



Средно училище
“Свети свети Кирил и Методий”
АСЕНОВГРАД

ул. “Княгиня Евдокия” №41
e-mail: sskm12@abv.bg

тел/факс: 0331/6 47 87
<http://www.sousskm.com>

УТВЪРЖДАВАМ:

9/30/2021

X Мая Краева

директор

Signed by: MAYA FILIPOVA KRAEVA

ПРОГРАМА
ЗА
ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБЪР ПСИХОКЛИМАТ И
НАМАЛЯВАНЕ НА СИТУАЦИИТЕ НА
НАПРАЖЕНИЕ, СТРЕС И ДЕЗИНФОРМАЦИЯ

Приета на заседание на ПС с Протокол N РД-09-15/ 13.09.2021г. , утвърдена със
Заповед РД-10-2233/13.09.2021г.

ПРОГРАМА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБЪР ПСИХОКЛИМАТ И НАМАЛЯВАНЕ НА СИТУАЦИИТЕ НА НАПРАЖЕНИЕ, СТРЕС И ДЕЗИНФОРМАЦИЯ

I. Представяне: Системата на училищното образование има мащабни и постоянни задачи - да включи и приобщи всеки един ученик, да го подготви за пълноценен живот, като му даде възможност да придобие необходимия набор от знания и умения, да го възпитава и да подкрепя личностното му развитие. Към тях през предстоящата учебна година се добавя още една голяма задача – да опазим психичното здраве на децата и учениците, на работещите в системата, на семействата и на всички около нас.

II. Цел: Настоящата програма за поддържане на добър психоклимат и намаляване на напрежението, стреса и дезинформацията цели да даде информация за начините, дейностите и поведението, чрез които да създадем у учениците устойчиви умения за справяне със стресогенни ситуации, овладяване на напрежението и тревожността и изграждане критично мислене.

III. Задачи:

1. Да се провеждат тренинги и упражнения за изграждането на добър психоклимат в класовете;
2. Да се изготвят табла и информационни материали за начините, чрез които се овладява стреса и напрежението у децата, учениците, работещите в системата на образованието и родителите;
3. Да се осигурява време за срещи с педагогическия съветник и психолога, във връзка с разглеждане на теми в класовете по проблемите със стреса, напрежението, общуването и изграждане на критично мислене, с цел недопускане на дезинформация и последващите негативни емоционални реакции;
4. Да се осъществяват редовни консултативни дейности между класните ръководители/учителите и педагогическите специалисти (педагогически съветник и психолог), с оглед редуциране ситуациите на стрес и напрежение у учениците, породени от извънредните епидемиологични мерки и обучението в условията на COVID- 19.

ТЕМИ ЗА НАЧАЛЕН ЕТАП (I – IV клас)

РАЗДЕЛ	ТЕМИ
I. Аз и моят свят – от какво се страхувам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формиране на представи за собственото „Аз“ 2. Какво мога да правя най-добре? 3. Права, задължения, отговорности. 4. Значимите други - семейство и род 5. Увереност и умение за общуване
II. Тренинг-обучение за мирно решаване на конфликти	<ol style="list-style-type: none"> 1. Колко всички си приличаме и колко сме различни? 2. Формиране на първите имена за групова дейност. 3. Толерантност, търпимост, уважение към другите и към себе си – как ги разбирам и прилагам?
III. Знам и мога – умения за намиране на помощ и подкрепа в ситуации на стрес	<ol style="list-style-type: none"> 1. АЗ и ДРУГИТЕ – умения да живеем заедно; 2. „Първо помисли, после помощ намери“ - урок на игрова основа; 3. Институциите в Република България; 4. Знам и мога – работа в групи по зададен казус.
IV. Правата на детето	<ol style="list-style-type: none"> 1. Първи знания за правата и свободите, за границата между разрешено и забранено.
V. Аз и светът на възрастните	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имам лично мнение! Аргументирано изказване; 2. Аз и по-възрастните от мен – правила за поведение и изграждане на знание за йерархични структури; 3. „Аз съм добър – ти си добър“.
VI. Защита на живота и реакция в критична ситуация. Ефективно здравно възпитание, предпазване от заболявания насочване към здравословен начин на живот, физическа активност, спорт и туризъм.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила за безопасност на движението 2. Бедствия, аварии, инциденти 3. Как да се справям в критични ситуации на стрес, тревожност и конфликти?

	4. Коронавирусът – разяснения; Как да помогна в борбата с разпространението на COVID-19?
--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕМИ ЗА ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП (V – VIII клас)

РАЗДЕЛ	ТЕМИ
I. Моята самооценка.	1. Силните и слабите страни на човека; 2. Мотивация и личност; 3. Как да придобия чувство за идентичност и собствена стойност?
II. Аз и другите.	1. Създаване на правила за съвместен живот в класа; 2. Приятели и врагове. Междуполово разбирателство; 3. Етикеция и контрол /в магазина, на улицата, в автобуса, в болницата/; 4. Междупersonностни отношения /учител-ученик, ученик-учител, ученик-родител, ученик-общество/. Приятелството – що е то и има ли бъдеще? Какви качества трябва да притежава твоят приятел?; 5. Качества на достойният човек?
III. Моята мотивация - умения за намиране на помощ, подкрепа и успешна комуникация при различни ситуации на стрес и тревожност.	1. Сътрудничество, уважение, комуникация и разбирателство; 2. Работа в групи по казуси; 3. Ценностите, които осмислят човешкия живот.
IV. Тренинг-обучение за мирно решаване на конфликти.	1. Причини за растящата агресия и насилие в училище и извън него. 2. Стиллове и начини за разрешаване на спорове и конфликти. 3. С какво мога да допринеса, за да има ред, дисциплина и сигурност в моето училище? 4. Как да се справим в критична ситуация? 5. Първа помощ в екстремни ситуации.
V. Защита на живота и реакция в критична ситуация. Ефективно здравно възпитание, предпазване от заболявания насочване към здравословен начин на живот, физическа активност, спорт и туризъм.	1. Пубертетът и хигиена на тяло и ум; 2. Хранене и вредата от диетите: анорексия и булимия; 3. Измамните блаженства: алкохол, цигари, дрога 4. Кибертормоз; 5. Как да се справям в критични ситуации на стрес, тревожност и конфликти

	6. Коронавирусът – разяснения; Как да помогна в борбата с разпространението на COVID-19?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТЕМИ ЗА ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП (IX – XII клас)

РАЗДЕЛ	ТЕМИ
I. Моето „Аз“ – реалистична оценка.	1. Какъв човек си и какъв искаш да бъдеш? 2. Трудности, с които не успяваш да се справиш? 3. Асертивното поведение – увереност в себе си. 4. Всичко е в твоите ръце!
II. Тренинг-обучение за мирно решаване на конфликти.	1. Начини за овладяване на отрицателни емоции; 2. Изразявам се ясно! 3. Ефективно общуване – преодоляване на стрес и напрежение, отстояване на права, водене на преговори.
III. Аз общувам с другите - умения за намиране на помощ, подкрепа и успешна комуникация при различни ситуации на стрес и тревожност.	1. Преодоляване на стрес и тревожност; 2. Значимите други; 3. Аз-послание и разбирателство; 4. Оказване на помощ и подкрепа.
IV. Национална идентичност и различия в обществото	1. Нация и национална държава. Национална идентичност и групови идентичности; 2. Толерантност и разбиране.
V. Защита на живота и реакция в критична ситуация. Ефективно здравно възпитание, предпазване от заболявания, насочване към здравословен начин на живот, физическа активност, спорт и туризъм.	1. Пубертетът и хигиена на тяло и ум; 2. Хранене и вредата от диетите: анорексия и булимия; 3. Измамните блаженства: алкохол, цигари, дрога 4. Кибертормоз; 5. Как да се справям в критични ситуации на стрес, тревожност и конфликти 6. Коронавирусът – разяснения; Как да помогна в борбата с разпространението на COVID-19?
VI. Граждани, права и отговорности	1. Правата на човека и граждански права. 2. Правата на човека и държавните институции: защита на правата на човека

	срещу ограничаването и нарушаването им от институциите. 3. Индивидуални и колективни права.
VII. България и светът	1. Европейска идентичност и „границите“ на Европа. 2. Глобализацията – тревоги и надежди.