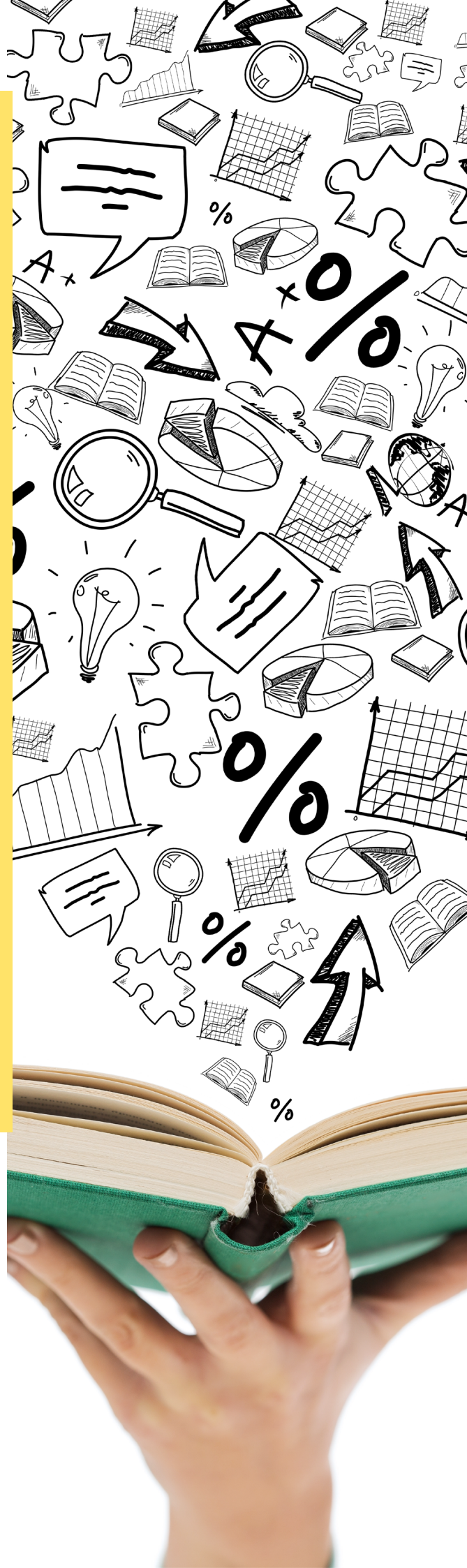


Мост между травмата,
емоционалната
подкрепа и
когнитивните стратегии

УЧЕНИЕ НА УЧЕНЕ



Co-funded by
the European Union

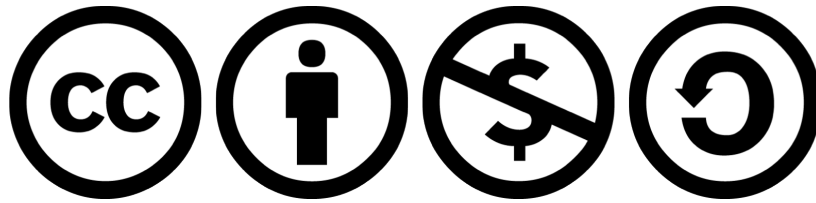


УРОК 9



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 9

9.1

УЧЕНИЕ НА УЧЕНЕ

3

9.2

**Основни структури и
функции на мозъка**

4-8

9.3

**Как да обясним на децата мисленето
за растеж: Невропластичност
Дейности и ресурси**

9-12

9.4

**Внимателността като техника
за развитие на мисленето**

12-18

9.5

Управление на обучението

18-21

9.1

УЧЕНИЕ НА УЧЕНЕ

В нашите бързо променящи се общества, хората имат нужда да развиват компетенции, които им позволяват успешно да се справят с предизвикателствата, породени от многобройните преходи, протичащи в живота, работата, личната сфера и обществото. Сложността и взаимосвързаността на предизвикателствата, пред които сме изправени, и непредсказуемостта на произтичащите от тях възможности и заплахи предполагат необходимостта гражданите да се учат през целия си живот. Да се научиш да учиш е способността да се стремиш към учене и да постоиш в него, както и да организираш обучението си, включително ефективно управление на времето и информацията, както индивидуално, така и в групи¹. В този раздел се фокусираме върху компетенциите „Учене как да се учим“, приети от Европейския съюз като „LifeComp“². Европейската рамка за ключови компетентности „Лични, социални и умствени“.

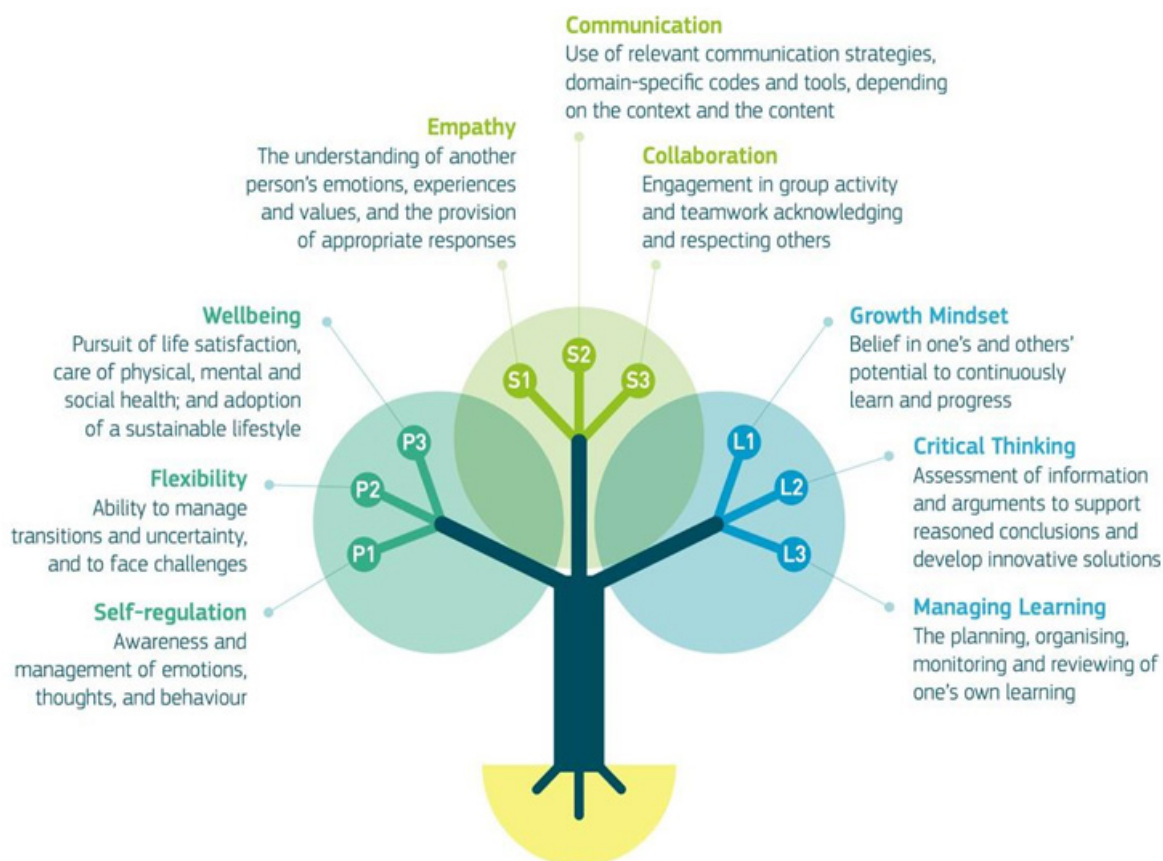
LifeComp: Европейската рамка за лични, социални и образователни ключови компетентности

През май 2018 г. Европейският съвет прие актуализирана Препоръка относно ключовите компетентности за учене през целия живот, за да насърчи допълнително развитието на ключови компетентности в Европейския съюз. Тази цел подчертава предназначението на ключовите компетентности, като заявява, че „в един бързо променящ се и силно взаимосвързан свят всеки човек ще се нуждае от широк спектър от умения и компетентности и ще ги развива непрекъснато през целия си живот“. В рамките на тази цел концептуалната рамка на LifeComp установява споделено разбиране и общ език относно компетентностите „Лични, социални и умение за учене“. LifeComp е разработен с помощта на смесен методологичен подход, състоящ се от цялостен преглед на академични и документални изследвания, както и от три итеративни консултации с множество заинтересовани страни, които са се възползвали от експертния опит на избрани академици, образователни политици и практики от Европа и извън нея. Фигура 1 илюстрира деветте компетентности, които съставляват LifeComp. Като визуално представяне на рамката е използвана метафората на дърво, която подчертава динамичната взаимозависимост на всички компетентности у индивида и модел на растеж във времето. Дървото има припокриващи се клонове, които се хранят от корените, представляващи връзката на индивида със социално-културния контекст и с другите. Корените и короната растат едновременно и са еднакво необходими за препитанието и процъфтяването на дървото като живо същество. Както е илюстрирано като пример за дърво, което дава пъпки, цветове и плодове едновременно, предполага съвместно съществуване на разнообразие от различни компетентности, които са на различни етапи на развитие.



9.2

Основни структури и функции на мозъка



Всяка област на LifeComp включва три компетентности, всяка от които е илюстрирана с три прогресивни дескриптора – осъзнаване, разбиране и действие – отразяващи пътя на развитие от разпознаване на концепция до разбиране на нейното значение и накрая прилагане на практика.

Таблица 1 показва компетентностите „Обучение за учене“, приети от Европейския съюз като „LifeComp“³. Европейската рамка за ключови компетенции „Лични, социални и умствени и учебни“, които включват три ключови компонента – мислене, насочено към растеж, критично мислене и управление на ученето – всеки от които се развива чрез осъзнаване, разбиране и действие.

Компетентност	Осъзнатост	Разбиране	Действие
Нагласа за растеж Вярва в собствения и чуждия потенциал за непрекъснато учене и напредък	Осъзнаване и увереност в собствените и чуждите способности за учене, усъвършенстване и постигане на резултати с труд и всеотдайност. Признава, че способностите и интелигентността могат да се развиват.	Разбира, че ученето е процес, който продължава цял живот и изисква откритост, любопитство и решителност. Разбира ролята на усилията, стратегиите и обратната връзка..	Размишлява върху обратната връзка на другите хора, както и върху успешни и неуспешни преживявания, за да продължи да развива собствения си потенциал. Прилага стратегии за упорито преодоляване на предизвикателства и неуспехи.
Критично мислене Оценка на информацията и аргументите в подкрепа на обосновани заключения и разработване на иновативни решения	Осъзнаване на потенциални отклонения в данните и лични ограничения, като същевременно се събира валидна и надеждна информация и идеи от разнообразни и реномирани източници. Осъзнава необходимостта от поставяне под въпрос на информация и убеждения.	Сравняване, анализиране, оценяване и синтезиране на данни, информация, идеи и медийни послания, за да се направят логически заключения. Разбира как да оценява доказателства, аргументи и предубеждения..	Развиване на креативни идеи, синтезиране и комбиниране на концепции и информация от различни източници с цел решаване на проблеми. Прилагане на критичен анализ към решенията и решаването на проблеми.
Управление на обучението Планирането, организирането, наблюдението и прегледа на собственото обучение	Осъзнаване на собствените учебни интереси, процеси и предпочитани стратегии, включително учебните потребности и Признава собствените си учебни потребности и стилове.	Планиране и прилагане на учебни цели, стратегии, ресурси и процеси. Разбира как да си поставя цели, да планира и да наблюдава обучението.	Размишляване и оценяване на целите, процесите и резултатите от ученето и знанията Поема инициатива за организиране, адаптиране и размишляване върху ученето.

1. Нагласа за растеж

Концепциите за фиксирано и растежно мислене се отнасят до това как индивидите възприемат собственото си учене и интелигентност. Докато фиксираното мислене предполага, че способности като интелигентност и креативност са непроменими черти, растежното мислене отразява убеждението, че тези качества могат да бъдат развити чрез усилия, практика и постоянство. Приемането на растежно мислене насърчава индивидите да поемат предизвикателства, да упорстват в трудностите, да гледат на усилията като на съществено значение за подобрене, да се учат от обратната връзка и да черпят вдъхновение от успеха на другите. Хората с растежно мислене реагират на неуспехите, като се фокусират върху това как да се подобрят и са по-склонни да използват конструктивни стратегии в подкрепа на обучението си. По същество това мислене им помага да се възстановят по-ефективно от провала и подобрява цялостния им успех. Тясно свързана със самосъзнанието и самонасочването, тази компетентност набляга на непрекъснатото развитие на способността на човек да се справя с предизвикателствата и да се учи, като вярва във възможността за личностно израстване и усъвършенстване. Теорията за растежното мислене е разработена от американския психолог д-р Карол Двек⁵. Тя предполага, че има два различни начина да се мисли за способностите, талантите и интелигентността⁶. Едното е фиксиран начин на мислене, който възприема тези черти като статични и вродени. Някой смята, че или е добър в нещо, или не и това не може да се промени. Другото е начин на мислене, насочен към растеж, който възприема интелигентността, талантите и способностите като черти, които могат да се развиват с течение на времето чрез усилия, подкрепа и постоянство. Някой смята, че все още не може да направи нещо (вижте Таблица 2).

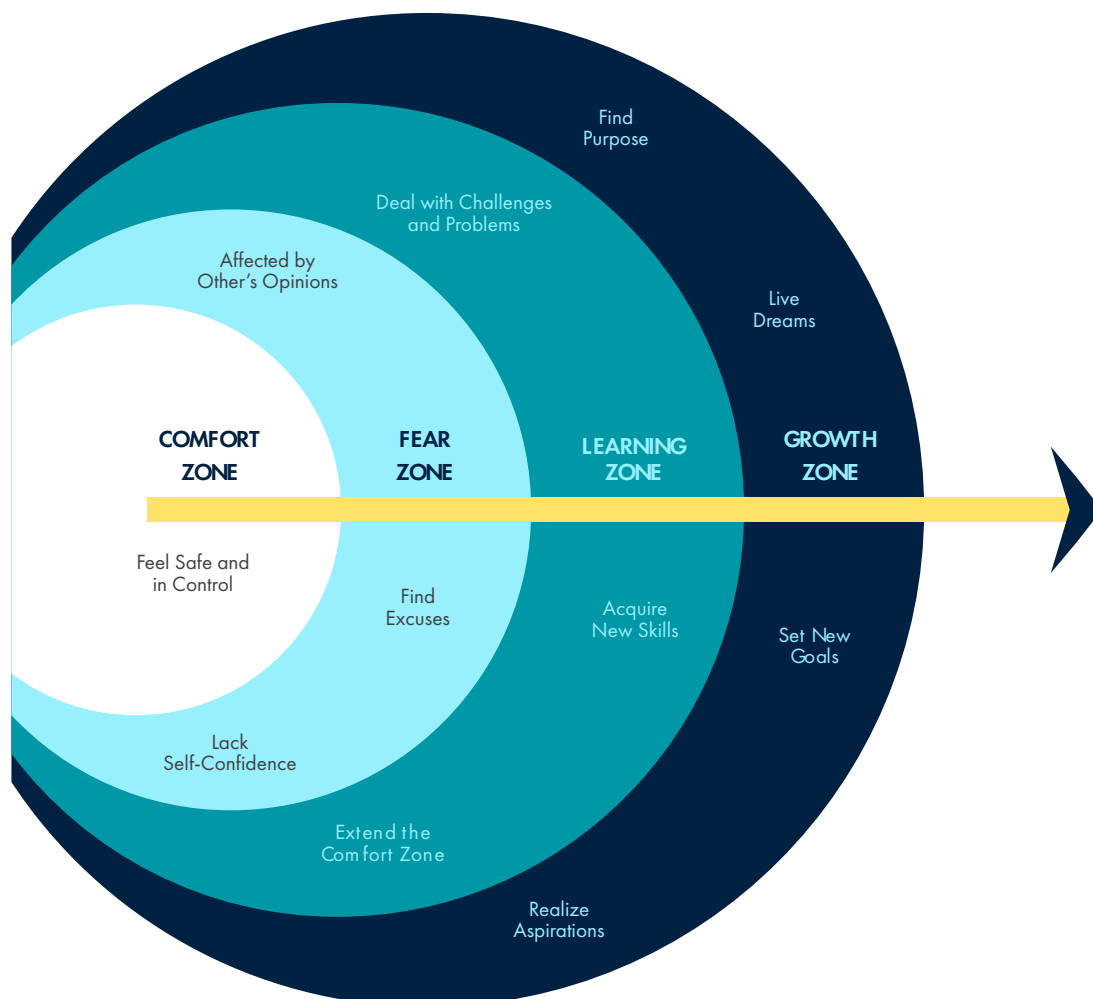
Таблица 2. Фиксирано и развиващо се мислене

Фиксирано мислене	Мислене за растеж
● Не е доволен от собствения си успех ● Провалът е унищожение ● Може да мами и лъже, за да се предпази от унищожение ● Самоеетикетиране ● Провокиран от осъждане ● Вярва, че интелигентността може да бъде измерена ● Затворен за обратна връзка ● Депресия – може да обърка ● Наградата е целта ● Пита: Мога ли?	● Бъдете готови да зададете въпрос или да кажете „Не знам“ ● Приема провала. Той може да разстрои, но не води до спиране на ученето. ● Процъфтява при предизвикателства ● Предефинира негативните преживявания. ● Все още не знае как да направи това ● Вярва, че интелигентността не може да бъде измерена ● Отворен е за обратна връзка ● Депресията може да служи като катализатор за предприемане на действия. ● Наградата е страничен продукт ● Пита: Как мога?

Нагласата за растеж процъфтява, когато хората съзнателно излизат от зоната си на комфорт, виждайки предизвикателствата като шансове за учене и растеж. Макар че зоната на комфорт предлага безопасност чрез познатост и рутина, тя може също така да ограничи личностното и професионалното развитие. Чрез приветстване предизвикателства – дори тези, които ни карат да се чувстваме неудобно – хората развиват мислене, насочено към растеж, и отварят вратата към нови възможности.

Фигура 2 илюстрира четири зони, представляващи етапите на личностно израстване: започвайки от Зоната на комфорт (където човек се чувства сигурен, но в застой), преминавайки през Зоната на страха (белязана от съмнения в себе си и извинения), след това Зоната на учене (където се придобиват нови умения и зоните на комфорт се разширяват) и накрая достигайки Зоната на растеж, характеризираща се с поставяне на нови цели, намиране на цел и осъществяване на мечти. Напредъкът през тези зони включва преодоляване на страха и предизвикателствата за постигане на стремежи и смислено развитие.

Зоната на комфорт



Фигура 2. От зоната на комфорт към зоната на растеж

Разширяване на границите

За да обясни невронаучната основа на въпроса за „преодоляването на границите“, Канан (2021) обсъжда подробно „Потока“ – ментален механизъм, който позволява на необикновени хора да правят необикновени неща. Потокът е много специално състояние на ума и накратко: Това е своеобразно състояние на ума, което позволява на човек да генерира креативни решения, когато е изправен пред ново ниво на предизвикателство в област, в която има опит. Това е състояние, в което времето и себевъзприятието почти напълно се изпаряват, а креативните и неконвенционални умения за мислене са в своя пик. Това специално състояние на ума, което повишава нивата на химикали като допамин, серотонин, адреналин, ендорфини и анандамид в мозъка, забавя функциите на предния мозък и минимизира колебанията и „чудя се“, води до състоянието на ума, известно още като „зона на Потока“. Хората, които могат да влязат в това състояние, постоянно желаят да изпитат същата дейност, която ги е довела до Потока, за да могат да го изпитват отново и отново. В „Възходът на Супермен“ от Котлър (2014) той очертава 8 спусъка (или предпоставки) на потока, които високопроизводителните – особено екстремните –... спортисти – използват се за постоянно навлизане в състояния на поток (Canan, 2021).

Това са:

Психологически тригери

- **Ясни цели:** Добре дефинирани, непосредствени цели, които осигуряват фокус и насока.
- **Незабавна обратна връзка:** Реакции в реално време на действия, позволяващи бързи корекции и дълбоко ангажиране.
- **Баланс между предизвикателства и умения:** Задачата изтласква способностите ви малко извън зоната ви на комфорт – нито твърде лесна, нито твърде трудна.
- **Концентрация (Дълбок фокус):** Пълно внимание върху настоящия момент; разсейващите фактори са сведени до минимум или елиминирани.

Екологични тригери

- **Високи последици (Риск):** Реалният или възприеман риск увеличава фокуса и присъствието (напр. физически, емоционален, творчески).
- **Богата околна среда:** Обстановка, пълна с новост, непредсказуемост и сложност, стимулира вниманието и потапянето.
- **Дълбоко въплъщение:** Пълно физическо ангажиране със задачата; тялото и сетивата са дълбоко ангажирани (често срещано в спорта, но също така в танците, музиката и др.).

Социален тригер

- **Споделен поток (Групов поток)** Когато една група навлезе в поток заедно – често в екипи, музикални групи, спорт или съвместни проекти – чрез взаимно доверие, цели и повишена осъзнатост за другите.



****** Сред психологическите тригери се открояват ясните цели, които осигуряват фокус и насока; дълбокото ангажиране, постигнато чрез незабавна обратна връзка за действията; балансът между предизвикателство и умения, който изкарва извън зоната на комфорт; и дълбоката концентрация, при която вниманието е насочено изцяло към „настоящия момент“. Сред средовите тригери попадат високото ниво на риск, което засилва фокуса и присъствието в „тук и сега“; среди, богати на новост, непредсказуемост и сложност; както и дълбокото физическо участие, при което тялото се включва в задачата чрез всички сетива.

Като социален тригер се откроява споделеното преживяване на „поток“ в група, възможно благодарение на общи цели, взаимно доверие и нарастваща колективна осъзнатост.

Наблюдава се, че хората, които могат да осигурят такива среди, успяват да развият умствените си способности, като остават в състояние на поток, и да изразят житейския си опит с най-добро представяне, излизайки извън зоната на комфорт.

Сега нека споделим някои дейности за деца или ученици, които могат да се провеждат в класната стая или у дома, както и някои източници. ******

9.3

Как да обясним на децата мисленето за растеж: Невропластичност Дейности и ресурси



1. Говорете за мозъка им

- Дайте основно обяснение на основните части на мозъка.
- Обяснете невроните и пътищата.
- Използвайте аналогии, като например „установяването на нови невронни пътища между мозъчните клетки е като изграждането на мост за прекосяване на дере“.
- Обсъдете стойността на допускането на грешки.

2. Споделете невероятни факти

- В мозъка има толкова неврони, колкото са звездите в Млечния път: около 100 милиарда.
- Мозъкът физически спира да расте около 18-годишна възраст, но продължава да се променя безкрайно.
- Мозъкът може да произведе достатъчно електричество, за да захранва електрическа крушка!
- По замисъл, мозъкът ни е изцяло за растеж и промяна - както и цялото човешко тяло.

3. Изградете модел на мозъка

- Изградете основен модел на мозък, използвайки пластилин Play-Doh.
- Направете шапка за мозък.
- Създайте неврони от моделираща глина, мъниста, въже или конец.

4. Създайте плакат за мозъка

- Направете плакат „Мога да развия мозъка си“ с тези въпроси:
Коя е любимата ти песен?
Коя е любимата ти здравословна закуска?
Нарисувай или напиши кой спорт обичаш да играеш!
Какво те кара да се смееш?
Какво те успокоява преди да заспиш?
Назови нещо ново, което искаш да научиш.

5. Празнувайте грешките

- Обяснете, че грешките карат мозъка да расте.
- Мозъкът не расте само от това да даваме правилните отговори. За да продължим да укрепваме невронните пътища, трябва да продължаваме да се предизвикваме.
- Празнувайте, когато някой направи грешка.
Дайте му пет и кажете: „Дай пет! Учиш се!“ или „Ура! Мозъкът ти расте!“.

6. Обмислете начини, по които невропластичността вече е работила

- Помогнете на децата или учениците си да съставят списък с дейности, които някога са били трудни, а с практиката са станали много по-лесни.
- Дръжте списъка на видно място.
- Когато децата чувстват, че нещо е твърде трудно, напомнете им за всички неща, които някога са били „твърде трудни“ и сега са им втора природа.

7. Създавайте интерактивни визуализации

- Осигурете много парчета отрязана прежда, които да представят връзките между невроните.
- Попитайте децата какво могат да направят, за да подобрят нещо.
- Всяко дете, което дава предложение, избира парче прежда и дава единия край на всяко от децата, които държат невроните.
- След много примери, децата могат да видят колко гъста става колекцията от прежда.





Да създадете кът за мислене за растеж у дома или в класната стая

1. Изберете пространство

- Намерете място, което е привлекателно и има достатъчно място, където вашият ученик/дете да може да изследва, да се разтяга, да строи и да твори. Това може да е истински ъгъл, зона за бюро или малка част от стаята.
- Добавете удобно място за сядане, използвайки възглавници, одеяла или постелки за йога.

2. Декорирайте

- Изберете стил или тема.
- Вземете маркери и хартия и помолете децата/учениците да скицират как искат да изглежда ъгълът.
- Насърчавайте децата/учениците да създадат табло за визии, за да бъдат вдъхновени и да мечтаят смело.
- Закачете или рамкирайте рисунки, снимки на приятели и семейство и цитати.

3. Включете музика + подкасти

- Носете устройство за възпроизвеждане на музика.
- Дайте им списък с подкасти и поканете децата/учениците да слушат музиката или подкастите, докато градят нещо.

4. Изберете книги за мислене, насочено към растеж

- Съберете разнообразни книги, които учат за устойчивост, неотказване, следване на мечтите и теми, свързани с мисленето за растеж.
- Носете част от тази книга в училищата.

5. Комплект за създаване и активност на кошницата и начин на мислене за растеж

- Създайте кошница с дейности, към която децата/учениците могат да посягат, когато са в кърчето си за мислене за растеж.
- Напълнете кошницата с предмети като моделираща глина, блокчета, рециклируеми материали за изработка на изобретения, художествени материали.
- Насърчете учениците да създадат Комплект за мислене за растеж, който е инструмент, разработен от учениците, помагаш на учащите се да се подкрепят взаимно, като превръщат предизвикателствата във възможности за растеж чрез самостоятелно създадени утвърждения, цели и подтици за размисъл.

9.4

Внимателността като техника за развитие на мисленето

„Майндфулнес означава да обръщаш внимание по един особен начин: съзнателно, в настоящия момент и без осъждане (Kabat-Zinn, 1994¹¹).“

„Майндфулнес е възприемчиво и осъзнато внимание към настоящите събития и преживявания (Brown и Ryan, 2003¹²).“

Bishop et al. (2004¹³) описват майндфулнес като: „Двукомпонентен модел: саморегулация на вниманието, така че то да бъде задържано върху непосредственото преживяване, и нагласа, характеризираща се с любопитство, откритост и приемане към това преживяване.“

* * Майндфулнес предлага значителни ползи за учителите както на лично, така и на професионално ниво. Редовната практика на осъзнатост намалява нивата на стрес и повишава емоционалната устойчивост на учителите, като им помага да реагират по-спокойно, търпеливо и конструктивно на предизвикателствата в класната стая. Подобряването на вниманието и концентрацията благоприятства по-ефективен подход към планирането на уроците, управлението на класа и взаимодействието с учениците. Освен това засилва емпатията, задълбочава отношенията между учител и ученик, създава позитивна учебна среда и намалява риска от професионално прегаряне. По този начин майндфулнес подпомага учителите както в запазването на собственото им благополучие, така и в по-смыслеия принос към академичното и социалното развитие на учениците.

За да се развие осъзнатост чрез майндфулнес, е необходимо първо да наблюдаваме собствените си мисли, емоции и тяло с пълно внимание. Сега нека преминем стъпка по стъпка към упражняването на това умение. * *



1. Нашите мисли и осъзнатост:

Внимателността и нашите мисли са тясно свързани. Внимателността ни позволява да наблюдаваме мислите си без осъждане, създавайки пространство между стимула и реакцията. Тази практика ни помага да осъзнаем, че мислите са психически събития, а не факти, и че не е нужно да реагираме автоматично на тях.

Медитация върху звуци и мисли

Цел

Култивирайте осъзнатост както за външни звуци, така и за вътрешни мисли, без да ги осъждате.

Инструкции

Развиване на осъзнатостта за външните звуци и вътрешните мисли без осъждане.

- Седнете удобно и затворете очи.
- Осъзнайте тялото и стойката си.
- Почувствайте тялото и усещанията си.
- Обърнете вниманието си към дишането си и го усетете.
- Започнете, като забележите звуците около вас – близки и далечни.
- Просто слушайте, без да етикетирате или анализирате.
- Сега насочете вниманието си навътре и наблюдавайте мислите си, сякаш са преминаващи облаци или звуци в ума.
- Редувайте фокуса си между външни звуци и вътрешни мисли за няколко минути.
- Когато възникне мисъл, тихо кажете: „Това е мисъл“, след което нежно се върнете към слушане.
- Докато наблюдавате мислите си, сякаш преминават като облаци, насочете вниманието си към тялото си и дишайте.

Въпроси за размисъл:

- Бяхте ли по-осъзнати от звуците или мислите си?
- Какво беше чувството да наблюдаваш мислите, вместо да ги следваш?

2. Нашите емоции и осъзнатост

******Повишаването на осъзнатостта за собствените ни емоции ни помага да се приближим до тях без да реагираме моментално или да се съдим. Наблюдавайки чувствата си с откритост и приемане, можем да реагираме по-спокойно и обмислено.

Seга Atalay (2022, адаптирано от стр.8012) предлага упражнението „Осъзнатост на емоциите“. Това упражнение, базирано на майндфулнес, е създадено, за да помогне на хората да разпознават, именуват и наблюдават емоциите си без осъждане. Упражнението се основава на идеята, че емоциите не са постоянни състояния, а временни преживявания.

Участниците спират и се обръщат навътре, за да идентифицират какво чувстват в настоящия момент; осъзнават телесните усещания, мислите и импулсите, свързани с тях. Емоциите се именуват ясно, например „Чувствам се тревожен“, „Чувствам се щастлив“ или „Чувствам се разочарован“, и се наблюдават с любопитство. По този начин човек развива по-висока емоционална грамотност, самосъзнание и умения за регулиране на емоциите.

Този подход не само подкрепя психическото благополучие, но също така насърчава по-здравословни междуличностни отношения, тъй като хората се учат да отговарят обмислено, вместо с импулсивни реакции.

За да осъзнаем и управляваме собствените си емоции и мисли, първо ви каним да запишете вашите емоции и мисли. След това ще подготвим дневен календар, в който ще отбелязвате положителните и отрицателните моменти ден по ден, което ще ви позволи да наблюдавате емоциите, мислите, поведението и преживяванията си по-безпристрастно и осъзнато. ******



Каква е емоцията ми сега? Например, сега се чувствам ядосан/а.

Какво си мисля?	Какво усещам в тялото си?	Какво действие ме мотивира да предприема това чувство?
„Не е честно това, през което преминавам“	„Стискам зъби; раменете ми са напрегнати“	„Иска ми се да крещя и да плача“

Моменти, които текат, и моменти, които не се записват в календара (Адаптирано от Аталай, 2022, стр. 93)

Календарът „Моменти, които текат, и моменти, които не текат“ е инструмент за рефлексия, който ви позволява да проследявате ежедневните си емоционални преживявания. Той ви помага да забележите кои моменти са ви се стрували гладки, радостни или спокойни (течащи) и кои са ви се стрували блокирани, напрегнати или неприятни (нетечащи), като по този начин с течение на времето изгражда емоционална осъзнатост.

Примерен календар:

Ден	Плаващи моменти (Какво се чувстваше добре?)	Неплавни моменти (Какво ви е накарало да се почувствате заседнали?)
Понеделник	Спокойна разходка след обяд.	Сутрешно бързане и стрес от работа.
Вторник	Смях с приятел.	Чувство за игнориране по време на среща.
Сряда	Концентрирано време в четене на книга.	Спор с колега.
Четвъртък	Топла кафе пауза и слънчева светлина.	Прекалено мислене през нощта.
Петък	Завършване на задача, с която се гордея.	Трафик и закъснение.
Събота	Семейна вечеря и общуване.	Чувство на умора и раздразнителност сутрин.
Неделя	Спокойна медитация в парка.	Тревожност за предстоящата седмица.

Внимателност и нашето тяло

Осъзнатостта към тялото и дишането включва нежно обръщане на внимание на физическите усещания и естествения ритъм на дишането, което ви помага да останете здраво стъпили в настоящия момент. Тази комбинирана осъзнатост насърчава релаксацията, намалява стреса и укрепва връзката между ума и тялото.

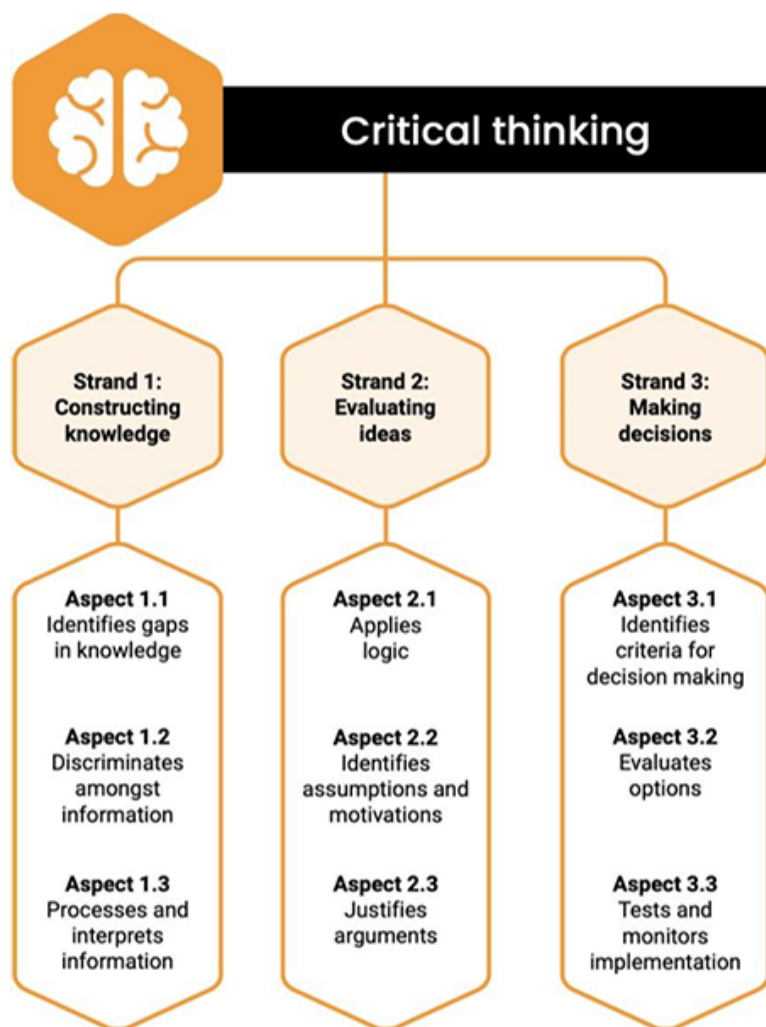
Упражнение за сканиране на тялото (Адаптирано от Аталай, 2022, стр. 117)

Сканирането на тялото е практика за осъзнатост, при която бавно насочвате вниманието си към различни части на тялото си, забелязвайки всички усещания без осъждане. Това помага за повишаване на осъзнаването на физическите чувства, освобождаване на напрежението и култивиране на релаксация в цялото тяло.

Критично мислене

Някои, особено във философската традиция, използват термина „критично мислене“, за да опишат вид рефлексивно мислене, фокусирано върху анализа и оценката на комуникацията, информацията и аргументите – предимно чрез логика и разсъждения – за да се оцени тяхната истинност или валидност (напр. Browne & Keeley, 2011; Fisher & Scriven, 1997). Критичното мислене е усъвършенствано когнитивно умение, необходимо за справяне с несигурността, управление на сложността и адаптиране към промените. Критичното мислене включва самостоятелен, умел анализ на информация, вярвания или знания, с непрекъснато реструктуриране на собственото мислене

Австралийски съвет за образователни изследвания (ACER) е разработила Рамка за развитие на умения за критично мислене, за да помогне на преподавателите в преподаването и оценяването на критичното мислене. Рамката за развитие на умения за критично мислене на ACER се състои от три направления, като всяко направление съдържа три аспекта (вижте Фигура 3). Аспектите обхващат набора от знания, умения и разбиране, общи за редицата дефиниции за критично мислене.



Фигура 3. Рамка за развитие на уменията за критично мислене на ACER

* *Тази рамка, разработена в отговор на необходимостта от яснота и последователност в преподаването на уменията на XXI век, позволява на учащите да напредват през ясно дефинирани нива на компетентност, помага на преподавателите да следят тяхното развитие и улеснява интегрирането на критическото мислене в учебните програми и педагогическите практики на различни дисциплини. Учителите, интегрирайки тази рамка в своите учебни планове, могат да гарантират, че учениците не само придобиват знания, но и развиват способността да ги поставят под въпрос, да сравняват различни гледни точки и да вземат аргументирани решения. Например, по време на дискусии в клас може да се поиска от учениците да представят аргументи, основани на доказателства, или в дейности за решаване на проблеми да се оценят няколко възможни решения. Този подход, докато помага на учениците да усвоят критическото мислене като интердисциплинарно умение, позволява също така на учителите да наблюдават напредъка на учениците и да предоставят обратна връзка, основана на конкретни данни. По този начин учебният процес става по-задълбочен, смислен и подкрепящ уменията на учениците за учене през целия живот.

След информацията за интегрирането на критическото мислене в класната среда, нека сега преминем към някои примери за образователни дейности и практически упражнения. Чрез реализирането на тези дейности в клас можете да допринесете за развитието на уменията за критическо мислене у учениците. * *

Образователни дейности за критическо мислене

1. За мен

Това е дейност, в която учениците трябва да се вгледат в себе си, като отговорят на всеки от следните въпроси:



- Аз съм особено добър в
- Аз съм добър приятел, защото аз
- Хората могат да ми се доверят, защото аз
- Едно от най-хубавите неща в мен е
- Забавно е да си с мен, когато аз
- Помагам на семейството си, като
- Помагам на приятелите си, като
- Помагам на моята общност, като
- Опитвам се да направя света по-добро

място, като

- Харесвам себе си, защото аз

- Сравнете отговорите си с тези на съученик, за да видите по какво мненията ви съвпадат и по какво се различават.

2. Промени света

Днес Америка е изправена пред много проблеми. Някои от тях включват замърсяване, война, бедствия, бездомност и престъпност. Кой според вас е най-големият проблем, пред който е изправена страната ни? Как бихте го решили?

- Най-големият проблем в света/вашата страна днес е:

Как бихте използвали следните четири средства

– пари, образование, други хора и
въображението си – за да решите проблема?

- Пари _____
- Образование _____
- Други хора _____
- Моето въображение _____

3. Моят герой

Избройте петте души, на които най-много се възхищавате. Тези хора могат да бъдат от миналото или настоящето. Сравнете отговорите си с тези на съученик, за да видите по какво мненията ви съвпадат и по какво се различават.

- Герой _____
- Герой _____
- Герой _____
- Герой _____
- Герой _____



Помислете за черта, която е обща за всички хора, на които се възхищавате. Напишете я по-долу.

Сега помислете за едно специално качество, което прави всеки от хората уникален. Напишете различна черта за всеки от тях по-долу.

• Герой _____

• Герой _____

• Герой _____

• Герой _____

• Герой _____

4. Големи въпроси

Отговорете на следните въпроси. Няма „правилен“ отговор. Сравнете отговорите си с тези на съученик, за да видите по какво мненията ви съвпадат и по какво се различават.

• Как би бил животът различен, ако слънцето никога не залязваше?

• Как би бил животът различен, ако хората можеха да се придвижват от място на място само пеша?

• Как би бил животът ти различен, ако беше буболечка, а не човек?

• Как би бил животът различен, ако нямаше гравитация?

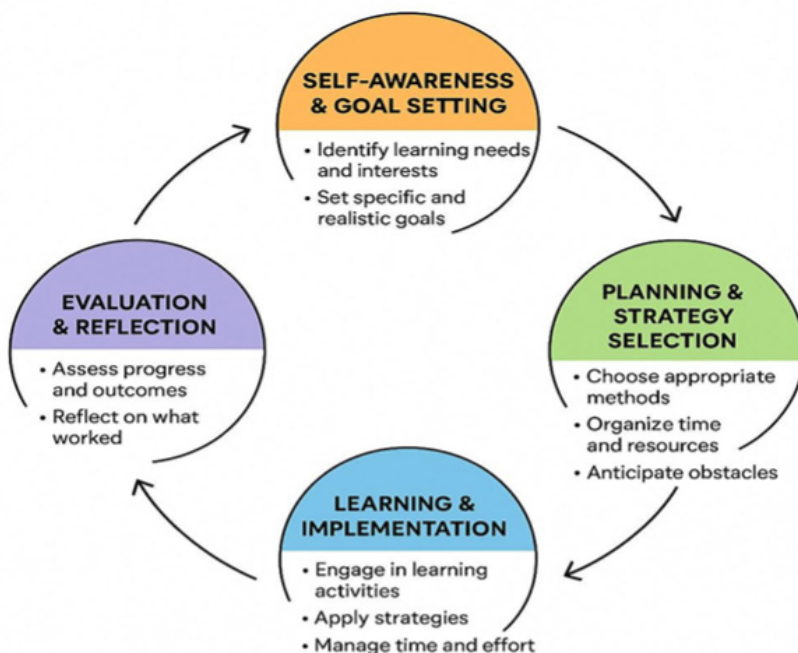
• Как би бил животът различен, ако небето беше зелено?

• Как би бил животът различен, ако Съединените щати, Европа, Африка, Китай и т.н. бяха свързани и имаше само една земна маса?

9.5

Управление на обучението

Управлението на обучението се отнася до способността на учащия активно да контролира и координира когнитивни, метакогнитивни и мотивационни стратегии за планиране, организиране, наблюдение и оценка на собствения си процес на обучение (Zimmerman, 2002). Управлението на собственото обучение обхваща цикличен процес, включващ поставяне на цели, стратегическо планиране, наблюдение на напредъка и оценка на резултатите – ключови елементи на саморегулираното обучение, които подкрепят ученето през целия живот и адаптивността. (Boekaerts, 1999). Управлението на собственото обучение е многостранен процес, който включва самосъзнание, мотивация, емоционална регулация и стратегическо планиране. Саморегулираното обучение (СРУ) се определя като способността на учащите се активно да управляват обучението си чрез метакогнитивни, мотивационни и поведенчески стратегии, като например поставяне на цели, планиране, самонаблюдение и саморефлексия (Zimmerman, 2002). Това проактивно участие позволява на учащите се да проектират персонализирани цикли на обучение – определяне на цели, избор на подходящи стратегии и оценка на напредъка въз основа на доказателства. Развитието на такива умения подкрепя устойчивата активност в обучението, особено когато учащите се сблъскват с натиск или трудности (European Commission, 2020).



Фигура 4. Цикъл на саморегулиране на обучение
(Адаптирано от ChatGPT, OpenAI, 2025).

Осъзнаването на себе си като учащ със специфични интереси, мотивация, желания и цели, на емоциите, предизвикани от учебната среда, и саморегулирането под заплахата или натиска, както и въвеждането на метакогнитивни стратегии за наблюдение на ученето, се разглеждат като стимулатори на цялостната „устойчива агенция в ученето“. Приемането на отношение към ученето през целия живот изисква развиване на умения за саморегулиране. Саморегулираното учене (виж Фигура 4) включва метакогнитивни, мотивационни и поведенчески процеси, които са лично инициирани за придобиване на знания и умения, като например поставяне на цели, планиране, стратегии за учене, самоподкрепяне, самозаписване и самообучение.

Учениците, които могат да управляват собственото си обучение, участват активно в учебния си процес, като проектират свои собствени цикли на обучение, т.е. определят цели и стратегия за постигането им, планират и управляват дейности за прилагане на тези стратегии, оценяват процесите и резултатите въз основа на доказателства за постижения и размишляват върху процеса на обучение.

Предимствата от управлението на собственото обучение са широкообхватни и дълготрайни. Учениците, които са саморегулиращи се, са склонни да бъдат по-мотивирани, уверени и устойчиви пред лицето на академични и лични предизвикателства. Те са по-склонни да възприемат нагласа за растеж, гледайки на неуспеха като на възможност за подобрене, а не като на признак на неадекватност (Dweck, 2006). Този начин на мислене подхранва вътрешната мотивация – вътрешния стремеж към учене за лично удовлетворение – вместо да се разчита единствено на външни награди (Pintrich, 2004). В контекста на ученето през целия живот, способността за самостоятелно управление на обучението става особено важна, тъй като хората трябва непрекъснато да се адаптират към новите изисквания в работата, образованието и обществото. Според Европейската комисия (2020), Тези умения са от основно значение за развитието на устойчиви, автономни личности, способни да процъфтяват в несигурен и динамичен свят.



Образователни дейности за управление на обучението

1. Дневници за поставяне на цели

Цел

Развийте умения за метапознание и планиране

Дейност

В началото на всяка седмица учениците пишат 1–2 академични или лични учебни цели. Те очертават стъпките за постигането им и преглеждат напредъка си в петък.

Ролята на учителя

Осигурете начални изречения (напр. „Искам да уча, защото...“) и насочете размислите в края на седмицата.

Пример А

След урок по природни науки върху екосистемите, учениците пишат: „Целта ми е да обясня как енергията тече в хранителната верига. Ще прегледам бележките си, ще нарисувам диаграма и ще я обясня на приятел до четвъртък.“

Пример В

Ученик си поставя лична цел: „Искам да участвам в час поне веднъж всеки ден тази седмица, за да изградя увереност.“

2. Моделиране на стратегия „Мисли на глас“

Цел

Преподавайте метакогнитивни стратегии за решаване на проблеми

Дейност

Докато решават математическа задача или четат текст, учителят вербализира мисловния им процес (напр. „Сега ще предположа за какво може да е този параграф...“). След това учениците се разделят на двойки и практикуват мислене на глас по време на задача.

3. Меню за стратегия за обучение

Цел

Насърчавайте поведенческата отговорност

Дейност

Създайте „меню“ от стратегии за класа (напр. подчертаване, ментални карти, използване на флаш карти). Учениците избират и изпробват различни стратегии всяка седмица, след което размишляват върху това, което работи най-добре за тях.

4. Отражение на светофара

Цел

Насърчавайте самооценката и рефлексията

Дейност

След дейност или урок, учениците използват цветен код:
Червено: Не разбрах, Жълто: Донякъде го разбирам, Зелено: Напълно разбирам. Те пишат едно изречение, обясняващо избора си и какво ще правят след това.

5. Кръгове за коучинг от връстници

Цел

Насърчаване на мотивацията и самоутвърждаването

Дейност

Малки групи се срещат два пъти седмично, за да обсъждат учебни цели, трудности и стратегии. Те дават обратна връзка и се подкрепят взаимно. Ролите на „треньори“ се редуват, за да се даде възможност на всички ученици.

Пример А

По време на дейност по четене учителят казва на глас: „Тази дума е непозната – нека я разделя на части. Хм, „фото-“ обикновено означава светлина. Може би е свързано със светлина.“

Пример В

В математиката учителят моделира: „Заседнал съм. Нека препрочета задачата и да подчертая ключовите числа. Какво всъщност иска да реша?“

Пример А

Учениците избират визуална стратегия: рисуване на времева линия, за да разберат исторически събития по време на учебния модул по социални науки.

Пример В

Друг ученик използва стратегията за „самостоятелно тестване“ – създава свои собствени флаш карти за думи от речника и се тества у дома, след което разсъждава върху точността си.

Пример А

След урок по дробни, учениците оценяват Жълто и напишат: „Разбирам как да сравнявам дробни, но все още бъркам знаменателите. Трябва ми повече практика с това.“

Пример В

След груповая дейност, един ученик оценява Червено и пише: „Не разбрах ролята си. Следващия път ще задам въпроси, преди да започнем.“

Пример А

Ученик споделя стратегия: „Опитах се да направя комикс, за да разбера водния цикъл. Това ми помогна да запомня по-добре.“ Групата се съгласява да опита.

Пример В

Един ученик казва: „Продължавам да получавам ниски резултати по четене с разбиране.“ Друг ученик предлага: „Опитайте се да обобщите всеки параграф, преди да продължите.“



Co-funded by
the European Union



Исползвана литература

- Atalay, Z. (2022). Mindfulness: Conscious awareness [Bilinçli farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı]. İstanbul: Inkilap.
- Big Life Journal. (2018). Big Life Journal. <https://biglifejournal.com>
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- Bishop, S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Canan, S. (2018). Sınırları Aşmak [Transcending Limits: Understanding Human Potential through Science and Experience]. İstanbul: Tuti Kitap.
- Cherry, K. (n.d.). Comfort zone: What it is and how to step outside of it. *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>
- European Commission. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (JRC120911). Publications Office of the European Union. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>
- European Parliament, & Council of Europe. (2006). Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. *Official Journal of the European Union*. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Robinson. (Original work published 2006)
- Health Education England. (2022). Growth mindset: The basics. <https://kss.hee.nhs.uk/wp-content/uploads/sites/15/2022/08/Growth-Mindset-The-Basics.pdf>
- Heard, J., Scoular, C., Duckworth, D., Ramalingam, D., & Teo, I. (2025). Critical thinking: Skill development framework (2nd ed.). Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-752-6>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Paul, R. W., & Elder, L. (2002). *Critical thinking: Tools for taking charge of your professional and personal life*. Financial Times Prentice Hall.
- Physiopedia. (n.d.). Neuroplasticity. <https://www.physiopedia.com/Neuroplasticity#:~:text=Neuroplasticity%20refers%20to%20the%20lifelong,stimulation%20of%20learning%20and%20experience>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Rozakis, L. (n.d.). 81 fresh & fun critical-thinking activities. Scholastic Teaching Resources.
- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (EUR 30246 EN). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/302967>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Партньори

