе си е да приемем, че понякога има граници на това, което можем да направим сами. Да разпознаеш кога се нуждаеш от професионална подкрепа е най-важната стъпка както за личното ти здраве, така и за професионалната ти устойчивост.

**Следващите сигнали трябва да се вземат на сериозно:**

- **Физически сигнали:** Продължителна безсъние, загуба на апетит или значителен спад в енергията са начинът, по който тялото ви казва: „Имам нужда от почивка.“
- **Загуба на функционалност:** Ако идеята да отидете на работа сутринта е станала тежест или ако изпитвате постоянен импулс да отлагате дори рутинни задачи, това показва, че вашият емоционален резерв се изчерпва.

- **Емоционална безчувственост или безнадеждност:** Ако изпитвате постоянно чувство на безсмислие по отношение на работата си или се озовавате в капана на мисълта, че „нищо няма да се промени“, вероятно вашата емоционална изтощеност се е задълбочила.

В този момент обръщането към училищния **център за консултиране (PDR)**, оценяването на възможностите за вътрешен супервизия или обръщането към специалист по психично здраве не е признак на неадекватност. Напротив, това е професионална отговорност, която гарантира, че можете да подкрепяте учениците си за по-дълъг период, като се грижите добре за себе си.

и да осмислят преживяното по време на процеса. В този момент извършването на кратка самооценка след дейностите за психосоциална подкрепа предоставя функционален инструмент както за осъзнаване на емоционалната тежест, така и за по-здравословно планиране на бъдещите практики. Следващите въпроси за самооценка помагат на учителите да обработят собствените си преживявания след провеждането на дейности за психосоциална подкрепа. Тези въпроси имат за цел да подпомогнат самосъзнанието, емоционалната регулация и сътрудничеството с колеги за устойчивостта на благосъстоянието.

### **Въпроси за самооценка за благосъстоянието на учителите**

1. Как се чувствах преди да започна дейността?
2. Какви емоции или мисли забелязах по време на дейността?
3. Как реакциите на учениците ме засегнаха емоционално или психически?
4. Кои стратегии ми помогнаха да остана спокоен и да запазя концентрацията си?
5. Имаше ли моменти, които ми се сториха трудни? Ако да, как реагирах?
6. Какво се получи добре по отношение на емоционалната сигурност и атмосферата в класната стая?
7. Има ли нещо, което бих искал да направя по различен начин при следващото провеждане?
8. След тази дейност, какъв вид подкрепа или сътрудничество биха ми били от полза?

## **РАЗДЕЛ 5 – ИНТЕГРИРАНА ПОДКРЕПА СЪС СЕМЕЙСТВОТО И ОБЩНОСТТА**

Когато общуваме със семействата, първата ни стъпка винаги трябва да бъде емпатията. Всяко семейство има свой уникален процес на скърбене или справяне, и този процес варира от едно семейство към друго. Вместо да разглеждате семейството просто като контакт, поканен в училище, за да получи информация, трябва да ги позиционирате като ваши спътници, които познават детето най-добре. Когато училището и домът говорят на един и същ език, посланието за безопасност, което предоставяте на детето, става много по-силно. Разбира се, докато установявате тази комуникация, трябва да внимавате да споделяте чувствителната информация за детето само за неговото благополучие и само толкова, колкото е необходимо. Вместо да подходите към семейството, като казвате „има проблем

с детето ви“, даването на усещането, че „вие сте много важни за детето си в този процес“, ще гарантира, че те ще се чувстват по-отворени към комуникация и по-силни.

Езикът, който използвате при първия контакт със семейството, полага основите на моста на доверието между вас. Например, когато се обажда на родител, можете да започнете, като посочите, че не се обажда за някакъв конкретен проблем, а просто че сте забелязали някои промени в класната стая и бихте искали да обсъдите това заедно с тях. Като изразите, че искате да ги изслушате, и попитате какво са забелязали у дома, ще им попречите да заемат отбранителна позиция. Вместо да казвате „има сериозен проблем с детето ви“, можете да споделите, че сте забелязали някои промени напоследък и сте любопитни. Вместо да изказвате категорично мнение като „те се нуждаят от психологическа подкрепа“, споменаването, че понякога децата се възползват от разговор с експерт, и питането за мнението на семейството по този въпрос улеснява сътрудничеството.

Когато обсъждате въпроси, свързани с травма, със семействата, е важно да започнете разговора, като се фокусирате върху силните страни на детето и покажете това, което прави добре. Използваният език трябва да бъде ясен, прост и съчувствен; трябва да се избягват диагностични или етикетирани изрази. Вместо да правите предположения, конкретното позоваване на наблюдавани поведения създава по-безопасна и по-конструктивна основа за комуникация.

Например, изявление като: „Али изглежда малко по-затворен по време на груповите дейности напоследък; забелязвате ли подобна промяна у дома?“ се основава както на наблюдение, така и кани семейството към сътрудничество. Освен това, активното изслушване на семействата е от голямо значение; защото родителите често могат да споделят изключително ценна информация за ситуации, които провокират детето, или за механизмите за справяне, които то използва.

Кратките писмени бележки, които изпращате на родителите като част от процеса, също подкрепят тази връзка. В тези бележки можете да споделите, че провеждате дейности като солидарност или „разговор за емоциите“, за да подкрепите академичното и емоционалното развитие на децата в класната стая. Можете да предложите на родителите да



попитат децата си по време на вечерята дали е имало момент в училище, който ги е разсмял или е накарал да се почувстват добре. Обсъждането на това дали са преживели момент, в който някой е бил мил с тях, ще насочи разговора у дома в положителна посока. Знанието, че могат да се свържат с вас, когато имат въпроси, ще им даде чувство за сигурност.

Комуникацията с семействата е важна и за въвеждането на осведоменост за бедствия в домашната среда. Обсъждането у дома на безопасните поведения, научени в училище, засилва ученето на децата.

## 5.1 Готови за употреба комуникационни инструменти

По-долу са представени три различни комуникационни инструмента: езиков шаблон за телефонни разговори или лични срещи, изрази, които се препоръчва да се избягват, заедно с алтернативите им, и кратка писмена бележка, която може да се изпрати на родителите.

**Начало на телефонна или лична среща:** „Здравейте, аз съм класният ръководител на [име на ученика]. Не се обаждам по повод на конкретен проблем – забелязах някои промени в класната стая напоследък и бих искал да обсъдим това заедно с вас. Бих искал да ви изслушам – какво сте забелязали у дома?“

**Изрази, които трябва да се избягват / Препоръчителни алтернативи**

Препоръчително е да се избягва	Може да се използва вместо
„Има сериозен проблем с вашето дете.“	„Напоследък забелязвам някои промени и се чудех какво става.“
„Те се нуждаят от психологическа подкрепа.“	„Понякога децата извличат голяма полза от разговора с експерт; какво мислите?“
„Не трябва да се замислят толкова много върху тези неща.“	„Такива реакции са съвсем нормални; то преминава през труден период.“
„Трябва да бъдат силни.“	„Това, че им е трудно, не означава, че са слаби.“

### Шаблон за писмена бележка, която да се изпрати на родителите

Уважаеми родители,

През този срок провеждаме различни дейности в класната стая, насочени към подкрепата както на академичното, така и на емоционалното развитие на нашите ученици. На първо място сред тях са дейности като съвместно писане, обсъждане на емоции, солидарност и откриване на силни страни.

По време на вечерните ви разговори може от време на време да опитате да зададете следните въпроси:

- „Случи ли се нещо днес в училище, което те разсмя?“
- „Имаше ли момент днес, в който се почувства добре?“
- „Имаше ли момент, в който някой се отнесе мило с теб?“

Ако имате въпроси или забележки, които бихте искали да споделите, моля, не се колебайте да се свържете с мен.

\_\_\_\_\_ (Име на учителя / Контактна информация)

## РЕЧНИК

Турски термин	Термин на английски	Кратко определение
Устойчивост / Психологическа устойчивост	<b>Устойчивост</b>	Способността да се адаптираш и възстановяваш, когато се сблъскаш с трудности.
Диссоциация / Откъсване	<b>Диссоциация</b>	Временното отделяне на емоциите, мислите и телесните усещания по време на силен стрес или травма; чувство, че „не си там“.
Регулиране на емоциите	<b>Регулиране на емоциите</b>	Разпознаване, назоваване и здравословно управление на емоциите.
Проверка на емоциите	<b>Проверка на емоциите</b>	Кратък структуриран момент в началото на урока, в който учениците споделят емоционалното си състояние.
Установяване на връзка със земята / Укореняване	<b>Техники за заземяване</b>	Кратки упражнения, основани на петте сетива, които връщат ученика в настоящия момент.
Aşırı Uyarılmışlık	<b>Свръхбдителност</b>	Състояние на постоянна бдителност, при което възприятието за опасност се задейства при нисък праг.
Вторичен травматичен стрес	<b>Вторичен травматичен стрес</b>	Състояние, подобно на изчерпване, което могат да изпитат хората, предоставящи подкрепа на лица, преживели травма.
Реакция „Бягство–Борба–Замръзване“	<b>Реакция „борба–бягство–замръзване“</b>	Автоматичното активиране на нервната система при възприемане на заплаха.
Защитен фактор	<b>Защитен фактор</b>	Индивидуални, междуличностни или социални силни страни, които намаляват негативните ефекти след травма.
Нормализация	<b>Нормализиране</b>	Обясняване, че реакциите след травма са „нормални реакции към ненормална ситуация“.
Психосоциално	<b>Психосоциално</b>	Холистична перспектива, подчертаваща, че психологическите и социалните измерения се влияят взаимно.
Глас и избор	<b>Глас и избор</b>	Подкрепа на чувството за самоефективност, като се дава възможност на учениците да вземат малки решения.
Умора от състрадание	<b>Умора от състрадание</b>	Емоционално изтощение, което се развива у хората, които са в продължителен контакт с болката на другите.

Турски термин	Термин на английски	Кратко определение
Тригер	Тригер	Стимул, който напомня за минало травматично преживяване и предизвиква негативни реакции.
Подход, съобразен с травмата Подход, чувствителен към травмата	Подход, основан на знания за травмата	Образователен подход, основан на принципите на безопасност, доверие и овластяване.
Посттравматично развитие	Посттравматично развитие	Възгледът, че след преживяна травма човек може да стане по-силен в някои области, отколкото преди това.

## РАЗДЕЛ 6 – ПРЕДУЧИЛИЩНО НИВО

### Възрастова група: 3–6 | Предучилищна възраст и детска градина Общи характеристики на периода

В тази възрастова група уменията за вербално изразяване все още са ограничени. Децата на възраст между три и шест години често изразяват преживяванията си чрез игра, отразяват ги в рисунките си и ги изразяват чрез физически реакции, а не чрез пряко разказване. Следователно най-важният начин да се разбере емоционалното състояние на детето през този период е внимателно да се наблюдава поведението му и съдържанието на игрите му. Симптоми като повтарящи се игри, теми, свързани с раздяла, внезапни изблици на гняв, затваряне в себе си, регресивно поведение (сучене на палеца, напикаване) и промени в съня и апетита могат да показват, че детето се опитва да преработи трудно преживяване.

Следователно способността на учителя за наблюдение играе решаваща роля в тази възрастова група. Забеляването от страна на учителя на избраните роли по време на игра, използвания език, темите в рисунките и взаимодействията на детето с връстниците му предлага важни улики за разбиране на нуждите на детето. Освен това осигуряването на безопасно място за игра вместо разпитване на детето по време на този процес, предоставянето на възможност да изрази емоциите си косвено и поддържането на рутината представляват подкрепящ подход. Забеляването дори на малки промени и наблюдението на постоянни реакции е от жизненоважно значение за осигуряване на допълнителна подкрепа, когато е необходимо.

#### Често наблюдавани реакции

- **Поведенчески реакции:** Временна загуба на придобити по-рано умения (регресия); сучене на палеца, нощно напикаване, бебешка реч. Тревожността от раздяла става по-изразена.
- **Емоционални реакции:** внезапни пристъпи на плач, преувеличени реакции на страх, прекомерно привързване към познати възрастни или, обратно, дистанциране.

- **Промени в моделите на игра:** Преиграване на травматичното събитие в игра, откъсване от играта или неспособност да се започне игра.
- **Физически реакции:** Проблеми със съня, промени в апетита, прекомерно изплашване от внезапни шумове.

**Ролята на учителя** Ролята на учителя на това ниво е предимно да поддържа безопасна и предсказуема ежедневна структура. От децата не се очаква да разказват своите преживявания с думи; не се оказва натиск върху тях да го правят. Основните инструменти за интервенция са играта, повтарянето на ритуали, движенията на тялото и художествените дейности. Сътрудничеството с родителите трябва да се осъществява много по-често и по структуриран начин в сравнение с другите нива.

### Симптоми, изискващи професионална интервенция

- Значителна регресия в придобитите умения (обучение за ползване на тоалетна, говор, хранене)
- Неспособност да започне игра или пълно откъсване от играта
- Устойчиви интензивни проблеми със съня и кошмари
- Повтарящи се реакции, подобни на паника, без никакъв провокиращ фактор
- Нарушение на ежедневната функционалност поради неспособност да се отдели от грижещия се

---

## ПРИМЕРНИ ДЕЙНОСТИ: ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

### Дейност О.1 — Как си днес? Лица, изразяващи емоции

**Възраст:** 3–6 години | **Тема:** Ежедневен режим | **Продължителност:** 5–7 минути  
**Академична цел:** Учене на наименованията на емоциите; разпознаване на изразенията на лицето. **Психосоциална цел:** Полагане на основите за изразяване на ежедневните емоционални състояния; подпомагане на емоционалната осъзнатост като част от ежедневния режим. **Материали:** Четири големи карти с емоции (щастлив, тъжен, уплашен, ядосан).

#### Стъпки за изпълнение

- 1. Създаване на кръг (1 мин.)** След сутрешното поздравяване децата се събират в кръг. Картите с емоции се поставят на видно място на пода или на дъската.
- 2. Разпознаване на изразенията на лицето (2 мин.)** Учителят показва картите една по една. Той имитира изражението на лицето по преувеличен начин. *Пример:* „Как се чувства това лице? Щастливо!“ Децата се молят да направят същото изражение на лицето.
- 3. Проверка на емоциите (2 мин.)** Учителят пита: „Коя от тези емоции е по-силно изразена във вас днес?“ Децата:

- Могат да докоснат картичката с пръст.
- Могат да застанат до картичката.
- Могат да посочат картичката.

*Устният отговор не е задължителен.*

**4. Заключение (1–2 мин.)** Учителят прави кратко обобщение: „Днес в класната стая имаме различни емоции.“ „Нормално е да се чувстваме така.“

### Важни съображения

- Не се опитвайте да промените реакцията на детето.
  - Някоя емоция не се представя като правилна или грешна.
  - Наблюдавайте децата, които плачат или не се ангажират с картите.
  - По-добре е да продължите с рутинната дейност, вместо да се намесвате.
- 

По-долу е представен преводът на английски език на дейността „Моето безопасно място“ от изображението, изготвен в същия професионален и съчувствен тон:

---

### Дейност О.2 — Моето безопасно място

**Възраст:** 4–6 години | **Област:** Изкуство | **Продължителност:** 20–25 минути **Академична цел:** Използване на пространствени концепции; умения за рисуване и оцветяване. **Психосоциална цел:** Материализиране на концепцията за „безопасно място“; подпомагане на визуализацията на вътрешни ресурси. **Материали:** Голям лист бяла хартия, пастели или флумастери.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение (3 мин.)** Учителят обяснява с спокоен тон: „Помислете за място, където се чувствате много добре. Може да е реално или въображаемо място.“ Могат да се дадат кратки примери:

- Дом
- Парк
- Градина
- Въображаемо място

**2. Процес на рисуване (10–12 мин.)** На децата се дава време да рисуват. Учителят обикаля из класната стая, но не коментира. Отворени въпроси, които могат да бъдат зададени:

- Къде се намира това?
- Кой е тук?
- Какво те прави щастлив тук?

**3. Споделяне (5 мин.)** Децата, които желаят, описват своите рисунки. Споделянето се основава на принципа на доброволността.

**4. Заключение (2–3 мин.)** Учител: „Да си представяме тези места в трудни моменти може да ни накара да се почувстваме по-добре.“ Рисунки:

- Могат да бъдат окачени в класната стая.

- Могат да се съхраняват в папка.

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Рисунката не се коригира.
- Не се правят коментари от типа „Това място не е безопасно“.
- Отбелязват се мрачни/тъжни рисунки.

*Ако е необходимо, се споделя с отдела за психологическо консултиране и насочване (PDR).*

---

### Дейност О.3 — Игра за дишане: Духай перото

**Възраст:** 3–6 | **Област:** Ежедневна рутина | **Продължителност:** 5 минути **Академична цел:** Контрол на дишането и фини моторни умения. **Психосоциална цел:** Въвеждане на умения за дълбоко дишане под формата на игра. **Материали:** Перо или малък лист хартия за всяко дете.

#### Стъпки за изпълнение

- 1. Разпределяне на материалите (1 мин.)** На всяко дете се дава перо. Децата държат перото в дланите си.
- 2. Демонстрация (1 мин.)** Учителят показва: „Вдишваме дълбоко, за да накараме перото да полети...“ „...и духаме бавно.“
- 3. Опитваме заедно (2 мин.)** Учителят направлява ритъма: „Вдишайте дълбоко...“ „Задръжте...“ „Издухайте бавно...“ Повтаряме заедно 3–4 пъти.
- 4. Игра (1 мин.)** Наблюдавайте колко бавно летят перата. Учителят подчертава: „Когато духаме бавно, перото лети по-дълго.“

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Подчертайте бавното дишане, а не бързото.
- Не създавайте състезание.
- Не коригирайте дете, което изпусне перото.
- Препоръчително е това да се прилага кратко и рутинно.



**Забележка за учителя:** Това упражнение може да се използва по всяко време на деня, особено по време на преходни моменти.

## Дейност 0.4 — Игра с прегръдки: Прегръщам себе си

**Възраст:** 3–6 години | **Област:** Физическа активност / Игра | **Продължителност:** 5–8 минути  
**Академична цел:** Осъзнаване на тялото; понятие за самогрижа. **Психосоциална цел:** Подпомагане на физическата саморегулация.

### Стъпки за изпълнение

**1. Създаване на кръг (1 мин.)** Децата седят в кръг или стоят в полукръг. Учителят започва дейността с спокоен тон на гласа.

**2. Демонстрация (1 мин.)** Учителят показва:

- Скрестете двете ръце пред гърдите си.
- Дръжте раменете леко.

- Затворете очите си нежно.

Учител: „Прегръщаме се.“

**3. Изпълнение заедно (2–3 мин.)** Децата имитират движението. Останете в тази позиция за няколко секунди. Учителят може да направлява ритъма: „Прегърнете се бавно...“, „Изчакайте малко...“, „Вземете дълбоко въздух...“. Може да се повтори 2–3 пъти.

**4. Кратко обсъждане (1–2 мин.)** Учителят пита: „Как се почувствахте, докато правехте това?“ Децата:

- Могат да отговорят с думи.
- Могат да кимнат с глава.
- Може изобщо да не отговорят.

**5. Заключение (1 мин.)** Учител: „Когато се чувстваме разтревожени, можем да се прегърнем по този начин.“

### Препоръки за използване

По време на трудни моменти през деня учителят може да даде сигнал на класа да се успокои, просто като демонстрира това движение.

---

## Деятност 0.5 — Рисувам семейството си

**Възраст:** 4–6 | **Област:** Изкуство | **Продължителност:** 20–25 минути **Академична цел:** Умения за рисуване; разпознаване на понятието „семейство“. **Психосоциална цел:** Материализиране на фигури, към които сме привързани; засилване на чувството, че „има хора до мен“.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение (3 мин.)** Учителят обяснява: „Можете да нарисувате семейството си или хора, с които се чувствате добре, когато сте заедно.“ Могат да се дадат кратки примери:

- Майка
- Баща
- Баба
- Учител
- Приятел

**2. Процес на рисуване (10–12 мин.)** На децата се раздават големи листа хартия. Отделя се достатъчно време за рисуване. Учителят обикаля из класната стая, но не дава указания. Отворени въпроси, които могат да бъдат зададени:

- Кой е това?
- Какво правиш с тях?
- Как се чувстваш, когато си с тях?

**3. Споделяне (5 мин.)** Децата, които желаят, описват своите рисунки. Споделянето се основава на принципа на доброволността.

**4. Заключение (2–3 мин.)** Учителят пита: „Как бихте се почувствали, ако някой от тези хора ви прегърне?“

### **Неща, които трябва да се имат предвид**

- Семейните структури не се сравняват.
- Рисунката не се коригира.
- Инструкцията се адаптира за деца с разбити/разделени семейства.

*Може да се използва изразът „Това може да е някой, който те кара да се чувстваш добре“.*

## **Дейност О.6 — Приказка: Малкото мече се връща в бърлогата**

**Възраст:** 3–6 години | **Област:** Езиково развитие | **Продължителност:** 20 минути

**Академична цел:** Умения за слушане; изучаване на думи, изразяващи емоции.

**Психосоциална цел:** Разглеждане на концепциите за безопасно завръщане и нормализиране чрез разказване на истории.

### **Стъпки за изпълнение**

**1. Разказване на приказка (8 мин.)** Децата се събират в кръг. Учителят разказва приказката бавно и с подчертани интонации. Емоционалните преходи се подсилват от тона на гласа:

- Страх → бавен и мек глас
- Търсене → любопитен тон
- Безопасност → спокоен тон

*При необходимост се използва езикът на тялото.*

**2. Обсъждане на историята (5 мин.)** Учителят пита: „Как се е чувствал Малкият мечок в своето леговище?“ „Как ли се е чувствал, когато се е изгубил?“ Децата дават кратки отговори.

**3. Създаване на връзка (4–5 мин.)** Учителят пита: „Чувствали ли сте се някога така?“ Децата, които не желаят да отговорят, не са задължени да го правят.

**4. Заключение (2 мин.)** Учител: „Всеки може да има място или човек, при когото се чувства в безопасност.“ „Кои са вашите?“

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Историята не се разширява с плашещи подробности.
- Децата не се принуждават да споделят.
- Емоционалните изрази се приемат.
- Поддържа се акцентът върху безопасността и възстановяването.

## Предучилищна възраст (3–6 години) – Идеи за допълнителни дейности

**Колаж на емоциите** Предоставят се предварително изрязани фигури, картинки и цветни листа. Децата се приканват да създадат колаж, който да изрази чувствата им за деня. Тези, които желаят, могат накратко да опишат колажите си; не се дават тълкувания или корекции.

**Разказване на истории с кукли** Използват се прости кукли, изразяващи различни емоции. Учителят разказва кратък сценарий, децата казват какво чувства куклата и, ако желаят, могат да разиграят подобен спомен чрез игра. Целта е да се улесни непрякото изразяване на емоции.

**Игра „Мълчаливи емоции“** Децата се молят да изберат емоция; те разиграват избраната емоция, използвайки телата и лицата си, без да говорят. Останалите деца отгатват коя е емоцията. Играта подпомага разпознаването и назоваването на емоциите без думи.

## ФОРМУЛЯРИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ: ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

### Формуляр О.1 — Дневник за наблюдения на учителя

Дата: \_\_\_\_\_ Код на детето: \_\_\_\_\_

Област на наблюдение	Наблюдавано	Не наблюдавано	Забележки
Силна реакция при раздяла	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Невъзможност да започне игра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Повтарящи се теми в играта	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Регресивно поведение	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Внезапно плач / паническа реакция	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Трудности при хранене / сън	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Необходимо ли е да се сподели с отдела за ПДР (насоки и консултиране)?

Да  Под наблюдение  Не

---

### Формуляр О.2 — Бележка за комуникация с родителите

Уважаеми родители, През този период бихме искали редовно да споделяме с вас наблюденията си за вашето дете в училищна среда. Неща, на които ви препоръчваме да обърнете внимание у дома:

- Поддържайте ежедневната рутина колкото се може по-постоянна.
- Ако детето Ви задава въпроси, давайте кратки и честни отговори, подходящи за възрастта му. „Не знам, но аз съм тук с теб“ също е валиден отговор.
- Не прекъсвайте игрите, които иска да играе; повтарящите се теми в игрите са начин за обработване на преживяванията.
- Можете да опитате с кратък успокояващ ритуал преди сън (приказка, песен, прегръдка). \_\_\_\_\_ (Име на учителя / Контактна информация)

---

## НАЧАЛНО УЧИЛИЩЕ – МЛАДША ГРУПА

### Възрастова група: 6–8 | 1-ви и 2-ри клас *Общи характеристики на периода*

Въпреки че уменията за вербално изразяване се подобряват във възрастовата група 6–8 години, за децата все още може да е трудно да изразят емоционалните си преживявания директно и подробно. Децата в тази възрастова група не само разказват преживяванията си; те ги отразяват и в игрите, рисунките и промените в поведението си. Ето защо внимателното наблюдение от страна на учителя е важен инструмент за разбиране на нуждите на детето. Повтарящи се теми в игрите, разигравания, свързани с бедствия или раздяла, внезапни гневни реакции, затваряне в себе си, затруднения в отношенията с връстниците, затруднения при концентрацията и физически оплаквания (като коремна болка или главоболие) могат да са признак, че детето се опитва да преработи трудни преживявания. През този период децата се опитват да обяснят събитията в рамките на причинно-следствена връзка; обаче тези обяснения често са егоцентрични по своята същност. Въпросът „Това се случи ли заради мен?“ е един от често срещаните вътрешни въпроси, наблюдавани във възрастовата група от шест до осем години. Децата могат да свързват негативни събития със собственото си поведение и да развиват чувства на вина и срам. Ето защо е важно учителят да забелязва изражения, които могат да накарат детето да се чувства отговорно, да подчертае с ясен и прост език, че отговорността не е тяхна, ако е необходимо, и да нормализира емоциите им. Осигуряването на безопасни пространства за изразяване, поддържането на предсказуеми рутинни дейности и предоставянето на възможност на детето да изразява чувствата си по косвени начини са сред основните компоненти на подкрепящия подход в тази възрастова група.

### Често наблюдавани реакции

- **Когнитивни реакции:** свързване на събитието със себе си, заблудени вярвания относно причинно-следствената връзка, затруднения при концентрацията.
- **Емоционални реакции:** силен страх; прекомерна привързаност или емоционално изразяване; чести пристъпи на плач.

- **Поведенчески реакции:** Прекомерно подчинение на правилата или съпротива срещу тях; внезапни промени в отношенията с връстниците; временно връщане към поведение, характерно за по-ранна възраст.

## ПРИМЕРНИ ДЕЙНОСТИ: НАЧАЛНО УЧИЛИЩЕ

### Начално училище, младши етап (възраст 6–8 години) Казус

**Ученик и ситуация:** 7-годишната Сара постоянно се оплаква от коремна болка сутрин в училище през последните няколко седмици. Един ден в час тя е чула да казва на приятелка: „Това лошо нещо ни се случи, защото не послушах майка ми онзи ден.“

**Подход на учителя:** Класният учител знае, че децата в тази възрастова група обясняват събитията егоцентрично и могат да установят погрешни причинно-следствени връзки. За да избегне директна конфронтация със Сара и да не я засрами, учителят включва **дейност IA.2** — „Това не е моя вина“ в урока по природни науки за тази седмица. На дъската учителят просто обяснява научните причини за природните явления, като използва колони „Вярно и Невярно“.

**Резултат и действие:** В края на дейността учителят се обръща към целия клас и казва: „Лошите неща, които се случиха, не бяха по вина на никого от вас.“ След това учителят се свързва с родителите на Сара и моли да ѝ повтарят същото послание – „Това не беше по твоя вина“ – и у дома.

---

### Дейност IA.1 — Цветовете на емоциите

**Възраст:** 6–8 години | **Урок:** Турски език / Природни науки | **Продължителност:** 25–30 минути **Академична цел:** Учене на имената на цветовете и думите за емоции; съставяне на прости изречения. **Психосоциална цел:** Развиване на уменията да се назовават емоциите; осъзнаване, че различните емоции са валидни. **Стъпки:**

1. На дъската се изписват четири емоции: щастлив, тъжен, уплашен, ядосан. За всяка от тях се избира цвят съвместно с класа.
2. На всяко дете се дава голям лист хартия. Те разделят листа на четири части и нанасят цвета на емоцията върху всяка част.
3. Учителят пита: „Кой цвят е по-силно изразен във вас днес?“
4. Доброволци споделят избора си. **Важни съображения:** Не се опитвайте да одобрявате или променяте избора на цвят.

---

### Дейност IA.2 — Това не е моя вина

**Възраст:** 6–8 години | **Урок:** Природни науки | **Продължителност:** 20–25 минути **Академична цел:** Разбиране на причинно-следствените връзки; разграничаване на вярната от невярната информация. **Психосоциална цел:** Разглеждане на погрешни вярвания за причинно-следствените връзки; намаляване на чувството за вина. **Стъпки:**

1. На дъската се начертават две колони: „Вярно“ и „Невярно“. Учителят произнася изречения, а децата определят в коя колона принадлежат.

2. Всяко изречение се обсъжда накратко. Научните обяснения се дават на прост език.
  3. В заключение учителят заявява директно: „Лошите неща, които се случиха, не бяха по вина на никого от вас.“
- 

### Дейност IA.3 — Помощни ръце

**Възраст:** 6–8 | **Урок:** Природни науки / Турски език | **Продължителност:** 25–30 минути

**Академична цел:** Умения за писане и рисуване; социални роли и понятието за сътрудничество. **Психосоциална цел:** Визуализиране на мрежата за социална подкрепа; засилване на чувството „Мога да помоля за помощ“. **Стъпки:**

1. Всяко дете рисува двете си ръце на лист хартия.
  2. На пръстите на лявата ръка пише или рисува „хора, които ми помагат“.
  3. На пръстите на дясната ръка пише или рисува „хора, на които мога да помогна“.
  4. Доброволците споделят. В заключение: „Всеки има ръце, които получават и дават помощ“. **Важни моменти:** Индивидуалният контакт след дейността е важен за децата, които оставят ръцете си празни.
- 

### Дейност IA.4 — Моята кутия със силни неща

**Възраст:** 6–8 | **Урок:** Животните науки | **Продължителност:** 25 минути **Академична цел:** Умения за изброяване и писане; концепция за самоосъзнаване. **Психосоциална цел:** Осъзнаване на силните страни; укрепване на чувството за самочувствие. **Материали:** Малки кутии, цветни моливи, малки листчета хартия. **Стъпки:**

1. На всяко дете се дава кутия. Учителят казва: „Това е твоята кутия със силни неща.“
  2. Дават се няколко примера: да рисуваш добре, да помагаш на приятел, да не се отказваш.
  3. На всеки малък лист хартия се пише или рисува по едно силно качество и се слага в кутията. Целта е да се съберат поне три листа.
  4. За дете, което има труден ден, може да се напомни: „Нека да погледнем в кутията ти“.
- 

### Дейност IA.5 — Довършване на история: Лъвчето

**Възраст:** 6–8 години | **Урок:** турски език | **Продължителност:** 25–30 минути **Академична цел:** Умения за слушане и изразяване; разбиране на структурата на историята. **Психосоциална цел:** Изследване на стратегии за справяне чрез история. **Въведение в историята:** Един ден лъвчето се събуди. Всичко беше различно. Нямаше дом, семейството му не беше с него и беше тъмно. Той се уплаши. Заплака. После спря и се огледа... **Стъпки:**

1. Учителят чете историята и спира дотук.

2. Децата довършват историята. Това може да стане устно или чрез рисуване.
3. Отговорите, съдържащи стратегии за справяне, се подчертават.
4. В заключение: „Какво бихте направили, ако се сблъскате с труден момент като лъвчето?“

---

## Дейност IA.6 — Едно добро нещо днес

**Възраст:** 6–8 | **Област:** Ежедневна рутина | **Продължителност:** 5 минути **Академична цел:** Умения за устно изразяване. **Психосоциална цел:** Развиване на уменията да се насочва вниманието към положителни ежедневни преживявания. **Стъпки:** Професионалният превод на английски език на стъпките на дейността от изображението и допълнителните идеи за дейности е както следва:

---

## Дейност IA.6 (продължение) — Етапи:

1. В края на деня децата се събират в кръг.
2. Учителят започва: „Едно нещо, което ми хареса днес, беше...“
3. Децата споделят едно по едно. Те имат право да кажат „Пропускам“.
4. Всяко споделяне се посреща с кратко изречение на одобрение. Не се прави оценка.  
**Забележка за учителя:** Ефектът се увеличава, когато това се превърне в рутина два или три пъти седмично.

---

## Начално училище, младша група (6–8 години) — Допълнителни идеи за дейности

**Карта на емоциите** Нарисува се проста карта на класната стая с зони като „щастливо място“, „тъжно място“ или „ядосано място“. Децата залепват малък маркер, представляващ настоящите им чувства, на подходящото място на картата. Тези, които желаят, обясняват накратко защо са избрали тази зона.

**Дневник на емоциите** На всеки ученик се дава малък бележник. Няколко пъти седмично се иска от тях да напишат едно изречение, започващо с: „Днес се чувствах...“, „Чувствам се щастлив, защото...“. Дневниците не се използват за оценяване; тези, които желаят, могат да ги споделят, а тези, които желаят, могат да ги запазят за себе си.

**Верига на благодарността** Къси бележки, започващи с изречението „Едно нещо, за което съм благодарен днес...“, се пишат върху ленти от цветна хартия. Лентите се съединяват, за да се създаде „веригата на благодарността“ на класа. Веригата се съхранява на видно място в класната стая, за да напомня на всички за силните страни на класа в трудни дни.

## ФОРМУЛЯРИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ: НАЧАЛНО УЧИЛИЩЕ

## Формуляр ІА.1 — Индивидуална бележка за наблюдение на учителя

Код на ученика: \_\_\_\_\_ Клас: \_\_\_\_\_ Седмица: \_\_\_\_\_

Област на наблюдение	Никога	Рядко	Понякога	Област на наблюдение
Трудности при участието в часовете	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оттегляне от връстниците	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Физически оплаквания	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изрази, съдържащи чувство за вина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Внезапни сълзи или гняв	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Трудности при раздяла	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Необходимо ли е да се сподели с отдела за ПДР (насоки и консултиране)?

Да  В процес на проследяване  Не

Професионалният превод на английски език на „Бележка за връзка с родителите“ от изображението е както следва:

---

## Формуляр ІА.2 — Бележка за комуникация с родителите

Уважаеми родители,

През този период в нашия клас работим върху назоваването на емоциите, уменията за справяне с трудности и солидарността в класната стая.

Ето няколко предложения за подкрепа у дома:

- В края на деня задайте въпроса: „Кое беше едно нещо, което беше хубаво днес?“
- Ако детето ви каже нещо като „това е по моя вина“, поправете го ясно: „Това не беше по твоя вина.“
- Не прекъсвайте игрите му.
- Моля, уведомете ме, ако физическите оплаквания се увеличат сутрин преди училище.

\_\_\_\_\_ (Име на учителя / Контактна информация)

## НАЧАЛНО УЧИЛИЩЕ – СТАРША ГРУПА

**Възрастова група: 9–11 | 3-ти, 4-ти и 5-ти клас** *Общи характеристики на периода*

В възрастовата група 9–11 години конкретните мисловни умения на децата се засилват значително и те започват да осмислят преживяванията си в рамките на по-сложна причинно-следствена връзка. Това когнитивно съзряване обаче не означава, че уменията за емоционална регулация се развиват със същото темпо. Следователно, макар че децата могат да обяснят събитията логично, те може да изпитват затруднения при управлението на емоционалните си реакции. Трудности при концентрацията, колебания в академичните постижения, физически оплаквания, повишена тревожност и чувствителност в отношенията с връстниците са сред често срещаните прояви в тази възрастова група.

Между 9 и 11-годишна възраст взаимоотношенията с връстниците придобиват решаващо значение. Нуждата от приемане, принадлежност към група и поддържане на приятелства оказва силно влияние върху емоционалното благополучие на детето. През този период класната стая се превръща не само в среда, където се осъществява академичното учене, но и в социално пространство, където се изгражда чувство за принадлежност. Следователно преживяванията на изключване, конфликти или самота в класната стая могат да увеличат уязвимостта на детето в периода след бедствие или криза. Създаването от страна на учителя на приобщаваща атмосфера в класната стая, включваща дейности за сътрудничество, и укрепването на подкрепата от връстниците са сред важните защитни елементи, подпомагащи емоционалната регулация в тази възрастова група.

### **Често наблюдавани реакции:**

- **Когнитивни реакции:** Трудности при концентрацията, колебания в представянето, трудности при вземането на решения.
- **Емоционални реакции:** Гняв, раздразнителност, внезапни промени в настроението или емоционална апатия.
- **Поведенчески реакции:** Социално оттегляне или прекомерно палячовство; отдалечаване от дейности, които преди са доставяли удоволствие.
- **Физически реакции:** главоболие, коремна болка, умора, проблеми със съня.

**Ролята на учителя** На това ниво учителят осигурява сигурност и предвидимост в класната среда, като същевременно дава на учениците възможност да вземат малки решения. Груповата работа служи едновременно на академични и психосоциални цели.

### **Симптоми, изискващи професионална намеса**

- Силна тревожност или тъга, продължаващи няколко седмици
- Систематично избягване на напомнящи за травмата неща
- Значителен спад в посещаемостта или академичното участие
- Постоянно оттегляне от взаимоотношенията с връстниците

## **ПРИМЕРНИ ДЕЙНОСТИ: ГРУПА НА СТАРШИТЕ УЧЕНИЦИ В НАЧАЛНО УЧИЛИЩЕ**

## Горна група в началното училище (възраст 9–11 години) Казус

**Ученик и ситуация:** 10-годишният Бурак, който преди беше много весел ученик, напоследък изпитва внезапни изблици на гняв, удря приятелите си по време на междучасията и показва колебания в академичните си постижения.

**Подход на учителя:** Учителят осъзнава, че поведението на Бурак произтича от затруднения в уменията за емоционална регулация. За да укрепи чувството за принадлежност в класната стая и да даде на децата усещане за контрол, учителят прилага **дейност IU.3 — Кутия с инструменти за трудни моменти**. В раздела „неща, които ме успокояват“ на кутията си Бурак пише „да съм сам и да рисувам“.

**Резултат и действие:** Когато Бурак започне да се ядосва, учителят му позволява кратка почивка, като му казва: „Искаш ли да опиташ някой от методите в кутията си с инструменти?“ Учителят обаче знае, че ако гневът и насилието над приятели продължат, ситуацията трябва незабавно да бъде докладвана на отдела за ПДР (психологическо консултиране) съгласно ръководството за ролеви граници.

## Дейност IU.1 — Чувство на безопасност след земетресение

**Урок:** Наука / Животните науки | **Възраст:** 9–11 | **Продължителност:** 30 минути  
**Академична цел:** Да се запомнят основните характеристики на земетресенията и безопасните поведения. **Психосоциална цел:** Да се повиши толерантността към чувството на страх, да се открият начини за самоуспокояване и да се разработят конкретни стратегии за справяне.

### Стъпки за изпълнение

#### 1. Въведение – Проверка на емоционалното състояние (5 мин.)

Учителят подчертава, че дейността се основава на доброволен принцип: „Ако не искате да споделите, имате право да кажете „пропускам“.

На дъската са написани три изречения:

- „Чувствам се малко тревожен, когато мисля за земетресението.“
- „Изпитвам смесени емоции, когато мисля за земетресението.“
- „Чувствам се по-спокоен, когато мисля за земетресението.“

Учениците посочват изречението, което им е най-близко, като вдигат ръка. Учителят подчертава следното, без да прави коментари: „Много е нормално да се чувстваме по различен начин. Реакцията на всеки може да е различна.“

#### 2. Основна дейност – Работа в групи (15–20 мин.)

Учениците се разделят на малки групи. На всяка група се дава голям лист хартия. Листът е разделен на две части:

- **Какво ни плаши?**
- **Какво ни утешава?**

Групите трябва да напишат поне три неща под всяка рубрика.

Примери (учителят оказва подкрепа само когато е необходимо): **Страшни ситуации:**

- Усещането за треперене
- Шум
- Да съм далеч от семейството си
- Незнанието какво да правя

#### Успокояващи ситуации:

- Познаването на безопасни поведения
- Насоките на учителя ми
- Да съм заедно с приятелите си
- Да дишам дълбоко
- Познаване на безопасното място

### 3. Споделяне и общ списък (5–10 мин.)

Всяка група споделя по един елемент. Учителят създава общ списък на дъската: „**Списъкът за чувство на безопасност на нашия клас**“

Подобните елементи се обединяват. Учителят задава следния въпрос: „Кои от тези неща можем да приложим веднага?“

### 4. Заключение (5 мин.)

Класът избира заедно един или два елемента от списъка. Например:

- Да направим заедно 3 дълбоки вдишвания
- Да си припомним безопасните поведения
- Използване на фразата „Ние сме до теб“

Учителят завършва дейността, като подчертава: „Нормално е да изпитваме страх. Но когато знаем какво може да ни успокои, можем да се чувстваме по-сигурни.“

#### Бележка за учителя

- Не трябва да се обсъждат плашещи подробности.
- Споделянето от страна на учениците не трябва да бъде задължително.

## Упражнение IU.2 — Писма за подкрепа един към друг

**Урок:** Турски език | **Възраст:** 9–11 години | **Продължителност:** 40 минути **Академична цел:** Написване на писмо за подкрепа; използване на структурата увод–развитие–заключение. **Психосоциална цел:** Укрепване на уменията за емпатия; изживяване на ролята на помощник; усвояване на езика на подкрепата.

#### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение и установяване на контекста (5 мин.)** Учителят представя кратък сценарий пред класа: „Представете си, че в нашия клас има дете, което е преживяло трудно събитие.

Това дете може да се чувства тъжно, тревожно или самотно. Ще напишем писмо, което да го накара да почувства, че сме до него.“ Следващият въпрос е отправен към учениците:

- „Какъв вид писмо бихте искали да получите от приятел в такава ситуация?“

Изразите на подкрепа, предложени от учениците, се записват на дъската.

**2. Създаване на структурата на писмото (5 мин.)** Учителят обяснява структурата на писмото:

- **Въведение:** Поздрав и съпричастност
- **Основна част:** Разбиране на емоцията + предложения за подкрепа
- **Заклучение:** Надеждно и вдъхновяващо заключение

На дъската е написана примерна структура:

- „Разбирам те...“
- „Не си сам...“
- „Ако искаш, заедно можем да...“
- „С времето може да се почувстваш по-добре...“

**3. Индивидуално писане (15 мин.)** Учениците пишат писмо с подкрепа до измислено дете. Учителят обикаля из класната стая, за да им помага. Начало на изречения за ученици, които се нуждаят от помощ:

- „Мисля, че да се чувстваш така може да е трудно...“
- „Ако бях на твоето място, аз също бих...“
- „Ако искаш, заедно можем да...“
- „С времето... може да се случи.“
- „В нашия клас има хора, които те подкрепят.“

**4. Споделяне (8 мин.)** Доброволци от класа четат писмата си. От слушащите ученици се събира обратна връзка с помощта на следните въпроси:

- „Кое изречение в това писмо беше окуражаващо?“
- „Как ви накара да се почувствате това писмо?“

### **5. Заклучение (5 мин.)**

Учителят завършва дейността, като подчертава: „Понякога няколко изречения, които карат някого да почувства, че сте до него, могат да бъдат много силни. Подкрепата не винаги означава да се намери решение; тя означава да накарате другия да почувства, че сте до него.“

---

## **Дейност IU.3 — Кутия с инструменти за трудни моменти**

**Урок:** Природни науки / **Насоки** | **Възраст:** 9–11 | **Продължителност:** 30–35 минути

**Академична цел:** Развиване на умения за изброяване, класифициране и писмено

изразяване. **Психосоциална цел:** Откриване на ресурси за справяне; подкрепа на емоционалната саморегулация и чувството за самоефективност.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение и мозъчна атака (8 мин.)** Учителят дава следното обяснение на класа: „Понякога може да преживеем трудни моменти. Да си спомним нещата, които ни карат да се чувстваме добре в такива моменти, ни помага да се чувстваме по-сигурни. Сега всеки ще си създаде своя собствена „кутия с инструменти“. На дъската се изписват три заглавия:

- Неща, които ме успокояват
- Хора, които ме подкрепят
- Изречения, които мога да си кажа

Примерите се вземат от учениците и се записват на дъската. **Примери:**

- Да си поема дълбоко дъх
- Рисуване
- Да си взема кратка почивка
- Разговор с приятел
- Помощ от учителя
- „Това е трудно, но ще мине“
- „Не съм сам“
- „Може би след малко ще се почувствам по-добре“

**2. Създаване на индивидуална кутия с инструменти (12–15 мин.)** Учениците разделят листата си на три части или учителят раздава готови шаблони. Всеки ученик пише поне три неща във всяка от трите кутии. Учениците, които желаят, могат да рисуват вместо да пишат. Учителят обикаля из класната стая, за да дава насоки.

**3. Незадължително споделяне (5 мин.)** Ученици, които се предлагат доброволно, споделят по един елемент от кутиите си с инструменти. Учителят подчертава общите точки: „Имаме сходни начини да се подкрепяме един друг.“

**4. Заключение (5 мин.)** Учителят приключва дейността с това изявление: *(Текстът е отрязан на изображението, но е допълнен според контекста.)*

---

## Дейност IU.4 — Аз съм героят на моята история

**Урок:** Турски език | **Възраст:** 9–11 години | **Продължителност:** 40 минути

**Академична цел:** Творческо писане; развитие на сюжета и героите.

**Психосоциална цел:** Откриване на ресурси за устойчивост чрез разказване на истории; подкрепа на чувството за надежда и самоефективност.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение (5 мин.)** Учителят започва дейността със следното обяснение:

„Понякога хората се сблъскват с трудни ситуации. Но в тези истории героите успяват да намерят пътя си, като правят малки стъпки. Сега всеки ще напише за героя от собствената си история.“

Подчертава се, че:

- Историята не трябва да е реална.
- Героят може да бъде ученикът или измислен персонаж.
- Споделянето е по избор.

**2. Представяне на общата структура на историята (5 мин.)** Учителят пише на дъската следната структурирана рамка за писане:

- Един ден [герой] се сблъска с нещо много трудно: \_\_\_\_\_
- Това го накара да се почувства \_\_\_\_\_.
- Но [герой] осъзнава следното: \_\_\_\_\_
- И той направи малка крачка: \_\_\_\_\_
- Краят на историята все още не е написан, но знаем следното: \_\_\_\_\_

Учителят отбелязва, че акцентът върху „малката крачка“ е важен.

**3. Индивидуално писане (15–20 мин.)** Учениците пишат своите истории.

Тези, които желаят, могат да добавят рисунки към историите си.

Учителят може да задава подкрепящи въпроси, когато е необходимо:

- Кой може да помогне на героя?
- Какво може да си каже героят?
- Каква би могла да бъде една малка крачка?
- Какво в историята дава надежда?

**4. Незадължително споделяне (5–8 мин.)** Ученици, които се предлагат доброволно, четат своите истории.

Учителят може да зададе следните въпроси на слушателите:

- Какво е направило героя силен в тази история?
- Каква малка стъпка направи героят?

**5. Заключение (3–5 мин.)** Учителят завършва дейността, като подчертава следното:

„Във всяка история може да има трудни моменти. Но малките стъпки, подкрепата и надеждата могат да променят историята. Краят на историята винаги продължава да се пише.“

**Бележка за учителя**

- Учениците не трябва да бъдат принуждавани да споделят преживявания от реалния живот.
  - Историите не трябва да се оценяват и не трябва да се правят коментари относно съдържанието им.
  - Акцентът върху устойчивостта и малките стъпки трябва да се запази.
  - Дейността може да бъде подкрепена с рисуване.
-

## Дейност IU.5 — Издръжливи материали, издръжливи ние

**Урок:** Природознание | **Възраст:** 9–11 | **Продължителност:** 40 минути

**Академична цел:** Изследване на свойствата на материята; разграничаване на понятията гъвкавост, издръжливост (устойчивост) и крехкост.

**Психосоциална цел:** Конкретизиране на идеята, че „устойчивостта не означава да не се счупиш, а да можеш да се огънеш и да се възстановиш“; укрепване на идеята за емоционално възстановяване.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение и прогнозиране (5 мин.)** Учителят показва на класа различни материали: дървена пръчка, ластик, пластмасов линейка и дебела хартия.

Задават се следните въпроси:

- „Кой от тях според вас е най-издръжлив/устойчив?“
- „Кой от тях се счупва лесно?“
- „Кой се огъва, но възвръща първоначалната си форма?“

Учениците правят кратки прогнози.

**2. Експеримент и наблюдение (10–12 мин.)** Учениците се разделят на малки групи. На всяка група се дават различни материали.

Учениците наблюдават материалите, като ги огъват по контролиран начин:

- Счупи ли се?
- Разтегна ли се/изкриви ли се?
- Възвърна ли формата си?
- Имаше ли трайна деформация?

Наблюденията се записват в проста таблица:

Материал	Разтегнат	Счупен	Върнало се в първоначалното състояние
Каучук	✓	✓	✓
Хартия	✓		
Пластмаса	✓	частично	частично

### 3. Дискусия и концептуализация (8 мин.)

Учителят води дискусията:

- „Защо гумата не се скъса?“
- „Дали най-твърдият материал беше най-издръжливият/устойчив?“
- „Защо гъвкавостта може да е важна?“

След това се прави **психосоциална връзка**: „В трудни моменти хората понякога също се огъват, но след това могат да се възстановят. Да си издръжлив не винаги означава да си твърд/неподатлив.“

### 4. Индивидуална рефлексия (5–7 мин.)

На учениците се дава кратка задача за писане или рисуване:

- „На кой материал приличаш в момента?“
- „Какво ви помага да се възстановите/да се изправите отново на крака?“

Споделянето е по избор.

### 5. Заключение (5 мин.)

Учителят завършва упражнението с това послание: „Най-устойчивият материал не винаги е най-твърдият. Материалите, които могат да се огъват и да възвръщат първоначалното си състояние, са по-издръжливи. Това важи и за хората; способността да се огъваме, когато сме изправени пред предизвикателства, и след това да се възстановяваме, е сила.“

### Бележка за учителя

- Споделянето на емоции от страна на учениците не трябва да бъде задължително.
- Сравненията между „слаб и силен“ трябва да се избягват.
- Концепцията за гъвкавостта трябва да се разглежда с подкрепящ и нормализиращ език.
- Материалите трябва да се използват по контролиран начин за безопасност по време на експеримента.

---

## Дейност IU.6 — Графика за справяне в клас

**Урок:** Математика | **Възраст:** 9–11 | **Продължителност:** 35 минути

**Академична цел:** Събиране на данни, създаване на стълбчата диаграма и интерпретиране на данни.

**Психосоциална цел:** Укрепване на чувството за принадлежност към класната стая, визуализиране на ресурсите за справяне на учениците и насърчаване на осъзнаването на подкрепата от връстниците.

## Стъпки за изпълнение

**1. Загряване и въпрос (5 мин.)** Учителят задава следния въпрос на класа:

„Какво ви помага най-много в труден ден?“

На дъската са написани няколко примера (учениците могат да добавят нови):

- Разговор с приятел
- Разговор с учител
- Рисуване / писане
- Игра
- Мълчание / почивка
- Вземане на дълбоки вдишвания
- Разговор със семейството

На учениците се обръща внимание, че може да има повече от един вариант и че няма правилни или грешни отговори.

**2. Събиране на данни (5–7 мин.)** Всеки ученик записва избория от него вариант на малък лист хартия или го посочва, като вдига ръка.

Учителят записва избраните отговори на дъската под формата на таблица за отчитане.

**Пример:** Метод за справяне, броене, разговор с приятел, рисуване, мълчание, игра

**3. Създаване на диаграма (10 мин.)** Събраните данни се преобразуват заедно в стълбчата диаграма.

- На хоризонталната ос се изписват начините за справяне.
- Броят на учениците се поставя на вертикалната ос.
- За всяка категория се изчертава стълбче.

Това може да се направи на индивидуални работни листове или като голяма диаграма за цялата класна стая.

**4. Интерпретиране на графиката (8 мин.)** Учителят задава отворени въпроси:

- „Коя опция се откроява най-много в графиката?“
- „Какво изглежда, че работи най-добре за повечето хора в нашия клас?“
- „Как можем да се подкрепяме един друг?“
- „Има ли вариант, който изобщо не е бил избран?“
- „Какво ни казват тези резултати за нашия клас?“

На този етап учителят подчертава: „Това означава, че можем да си помагаме един на друг в трудни моменти.“

**5. Карта за справяне в класната стая (5 мин.)**

Графиката се окачва в класната стая и се огражда със следния текст: „Тази графика е картата за справяне на нашия клас. Когато имаме труден ден, можем да погледнем тук и да си припомним как можем да се подкрепяме един друг.“

## Бележка за учителя

- Не налагайте на учениците да споделят.
- По време на етапа на интерпретация наблегнете на осъзнаването, а не на сравняването.
- Подчертайте посланието: „Всички можем да черпим сила от различни неща.“
- Графиката може да остане в класната стая за няколко седмици и да се ползва при необходимост.

## Разширение (по избор)

- Същата дейност може да се повтори, като се използва кръгова диаграма.
- Може да се нарисова втора диаграма, озаглавена „Какво може да направи нашият клас в труден ден?“.
- Може да се създаде „кът за подкрепа“ в класната стая.

---

## Упражнение IU.7 — Моята карта за помощ

**Урок:** Обществени науки / Природни науки | **Възраст:** 9–11 | **Продължителност:** 30 минути

**Академична цел:** Идентифициране на социалната среда и структурите за подкрепа в общността.

**Психосоциална цел:** Укрепване на чувството, че не сме сами, чрез визуализиране на мрежата за социална подкрепа; укрепване на уменията за търсене на помощ.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въведение (5 мин.)** Учителят започва дейността със следното обяснение:

„В трудни моменти хората често не са сами. Има хора и институции, които могат да ни подкрепят. Сега всеки ще създаде своя собствена „карта на помощта“.

На дъската се начертава прост пример.

**2. Създаване на картата за помощ (15 мин.)** Учениците пишат името си или правят малка рисунка, която ги представя, в центъра на листа.

От центъра навън се начертават три концентрични кръга и се изписват следните заглавия:

- **Тези, които винаги са до мен** (членове на семейството, близки приятели, учител и др.)
- **Хора, към които мога да се обърна в трудни моменти** (училищен психолог, учител, роднини, съседи и др.)
- **Институции, от които мога да получа помощ** (училище, болница, 112, AFAD, община, служба за ориентиране и др.)

Учениците записват съответното лице или институция във всеки кръг.

Учениците, които желаят, могат да украсят картите си с цветни моливи.

**3. Споделяне на доброволци (5 мин.)** Учениците доброволци споделят по едно лице или институция от своите карти.

Учителят може да зададе следните въпроси:

- „Как този човек може да ви помогне?“
- „Кога можеш да му поискаш помощ?“

**4. Заключение (5 мин.)** Учителят приключва дейността, като подчертава следното: „Понякога в трудни моменти може да ни се струва, че сме сами. Но тези карти ни напомнят, че всъщност има много подкрепа до нас. Да помолим за помощ е сила.“

Неща, които трябва да се имат предвид

- Споделянето трябва да се основава на доброволен принцип.
- Картите на учениците не трябва да се сравняват.
- Учениците, чиито кръгове остават ограничени, трябва да бъдат забелязани.
- Ако е необходимо, учителят може да им напомни за възможностите за подкрепа (учител, училище и др.).
- Картите могат да останат при учениците и да бъдат залепени в тетрадките им.

**Забележка за учителя:** Важно е след дейността да се установи кратък индивидуален контакт с учениците, чиито кръгове остават много празни, и заедно да се прегледат ресурсите за подкрепа на детето.

Група на по-големите ученици в началното училище (на възраст 9–11 години)  
— Допълнителни идеи за дейности

**Маски на емоции** Учениците трябва да нарисуват различни емоционални лица върху картон. След това избират маската, която най-добре отразява как се чувстват този ден, и, ако желаят, я разиграват в кратък сценарий. Тази дейност улеснява изразяването на емоции чрез ролеви игри.

**Дневник на емоциите — разширена версия** Всеки ученик получава малък бележник; веднъж седмично те пишат кратки записи по зададени въпроси като „Какво беше най-трудното за мен днес?“ и „Въпреки това, какво се получи добре?“. Предаването на записите не е задължително; набляга се на поверителността.

**Сърдечен ритъм и дишане** Учениците се молят да преброят пулса си преди и след дълбоко дишане. Те наблюдават как бавното дишане влияе на сърдечната честота. Това проучване свързва дихателните упражнения с конкретен опит.

## ФОРМУЛЯРИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

**Формуляр IU.1 — Формуляр за проверка на емоциите на учениците**

**Наименование на дейността:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

**ПРЕДИ ДЕЙНОСТТА** Как се чувствам в момента?  Спокоен/а и добре  Възбуден/а  Тревожен/а  Уморен/а  Ядосан/а  Тъжен/а  Объркан/а  Друго: \_\_\_\_\_

**СЛЕД ДЕЙНОСТТА** Как се чувствам след дейността?  По-добре от преди  Същото   
 Малко по-трудно  Не знам  
 Едно нещо, което ми хареса в тази дейност: \_\_\_\_\_  
 Нещо, което исках да кажа на учителя си, но не успях: \_\_\_\_\_

 Този формуляр е само за вас.

### Формуляр IU.2 — Индивидуална бележка за наблюдение на учителя

Код на ученика: \_\_\_\_\_ Клас: \_\_\_\_\_ Седмица: \_\_\_\_\_

Област на наблюдение	Никога	Рядко	Понякога	Често
Активно участие в часовете	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Взаимодействие с връстници	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Внезапна ярост / раздразнителност	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оттегляне / мълчание	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изтръпване / мечтаене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Физически оплаквания	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Забележителна ситуация тази седмица:

Необходимо ли е споделяне с отдела за ПДР (Насоки и консултиране)?  
 Да  В процес на проследяване  Не

### Формуляр IU.3 — Бележка за комуникация със семейството

Уважаеми родители,

През този период в нашия клас се провеждат дейности за развиване на емоционалната устойчивост и уменията за социална подкрепа на учениците.

Ето няколко предложения за подкрепа у дома:

- Вместо да питате „Как мина днес?“, попитайте „Имаше ли момент днес, в който се почувства добре?“.
- Когато забележите признаци на затруднения, вместо да коментирате „прекалено си чувствителен“, кажете „разбирам, това е труден период“.
- Моля, свържете се с мен, ако забележите засилено нежелание да ходи на училище или постоянни оплаквания за физическо неразположение.

## УЧИЛИЩНО НИВО

### **Възрастова група: 11–14 | 6-ти, 7-ми и 8-ми клас** *Общи характеристики на периода*

В възрастовата група 11–14 години учениците все повече започват да оценяват света по критериите за справедливост, отговорност и безопасност. Въпроси като „Това правилно ли е?“, „Това справедливо ли е?“ и „В безопасност ли съм?“ могат да се превърнат както в дискусии в клас, така и във вътрешни размисли. Предизвикателните събития, преживени през този период, могат да разклатят основните убеждения на учениците за света; тази ситуация може да се отрази като силен гняв, затваряне в себе си или остро критично отношение.

Посттравматичният цинизъм и чувството за безсмислие са често срещани модели в тази възрастова група. Изрази като „Какво значение има?“ или „Нищо никога не се променя“ често са по-скоро признак за търсене на смисъл, отколкото за безнадеждност. Когато тези реакции се изразяват, вместо да се потискат, това допринася за способността на ученика да осмисли преживяванията си и да регулира емоциите си. Ето защо е особено важно учителят да създаде атмосфера в класната стая, която дава пространство за различни гледни точки, осигурява безопасна среда за дискусия и кара ученика да почувства, че гласът му се чува.

### **Често наблюдавани реакции**

- **Когнитивни реакции:** Внезапно понижение на академичните резултати; затруднения при концентрацията; мисли от типа „Какъв е смисълът?“.
- **Емоционални реакции:** силен гняв и раздразнителност; чувство за несправедливост; вина и срам; колебания между емоционална безчувственост и свръхчувствителност.
- **Поведенчески реакции:** отсъствие от часове; социално оттегляне или прекомерна социална активност; увеличаване на рисковото поведение.
- **Идентичност и смисъл:** Засилване на въпроси като „Справедлив ли е този свят?“, „В безопасност ли съм?“, „Имам ли бъдеще?“.

**Ролята на учителя** В средното училище ролята на учителя е по-скоро да улеснява и подготвя почвата, отколкото да дава указания. Климатът в класната стая, отворен за дискусии и възражения, е основният показател за безопасност на това ниво.

### **Симптоми, изискващи професионална намеса**

- **⚠ Самонараняване или изрази, свързани със самоубийство — незабавно уведомяване**
  - Постоянно чувство на безнадеждност и загуба на смисъл
  - Откъсване от всички социални връзки
  - Симптоми, свързани с употребата на психоактивни вещества
-

## ПРИМЕРНИ ДЕЙНОСТИ:

### Средно училище (възраст 11–14 години) Казус

**Ученик и ситуация:** 13-годишната Серен постоянно се кара с учителите си, като казва: „Какъв е смисълът да уча, всичко може да изчезне за миг“, и проявява дълбока безнадеждност и цинизъм.

**Подход на учителя:** Вместо да потиска екзистенциалното търсене на справедливост и смисъл у Серен или да се опитва да я поправи, като ѝ казва: „Не трябва да мислиш така“, учителят се стреми класът да преработи тази емоция по безопасен начин. В часа по обществознание учителят прилага **дейност О.1 – Справедливост и смисъл: трудни въпроси**. Серен се присъединява към групата, която избира въпроса „Случват ли се бедствия в един несправедлив свят?“ и намира възможност да изрази гнева си в рамките на академична дискусия.

**Резултат и действие:** Учителят улеснява процеса, вместо да дава окончателни отговори. Като казва: „Не знам окончателния отговор, но можем да помислим заедно“, учителят изгражда връзка на доверие с Серен.

---

### Дейност О.1 — Справедливост и смисъл: трудни въпроси

**Урок:** Обществени науки / Турски език | **Възраст:** 11–14 | **Продължителност:** 40 минути

**Академична цел:** Умения за дискутиране; оценяване на различни гледни точки.

**Психосоциална цел:** Изразяване на чувствата на несправедливост и търсене на смисъл в безопасна среда.

#### Стъпки за изпълнение

**1. Въвеждащ въпрос (5 мин.)** Учителят пише на дъската: „Какво търсят хората, когато питат „защо?“ след като са преживели нещо трудно?“ Учениците дават кратки отговори. Отговорите не се оценяват, а само се записват на дъската.

**2. Групова дискусия (15 мин.)** Класът се разделя на малки групи. Всяка група избира един от следните въпроси:

- Случват ли се бедствия в един несправедлив свят?
- Могат ли хората, които са преживели нещо трудно, да се възстановят?
- Как обществата извличат поуки от бедствията?

Групите си водят кратки бележки и създават общо изречение.

**3. Споделяне (10 мин.)** Всяка група споделя изречение от дискусията си. Учителят записва различните мнения едно до друго. Не се прави сравнение.

**4. Индивидуално размишление (10 мин.)** Учениците пишат в тетрадките си: „Кой от тези въпроси ви трогна най-много?“ Споделянето е на доброволен принцип.

#### Неща, които трябва да се имат предвид

- Не създавайте натиск за даване на окончателен отговор.
  - Дискусията трябва да бъде без осъждане.
-

## Дейност О.2 — Гласове от историята: Истории за устойчивост

**Урок:** Обществени науки / Турски език | **Възраст:** 11–14 | **Продължителност:** 45 минути

**Академична цел:** Анализ на източници; умения за историческа емпатия.

**Психосоциална цел:** Конкретизиране на идеята, че общностите могат да се възстановят след трудни времена.

### Стъпки за изпълнение

**1. Работа в групи (15 мин.)** На групите се дават различни примери за устойчивост. Всяка група разглежда следните въпроси:

- Какво преживя тази общност?
- Как се възстановиха?
- Какви ресурси са използвали?

**2. Обща таблица (15 мин.)** На дъската се създава обща таблица:

**Общност | Какво преживяха | Как се възстановиха | Ресурси за подкрепа**

**3. Общо заключение (5 мин.)** Учителят пита:

„Кои бяха общите фактори, които допринесоха за възстановяването?“

Отговорите се записват на дъската.

**4. Индивидуална връзка (10 мин.)** Учениците пишат:

„Какво ви впечатли най-много в тези примери?“

---

## Дейност О.3 — Дневник на емоциите: петминутно писане

**Урок:** Турски език / Насоки | **Възраст:** 11–14 години | **Продължителност:** 10–15 минути

**Академична цел:** Умения за свободно писане.

**Психосоциална цел:** Подпомагане на емоционалната осъзнатост чрез писане.

### Стъпки за изпълнение

**1. Процес на писане (5 мин.)** Учителят дава указания:

„Ще пишем без прекъсване в продължение на пет минути. Темата и граматиката нямат значение.“

Сесията е с ограничено време.

**2. Споделяне (3 мин.)** Учениците, които желаят, споделят една дума или изречение.

Споделянето е доброволно.

**3. Заключение (2 мин.)** Учителят:

„Писането може да помогне да изведем мислите на повърхността.“

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Написаното не се събира.
- Не се прави оценка.
- Това може да се превърне в седмична рутина.

---

## Дейност О.4 — Четене на медиите: Анализ на новини за бедствия

**Урок:** Турски език / Обществени науки | **Възраст:** 12–14 години | **Продължителност:** 45 минути

**Академична цел:** Медийна грамотност; критично мислене.

**Психосоциална цел:** Забелязване на ефектите от излагането на медиите.

### Стъпки за изпълнение

**1. Сравнение на текстове (15 мин.)** Раздават се два различни новинарски текста. Учениците ги сравняват.

**2. Въпроси за обсъждане (15 мин.)**

- Кои подробности са подчертани?
- Какви емоции предизвиква езикът?
- Как ви накара да се почувствате тази новина?

**3. Дискусия в клас (10 мин.)**

- „Как медиите представят бедствията?“
- „Какви могат да бъдат психологическите ефекти от това представяне?“

**4. Индивидуална рефлексия (5 мин.)**

- „Кое е едно правило, което бихте поставили за собственото си медийно потребление?“

---

Професионалният превод на английски език на изображението „Обществен проект: Ние също можем да допринесем“ е както следва:

---

## Дейност О.5 — Общностен проект: Ние също можем да допринесем

**Урок:** Обществени науки / Турски език | **Възраст:** 11–14 | **Продължителност:** 2–3 учебни часа

### Стъпки за изпълнение

**1. Брейнсторминг (1 урок)** Групите обсъждат: „Какво можем да направим в училището или квартала си?“

**2. Планиране (1 урок)** Групите изготвят план:

- Цел
- Стъпки
- Разпределение на задачите

**3. Изпълнение (1 урок)** Проектът се реализира.

**4. Презентация** Групите обясняват своите процеси. Учителят подчертава мащаба/размера на приноса.

---

### Дейност О.6 — Сканиране на тялото

**Урок:** Физическо възпитание / Насоки | **Възраст:** 11–14 | **Продължителност:** 10 минути

#### Етапи на изпълнение

- 1. Позиция (1 мин.)** Удобна седнала позиция.
  - 2. Насоки (5 мин.)** Учителят дава бавни указания: крака → крака → корем → рамене → врат → лице
  - 3. Размисъл (2 мин.)** „Къде беше най-голямото напрежение?“ Доброволни отговори.
  - 4. Дишане (2 мин.)** Вдишване за четири секунди Издишване за шест секунди
- 

### Дейност О.7 — Инвентаризация на силните страни

**Урок:** Насоки / Турски | **Възраст:** 11–14 | **Продължителност:** 35 минути

#### Стъпки за изпълнение

- 1. Въведение (5 мин.)** Обсъжда се разликата между „силна страна“ и „съвършенство“.
  - 2. Въпроси (15 мин.)** Учениците отговарят:
    - Какво ми доставя удоволствие да правя?
    - Какво искат хората от мен?
    - Какво ми помага в трудна ситуация?
    - На какво съм способен?
  - 3. Определяне на силните страни (10 мин.)** Въз основа на отговорите се записват поне пет силни страни.
  - 4. Заключение (5 мин.)** Учениците, които желаят, споделят по една силна страна.
- 

### Дейност О.8 — Писмо: Към бъдещото ми „аз“

**Урок:** Турски език | **Възраст:** 11–14 години | **Продължителност:** 40 минути

#### Стъпки за изпълнение

- 1. Въведение (5 мин.)** Учителят обяснява: „Ще напишете писмо до себе си, което ще прочетете в бъдеще.“
- 2. Процес на писане (20 мин.)** На дъската се изписва следният план:
  - Скъпо бъдещо аз,
  - В момента...
  - По време на този процес...
  - Но осъзнах, че...

- Искам да ти кажа...
- И се надявам, че...

**3. Поставяне в пликове (5 мин.)** Писмата се запечатват. На пликите се изписват имената.

**4. Затваряне (10 мин.)** „Можеш да го отвориш след една година.“

Неща, които трябва да се имат предвид

- Писмата не се събират.
- Съдържанието не се чете от другите.
- Споделянето не е задължително.

Средно училище (възраст 11–14 г.) — Допълнителни идеи за дейности

**Скала на емоциите** На дъската се чертае линия от 1 до 10. Учениците отбелязват текущото си емоционално състояние на тази скала; тези, които желаят, могат накратко да споделят защо са избрали точно този номер. Учителят представя скалата не като оценка, а като „инструмент за наблюдение на текущата атмосфера в класа“.

**Стихотворение за емоциите** Предоставят се начални фрази като „Когато съм ядосан...“ или „Когато съм изпълнен с надежда...“. Учениците пишат кратки стихотворения или свободен текст, използвайки тези начални фрази. Споделянето не е задължително; за тези, които споделят, се осигурява безопасна среда.

**Автопортрет на емоциите** Учениците се молят да нарисуват автопортрет, отразяващ настоящото им емоционално състояние. Те се насърчават да използват свободно цветове, форми и символи. Целта на упражнението е да се направи вътрешният свят видим чрез визуално изразяване.

## ФОРМУЛЯРИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

Формуляр ОО.1 — Формуляр за размисъл на ученика

Наименование на дейността: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

- Коя беше най-значимата част от тази дейност за мен?

- Имаше ли нещо, с което се затрудних по време на тази дейност?

- Мога ли да използвам това, което научих в тази дейност, в ежедневието си? Как?

- Нещо, което искам да споделя с учителя си: *(по избор)*

 Този формуляр е поверителен.

---

## Формуляр ОО.2 — Бележки от наблюдението на учителя

Код на ученика: \_\_\_\_\_ Клас: \_\_\_\_\_ Седмица: \_\_\_\_\_

Област на наблюдение	Никога	Рядко	Понякога	Често
Трудности при участието в часовете	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Силен цинизъм / чувство за безсмислие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Оттегляне от връстниците	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гняв / съпротива	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изрази, съдържащи безнадеждност	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Признаци за самонараняване	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Забележителна ситуация тази седмица:

---

Необходимо ли е споделяне с отдела за ПДР (насоки и консултиране)?

Да — Спешно  Да — Рутинно  Проследяване  Не

## Формуляр ОО.3 — Бележка за комуникация със семейството

Уважаеми родители,

През този период в нашия клас се провеждат дейности за развиване на емоционалната устойчивост, емоционалната осъзнатост и уменията за социална подкрепа на учениците.

В тази възрастова група следните реакции са нормални в трудни моменти: раздразнителност, търсене на смисъл и тревога за бъдещето. Ето някои предложения за подкрепа у дома:

- Проявявайте уважение към мнението на детето си; изслушвайте го, дори ако не сте съгласни.
- Вместо да казвате „Всичко ще бъде наред“, кажете „Това е трудно, разбирам те“.
- Режимът на сън и физическата активност имат подкрепяща функция за нервната система през този период.

Моля, свържете се с нас незабавно в следните ситуации: изказвания, свързани със самонараняване или самоубийство, прекъсване на всички социални връзки и признаци за употреба на психоактивни вещества.

\_\_\_\_\_ (Име на учителя / Контактна информация)

---

## ГИМНАЗИАЛНО НИВО

### Общи характеристики на периода

В възрастовата група 14–17 години преживяванията на травма и загуба са пряко свързани с развитието на идентичността на подрастващия. Предизвикателните събития, преживени по време на гимназиалните години, не само предизвикват емоционални реакции, но и извеждат на преден план екзистенциални въпроси като „Кой съм аз?“, „Къде се намирам?“ и „Имам ли бъдеще?“. Тези въпроси престават да бъдат абстрактни мисли и се отразяват в ежедневието на преживявания, бъдещите планове и мотивацията на ученика. Въпросите относно надеждата, несигурността, чувството за справедливост и смисъла на живота стават важен акцент през този период.

Посттравматичните реакции в тази възрастова група могат да се проявят като силна тревожност, песимизъм относно бъдещето, гняв, цинизъм, затваряне в себе си или поемане на прекомерна отговорност. Докато някои ученици се обръщат повече към социални проблеми в търсенето си на смисъл, други могат да изпитат загуба на мотивация или да развият мисълта, че „нищо няма да се промени така или иначе“. Тези реакции често са част от усилията на ученика да осмисли случилото се. Поради тази причина, вместо да се предлагат бързи решения, е жизненоважно да се създаде безопасно пространство, където учениците да могат да изразят мислите си и да продължат да търсят отговори.

На този етап ролята на учителя не е да предоставя решения, а да поддържа пространство, където тези въпроси могат да бъдат задавани безопасно. Климат в класната стая, който се характеризира с несъдително слушане, отваря пространство за различни гледни точки и показва толерантност към несигурността, помага на ученика да обработи ситуацията както емоционално, така и когнитивно. Поставянето на малки цели за бъдещето, създаването на възможности за принос и подкрепата на чувството за самоефективност на ученика играят балансираща роля срещу екзистенциалната несигурност. Практиките в класната стая, които подкрепят чувството за смисъл, принадлежност и бъдеще, са сред важните защитни фактори, които също укрепват академичната ангажираност в тази възрастова група.

### **Често наблюдавани реакции**

- **Когнитивни реакции:** Трудности с концентрацията; негативни мисли за бъдещето; намаляване на когнитивната гъвкавост.
- **Емоционални реакции:** силен гняв, чувство за вина, срам; безсмислие и безнадеждност; емоционална безчувственост; внезапни емоционални изблици.
- **Поведенчески реакции:** Социално оттегляне или прекомерна социална активност; увеличаване на рисковите поведения; значително нарушаване на съня.
- **Екзистенциални реакции:** неспособност да се планира бъдещето; поставяне под въпрос на ценностите и системата от вярвания.

### **Ролята на учителя**

В гимназията ролята на учителя е да предоставя насоки и да подготви почвата. Задаването на въпроси и отварянето на алтернативни перспективи е по-функционално от директивния подход. Учителят трябва да запази ясни собствени граници; установяването на терапевтична връзка не е ролята на учителя.

## Симптоми, изискващи професионална намеса

- **⚠ Самонараняване или изрази, свързани със самоубийство — незабавно уведомяване**
- **⚠ Ясни признаци, свързани с употребата на психоактивни вещества**
- Постоянно чувство на безнадеждност и неспособност да се правят планове за бъдещето
- Откъсване от всички социални връзки

## ПРИМЕРИ ЗА ДЕЙНОСТИ

*Ученици от гимназията (на възраст 14–18 години) Казус*

**Ученик и ситуация:** 16-годишният Дениз е отменил всички планове за бъдещето си след земетресението и изпитва силна тревога и емоционална безчувственост, като чувства, че „вече няма нищо, което мога да контролирам“.

**Подход на учителя:** Учителят в гимназията знае, че успокоенията от страна на възрастните, като „всичко ще бъде наред“, са неефективни за тази възрастова група. За да се справи с тревожността на Дениз по структуриран начин, учителят прилага **дейност L.4 – Кръгът на философията: Неща извън нашия контрол** по време на часа по философия/насоки. Учителят начертава две колони на дъската, основани на стоическата философия: „Неща, които мога да контролирам“ (моите мисли, моите решения) и „Неща, които не мога да контролирам“ (природни събития, миналото).

**Резултат и действие:** Като поставя областите, които я тревожат, в тези две колони, Дениз вижда конкретно къде трябва да насочи енергията си. В края на дейността учителят получава поверителна обратна връзка от Дениз чрез **Формуляр L.1 (Формуляр за размисъл на ученика)** и проверява за евентуални признаци на „самонараняване“. Учителят знае, че ако има такива признаци, трябва незабавно да ги докладва на отдела за ПДР (Насочване и консултиране).

---

## Упражнение L.1 — Посттравматичен растеж: Урок по психология

**Урок:** Психология / Здравни науки / Насочване | **Възраст:** 14–18 | **Продължителност:** 45 минути

**Академична цел:** Да се дефинира понятието „посттравматичен растеж“; да се обясни връзката между психологическата устойчивост и уязвимостта.

**Психосоциална цел:** Да се предложи перспективата, че „трудните преживявания не са само разрушителни“; да се подкрепи изграждането на смисъл.

### Стъпки за изпълнение

**1. Въстъпително гласуване (5 мин.)** Учителят пита:

„Трудните преживявания само изтощават ли човека или понякога го променят и укрепват?“  
Учениците гласуват, като вдигат ръка.

Доброволците споделят кратките си аргументи.

**2. Въвеждане на понятието (10 мин.)** Обяснява се понятието „посттравматичен растеж“:

- Това не е липса на болка.

- Той изразява промяната, която се развива успоредно с болката.
- Не е задължително за всеки.

### 3. Работа в групи (15 мин.)

Групите разглеждат един пример:

- Какво се случи?
- Какво се промени след това?
- Как се случи тази промяна?

**4. Индивидуално размишление (10 мин.)** „Забелязали ли сте промяна в собствения си живот след трудно преживяване, дори и да е била малка?“

### 5. Заключение (5 мин.)

Учителят подчертава: „Растежът е възможен, но не е задължителен.“

## Дейност L.2 — Медии, травма и представяне

**Урок:** Турски език / Медийна грамотност | **Възраст:** 14–18 | **Продължителност:** 45 минути

*Стъпки за изпълнение*

### 1. Въвеждащ въпрос (5 мин.)

- „Колко пъти гледахте репортаж за бедствие през миналия месец?“
- „Как се почувствахте?“ Провежда се кратко гласуване с вдигане на ръка.

**2. Сравнение на текстове (15 мин.)** Раздават се еднакви новинарски репортажи от два различни източника. Учениците ги сравняват.

### 3. Дискусия (15 мин.)

- Как медиите представят бедствията?
- Как езикът създава емоции?
- Какви биха могли да бъдат психологическите ефекти?

**4. Индивидуална рефлексия (10 мин.)** „Кое е едно правило, което бихте поставили за собственото си медийно потребление?“

---

## Дейност L.3 — Социално оплакване и ритуал

**Урок:** Обществени науки / Турски език / Философия | **Възраст:** 15–18 | **Продължителност:** 45 минути

*Стъпки за изпълнение*

### 1. Встъпителна дискусия (10 мин.)

- „Какво е траур?“
- „Изпитва ли се само при смъртта на някого?“ Обсъжда се и загубата на дом, квартал или ред.

**2. Работа в групи (15 мин.)** Групите разглеждат ритуали от различни култури:

- Каква е тяхната функция?
- Какво дава на хората?

**3. Дискусия в клас (10 мин.)**

- „Защо обществата развиват ритуали?“
- „Какво се случва, когато няма ритуал?“

**4. Индивидуално размишление (5 мин.)** „Има ли ритуал, към който се прибегва в трудни моменти във вашата култура?“

**5. Заключение (5 мин.)** „Загубата е универсална; скърбят по различен начин в различните култури.“

---

## Дейност L.4 — Кръгът на философията: Неща извън нашия контрол

**Урок:** Философия / Психология / Насоки | **Възраст:** 15–18 | **Продължителност:** 45 минути

### Стъпки за изпълнение

**1. Брейнсторминг (10 мин.)** Две колони на дъската: *Неща, които мога да контролирам / Неща, които не мога да контролирам*

**2. Стоическо разграничение (10 мин.)** Обясняват се понятията за това, което е в нашата власт, и това, което не е.

**3. Индивидуална работа (10 мин.)** Учениците избират актуален повод за тревога.

**4. Дискусия (10 мин.)**

- „Реалистично ли е това разграничение?“
- „Лесно ли е да се приложи?“

---

## Дейност L.5 — Кръг на подкрепата: Как да подкрепя кого?

**Урок:** Психология / Насоки | **Възраст:** 14–18 | **Продължителност:** 40 минути

### Стъпки за изпълнение

**1. Въвеждащ въпрос (5 мин.)** „Чувствали ли сте се някога изтощени, докато подкрепяте някого?“

**2. Представяне на модела (10 мин.)** Обяснява се кръгът на подкрепата.

**3. Работа по сценарий (15 мин.)** „Вашият приятел е преживял нещо трудно.“ Групите обсъждат какво да се направи.

**4. Дискусия (5 мин.)** Разликата между оказване на подкрепа и спасяване.

**5. Заключение (5 мин.)** „Оказването на подкрепа не изключва грижата за себе си.“

Дейност L.6 — Какво мога да направя в момент на криза?

---

## Дейност L.6 — Какво мога да направя в момент на криза?

Урок: Здравни науки / Насоки | Възраст: 14–18 | Продължителност: 45 минути

### Стъпки за изпълнение

1. **Встъпителна игра (5 мин.)** „Знаете ли какво да правите в момент на криза?“
2. **Представяне на петте принципа (10 мин.)**

- Осигурете безопасност
- Успокой се
- Свържете се
- Предоставяй информация
- Насочвайте

3. **Работа по сценарий (15 мин.)** Групите решават кризисен сценарий.
4. **Дискусия (10 мин.)** „Къде срещнахте затруднения?“
5. **Заключение (5 мин.)** „Да бъдеш до някого е мощна форма на подкрепа.“

---

## Дейност L.7 — Изследователски проект: Социална устойчивост

Урок: Обществени науки / География / Психология | Възраст: 15–18 | Продължителност: 3–4 учебни часа

### Стъпки за изпълнение

1. **Избор на тема** Групите избират пример за устойчивост.
2. **Събиране на данни** Провежда се изследване на източниците.
3. **Създаване на продукт** Плакат / презентация / доклад
4. **Презентация** Групите споделят работата си.
5. **Дискусия** „Какво означаваше за вас това проучване?“

---

## Дейност L.8 — Свободно писане: Тук и сега

Урок: Турски език / Насоки | Възраст: 14–18 години | Продължителност: 15–20 минути

### Стъпки за изпълнение

1. **Процес на писане (10 мин.)** Пишете без да спирате. Няма правила.
2. **Споделяне (3 мин.)** Учениците, които желаят да споделят, могат да го направят.
3. **Заключение (2 мин.)** „Всичко, което носи облекчение, е достатъчно.“

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Писанията не се събират.
- Не се дават оценки.
- На базата на доброволно участие.

## Гимназия (възраст 14–18 г.) — Идеи за допълнителни дейности

**Табло за умения за справяне** Учениците пишат на малки листчета хартия стратегиите за справяне, които работят за тях, като например „разходка с приятел“, „слушане на музика“ или „писане“. Листчетата се събират в клас, за да се създаде анонимно табло. Това разкрива общ „репертоар за справяне“ за класа.

**Семинар за решаване на проблеми** Класът определя общо предизвикателство (напр. тревога от изпити, интензивно излагане на медиите). Учениците измислят възможни решения в малки групи и след това ги представят пред класа. Целта е да се помогне на учениците да осъзнаят, че дори и да е малка, има възможност за действие, което замества чувството, че „нищо никога не се променя“.

**Невропластичност и надежда** С кратко въведение се обяснява способността на мозъка да се променя чрез нови преживявания. Учениците се молят да помислят за малка промяна, която са забелязали в себе си през последните години (например, да са по-търпеливи в определена област, ново умение). Обсъждането на това кои повторения и преживявания са довели до тази промяна подхранва чувството, че „мога да се променя“.

## ФОРМУЛЯРИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ

*Формуляр L.1 — Формуляр за размисъл на ученика*

**Наименование на дейността:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

- Коя беше най-значимата част от тази дейност за мен?

- 
- Имаше ли нещо в тази дейност, с което не бях съгласен или което поставих под въпрос?



- 
- Мога ли да използвам тази дейност в ежедневието си?  Да, по следния начин: \_\_\_\_\_  Не, защото: \_\_\_\_\_
  - Нещо, което искам да споделя с моя учител: *(по избор)*

---

 *Този формуляр е поверителен.*

## Формуляр L.2 — Бележки на учителя

**Код на ученика:** \_\_\_\_\_ **Клас:** \_\_\_\_\_ **Седмица:** \_\_\_\_\_

Област на наблюдение	Никога	Рядко	Понякога	Често
Значителни затруднения при участието в часовете	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изразяване на постоянна безнадеждност	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Откъсване от социалните връзки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гняв / съпротива	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Признак за самонараняване	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Признак за употреба на психоактивни вещества	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Забележителна ситуация тази седмица:**

**Необходимо ли е да се сподели с отдела за ПДР (насоки и консултиране)?**

Да — Спешно  Да — Рутинно  Проследяване  Не

### Формуляр L.3 — Бележка за комуникация със семейството

Уважаеми родители,

През този период в нашия клас се провеждат дейности за развиване на психологическата устойчивост, емоционалната осъзнатост и изграждането на смисъл у учениците.

В тази възрастова група някои реакции, наблюдавани след трудни преживявания, са нормални: тревога за бъдещето, поставяне под въпрос на смисъла, раздразнителност и промени в режима на сън. Тези реакции сами по себе си не изискват намеса.

**Предложения за подкрепа у дома:**

- Проявявайте уважение към мнението на подрастващия; изслушвайте го, дори ако не сте съгласни.
- Вместо да казвате „Всичко ще бъде наред“, кажете „Това е трудно, разбирам те“.
- Накарайте ги да почувстват, че не са длъжни да говорят, но че вие сте готови да ги изслушате.
- Режимът на сън и физическата активност подпомагат нервната система.

**Моля, свържете се с нас незабавно в следните ситуации:** изказвания, свързани със самонараняване или самоубийство, прекъсване на всички социални връзки, признаци за употреба на психоактивни вещества или продължителна загуба на функционалност.

\_\_\_\_\_ (Име на учителя / Контактна информация)

**ПСИХОСОЦИАЛНО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА УЧИТЕЛИТЕ В ГИМНАЗИЯТА**

Работата с ученици от гимназията носи различна емоционална тежест в сравнение с другите нива. Учениците в тази възрастова група могат по-открито да изразяват чувства на безнадеждност, безсмислие, мисли за самонараняване или интензивни екзистенциални въпроси. Срещането с такива разкрития може да създаде кумулативно емоционално въздействие върху учителя с течение на времето. Ето защо е важно учителят в гимназията да поеме роля, която е едновременно подкрепяща и ясна по отношение на границите.

**Поддържайте ясни граници:** Ако ученик търси терапевтична връзка, задължението на учителя не е да поеме тази роля, а да насочи ученика към подходяща подкрепа. Вместо да отблъскват ученика, трябва да използват език, който защитава връзката, но поставя ясни граници на ролите. Фрази като „Мога да говоря с теб, грижа се за теб; но човекът, който ще ти бъде най-полезен в този случай, е училищният психолог“ осигуряват рамка, която е едновременно подкрепяща и насочваща. Този подход гарантира, че ученикът не се чувства изоставен, като в същото време изяснява обхвата на отговорността на учителя.

**Не поемайте всичко сам:** Когато се сблъскате със сериозни разкрития, намеци за самонараняване или ясни сигнали за риск, е от съществено значение да не поемате ситуацията сам. Ако е възможно, тя трябва да бъде споделена с отдела за ПДР (насоки и консултиране) още същия ден и прехвърлена в институционална рамка. Това гарантира, че ученикът получава по-бърза подкрепа и намалява емоционалното бреме на учителя. Споделянето на информация не означава да се подкопае доверието на ученика; то е част от осигуряването на неговата безопасност.

**Познавайте инструментите си за саморегулация:** След труден урок, интензивен разговор или разкритие, което ви разстройва, е важно как учителят се саморегулира. Определянето на лични методи за саморегулация предварително – като кратка разходка, разговор с колега, водене на бележки, дихателни упражнения или кратка почивка – намалява натрупването на стрес. Тези малки стъпки предотвратяват носенето на емоционалната тежест през целия ден и помагат на учителя да предоставя подкрепа по устойчив начин.

## ПЛАН ЗА ПРИЛАГАНЕ

### Пътна карта за всички нива

Фаза	Съдържание	Приблизителна продължителност
Фаза 1	Прочетете раздела за психологическия контекст + опитайте 1–2 упражнения от всяко ниво	Седмица 1
Фаза 2	Започнете да използвате систематично формулярите за наблюдение + изгответе протокол за сътрудничество с отдела за ПДР (насоки и консултиране)	Седмица 2
Фаза 3	Изпратете бележки за комуникация със семейството + адаптирайте дейностите към вашия урок	Седмици 3–4
Фаза 4	Започнете седмични кратки срещи за обмен на опит с колеги	Текущ процес

## Приоритетни дейности за бърз старт

Ниво	Приоритетна дейност	Защо?
Предучилищна	Емоционални изразения (O.1)	Ежедневна рутина, не изисква подготовка
Начален етап	Нещо хубаво днес (IA.6)	Ежедневна заключителна рутина, 5 минути
Горни класове	Кутия с инструменти (IU.3)	Индивидуално + групово, адаптируемо към всеки урок
Средно училище	Дневник на емоциите (O.3)	Кратък, с малко структура, с ниска съпротива
Гимназия	Свободно писане (L.8)	Бързо начало, гарантира конфиденциалност

## БИБЛИОГРАФИЯ

### Международни ръководства

- IASC. (2007). Насоки на IASC за психичното здраве и психосоциалната подкрепа в извънредни ситуации. Женева.
- УНИЦЕФ. (2009). Психосоциална подкрепа за деца в извънредни ситуации. Ню Йорк.
- NCTSN. (2008). *Набор от инструменти за работа с деца, преживели травма, за педагози*. Лос Анджелис и Дърам.
- SAMHSA. (2014). Подход, основан на знания за травмата, и интервенции, насочени към конкретни травми. Публикация на NHS.

### Модел на училища, осведомени за травмата

- Cole, S. F. и др. (2013). *Помощ за ученето на травмирани деца*. Масачузетски защитници на децата.
- Домбо, Е. А. и Сабатино, К. А. (2019). *Създаване на училища, осведомени за травмата*. Издателство на Оксфордския университет.

### Благосъстояние на учителите

- Фигли, С. Р. (ред.). (1995). *Умора от състрадание*. Брунър/Мазел.

### Детска травма и развитие

- ван дер Колк, Б. (2014). *Тялото запазва спомена*. Викинг.
- Сигел, Д. Дж. и Брайсън, Т. П. (2011). *Детето с цялостен мозък*.

Делакорт Прес.

## БИБЛИОГРАФИЯ

### Международни насоки

- IASC. (2007). Насоки на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа в извънредни ситуации. Женева.

- УНИЦЕФ. (2009). Психосоциална подкрепа за деца в извънредни ситуации. Ню Йорк.
- NCTSN. (2008). *Набор от инструменти за работа с деца, преживели травма, за педагози*. Лос Анджелис и Дърам.
- SAMHSA. (2014). *Подход, съобразен с травмата, и интервенции, специфични за травмата*. Публикация на NHS.

Училищни модели, основани на знания за травмата

- Cole, S. F. и др. (2013). *Помощ за ученето на травмизирани деца*. Масачузетски защитници на децата.
- Домбо, Е. А. и Сабатино, К. А. (2019). *Създаване на училища, съобразени с травмата*. Издателство „Оксфорд Юнивърсити Прес“.

Благосъстоянието на учителите

- Фигли, С. Р. (ред.). (1995). *Умора от състрадание*. Брунър/Мазел.

Детска травма и развитие

- ван дер Колк, Б. (2014). *Тялото запазва спомена*. Викинг.
- Сигел, Д. Дж. и Брайсън, Т. П. (2011). *Детето с цялостен мозък*. Делапорт Прес.

## ПРИЛОЖЕНИЯ – Инструменти за оценка и измерване

Формуляр UV.1 Формуляр за наблюдение на психосоциалното развитие в края на семестъра / в дългосрочен план

(Този формуляр е предназначен за попълване в края на семестъра или учебната година, за да се измери дългосрочното въздействие на дейностите за психосоциална подкрепа.)

**Код/име на ученика:** \_\_\_\_\_ **Клас:** \_\_\_\_\_ **Период на оценяване:** (напр. края на есенния семестър 2026-2027 г.)

**Инструкции:** Моля, оценете развитието на ученика в следните области, като сравните първоначалното му състояние в началото на семестъра (или непосредствено след бедствието) с настоящото му състояние.

Област на оценка (психосоциални цели)	Регресия	Същото / Без промяна	Показа частично подобрене	Показа значително подобрене
1. Регулиране на емоциите и чувство за сигурност				
Способност да се успокоява при изпитване на предизвикателни емоции (гняв, страх)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Област на оценка (психосоциални цели)	Регресия	Същото / Без промяна	Показа частично подобрене	Показа значително подобрене
Адаптиране към ежедневните училищни рутини и чувство на сигурност	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Социална адаптация и взаимоотношения с възрастниците				
Участие в групова работа в клас и сътрудничество (помагане/получаване на помощ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Обща оценка и бележки на учителя:** През този срок в коя област забелязахте, че ученикът е постигнал най-голям напредък в процеса на психосоциално възстановяване? (напр. вече може да си вземе почивка сам, когато се ядоса)

Следващи стъпки:

Развитието на ученика е в положителна посока; настоящите рутинни практики за подкрепа в клас могат да продължат.

Все още има затруднения в някои области (особено \_\_\_\_\_); дейностите, насочени към тази област, трябва да бъдат увеличени през следващия срок.

Наблюдава се дългосрочна, устойчива загуба на функции/регресия; трябва да се планира среща за цялостна оценка с отдела за училищно консултиране (PDR).

## РАЗДЕЛ VII — ПРОЕКТИРАНЕ НА ДЕЙНОСТИ С ДИГИТАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

Целта на тази секция е да представи дигитални инструменти, които учителите могат да използват, за да направят дейностите по обучение за бедствия и психосоциална подкрепа по-интерактивни, достъпни и ориентирани към учениците. Представените инструменти имат за цел да предоставят примерни практически решения за подкрепа на приложенията в клас, да увеличат ангажираността на учениците и да отговорят на различни стилове на учене.

### 1. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИИ И ВИЗУАЛЕН ДИЗАЙН



**Canva** е безплатен и лесен за използване инструмент за дигитален дизайн, който позволява на учителите да подготвят плакати, работни листове, презентации и материали за дейности, без да е необходимо да притежават технически познания по дизайн.

В рамките на обучението за бедствия той е изключително функционален за подготовка на материали като карти с емоции, плакати за безопасно поведение и инструкции за дейности.

## Как да започнете да използвате Canva?

1. **Създайте профил:** Посетете [www.canva.com](http://www.canva.com) и създайте безплатен профил.
2. **Използвайте полето за търсене:** Въведете това, което ви е необходимо, в лентата за търсене в горната част:
  - „Плакат“
  - „Работен лист“
  - „Образователна презентация“
3. **Изберете шаблон:** Като изберете един от готовите дизайни, можете да продължите бързо, без да започвате от нулата.

## Как да проектирате?

1. **Редактирайте текста:** Променете текста в шаблона според съдържанието на вашия урок.
2. **Добавете визуални елементи:** От менюто вляво можете да добавите:
  - Икони
  - Изображения
  - Фигури
3. **Използвайте прости цветове:** Особено за теми, свързани с бедствия:
  - Предпочитайте успокояващи цветове (синьо, зелено).
  - Трябва да се дава предимство на дизайни, които не отвличат вниманието.
4. **Изтегляне или споделяне:** Можете да изтеглите дизайна си като PDF или изображение и да го използвате в класната стая.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- **Подготовка на плакати:** „Какво да правим по време на земетресение“.
- **Създаване на карти с емоции:** Помага на учениците да изразят себе си.
- **Подготовка на инструкции за дейности:** Карти с задачи стъпка по стъпка.
- **Работа на учениците:** Учениците могат да изработят свои собствени плакати.

## Съвети

- Започнете с нещо просто; сложните дизайни не са необходими.
- Можете да използвате един и същ дизайн за различни уроци.
- Дайте на учениците възможност да бъдат активни творци.

## Неща, които трябва да имате предвид

- Избягвайте да използвате изображения на реални бедствия.
- Предайте послание за безопасност и готовност, а не за страх.
- Текстът трябва да бъде кратък и ясен.

## Заклучение

Canva е мощен инструмент в подкрепа на презентациите на учителите. Целта не е да се „прави дизайн“, а да се направи ученето видимо и ефективно.

The logo for GAMMA, featuring the word "GAMMA" in a bold, blue, sans-serif font.

**GAMMA** е платформа за създаване на съдържание, поддържана от изкуствен интелект. Чрез просто въвеждане на няколко изречения текст или заглавие на тема, тя позволява на учителите автоматично да създават презентации, съдържание за уроци, информационни страници и визуални материали.

Най-важната характеристика, която отличава GAMMA от класическите инструменти за презентации, е, че тя **извършва дизайна и производството на съдържание едновременно и автоматично**. Тоест, учителят може бързо да създаде както „какво да каже“, така и „как да го представи“ чрез една единствена платформа.

Този инструмент предоставя голямо предимство, особено по отношение на управлението на времето. Докато значително намалява времето за подготовка на урока, той дава възможност за създаване на визуално силно и организирано съдържание. В същото време предлага прости и модерни дизайни, които привличат вниманието на учениците.

При предмети, изискващи структурирано обяснение, като например обучение за бедствия, GAMMA помага на учителя да представи темата постепенно, с визуална подкрепа и по разбираем начин.

### Как да започнете?

1. Създайте профил, като отидете на [gamma.app](https://gamma.app).
2. Кликнете върху опцията „Създай ново“.
3. Изберете типа съдържание:
  - Презентация
  - Документ
  - Уеб страница
4. Дайте указание на ИИ: „Подготви презентация за това какво да правим по време на земетресение“
5. Системата автоматично генерира съдържанието.

### Как се използва?

#### 1. Създаване на съдържание с изкуствен интелект

- Достатъчно е да напишете кратка тема.
- Системата генерира заглавия, подзаглавия и съдържание.

#### 2. Автоматичен дизайн

- Всяка страница е организирана и визуално балансирана.
- Цветът, шрифтът и оформлението се настройват автоматично.

### **3. Редактиране на съдържанието**

- Генерираните текстове могат да бъдат променяни.
- Могат да се добавят нови страници.
- Снимките могат да бъдат променяни.

### **4. Използване на визуални елементи и медии**

- Добавят се автоматични визуални елементи.
- Могат да се добавят видеоклипове и връзки.

### **5. Споделяне и представяне**

- Може да се използва в клас с режим на презентация.
- Може да се споделя с учениците чрез линк.

### **Как можете да го използвате в класната стая?**

#### **Обяснение на урока**

- Могат да се подготвят презентации, които обясняват теми, свързани с бедствия, стъпка по стъпка.
- Може да се създава структурирано, забавно и образователно съдържание, като например „Преди, по време и след земетресение“.

#### **Учебни дейности**

- Можете да помолите учениците да създадат свои собствени презентации.
- Създаването на съдържание може да се осъществи чрез работа в група.

#### **Информационни материали**

- Информационно съдържание за родители,
- Може да се подготви дигитално съдържание за училищните съвети.

#### **Обучение, базирано на сценарии**

- Може да се подготви съдържание на тема „Какво бихте направили при бедствие?“.
- Могат да бъдат структурирани процесите на вземане на решения.

#### **Съвети**

- Колкото по-ясно е указанието, което давате на ИИ, толкова по-добър ще бъде резултатът!
- Не забравяйте да прегледате и редактирате генерираното съдържание!
- Подгответе кратки и целенасочени презентации вместо много дълго съдържание!
- Изберете визуални елементи, които са подходящи за педагогическата цел!
- Включете и учениците в създаването на съдържанието!

### **Неща, които трябва да имате предвид**

- Съдържанието, генерирано от изкуствен интелект, може да не е винаги точно → трябва да бъде проверено!
- Учителят трябва да прецени дали съдържанието е подходящо за учебната цел!
- Визуалните елементи не трябва да засенчват съдържанието!
- Трябва да се обърне внимание, за да се гарантира, че учениците не са пасивни зрители!

### **Педагогически предимства**

- Спестява време.
- Подпомага визуалното учене.
- Осигурява структурирано обяснение.
- Поставя учителя в ролята на създател на съдържание.
- Повишава вниманието на учениците.

### **Заклучение**

GAMMA е иновативен инструмент, който ускорява процеса на подготовка на уроците от страна на учителите, позволява им да създават визуално атрактивно съдържание и прави ученето по-организирано.

Когато се използва правилно, той превръща учителя от човек, който просто обяснява, в водач, който проектира учебния опит.



За разлика от класическите инструменти за презентации, това е дигитален инструмент, който позволява на потребителите да създават интерактивно съдържание. Благодарение на тази платформа, вместо просто да подготвят презентации, които предават информация, учителите могат да проектират съдържание, в което учениците активно участват, откриват чрез кликване и са ангажирани в процеса на учене. В съдържанието, подготвено в Genially, учениците могат да кликват върху бутони, да разкриват скрита информация, да правят избор в рамките на сценарии и по този начин процесът на учене се превръща от пасивно слушане в активно откриване. В това отношение той е изключително подходящ за теми, които изискват приложение и вземане на решения, като например обучение за бедствия.

## Как да започнете?

1. Създайте безплатен акаунт, като посетите [www.genial.ly](http://www.genial.ly)
2. Кликнете върху бутона „Създайте Genially“
3. Изберете един от шаблоните за презентация, инфографика или игра
4. Спестете време, като продължите с готов шаблон

## Как да го използвате?

- Можете да създавате страници въз основа на логиката на слайдовете
- Можете да направите обектите кликаеми с функцията „Интерактивно“
- Можете да създавате атрактивни преходи с „Анимация“
- Можете да добавяте изображения, видеоклипове и връзки

## Как можете да го използвате в класната стая?

- Интерактивен сценарий „Изберете правилното поведение по време на земетресение“
- Съдържание на комплект за бедствия, върху което може да се кликне
- Дейност за откриване със скрити информационни карти

## Съвети

- Вместо да добавяте прекалено много интерактивни елементи, използвайте ги по подходящ за целта ви начин
- Предпочитайте прости дизайни, които няма да разсейват ученика

## Заклучение

Genially превръща ученика от зрител в активна част от учебния процес.



## Adobe Express

Adobe Express е универсален инструмент за дигитален дизайн, който позволява на учители и ученици да създават професионално изглеждащи визуализации,

плакати, презентации, кратки видеоклипове и дигитално съдържание, без да е необходимо да притежават технически познания по дизайн.

Този инструмент осигурява бързина и лекота, особено при изработването на материали за използване в клас. Учителите могат да работят с готови шаблони, вместо да проектират от нулата, което им позволява да визуализират съдържанието си за кратко време. В това отношение той е изключително функционален за учители, които се сблъскват с ограничения във времето.

Една от най-важните характеристики на Adobe Express е, че укрепва визуалната комуникация. Той позволява създаването на прости, но ефективни визуални материали, особено за теми, при които е важно да се привлече вниманието на учениците и да се

предадат ясно посланията, като например обучението за бедствия. Освен това той прави ученето по-активно, като позволява на учениците да създават свое собствено съдържание.

### Как да започнете?

1. Посетете [express.adobe.com](https://express.adobe.com) и създайте безплатен акаунт.
2. Кликнете върху бутона „Създай“ на главната страница.
3. Изберете типа съдържание, който отговаря на вашите нужди:
  - Плакат
  - Презентация
  - Графика за социални медии
  - Видео
4. Ускорете процеса, като изберете от готови шаблони.

### Как се използва?

- **Работа с шаблони:** Adobe Express предлага на потребителя стотици готови дизайни. Можете да съкратите времето за дизайн, като работите с тези шаблони.
- **Редактиране на текст:** Можете лесно да променяте текста и да го адаптирате към съдържанието на вашия урок. Можете да подчертаете важни моменти с различни шрифтове.
- **Добавяне на визуални елементи и икони:** Можете да използвате изображения, включени в платформата, или да качите свои собствени визуални елементи.
- **Редактиране на цветове и теми:** Можете да промените цветовата палитра на целия дизайн с едно кликане. Тази функция осигурява визуална последователност.
- **Добавяне на видео и анимация:** Можете да направите съдържанието си по-привлекателно с прости движения и преходи.
- **Изтегляне и споделяне:** Дизайните могат да бъдат изтеглени като PDF, PNG или видео, или да бъдат споделени директно.

### Как можете да го използвате в класната стая?

- **Подготовка на информационни плакати:**
  - „Какво да правим по време на земетресение“
  - „Какво трябва да съдържа аварийният комплект?“

### Указания за дейността:

#### Подготовка на карти с задачи стъпка по стъпка

- **Творчество на учениците:** Учениците могат да изработят свои плакати или дигитални истории.
- **Проучвания за осведоменост:** Съдържание на класната табла, посветено на осведомеността за бедствия.

## Съвети

- Дизайнът трябва да е прост; прекомерната употреба на визуални елементи може да отвлича вниманието.
- Фокусирайте се върху едно единствено послание.
- Използвайте големи и четливи шрифтове.
- Избирайте цветовете съзнателно (за предпочитане са успокояващите тонове).
- Насочвайте учениците, но им позволете сами да изработят дизайна.

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Избягвайте реални и травматични изображения на бедствия.
- Предайте послание за осведоменост и готовност, а не за страх.
- Внимавайте съдържанието да не засенчи визуалния ефект.
- Предпочитайте съдържание от платформата, вместо изображения, защитени с авторски права.

## Заклучение

Adobe Express е мощен инструмент, който позволява на учителите да обогатят визуално съдържанието на уроците си и гарантира, че учениците участват в активен процес на създаване. Когато се използва правилно, той прави ученето по-разбираемо, ангажиращо и трайно.

## 2. ИНТЕРАКТИВНИ ИНСТРУМЕНТИ ЗА УЧИЛИЩЕ



**Mentimeter** е интерактивен инструмент за презентации, който позволява на учителите да получават незабавна обратна връзка от учениците. Учениците могат да участват, използвайки своите телефони, таблети или

компютри.

*Как да започнете?*

1. **Създайте профил:** Посетете [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com).
2. **Създайте презентация:** Започнете с опцията „Нова презентация“.
3. **Изберете тип въпрос:**
  - Облак от думи
  - Множествен избор
  - Отворен

*Как се използва?*

1. Напишете въпроса си.
2. Предоставете кода за участие на учениците.

3. Вижте отговорите незабавно на екрана.

*Как можете да го използвате в класната стая?*

- **Проверка на емоциите:** „Как се чувствате днес?“
- **Оценяване на предварителните знания:** „Какво трябва да се направи по време на земетресение?“
- **Събиране на идеи:** „Как би изглеждало едно безопасно училище?“

*Съвети*

- Задавайте кратки и ясни въпроси.
- Избягвайте осъдителни коментари.
- Приемайте всички отговори.

*Неща, които трябва да имате предвид*

- Не принуждавайте учениците да участват.
- Запазете анонимността при деликатни теми.

*Заклучение*

Mentimeter прави гласовете на учениците видими. Той увеличава участието и ви помага да следите емоционалния пулс на класа.

---

## **Kahoot!**

Това е дигитален инструмент за оценяване, който превръща ученето в игра, позволявайки на учениците да участват по-активно в урока. Учениците отговарят на въпросите, подготвени от учителя, от собствените си устройства, а процесът протича във формат на викторина.

Благодарение на този инструмент учителите могат да измерват знанията на учениците, като едновременно с това повишават мотивацията им. Той е особено ефективен по време на етапите на преговор, затвърждаване и фокусиране на вниманието.

**Как да започнете?**

1. Посетете [www.kahoot.com](http://www.kahoot.com).
2. Създайте нов тест, като използвате опцията „Създаване“.
3. Добавете въпросите и възможните отговори.

**Как да го използвате?**

- Тестът се стартира и се генерира код за играта.
- Учениците се присъединяват, като използват този код.
- Въпросите се появяват на екрана поред.
- Играта протича с система за точкуване.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- **Проверка на знанията:** „Какво е правилното поведение по време на земетресение?“
- **Дейност за преговор:** Бърза оценка в края на урока.
- **Геймификация:** Групови състезания.

## Съвети

- Въпросите трябва да са кратки и ясни.
- Привлечете вниманието с помощта на визуални материали.
- Не позволявайте забавлението да засенчи ученето.

## Неща, които трябва да имате предвид

- Внимавайте състезанието да не окаже отрицателно въздействие.
- Подкрепяйте участието на всеки ученик.

## Заклучение

Kahoot прави ученето забавно. То повишава мотивацията и участието на учениците.



Nearpod е платформа, която позволява на учителите да обогатят уроците си отвъд обикновеното излагане на материала, като включват интерактивни дейности, въпроси и мултимедийно съдържание.

Най-важната характеристика на Nearpod е, че тя осигурява структура, в която учителят води урока, докато учениците участват в дейностите едновременно. С други думи, учениците не само слушат; те отговарят на въпроси, взаимодействат със съдържанието и се включват активно в процеса на урока.

## Как да започнете?

1. Посетете [www.nearpod.com](http://www.nearpod.com).
2. Създайте урок или изберете готово съдържание.

## Как се използва?

- Създават се слайдове за презентация.
- Към всеки слайд се добавя въпрос или задача.
- Учениците участват на живо.

## Използване в клас

- Гледане на видео + отговаряне на въпроси в реално време.

- Проверка на емоциите.
- Проверка на знанията.

## Съвети

- Добавяйте интерактивни елементи на всеки 5–10 минути.
- Избягвайте дългите лекции.

## Заклучение

Nearpod превръща учителя от лектор в водач.

---



**Wayground (QUIZZ)** е интерактивна платформа за уроци, която позволява на учителите да създадат цялостно учебно

преживяване, като съчетават лекции, дейности, видеоклипове и етапи на оценяване, вместо да ограничават уроците само до формат на въпроси и отговори.

Най-важната характеристика, която отличава Wayground от другите инструменти, е, че предлага едновременно процеса на преподаване и оценяване в една среда. Това означава, че учителят може първо да представи темата, след това да измери нивото на разбиране на учениците и да даде незабавна обратна връзка, когато е необходимо.

Благодарение на тази структура урокът престава да бъде просто процес на изнасяне на лекция; той се превръща в учебно преживяване, в което ученикът активно участва, мисли и получава непрекъсната обратна връзка. Това е изключително ефективно, особено за теми, които изискват поэтапно учене и осъзнаване, като например обучението за бедствия.

## Как да започнете?

1. Влезте в платформата Wayground (обикновено тя се интегрира с акаунт в Quizizz).
2. Изберете опцията „Създаване на урок“.
3. Определете заглавието и темата на урока си.
4. Започнете да създавате съдържанието стъпка по стъпка.

## Как да го използвате?

- **Създаване на последователност на урока:** Урокът е подреден под формата на информационни слайдове, видеоклипове и въпроси.
- **Добавяне на интерактивно съдържание:** Презентацията се извършва чрез текст, визуални елементи и видео.
- **Незабавна оценка:** Усвояването на материала се проверява чрез добавяне на кратки въпроси след всяко обяснение.
- **Участие на учениците:** Учениците се включват в урока от собствените си устройства.

- **Проследяване на данни:** Учителят може да види на какъв етап учениците изпитват затруднения.

Как можете да го използвате в класната стая?

- **Урок по образование за бедствия стъпка по стъпка:** 1. Информация → 2. Въпрос → 3. Сценарий → 4. Оценка.
- Учебен процес „Какво трябва да правя по време на земетресение?“.
- Представяне на урока чрез видео + интегриране на въпроси.
- Преподаване на концепции и незабавна проверка.

Съвети

- Разделете урока на кратки части (микрообучение).
- Винаги добавяйте въпрос след всеки информационен блок.
- Използвайте съдържание, което ще гарантира активното участие на ученика.
- Обърнете внимание на баланса между визуалните елементи и текста.

Неща, които трябва да имате предвид

- Много дългите уроци могат да изморят ученика.
- Не се фокусирайте само върху задаването на въпроси; засилете и преподавателската част.
- Подгответе алтернативен план за технически проблеми.

**Заключение** Wayground съчетава преподаването и оценяването, като прави урока по-структуриран, интерактивен и ориентиран към ученика. Когато се използва правилно, то превръща учителя от лектор в водач на учебния процес.

### 3. ИНСТРУМЕНТИ ЗА СЪТРУДНИЧЕСТВО И СЪВМЕСТНО СЪЗДАВАНЕ



**padlet**

**Padlet** е платформа за сътрудничество, където учениците могат да споделят съдържание синхронно или асинхронно в едно и също дигитално пространство. Просто казано, това е като дигитална „стена“, където целият клас може да събира своите идеи, емоции и работа на едно табло. Благодарение на Padlet учениците стават активни участници, които не само слушат учителя, но и генерират идеи, споделят ги и виждат мислите на другите. Това улеснява учениците да изразяват себе си, особено в области със силни емоционални и социални аспекти, като например обучението за бедствия.

Как да започнете?

1. Посетете [www.padlet.com](http://www.padlet.com).
2. Изберете опцията „Създайте Padlet“.
3. Определете типа на табло (стена, поток, колона и т.н.).

4. Споделете линка за достъп с учениците.

### Как да го използвате?

- Учениците могат да добавят текст, изображения или видеоклипове към таблото.
- Всеки ученик споделя собствените си мисли като отделна карта.
- Учителят може да наблюдава и насочва съдържанието.

### Как можете да го използвате в класната стая?

- Табло за емоции „Неща, които ми носят радост днес“.
- Събиране на идеи на тема „Как да помогнем след бедствие?“.
- Споделяне на резултатите от груповата работа.

### Съвети

- Бъдете пример за учениците, като споделите предварително примерна публикация.
- Изградете процес на привикване, като започнете с малки групи.

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Следете за споделяне на неподходящо съдържание.
- Напомнете на учениците правилата за уважителна комуникация.

### Заклучение

Padlet дава възможност на учениците да мислят заедно. Той укрепва чувството за принадлежност и участие.

---



**Jamboard** е онлайн бяла дъска, на която учители и ученици могат да пишат, рисуват и споделят съдържание едновременно в един и същ цифров документ. Може да се разглежда като цифрова версия на традиционната бяла дъска в класната стая. Най-важната разлика обаче е, че всички ученици могат да

участват едновременно.

Този инструмент е изключително ефективен, особено за визуализиране на мислите на учениците, получаване на бърза обратна връзка и повишаване на участието. Той улеснява самоизразяването на учениците по теми, изискващи емоционално и когнитивно споделяне, като например обучението за бедствия.

### Как да започнете?

1. Влезте с вашия акаунт в Google.
2. Създайте ново Jamboard (табло).

3. Дайте заглавие на дъската (напр. „Безопасно поведение“).
4. Споделете линка за достъп с учениците.

### Как да го използвате?

- Учениците записват идеите си, като добавят „лепящи се бележки“.
- Рисунките могат да се изработват с инструмента „писалка“.
- Могат да се добавят визуални елементи.
- Етапите на дейността могат да се създават с помощта на различни страници (кадри).

### Как можете да го използвате в класната стая?

- „Какво да правим по време на земетресение?“ → всеки пише едно предложение.
- „Как се чувствам днес?“ → споделяне на емоции.
- Работа в групи → всяка група използва отделна страница.

### Съвети

- За първото използване дайте много проста задача.
- Осигурете ред, като дадете на всеки ученик право само за едно участие.
- Бъдете пример, като добавите предварително примерна бележка.

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Групирайте учениците според броя им, за да предотвратите хаос.
- Определете предварително правилата за уважителна комуникация.

### Заклучение

Jamboard е мощен инструмент, който ангажира целия клас в мислене и създаване на съдържание едновременно.



**Miro** е онлайн платформа за дигитална бяла дъска. Учениците и учителите могат да работят заедно на дъската едновременно, да записват идеи, да рисуват и да споделят съдържание. Въпреки че има подобна структура на Jamboard, тя е много по-обширна и е особено

подходяща за проектно-базирано обучение, концептуални карти и дейности, които изискват системно мислене.

Благодарение на Miro учениците не просто записват идеи, а изграждат връзки между тях, визуализират процеси и учат, като структурират сложни теми.

## Как да започнете?

1. Посетете [www.miro.com](http://www.miro.com).
2. Създайте безплатен акаунт.
3. Отворете нова „табло“.
4. Изберете един от готовите шаблони (мисловна карта, диаграма на потока и др.).

## Как да го използвате?

- Идеите се добавят с лепящи се бележки.
- Връзките се установяват с помощта на стрелки.
- Създават се диаграми и карти.
- Групите могат да работят в различни области.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- Карта с план „Преди, по време и след бедствие“.
- Проучване за анализ на риска.
- Процес на проектиране на „безопасно училище“.

## Съвети

- Насочвайте учениците, като предварително разделите областите.
- Възложете различни задачи на всяка група.
- Извършвайте сложните задачи стъпка по стъпка.

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Не предоставяйте всички функции при първото използване.
- Създайте ограничени зони, за да не се губят учениците.

## Заклучение

Miro дава възможност на учениците не само да мислят, но и да организират мислите си.



Google Slides

**Google Slides** е онлайн инструмент за създаване на презентации, в който учители и ученици могат да работят синхронно върху една и съща презентация. Той има структура, подобна на PowerPoint, но най-важната

му разлика е, че е отворен за сътрудничество.

Благодарение на този инструмент учениците не просто гледат презентации, а се превръщат в хора, които създават съдържание. Той е изключително подходящ за учениците да създават свои собствени продукти за учене по теми като образование за бедствия.

## Как да започнете?

1. Влезте с вашия акаунт в Google.
2. Създайте нова презентация.
3. Задайте настройките за споделяне на „може да редактира“.

## Как да го използвате?

- На всеки ученик може да бъде присвоен слайд.
- Могат да се добавят текст, изображения и фигури.
- Повече от един човек може да редактира едновременно.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- Презентация „Аварийна аптечка“ → всеки ученик добавя по един елемент.
- Групови проекти.
- Съвместно разказване на истории.

## Съвети

- Номерируйте слайдовете предварително.
- Разпределете задачите между учениците.

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Едновременното редактиране може да доведе до объркване.
- Определете ясни правила.

## Заклучение

Google Slides прави сътрудничеството между учениците при подготовката на съдържание видимо и подпомага творчеството на учениците.

## 1. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА И ПСИХОСОЦИАЛНА ПОДКРЕПА



# Wordwall

**Wordwall** е платформа, която позволява на учителите да създават учебни дейности с игрови елементи.

Благодарение на този инструмент класическите работни листове могат да се превърнат в дигитални игри, в които учениците участват активно. Една от най-силните страни на Wordwall е възможността да преобразува едно и също съдържание в различни видове игри. Това улеснява адаптирането към различни стилове на учене.

### Как да започнете?

1. Посетете [wordwall.net](http://wordwall.net).
2. Изберете опцията „Създаване на дейност“.
3. Изберете шаблон.

### Как да го използвате?

- Въведете съдържание (думи, въпроси и др.).
- Системата автоматично създава играта.
- Тя може да бъде превърната в различни видове игри.

### Как можете да го използвате в класната стая?

- Съвпадение на карти с емоции.
- Игри за преговор на знания за бедствия.
- Учене на понятия.

### Съвети

- Подгответе кратко и ясно съдържание.
- Използвайте една и съща дейност в различни формати.

### Заклучение

Wordwall прави ученето забавно, като същевременно укрепва процеса на повторение.

---



**Storybird** е дигитална платформа за писане, която позволява на учениците да създават истории въз основа на визуални елементи. Този инструмент подпомага особено процесите на емоционално изразяване, въображение и създаване на смисъл.

В контекста на обучението за бедствия Storybird помага на учениците да изразят ситуации, които са преживели или си представили, по безопасен начин. По този начин учениците могат да изразят трудни преживявания косвено, без да се налага да ги разказват директно.

### Как да започнете?

1. Посетете [storybird.com](http://storybird.com).
2. Изберете зоната за създаване на истории.
3. Изберете от визуалните елементи.

### Как да го използвате?

- Ученикът избира визуални елементи.

- Написва текст, подходящ за всеки елемент.
- Историята се развива страница по страница.

### Как можете да го използвате в класната стая?

- Историята „Надежда след труден ден“.
- Писане на тема „Емоции“.
- Сценарий за живота след бедствие.

### Съвети

- Дайте свобода на учениците.
- Фокусирайте се върху уменията за изразяване, а не върху грешките в писането.

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Травматичното съдържание не трябва да бъде задължително.
- Споделянето трябва да бъде доброволно.

### Заклучение

Storybird дава възможност на учениците да се изразяват по безопасен и творчески начин.



wheel of  
names

**Wheel of Names** е прост, но ефективен дигитален инструмент, който позволява на учителите да правят произволен подбор в класната стая. Имената на учениците се записват на колело, което след това се завърта, за да се направи подбор. Системата автоматично избира ученик при всяко завъртане.

Този инструмент е особено важен за осигуряване на балансирано разпределение на участието в клас. Той предотвратява едни и същи ученици да говорят постоянно и помага на по-тихите ученици да се включат в процеса. Освен това прави процеса на избор прозрачен, премахвайки усещането, че „учителят е избрал“.

### Как да започнете?

1. Посетете [wheelofnames.com](http://wheelofnames.com).
2. Добавете имената на учениците към списъка.
3. Запазете колелото (по избор).

### Как да го използвате?

- Колелото се завърта и се избира случайно име.
- Ако желаете, можете да премахнете избраното име от списъка.

- Можете да създадете различни списъци за различни дейности.

### Как можете да го използвате в класната стая?

- Даване на думата на учениците.
- Формиране на групи.
- Разпределяне на задачи.
- Избор на ръководител на дейността.

### Съвети

- Създайте чувство за принадлежност, като съберете имената на учениците.
- Запазете елемента на изненадата, за да повишите мотивацията.

### Неща, които трябва да се имат предвид

- Не го използвайте с въпроси, които биха поставили ученика в затруднено положение.
- Обърнете се към избрания ученик по подкрепящ начин.

### Заклучение

„Колелото на имената“ прави участието в час справедливо и балансирано.

---

## 5. ИНСТРУМЕНТИ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ВИДЕО И СЪДЪРЖАНИЕ



**Powtoon** е инструмент за създаване на дигитално съдържание, който позволява на учителите да подготвят презентации с анимация и кратки видеоклипове. Тази платформа прави класическия подход към презентациите

по-динамичен и ангажиращ.

Най-важната характеристика на Powtoon е, че улеснява представянето на информация чрез разказване на истории. Благодарение на героите, сцените и анимираното разказване учениците гледат и се включват, вместо просто да слушат, и запомнят по-лесно. Това укрепва ученето, особено при теми, основани на сценарии, като обучението за бедствия.

*Как да започнете?*

1. Посетете [www.powtoon.com](http://www.powtoon.com).
2. Създайте безплатен акаунт.
3. Започнете нов проект с опцията „Създаване“.
4. Изберете един от готовите шаблони.

*Как да го използвате?*

- Напредъкът се измерва въз основа на сцени (слайдове).

- Добавят се герои, текст и визуални елементи.
- Анимациите се настройват чрез времевата линия.
- Може да се добави глас зад кадър или музика.

*Как можете да го използвате в класната стая?*

- Анимация „Правилно поведение по време на земетресение“.
- Къси информационни видеоклипове.
- Привличане на вниманието в началото на урока.
- Презентации на учениците.

*Съвети*

- Видеоклиповете трябва да са кратки (1–2 минути).
- Фокусирайте се върху едно основно послание.
- Избягвайте прекалено много движение.

*Неща, които трябва да се имат предвид*

- Визуалните елементи не трябва да засенчват ученето.



**Animaker** е усъвършенстван цифров инструмент, който позволява на потребителите да създават подробни анимационни видеоклипове с герои, сцени и озвучаване. Animaker предлага повече опции за персонализиране в сравнение с Powtoon. Това позволява на учителите и учениците да създават по-автентични и подробни разкази. Той е изключително ефективен, особено в ситуации, в които събитията трябва да бъдат драматизирани или разказани от различни гледни точки.

**Как да започнете?**

1. Посетете [www.animaker.com](http://www.animaker.com).
2. Създайте профил.
3. Започнете нов проект.

**Как да го използвате?**

- Избират се героите и се поставят в сцената.
- Движенията и израженията на лицето се настройват.
- Добавят се текст и глас зад кадър.
- Сцените се подреждат по ред.

Как можете да го използвате в класната стая?

- Драматизиране на сценарии за бедствия.
- Изразяване на емоции.
- Дейности по разказване на истории.

Съвети

- Започнете с прости сцени.
- Насочете вниманието към създаването на сценарии от учениците.

Заклучение

Animaker развива творческото изразяване и уменията за емпатия на учениците.

---

## 5. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ИЗМЕРВАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ



# Google Forms

Това е дигитален инструмент, който опростява процесите на събиране на данни, оценяване и получаване на обратна връзка за учителите. Чрез тази платформа учителите могат систематично да анализират нивата на знания, емоционалните състояния и учебните нужди на учениците.

*Как се използва?*

- Добавят се различни типове въпроси.
- Формулярът се изпраща на учениците.
- Отговорите се събират автоматично.

*Използване в клас*

- Проверка на емоциите.
- Предварителен тест – последващ тест.
- Оценка на дейността.

*Заклучение*

Google Forms позволява на учителя да взема решения, основани на данни.

---

Socrative



# socrative

**Socrative** е интерактивна платформа за оценяване, която позволява на учителите да измерват нивото на усвояване на материала от учениците незабавно по време на урока. Докато учениците отговарят на въпросите от собствените си устройства, учителят може да следи представянето на целия клас в реално време.

Най-силната страна на Socrative е, че учителят може да проверява не само в края на урока, но и по всяко време по време на урока. Това позволява на учителя незабавно да забележи дали учениците разбират темата и да коригира процеса на преподаване съответно.

При критични теми като обучението за бедствия е от голямо значение да се идентифицират погрешните представи на учениците на ранен етап. Socrative предоставя на учителя мощен механизъм за обратна връзка в това отношение.

*Как да започнете?*

1. Посетете [www.socrative.com](http://www.socrative.com).
2. Създайте учителски профил.
3. Системата ви предоставя „код на стаята“.
4. Учениците се присъединяват към урока, използвайки този код.

*Как да го използвате?*

#### **1. Създаване на тест**

- Подгответе въпроси с избор от няколко отговора, въпроси от типа „вярно/невярно“ и въпроси с кратък отговор.
- Въпросите трябва да са насочени към конкретна учебна цел.

#### **2. Приложение на живо**

- Учителят пуска въпросите.
- Учениците отговарят от своите устройства.

#### **3. Проследяване на резултатите**

- Учителят вижда кой ученик е имал затруднения с кой въпрос.
- Анализира се общото ниво на успеваемост.

#### **4. Изходен билет**

- В края на урока се провежда кратка оценка.
- Тя измерва какво са разбрали учениците от урока.

*Как можете да го използвате в класната стая?*

- **Проверка в клас:** „Какво е правилното поведение по време на земетресение?“
- **Идентифициране на погрешни представи:** Откриване на информация, която е погрешно възприета.
- **Изходен билет:** „Какво научихте днес?“ / „Коя тема ви се стори трудна?“
- **Бърз преглед:** Кратък тест в края на урока.

## Съвети

- Подгответе въпроси, които са кратки и ясни.
- Всяка задача трябва да проверява само една учебна цел.
- Обсъждайте грешните отговори с класа.
- Използвайте го с акцент върху ученето, а не само върху оценяването.

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Не подлагайте учениците на стрес от изпита.
- Не поставяйте етикети на учениците, които показват ниски резултати.
- Подгответе алтернативен план за технически проблеми.

## Педагогически предимства

- Предоставя незабавна обратна връзка.
- Адаптира преподаването според нуждите на ученика.
- Позволява ранното откриване на погрешни представи.
- Насърчава активното участие на учениците.

## Заклучение

Socrative е мощен инструмент, който позволява на учителя да оцени урока незабавно и да управлява динамично процеса на учене.

## 7. ИНСТРУМЕНТИ ЗА ТВОРЧЕСКА ДЕЙНОСТ

**Book Creator** е платформа за творческо учене, която позволява на учениците да създават свои собствени дигитални книги, използвайки текст, визуални елементи, аудио и видео. Този инструмент подпомага учениците не само да бъдат получатели на информация, но и да бъдат създатели на информация. Превръщайки наученото в продукт, учениците го осмислят, което води до трайно учене. При теми, свързани с емоции и преживявания, като например обучение за бедствия, Book Creator позволява на учениците да се изразят по безопасен и творчески начин.

### Как да започнете?

1. Посетете <https://bookcreator.com/>.
2. Създайте клас.
3. Поканете учениците.
4. Започнете книга с опцията „New Book“ (Нова книга).

### Как да го използвате?

#### 1. Създаване на страница

- Всеки ученик може да създаде своя собствена страница.

## 2. Добавяне на съдържание

- Написва се текст.
- Добавят се визуални елементи.
- Може да се запише аудио.
- Може да се добави видео.

## 3. Създаване на история или съдържание

- Учениците разказват.
- Те изразяват емоциите си.

## 4. Споделяне

- Книгата се споделя в класа.
- Тя може да бъде представена.

## Как можете да я използвате в класната стая?

- **Книга за спешни случаи:** Всеки ученик подготвя по една страница.
- **Дневник на емоциите:** Учениците пишат или записват чувствата си.
- **Създаване на история:** „Надежда след бедствие“.
- **Информационна книга:** Основна информация за бедствия.

## Съвети

- Дайте на учениците творческа свобода.
- Фокусирайте се върху разказа, а не върху грешките в писането.
- Опитайте се да създадете групова книга.

## Неща, които трябва да се имат предвид

- Травматичното съдържание не трябва да бъде задължително.
- Споделянето трябва да бъде доброволно.
- Уверете се, че учениците се чувстват в безопасност.

## Педагогически предимства

- Развива творчеството.
- Подпомага уменията за емоционално изразяване.
- Превръща ученето в осезаем продукт.
- Повишава самочувствието на учениците.

## Заклучение

Book Creator е ефективен инструмент, който превръща ученето в творчество и укрепва самоизразяването на учениците.

---



**Tinkercad** е инструмент за дигитално моделиране, който позволява на учениците да създават триизмерни (3D) проекти, често използван в STEM образованието. Чрез тази платформа учениците могат да конкретизират абстрактни концепции, да преживеят процеси на решаване на

проблеми и да създават свои собствени проекти.

Той е изключително ефективен, особено в рамките на обучението за бедствия, за превръщането на концепции като „безопасни структури“ и „намаляване на риска“ в нещо осезаемо.

### Как да започнете?

1. Посетете [tinkercad.com](https://tinkercad.com).
2. Създайте профил.
3. Изберете опцията „Създай нов проект“.

### Как да го използвате?

#### 1. Започнете с основни форми

- Използват се основни форми като кубове и цилиндри.
- Обектите се поставят чрез метода „плъзгане и пускане“.

#### 2. Създаване на дизайн

- Фигурите се комбинират.
- Извършва се промяна на размера (мащабиране).
- Обектите се подреждат.

#### 3. Разработване на модел

- Добавят се детайли.
- Обмисля се укрепването на структурата.

#### 4. Представяне и споделяне

- Дизайнът се представя визуално.
- Предоставя се обяснение на проекта.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- Проект за сеизмично устойчив дом.
- Създаване на модел на безопасно училище.
- Проекти за намаляване на риска от бедствия.
- Групови дейности по проектиране.

## Съвети

- Започнете с прости модели.
- Насочвайте учениците стъпка по стъпка.
- Отворете процеса на проектиране за дискусия.

## Неща, които трябва да имате предвид

- На пръв поглед инструментът може да изглежда труден. Бъдете търпеливи.
- Не преподавайте всички функции наведнъж.
- Планирайте добре времето.

## Педагогически предимства

- Развива умения за решаване на проблеми.
- Подпомага мисленето, фокусирано върху проектирането.
- Превръща абстрактното знание в конкретно.
- Насърчава сътрудничеството.

## Заклучение

Tinkercad е мощен инструмент за обучение, който позволява на учениците да превърнат мислите си в конкретни продукти.



**Scratch** е платформа за програмиране, която позволява на учениците да създават свои собствени игри, анимации и интерактивни истории, използвайки блоково програмиране. Тя е специално разработена за ученици без предварителни познания по програмиране и работи на принципа „плъзгане и пускане“.

Най-важната характеристика на Scratch е, че позволява на учениците да се превърнат в хора, които създават технологии, а не само ги консумират. Учениците вземат една идея, превръщат я в проект и развиват умения за решаване на проблеми, логическо мислене и творчество през целия процес.

В контекста на обучението за бедствия Scratch дава възможност на учениците да създават сценарии, да моделират процеси на вземане на решения и да генерират интерактивни

отговори на въпроси от типа „ами ако?“. По този начин ученето престава да бъде пасивен процес и се превръща в активно преживяване.

## Как да започнете?

1. Посетете [scratch.mit.edu](https://scratch.mit.edu).
2. Създайте безплатен акаунт.
3. Започнете нов проект, като кликнете върху бутона „Създай“.
4. Запознайте се с областите „Сцена“ и „Спрайт“.

## Как да го използвате?

### 1. Програмиране с блокове

- Вместо да пишете код, използвате готови блокове.
- Блоковете се комбинират чрез плъзгане и пускане.
- Всеки блок представлява команда.

### 2. Използване на спрайт

- Избира се или се създава герой.
- Определят се движението, речта и взаимодействието.

### 3. Дизайн на сцената

- Избира се фонът.
- Създава се средата на историята.

### 4. Създаване на взаимодействие

- Механизмите за вземане на решения са установени, като се използва логиката „Ако... тогава...“.
- В зависимост от избора на потребителя могат да се генерират различни резултати.

### 5. Добавяне на звук и визуални елементи

- Могат да се добавят звукови ефекти и реч.
- Обогащването се постига с визуални елементи.

## Как можете да го използвате в класната стая?

- **Игра със сценарий за бедствие:** „Какво правите по време на земетресение?“
  - Учениците правят различни избори и виждат последствията.
- **Интерактивна история:**
  - Разказ за събитията преди, по време и след бедствието.
  - Сценарий, развиващ се чрез даден герой.
- **Упражнение за вземане на решения:**

- Показване на последствията от правилно и неправилно поведение.
- **Групови проекти:**
  - Учениците заедно създават игра или история.

## Съвети

- Започнете с прости проекти (например, движещ се герой).
- Първо преподайте основните блокове.
- Вдъхнете ги, като разгледате готови проекти.
- Дайте на учениците възможност да развиват свои собствени идеи.

## Неща, които трябва да имате предвид

- Не се опитвайте да преподавате всички функции едновременно.
- Позволете на учениците да правят грешки (това е част от процеса на учене).
- Не бързайте с процеса.
- Имайте предвид необходимостта от техническа поддръжка.

## Педагогически предимства

- Развива умения за решаване на проблеми.
- Подпомага логическото мислене.
- Повишава креативността.
- Постава ученика в ролята на активен създател.
- Подпомага ученето чрез проби и грешки.

## Заклучение

Scratch е мощен инструмент за учене, който позволява на учениците да превърнат мислите си в интерактивни и конкретни проекти.

Когато се използва правилно, той превръща ученика в личност, която не само учи, но и проектира, създава и задава въпроси.

Цифровите инструменти не са елементи, които заменят дейностите; те са мощни помощни средства, които ги подкрепят, правят ги видими и увеличават активното участие на учениците. Важното не е инструментът, а педагогическата цел.

Не е необходимо да използвате всички инструменти наведнъж. Започването с един инструмент и разнообразяването с течение на времето предлага по-устойчив подход.

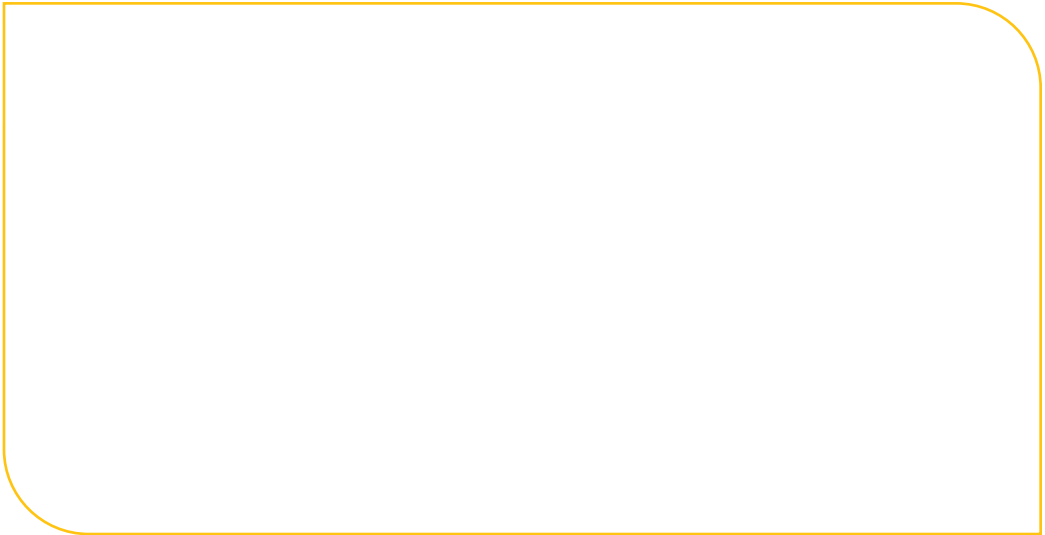
Цифровите инструменти не са в центъра на дейността, а са нейни поддръжници. Целта е да се увеличи участието на учениците и да се направи ученето видимо.

При използването на дигитални инструменти „разказите за лични травми трябва да се третират по начин, който е възможно най-анонимен, ограничен и под надзора на учителя“.

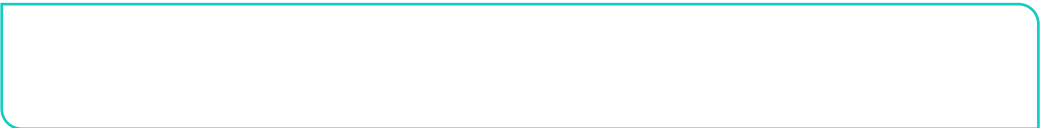
## ПРИЛОЖЕНИЕ: ШАБЛОН ЗА ДЕЙНОСТ.

## НАИМЕНОВАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

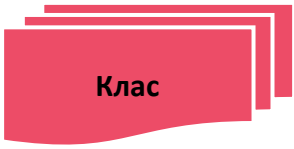
Раздел



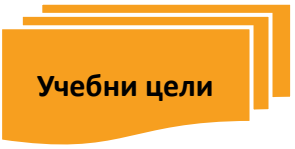
Урок



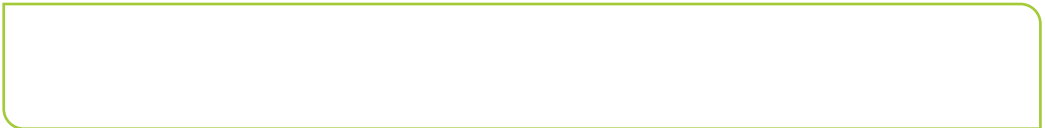
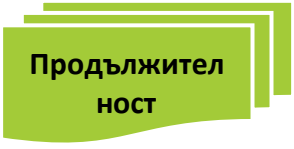
Клас




Учебни цели



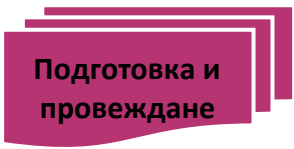
Продължителност



Необходими материали



Подготовка и провеждане



## ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

1

ВЪВЕДЕНИЕ (... минути)

.....  
.....  
.....

2

ОБСЪЖДАНЕ (... минути)

.....  
.....  
.....

3

ПРИЛАГАНЕ (... минути)

.....  
.....  
.....

## ОТЗИВИ

1

.....  
.....  
.....

## ПРЕПОРЪКИ

1

.....  
.....

2

.....  
.....

## ЗАКЛЮЧИТЕЛНА БЕЛЕЖКА

Вие сте взели този наръчник и сте избрали да го прочетете. Не разглеждайте това като обикновено действие! Защото този избор е мълчаливо, но силно изражение на това, че виждате учениците си не просто като учебна програма, която трябва да бъде преподадена, а като човешки същества, които се нуждаят от защита и подкрепа. Преподаването винаги придобива смисъл в такива моменти.

Не е необходимо да прилагате перфектно всичко, което сте научили в това ръководство. Разпознаването на травмата, създаването на емоционално безопасна атмосфера в класната стая, забелязването на мълчанието на ученика и насочването му към подходящия специалист, когато е необходимо, са най-ценните неща, които един учител може да направи в тази област. Големите промени често започват с малки, но съзнателни стъпки. Всяка сутрешна рутина, всяка проверка на емоциите, всеки въпрос „Как си днес?“ в класната стая може да остави по-дълбоки следи в света на детето, отколкото си представяте.

И, моля, не забравяйте себе си. За да можете да давате сила на другите, първо трябва да поддържате собствения си източник пълен. Може би преминавате през труден период заедно с учениците си! По този път имате нуждата и правото да бъдете състрадателни както към тях, така и към себе си. Говорете с колегите си, търсете подкрепа и разглеждайте собственото си благополучие не като лукс, а като необходимост.

Защото един здрав учител е най-мощният източник на психосоциална подкрепа. Този наръчник е тук, за да ви съпътства в привличането на тази подкрепа в класната стая. Нека пътят ви бъде ясен.