



ОУ „СВЕТИ СВЕТИ КИРИЛ И МЕТОДИЙ“ - ВАРНА

УТВЪРДИЛ:П
ДАРИНА ДИМИТРОВА
/ ДИРЕКТОР /

ПРОГРАМА

Отвътре навън - Промяната тръгва от мен

„Промяната в света около мен започва с промяната вътре в мен.“

Психологическо-педагогическа програма за развитие на социално-емоционални компетентности, асертивно поведение и психично благополучие при ученици от II до VII клас

Целева група: Ученици от III б, III г, V в, VI в, до VI г клас (разпределени в две подгрупи: II–IV клас и V–VII клас).

Продължителност: Една учебна година (36 учебни седмици).

Форма на работа: Групова (тренинги, ролеви игри, дискусии, казуси).

I. ПРЕДМЕТ

Програмата „Отвътре навън. Промяната тръгва от мен“ е насочена към постепенното изграждане на вътрешни и социални ресурси у учениците – от разпознаването и разбирането на собствените емоции и потребности, през саморегулацията и увереното отстояване на личните граници, до изграждането на позитивни взаимоотношения, конструктивното управление на конфликтите и приноса към по-хармонична и подкрепяща среда.

Основната идея на програмата е, че устойчивата промяна започва отвътре – от начина, по който ученикът разбира себе си, управлява емоциите си, мисли, избира и действа – и постепенно се проявява навън в отношенията му с другите и средата, в която живее и учи.

Концептуална линия на програмата:

АЗ → МОИТЕ ЕМОЦИИ → МОИТЕ МИСЛИ → МОЕТО ПОВЕДЕНИЕ → МОИТЕ ГРАНИЦИ → МОИТЕ ОТНОШЕНИЯ → МОЯТА ГРУПА → МОЯТА СРЕДА

Така отделните модули следват естествен път на развитие:

Отвътре:

самопознание → емоционална осъзнатост → саморегулация → лични ресурси → увереност

Навън:

комуникация → асертивност → граници → взаимоотношения → управление на конфликти → принадлежност и принос

Предметът на работа по психологическо-педагогическия модел обхваща процеса на формиране, развиване и затвърждаване на социално-емоционални компетентности и асертивни модели на поведение при учениците от II до VII клас.

Той се фокусира върху следните основни компоненти:

- **Психичните процеси и състояния, свързани с емоционалната регулация:** Разпознаване, именуване и управление на първични и вторични емоции (гняв, страх, фрустрация, тревожност), както и овладяване на импулсивното поведение.

- **Комуникативните модели и стилове на общуване:** Преминаване от деструктивни модели (агресивно или пасивно/покорно поведение) към конструктивен асертивен модел (ясно, директно и уважително заявяване на нужди, позиция и лични граници).
- **Социалните умения и взаимодействия в групата:** Развиване на емпатия, активно слушане, умения за справяне с групов натиск и превенция на училищния тормоз и агресия.
- **Поведенческите модели за справяне с конфликти:** Овладяване на практически техники за деескалация на напрежението, асертивен отказ (казване на „Не“) и намиране на взаимоприемливи решения.

В съответствие с принципите на позитивното образование и позитивната психология програмата поставя акцент не само върху преодоляването на трудности и рискови поведения, но и върху развитието на психичното благополучие, силните страни, личните ресурси, резилианса, позитивните взаимоотношения и оптималното функциониране на ученика.

В този контекст се използва разбирането за позитивното образование като подход, който подпомага развитието на ученика чрез едновременно внимание към неговото образование, личностно развитие и благополучие. В работата се интегрират основни аспекти на социално-емоционалното учене:

- **(SEL)** – самосъзнание, самоуправление, социална осъзнатост, умения за взаимоотношения и отговорно вземане на решения;
- Програмата интегрира и основните измерения на **PERMA**, като в отделните дейности се насърчават позитивните емоции, ангажираността, позитивните взаимоотношения, чувството за смисъл и преживяването на постижение и компетентност.

По този начин развитието на асертивното поведение и социално-емоционалните компетентности се разглежда като част от цялостния процес на изграждане на подкрепяща, безопасна, приобщаваща и хармонична класна среда.

II. ЦЕЛИ

Развиване на социално-емоционалната интелигентност и изграждане на устойчиви модели на асертивно поведение при учениците от II до VII клас за подобряване на психоклимата в училище, превенция на агресията и повишаване на личностната автономия.

Програмата интегрира принципите на позитивното образование, социално-емоционалното учене и позитивната психология с цел подкрепа на психичното благополучие, позитивното функциониране и личностното развитие на учениците.

1. Емоционална регулация и самосъзнание

- Повишаване на способността за идентифициране и именуване на собствените емоционални състояния и тези на другите;

- Овладяване на поне 3 конкретни техники за деескалация на афект, гняв и импулсивно поведение в конфликтна среда;
- Развиване на когнитивна преоценка — трансформиране на автоматичните негативни мисли градивно;
- Развиване на самосъзнание, самоконтрол и способност за осъзнаване на личните силни страни и ресурси;
- Развиване на устойчивост и резилианс при справяне с трудности, стрес и фрустрация.

2. Комуникативни и асертивни умения

- Усвояване и прилагане на „Аз-съобщения“ като основен инструмент за изразяване на чувства, нужди и изисквания без обвинение;
- Овладяване на вербални и невербални техники за асертивен отказ (казване на „Не“) при натиск от връстници или опити за манипулация;
- Изграждане на умения за поставяне и отстояване на ясни физически, емоционални и дигитални граници;
- Развиване на позитивна комуникация, взаимно уважение и конструктивна обратна връзка;
- Подпомагане изграждането на позитивни взаимоотношения и чувство за принадлежност.

3. Социални взаимоотношения и управление на конфликти

- Развиване на емпатия и умения за активно слушане без прекъсване и осъждане;
- Овладяване на стъпки за конструктивно решаване на спорове чрез търсене на безпобедителни решения;
- Превенция на тормоза (булинг) и кибертормоза чрез изграждане на култура на взаимно уважение и подкрепа в паралелките;
- Развиване на позитивни взаимоотношения, сътрудничество и чувство за принадлежност;
- Развиване на умения за отговорно вземане на решения и поемане на отговорност за собственото поведение;
- Насърчаване на взаимопомощта и подкрепата в групата;
- Крайната насоченост е ученикът да осъзнае:

„Разбирам себе си.
 Мога да управлявам себе си.
 Мога да изразявам себе си.
 Мога да отстоявам себе си.
 Мога да разбирам другия.

Мога да изграждам добри отношения.
Мога да бъда част от позитивната промяна.“

III. ЗАДАЧИ

1. Диагностични задачи

- Провеждане на входяща диагностика за установяване на базовото ниво на социални умения, стилове на общуване (пасивно, агресивно, асертивно) и нива на агресивност/тревожност;
- Провеждане на изходяща диагностика за отчитане на динамиката в личностното развитие и ефективността на програмата;
- Проследяване на динамиката в социално-емоционалните компетентности, саморегулацията, емпатията и уменията за взаимодействие;
- Проследяване на позитивната динамика в чувството за принадлежност, взаимоотношенията и психоклимата в групата.

2. Обучителни и тренингови задачи

II – IV клас:	V – VII клас:
Усвояване на базовия „Речник на емоциите“ и техники за дихателна и соматична саморегулация;	Анализ на автоматичните мисли и тригери, водещи до агресивна реакция;
Овластяване на структурата на базовото „Аз-съобщение“ чрез игрови сценарии;	Практическо проиграване на специални техники за асертивен отказ („Заградена плоча“, „Затъмнение“/Фогинг);
Трениране на уменията за казване на „Не“ в симулирани ситуации на престъпване на личните граници;	Изграждане на умения за разпознаване и противопоставяне на социален натиск и кибертормоз;
Разпознаване на лични силни страни и позитивни качества;	Развитие на резилианс, саморегулация и лични ресурси;
Развитие на позитивни емоции, принадлежност и взаимопомощ.	Развитие на позитивни взаимоотношения и отговорно вземане на решения.

IV. ДЕЙНОСТИ

Модул 1: Емоционален самоконтрол и самопознание (Октомври – Ноември)

II – IV клас:	V – VII клас:
<i>Тема 1: „Емоционалните детективи: Познай как се чувствам?“ - Речник на емоциите – идентифициране на страх, гняв, радост, тъга;</i>	<i>Тема 1: „Стоп! Какво се случва в главата ми?“ - Връзката „мисъл – емоция – поведение“ (Когнитивен триъгълник);</i>
<i>Тема 2: „Тайните сигнали на моето тяло“ - Тялото говори – как физически усещаме емоциите;</i>	<i>Тема 2: „Какво натиска моето копче?“ - Анализ на личните тригери (какво ме кара да избухвам);</i>
<i>Тема 3: „Мисия: Спокойствие!“ - Техники за успокояване (дишане „4-7-8“, „Спрей за спокойствие“);</i>	<i>Тема 3: „Антистрес лаборатория“ - Идентификация на стреса и стратегии за коупинг;</i>
Допълнително се включват игрови дейности за разпознаване на личните силни страни и позитивните качества.	Работа с личните силни страни като ресурс за справяне;
Използват се позитивни психологически интервенции, насочени към позитивни емоции, благодарност и преживяване на успех.	Упражнения за резилианс, самоконтрол и позитивна когнитивна преоценка.

Модул 2: Комуникативни умения и стилове на поведение (Декември – Февруари)

II – IV клас:	V – VII клас:
<i>Тема 1: „Триъгълник на поведението – Заек, Вълк или Бухал“ - Пасивен (Заек), Агресивен (Вълк), Асервитен (Бухал). Разпознаване на пасивно, агресивно и асертивно поведение;</i>	<i>Тема 1: „Силният не е най-шумният“ - Разграничаване на асертивност от агресия и пасивност. Как изглежда истинската увереност;</i>
<i>Тема 2: „Моите думи имат суперсила!“ - Формулата на „Аз-съобщението“ (Когато правиш X, аз се чувствам Y, затова искам Z). Как да кажа какво чувствам и какво искам, без да наранявам другия;</i>	<i>Тема 2: „Езикът на тялото: Кажете го без думи“ - Вербална и не-вербална асертивност (език на тялото, зрителен контакт, тон на гласа);</i>
<i>Тема 3: „Суперслушатели: Чувам те!“ - Изкуството да слушаме (активно слушане чрез визуализация);</i>	<i>Тема 3: „Говори така, че да те чуят“ - Използване на „Аз-формулировки“ при критични разговори и критика. Как да</i>

	изразяваме позиция и критика, без да превръщаме разговора в конфликт;
Игрови упражнения за позитивна обратна връзка и насърчаване на позитивните взаимоотношения;	Упражнения за конструктивна обратна връзка;
Дейности за развитие на принадлежност и взаимопомощ.	Развитие на умения за позитивни взаимоотношения, сътрудничество и социална осъзнатост.

Модул 3: Граници, отказ и справяне с натиск (Март – Април)

II – IV клас:	V – VII клас:
<i>Тема 1: „Моето лично пространство“ – „Моята невидима граница“ - Моето лично пространство – физически и емоционални граници;</i>	<i>Тема 1: „Техники за асертивен отказ“ – „Не. И точка.“ - „Заградена плоча“ и „Затъмнение/Фогинг“;</i>
<i>Тема 2: „Как да кажа „Не“ без да се чувствам виновен“ – „Не е лоша дума!“ - Упражнения за уверен и спокоен отказ. Как да кажа „Не“ без да се чувствам виновен (игрови казуси);</i>	<i>Тема 2: „Устойчивост срещу групов натиск“ – „Всички го правят... а аз?“ - Социално влияние, идентичност и личен избор;</i>
<i>Тема 3: „Търсене на помощ от възрастен“ – „Суперсилата да потърсиш помощ“- Кога да споделим, на кого да се доверим и как да се предпазим. Търсене на помощ от възрастен – кога е предателство и кога е безопасност;</i>	<i>Тема 3: „Граници в дигиталната среда“ – „Онлайн си ти – границите също!“ Кибертормоз, дигитални граници и асертивност онлайн.;</i>
Допълнителни упражнения за лична увереност, автономия и търсене на подкрепа;	Работа върху личната автономия, резилианс и отговорното вземане на решения;
Дейности за изграждане на чувство за сигурност и принадлежност.	Упражнения за разпознаване на личните ресурси при социален натиск.

Модул 4: Управление на конфликти и медиация (Май)

II – IV клас:	V – VII клас:
<i>Тема 1: „Стъпки на мира“ – „Миротворци в действие!“</i> Как да решаваме спорове за играчки, роли и правила.;	<i>Тема 1: „Преговори и стратегически компромис“ – „Няма победител без другия“ - Win-Win решения и търсене на общ интерес;</i>
<i>Тема 2: „Емпатия“ – „Ако бях на твоето място...“</i> Да разбираме как се чувства другият.;	<i>Тема 2: „Връстници-медиатори“ – „Конфликтът има изход“ - Практически симулации на конфликти и медиация;</i>
Игри за сътрудничество, взаимопомощ и позитивни взаимоотношения;	Рефлексия върху личната отговорност и последствията от поведението.
Упражнения за възстановяване на отношенията след конфликт.	Упражнения за възстановяване на отношенията и изграждане на доверие.
	Работа върху позитивните взаимоотношения като ресурс за психично благополучие.

V. Очаквани резултати

- **II – IV клас:** Учениците разпознават основните емоции, различават пасивно, агресивно и асертивно поведение чрез игрови модели и използват „Аз-съобщения“ в елементарни конфликтни ситуации.
- **V – VII клас:** Учениците идентифицират когнитивните нива и емоционални тригери, отстояват границите си без агресия, справят се с натиска на връстниците и прилагат техники за деескалация на конфликти.

В резултат от интегрирането на принципите на позитивното образование, позитивната психология, SEL и PERMA се очаква:

- учениците да развият по-висока степен на самосъзнание и самоуправление;
- да разпознават и използват своите силни страни и лични ресурси;
- да развият самоконтрол, устойчивост и резилианс;
- да проявяват емпатия и социална осъзнатост;
- да изграждат позитивни взаимоотношения;
- да развият чувство за принадлежност и сигурност;
- да вземат по-отговорни и конструктивни решения;

- да развият способност за асертивно заявяване на потребности и граници;
- да използват конструктивни стратегии за справяне със стрес, фрустрация и конфликти;
- да разпознават личния си напредък и своите постижения;
- да преживяват по-висока степен на компетентност и ангажираност;
- да проявяват готовност за взаимопомощ и подкрепа;
- да допринасят за създаването на позитивен психоклимат.

Краен очакван резултат е изграждането на по-хармонична, подкрепяща, безопасна и приобщаваща класна среда, в която учениците развиват както социално-емоционалните си компетентности, така и своето психично благополучие.

Програмата подкрепя преминаването от подход, ориентиран единствено към редуциране на проблемно поведение, към развиващ и превантивен подход, основан на силните страни, ресурсите и потенциала на ученика.

В този смисъл позитивното образование, SEL и PERMA не представляват отделни компоненти към програмата, а надграждаща рамка, чрез която съществуващите дейности за емоционална регулация, асертивност, лични граници, социални умения и управление на конфликти се обвързват с развитието на благополучие, позитивни взаимоотношения, ангажираност, смисъл и постижения.

Изготвили:

Велина Петрова
(училищен психолог)
Лилия Черпанска
(училищен психолог)