

Разработване на урок за управление на стреса, базиран литературата

Наръчник за обучители в групово сесия



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The content of this document represents the views of the authors only and is their sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information.

Целева група: Обучители

Дейност: Групова сесия

Цел: Да помогне на учителите да разработят собствен модел на групов сесия, базирана на изкуството, за преподаване на предприемачески умения, с фокус върху управлението на стреса.

Обучителни цели и резултати от наръчника:

ЦЕЛИ	РЕЗУЛТАТИ
Обучителите да знаят как да наблюдават, анализират и използват по креативен начин литературни произведения за обучителни дейности, свързани с управление на стреса.	Обучаемите ще бъдат вдъхновени да търсят и намират нови и различни аспекти на темата за управлението на стреса и как да го свържат със собствените си практики.
Обучителите да могат да разкриват силните и слабите страни на обучаемите по отношение на управлението на стреса и да им помагат да подобрят уменията си в тази област.	Обучаемите ще разполагат с нови подходи как да подобрят собствените си умения за управление на стреса и как да променят ежедневно си поведение в работата и живота.
Да предостави на обучителите практически инструменти как да провокират креативността и въображението на обучаемите по темите, свързани с предприемачеството и управлението на стреса.	Обучаемите ще бъдат окуражени да прилагат нестандартно мислене в ежедневно ситуации и ще провокират любопитството, въображението и асоциативното си мислене.

Методи, използвани по време на сесията:



Кратко въведение по темата
за управление на стреса



Въведение в избраните
литературни произведения



Направлявани
дискусии



Саморефлексия и
самообучение



Работа в малка група

Продължителност: 5 часа

Необходимо оборудване и материали:

- Лаптоп и проектор за присъствените сесии и компютър с необходимия софтуер – за онлайн сесиите
- Хартиени или дигитални копия на литературните произведения, които ще се анализират
- Хартиени или дигитални копия на учебните материали по темата за управление на стреса
- Хартиени листа, химикали, цветни моливи и др, ако е необходимо

ДИГИТАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ (по желание)

- За брейнсторнинг и онлайн дискусии: **Miro** (www.miro.com) / **Padlet** (www.padlet.com)
- За включване на обучаемите при финалната оценка: **Mentimeter** (www.mentimeter.com)

**План на
груповата
сесия:**



Структура и материали за груповата сесия

Избрана тема: Управление на стреса

СТРУКТУРА

1. Кратко представяне на структурата и целите на сесията
2. Игра за „загриване“, насочена към най-често срещаните фактори, които повишават нивата на стрес на участниците
3. Кратко въведение по темата за управление на стреса с фокус върху идентифициране на собствените източници на стрес и изграждане на лична стратегия за справяне с високите нива на стрес
4. Кратко представяне на избраните литературни произведения
5. Направлявани дискусии:
 1. Интерпретация на всяка от творбите през призмата на управлението на стреса
 2. Анализ на всяка от творбите и основните й елементи, свързани с управлението на стреса
 3. Свързване на темата за управление на стреса с обсъжданите литературни произведения
6. Заключение
7. Обобщение по темата за уменията за управление на стреса

МАТЕРИАЛИ

1. Наръчник за групов сесия
2. Методология как изкуството и литературата да се използват за образование, творчество и иновативност
3. База-данни с произведения на изкуството и литературата
4. Линкове към източници/материали с допълнителна информация за литературните произведения и по темата за управление на стреса

1. Кратко представяне на структурата и целите на сесията

Обучителят представя структурата и целите на сесията и очакваните резултати.

Обяснява, че целта е да се поощри креативното използване на изкуството в неформалното обучение и да се покаже на учителите и тренинг професионалистите как могат да обогатят подходите си при преподаването на темата за управление на стреса по креативен начин чрез наблюдаване и анализ на произведения на изкуството и литературата.

И че фокусът на сесията е върху темата за управлението на стреса, погледната през призмата на произведенията на изобразителното изкуство и литературата.

Обучителят повежда разговора към темата за управлението на стреса.

Обучаемите биват окуражавани да споделят своите гледни точки, опит и знания по темата.

2. Игра за „загриване“

Обучителят прави следните упражнения:

1. Приканва всеки обучаем да назове между 2 и 3 фактора, които обикновено повишават нивото му на стрес. Тези фактори могат да бъдат от личен, семеен или професионален характер;
2. Обучителят събира споделените идеи и заедно с участниците ги групира в между 3 и 4 по-големи области;
3. Обучителят приканва обучаемите да изберат една от сформираните области и да се присъединят към съответната малка група;
4. Всяка малка група има за задача да намери креативен начин да покаже пред останалите какви са най-често срещаните последици, свързани с управлението на стреса, до които могат да доведат съответните фактори в личен и професионален план.

Обучителят повежда разговора към темата за управлението на стреса. Фокусът на въведението е върху основните фактори, които обикновено повишават нивото ни на стрес и как да изградим лична стратегия за справяне с основните източници на стрес.

3. Кратко въведение по темата за управление на стреса

По време на сесията трябва да бъдат разгледани следните аспекти на темата:

- Източници на стрес в наши дни
- Най-честите симптоми на стрес
- „Полезен“ и „вреден“ стрес
- „Стрес“ и „прегаряне“
- Ефективни техники за управление на стреса
- Създаване на лична стратегия за превенция и намаляване на стреса

3. Някои базисни понятия и определения по темата

Стрес: всеки вид промяна, който причинява психически, емоционален или психологически натиск и реакцията на организма на него.

Управление на стреса: „сбор от техники и програми, чиято цел е да помогнат на хората да се справят по-ефективно със стреса в живота си, като анализират специфичните фактори на стрес и предприемат позитивни действия за намаляване на техния ефект” (Енциклопедия по медицина „Гейл“, 2008).

Устойчивост: способността на всеки да се адаптира към стресови ситуации и да се възстановява бързо от трудностите.

Прегаряне: състояние на емоционално, ментално и често психическо изтощение, причинено от продължително или повтарящо се излагане на висок стрес, обикновено свързан с работата.

4.1 Кратко представяне на 1-вото литературно произведение

Заглавие: Кръв (от къртица), 2005

Автор: Здравка Евтимова (1959)

Жанр: Кратък разказ

Език, на който е написано: български

Кратко описание:

Разказът описва историята на собственик на зоомагазин, чието име и пол така и не са уточнени. Един ден непозната жена влиза в магазина и моли за кръв от къртица, за да излекува болния си син. Собственикът на магазина ѝ дава от своята кръв. Тя вижда раната на ръката му, но все пак взема кръвта. По-късно се връща и казва, че цярът е помогнал и че е много благодарна. Историята завършва с тълпа хора с ножове пред магазина, които искат кръв.

Както самата авторка споделя – написала е историята след голяма лична загуба на любимата си баба, която е страдала от тежко заболяване преди смъртта си.

4.2 Кратко представяне на 2-ро литературно произведение

Заглавие: Огледало, 1937

Автор: Атанас Далчев (1904 – 1978)

Жанр: Стихотворение

Език, на който е написано: български

Кратко описание:

Стихотворението се фокусира върху отраженията и как те влияят на начина, по който виждаме света около нас.

Огледалото може да бъде разглеждано като врата към паралелен свят, който е по-красив, цветен и ярък.

Как да интерпретираме литературно произведение

5.1. Направлявана дискусия: Интерпретация на всяка от творбите през призмата на управлението на стреса

Обучителят приканва обучаемите да опишат как се чувстват и как разбират избраната творба. Фокусът на дискусията е върху споделянето на лични мнения, чувства и мисли за прочетената творба. Целта е да се окуражат обучаемите да споделят мнението си, като се набляга, че няма правилни и грешни отговори.

Литературните произведения могат да бъдат обсъждани поотделно или заедно, като се сравняват.

Примерни въпроси:

- Това произведение какво ви кара да мислите и чувствате?
- Според вас, върху какво авторът е фокусирал вниманието си?
- Какво според вас е искал да каже авторът с това произведение? Как то се свързва с темата за управлението на стреса?
- С какви предизвикателства според вас се е сблъсквал авторът при създаването на това произведение?





5.2. Направлявана дискусия: Анализ на всяка от творбите и основните им елементи, свързани с управлението на стреса

Как да анализираме литературно произведение

Обучителят повежда анализа към основните елементи на произведението, като обстановка, персонажи, сюжет, тематика, гледни точки и др. Обучаемите биват окуражавани чрез анализирания елементи и да обсъждат темата за управлението на стреса.

Литературните произведения могат да бъдат обсъждани поотделно или заедно, като се сравняват.

Примерни въпроси:

1. Има ли нещо в това произведение, което ви кара да мислите за стреса и неговото управление?
2. Има ли елементи, които можете да свържете с основните фактори, които водят до стрес? Кои са те и към кои аспекти се отнасят?
3. Как според вас различните персонажи изграждат устойчивост в описаната ситуация?
4. Какво според вас е искал да каже авторът за нивото на стрес и неговото управление?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Допълнителни ресурси

По желание учителят може да потърси и даде на обучаемите допълнителни ресурси за анализ, съобразно темата и наблюдаваните художествени произведения.

Те могат да се комбинират с допълнителна информация и материали за произведенията на изкуството/литературата, включени в базата данни.

ИНСТРУМЕНТИ как да анализирате художествено произведение

Първични

- Индивидуално или групово четене на произведението
- Структура на сюжета или техники на писане

Вторични

- Исторически контекст и описание на средата
- История на произведението и/или на автора

ИНСТРУМЕНТИ ЗА АНАЛИЗ НА БИЗНЕС ТЕМАТА (теоретична рамка)

Как да анализираме темата?

- Ключови елементи на бизнес / предприемаческите процеси
- Практически примери, свързани с темата

Обучителят помага на обучаемите да свържат обсъжданите елементи на темата и художественото произведение със собствените си умения и опит.

5.3 Направлявана дискусия: Свързване на темата за управление на стреса с обсъжданите литературни произведения

Откриващи въпроси: Кои бихте определили като основни фактори за стрес в наши дни? От това, което обсъждахме досега, как решенията, които вземаме, влияят на възможността ни да се справяме със стреса?

За да направлява дискусията, учителят може да използва една или повече от изброените дейности:

Практическо упражнение обучаемите да напишат кратък разказ как виждат моралната дилема пред основните персонажи през призмата на управлението на стреса

Създаване на „мозъчна карта“ по темата

Карти с въпроси за обсъжданото литературно произведение

Сесия от въпроси и отговори – по темата и за литературното произведение

Викторини по темата и за литературното произведение

Обучителят събира отговорите от обучаемите и насърчава различните мнения и споделянето на опит и идеи.

Карта с въпроси (Произведение 1)

За
моралните
дилеми &
стреса

За ефективните
техники за
управление на
стреса

Кръв (от къртица)
&
Управление на стреса

За
„прегарянето“

За
устойчивостта

За изграждането на
лична стратегия как
да предотвратим и
намалим стреса

За „полезния“
и „вредния“
стрес



Мозъчна карта (Произведение 2)



6. Заключение (Произведения 1&2)

В края на дейността учителят може да сподели с обучаемите своята собствена интерпретация на художественото произведение и да обясни как той/тя вижда темата през призмата на наблюдаваните и анализирани разказ и стихотворение.

Обучителят може да обсъди литературните произведения поотделно или заедно, като ги сравнява.

Добре е учителят да направи собствена интерпретация на произведенията. Като начало той/тя може да използва идеите, включени в базата данни, и/или да ги допълни с изказвания на самия автор, мнения на критици или други творци, отнасящи се до обсъжданото литературно произведение.

“Хората се безпокоят не от нещата, а от начина, по който гледат на тях”, Епиктет, гръцки философ

(62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities (positivepsychology.com))

7. Обобщение по темата за уменията за управление на стреса

Развиването на ефективни умения за управление на стреса се основава на следните ключови принципа:

- Разпознаване на стреса и идентифициране на източниците на стрес в собствения ни живот
- Научаване как да разпознаваме сигналите при стрес и изработване на навици за намаляване на стреса
- Откриване на собствения баланс между работа и личен живот и изграждане на собствена стратегия за управление на стреса
- Освобождаване на време за самите нас и започване на физически, творчески или друг вид успокояващи дейности
- Свързване с околните
- Освобождаване на време за забавления и релаксация
- Научаване как успешно да управляваме времето си и да не се страхуваме да казваме „Не“

Допълнителни ресурси

По темата за управлението на стреса (на английски език) :

1. **62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities** - [62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities \(positivepsychology.com\)](#)
2. **An Overview of Stress Management** - [An Overview of Stress Management \(verywellmind.com\)](#)
3. **Stress Management** - [Stress Management - HelpGuide.org](#)
4. **What Is Stress?** - [Stress: Definition, Symptoms, Traits, Causes, Treatment \(verywellmind.com\)](#)
5. **Stress** - [Stress | Psychology Today](#)
6. **What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back?** - [What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back? \(positivepsychology.com\)](#)
7. **Resilience** - [Resilience | Psychology Today](#)
8. **Resilience: Build skills to endure hardship** - [Resilience: Build skills to endure hardship - Mayo Clinic](#)
9. **What is burnout? How to recognize the signs and recover from work-related stress** - [What is burnout? Symptoms, causes, and how to recover \(insider.com\)](#)
10. **Burnout** - [Burnout | Psychology Today](#)



Допълнителни ресурси за литературните произведения

Кръв (от къртица):

- На английски език – <http://nchumanities.org/sites/default/files/f-%20Evtimova-Blood%20of%20a%20Mole.pdf>
- На български език - Здравка Евтимова - Кръв от къртица (liternet.bg)

Огледало:

- На английски език – <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- На български език - <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>

Благодарим!

Имате ли въпроси?

agency_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

Благодарности: Този формат на презентация е създаден чрез [Slidesgo](#) и включва образи от [Fraticon](#) и инфографики и картинки от [Freepik](#)

Моля запазете този слайд за доказване на авторството

