

**СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОТО УЧЕНЕ – ФАКТОР  
ЗА РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ.  
СТРАТЕГИИ ЗА УСПЕШНО ПРИЛАГАНЕ В  
ПРЕПОДАВАНЕТО**

#### ПРОГРАМА 110

### СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОТО УЧЕНЕ – ФАКТОР ЗА РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ. СТРАТЕГИИ ЗА УСПЕШНО ПРИЛАГАНЕ В ПРЕПОДАВАНЕТО

**Програмата е насочена към:**  
директори, зам.-директори, учители, ръководители направление ИКТ, възпитатели, логопеди, психолози, рехабилитатори на слуха и говора, педагогически съветници, хореографи, треньори по вид спорт




**Клас (етап)/Предмет:**  
1. - 4. клас – начален етап, 5. - 7. клас – прогимназиален етап, 8. - 12. клас – гимназиален етап, всички предмети




**Обучители:**  
Калина Вълва


**Гост-лектори:**  
Рапица Попова


**Място на провеждане (онлайн):**  
e-prosveta.bg


#### График за провеждане

 Първа част - 21.03.2026 г.  
 Начало : 11:00 ч. 

 Втора част - 21.03.2026 г.  
 Начало : 15:00 ч. 

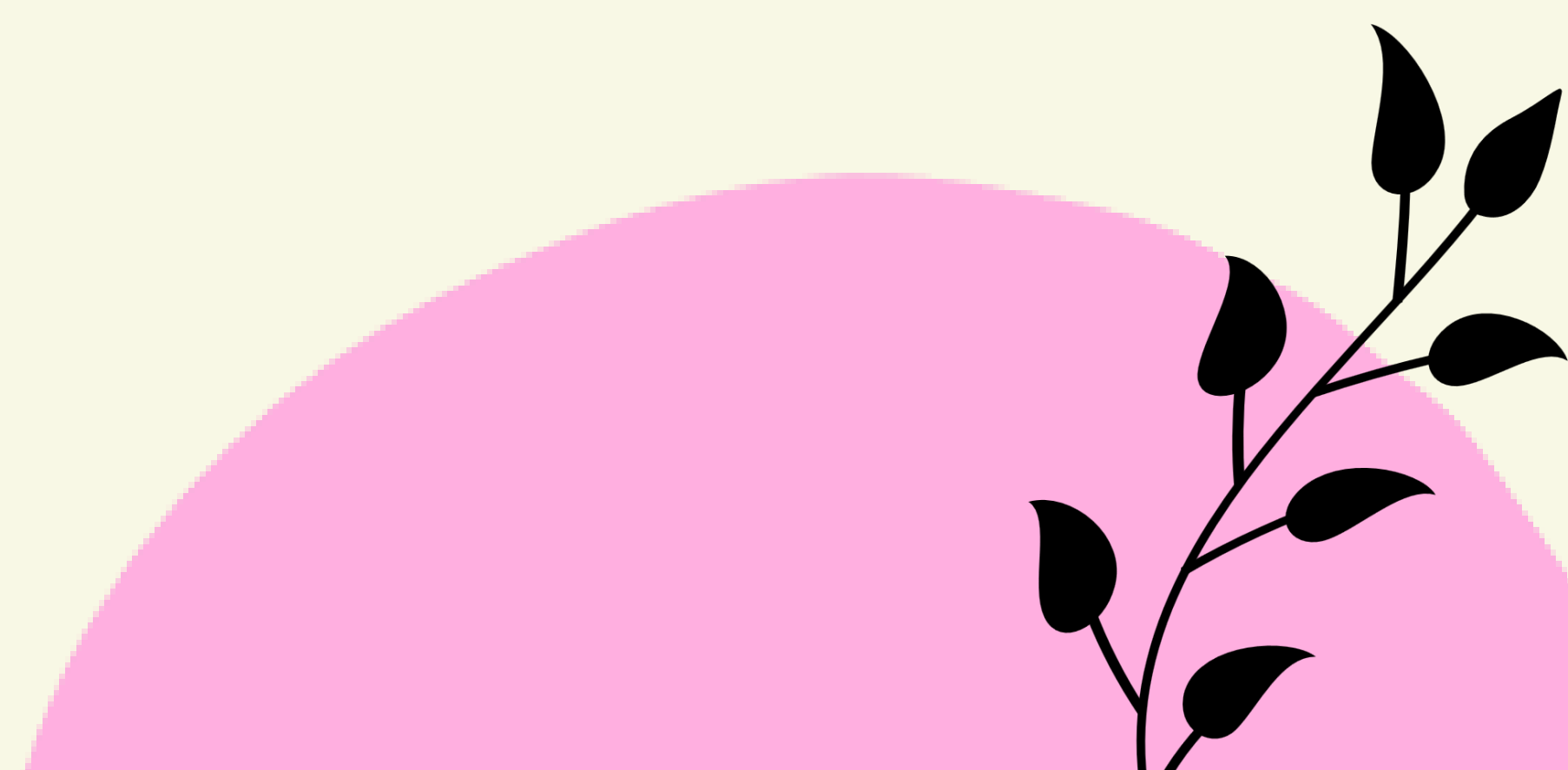
 **1 Квалификационен кредит**

 **16 академични часа**

 **Онлайн обучение**

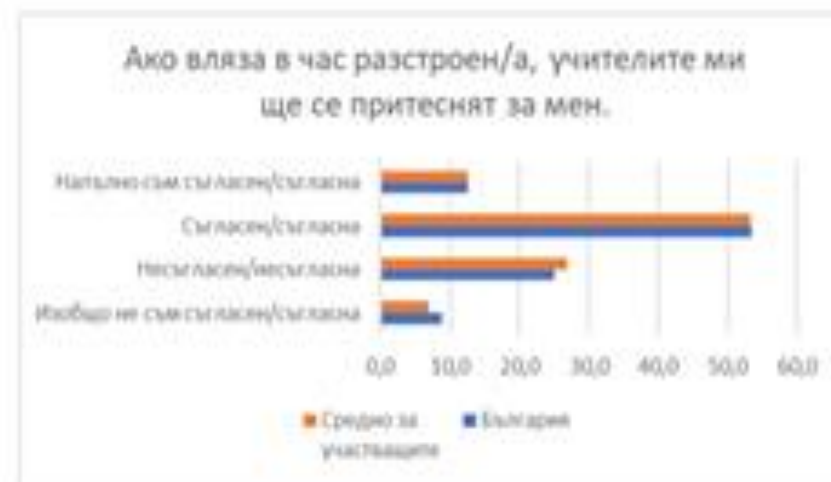
Кратко описание на програмата

## Отвътре навън

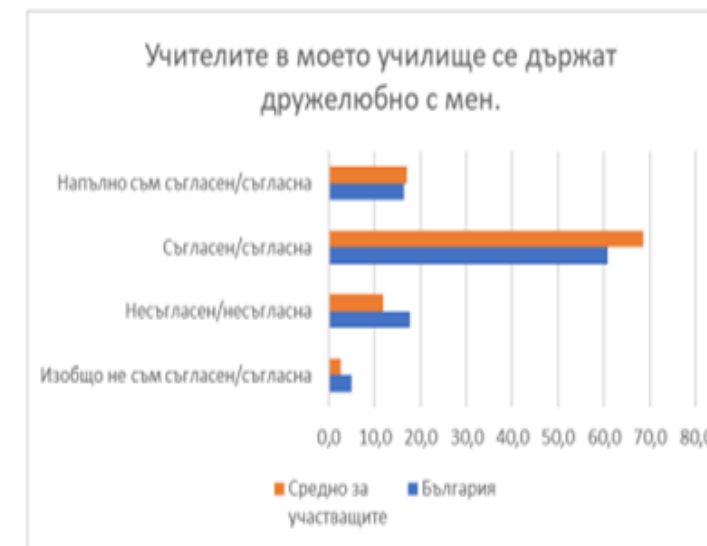


# Изследване на ОИСП на социалните и емоционалните умения ИСЕУ (Survey on Social and Emotional Skills – SSES)

Фигура 9. Разпределение на учениците според отговорите им на твърдението *Ако вляза в час разстроен/а, учителите ми ще се притеснят за мен.*

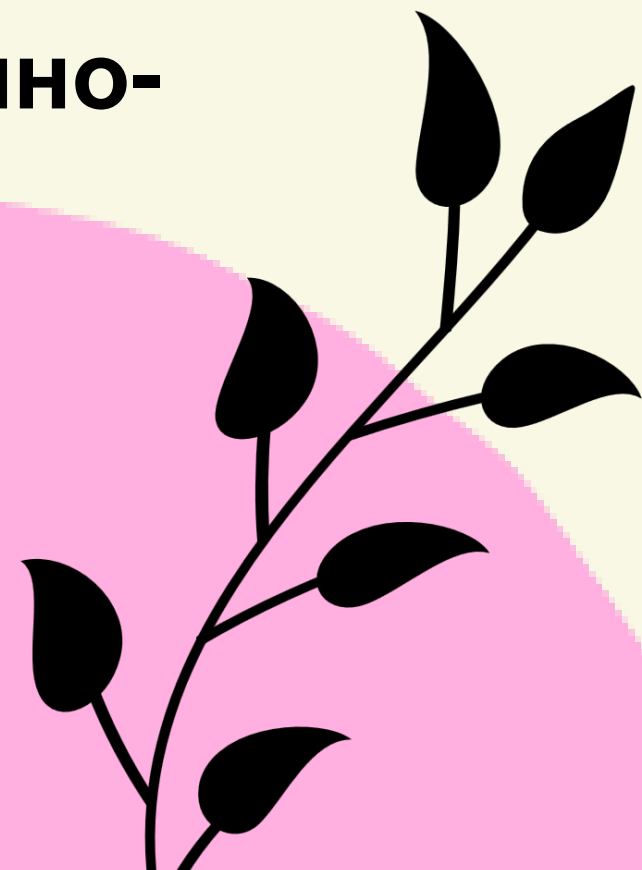


Фигура 10. Разпределение на учениците според отговорите им на твърдението *Учителите в моето училище се държат дружелюбно с мен.*



**Социално-емоционални умения (СЕУ) се разделят на когнитивни, социални и емоционални; динамични са – могат да се развиват през целия живот, и са във взаимовръзка с нашите нагласи, вярвания, характер и ценностна система.**

**Този спектър от умения, чието развиване, пренесено във формална образователна среда, представлява социално-емоционалното образование, СЕО.**



# Какви са ползите?

**СЕО е сред най-успешните интервенции, с 213 контролирани проучвания, които показват следните ползи в училище:**

- подобряват се академичните постижения;
- подобро психично здраве;
- подобряване на социалното включване и намаляване на отпадането от училище;
- успешно управление на класната стая;
- самостоятелност и самоуправление на учениците;
- намаляване на проблемно поведение и нивата на насилие сред учениците;



# СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕНЕ

ПРОЯВА НА СЪПРИЧАСТНОСТ КЪМ  
ДРУГИТЕ, УСТАНОВЯВАНЕ НА  
ПОДКРЕПЯЩИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И  
ОТГОВОРНИ РЕШЕНИЯ



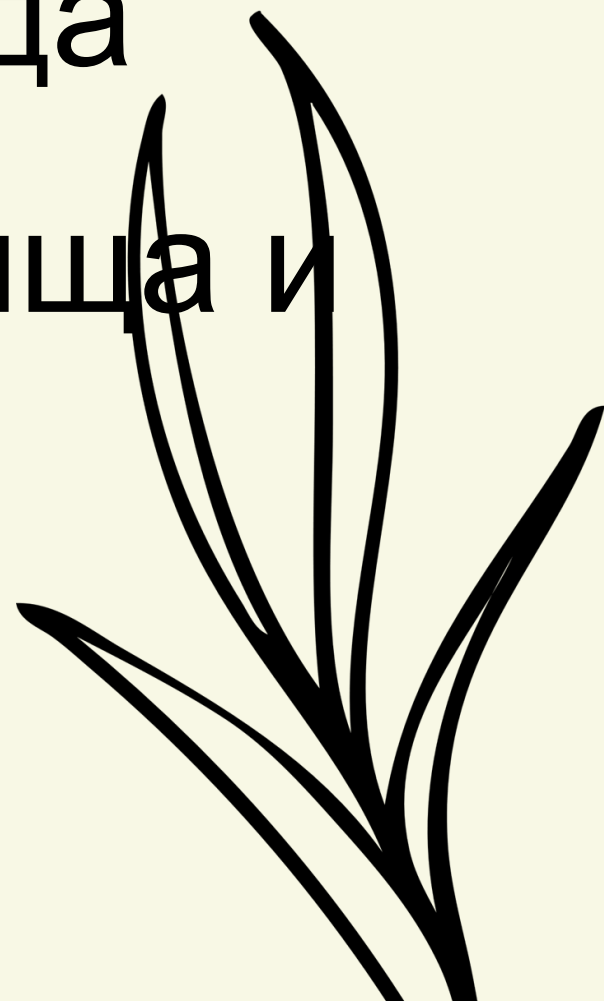
ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ  
И НАГЛАСИ

ПОСТИГАНЕ НА  
ЛИЧНИ И  
КОЛЕКТИВНИ ЦЕЛИ

ЗДРАВА ИДЕНТИЧНОСТ,  
УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИТЕ

# СЕО

Може да помогне за справяне с различни форми на неравнопоставеност и да даде възможност на учениците и възрастните да създават съвместно проспериращи училища и да допринасят за безопасни, здрави и справедливи общности.



# ПРОГРАМИ ЗА СЕК

Могат да се прилагат на различни етапи на развитие от детството до зрелостта и в различни културни контексти. Много училища използват програми за СЕК, за да установят стандарти за обучение от предучилищна възраст до гимназията и компетентности, които изразяват какво трябва да знаят и да могат да правят учениците за постигане на академичен успех, училищна и гражданска ангажираност, здраве и благополучие и пълноценна кариера.



# Модел CASEL

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning



Моделът на CASEL се прилага от общността от водещите организации в областта на социалното и емоционално учене.

Това е най-широко цитираният и използван модел както за изследователски, така и за научни цели (Cefai, et al., 2018).

Този модел се използва в САЩ, Австралия и някои страни в Европа. CASEL (2003) идентифицира пет взаимосвързани области на социални и емоционални компетенции, които може да се учат в училище или в друг контекст.

Тези компетенции са: **себепознание** (self-awareness), **саморегулация** (self-management), **социална осъзнатост** (social awareness), **взаимоотношения с другите** (relationship skills), **вземане на решения** (responsible decision-making),

(CASEL, 2003, 2020; Durlak et al., 2015; Elias, Zins, & Weissberg, 1997).



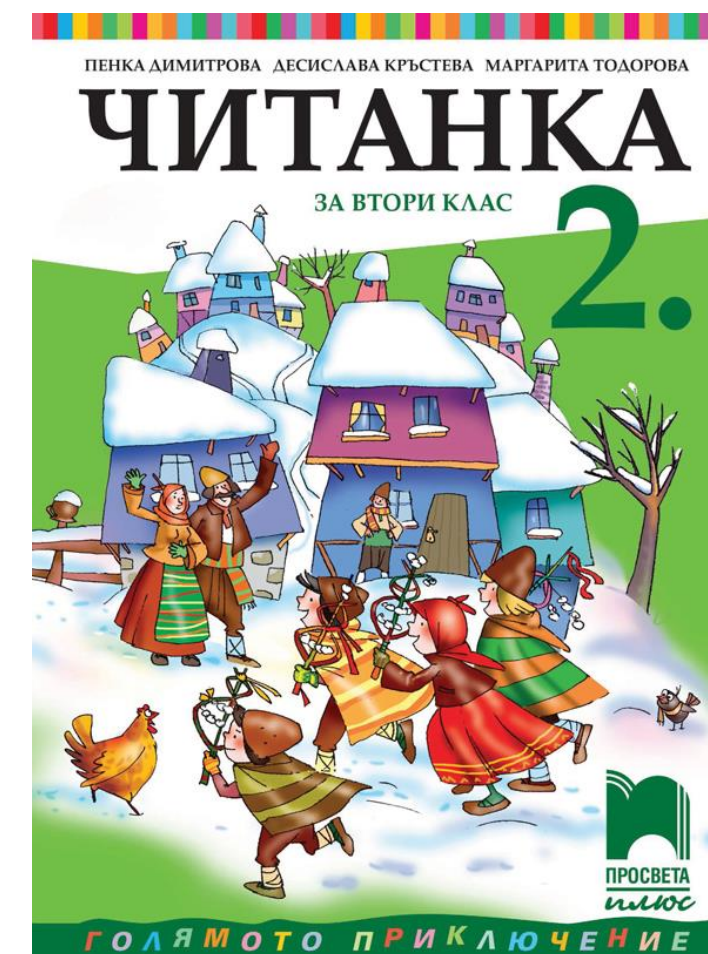
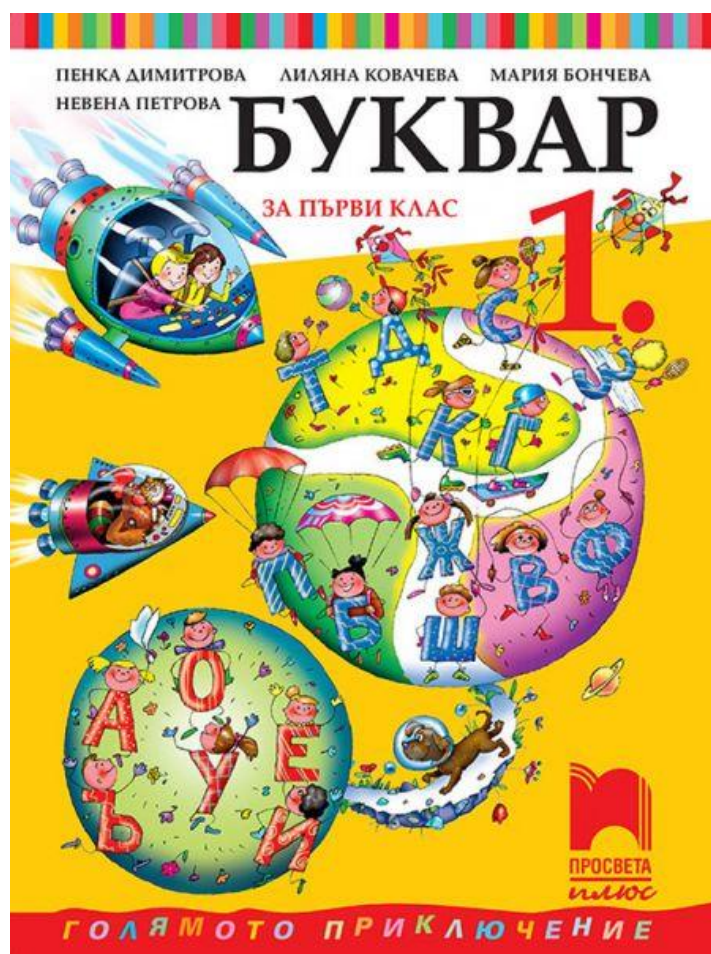




## Уменията, които учениците придобиват са организирани в 5 области:

1. Себепознание
2. Саморегулация (самоконтрол)
3. Социална осъзнатост (социални умения)
4. (Умения за) взаимоотношения с другите
5. (Отговорно) вземане на решения

# Къде да открием идеите за социално-емоционално обучение



Учебници  
909 намерени резултата

Избери клас Избери предмет

Всички Учебници Тетражки Отговори и бланки Книги за учителя Помагала Демо помагала Друга литература

БУКВАР | 1. клас | Просвета Азбуки



ПРОИЗНОШЕНИЕ за ученици с увреден слух | 1. клас | Просвета – София

БУКВАР | 1. клас | Просвета Плюс



РАЗВИТИЕ НА РЕЧТА за ученици с увреден слух | 1. клас | Просвета – София

БУКВАР | 1. клас | Просвета – София



ТЕТРАДКА № 1 по ПИСАНЕ | 1. клас | Просвета – София

АЛТЕРНАТИВИ ПО ПЪТЯ КЪМ ГРАМОТНОСТТА | БЪЛГАРСКИ ЕЗИК И ЛИТЕРАТУРА | 1. клас | Просвета – София



ЧИТАНКА | 1. клас | Просвета Плюс



ЧИТАНКА | 1. клас | Просвета Азбуки



ТЕТРАДКА към ЧИТАНКА | 1. клас | Просвета – София



ЧИТАНКА | 1. клас | Просвета – София



ТЕТРАДКА към ЧИТАНКА | 1. клас | Просвета Плюс



# Структура на идеите за СЕО

- Издателство / Учебник и клас / Тема (страница)*
- Области*
- Цел*
- Приложение*
- Материали*
- Примерни дейности*
- Бележки към учителя*
- Работни листове*



## В област Себепознание

се развиват уменията за правилно разчитане на собствените емоции, мисли и ценности; разбирането за това как те влияят върху поведението.

Способността адекватно и осъзнато да се преценяват силните и слабите страни; увереност в себе си, позитивност и готовност за развитие.

## Ключови дескриптори са:

Осъзнаване и интегриране на лична и социална идентичност;

Познаване на своите лични и културни ресурси;

Разпознаване на емоциите си;

Проявяване на честност и почтеност;

Познаване на връзките между ценности, чувства и мисли;

Разпознаване на личните пристрастия и предразсъдъци;

Преживяване на самоефективност и самоуважение;

Нагласа за растеж (growth mindset);

Развиване на лични интереси, духовност и чувство за жизнен смисъл.

***Alike*** (7 мин.)

[https://www.youtube.com/watch?v=PDHlyrfMI\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=PDHlyrfMI_U)

Анимация за това как творчеството и автентичността „оцветяват“ живота.

**Фокус:** идентичност, вътрешни ресурси, натискът да бъдеш „като всички“.

***The Reflection*** (2 мин.) – фотографски мини-филм

<https://www.youtube.com/watch?v=sM6dGqYGLhs>

Дете гледа отражението си и открива различни емоции.

**Фокус:** разпознаване на чувства, вътрешен диалог.

## В област Саморегулация

децата развиват умения за успешно регулиране на емоциите, мислите и поведението в различни ситуации – ефективно справяне със стреса, контрол върху импулсите и мотивация.

Умението за поставяне на лични и академични цели и следването на тези цели.

## Ключови дескриптори са:

Управляване и конструктивно изразяване на собствените емоции;

Познаване и използване на стратегии за управление на стреса;

Самодисциплина и самомотивация;

Поставяне на лични и колективни цели;

Умения за планиране и организиране;

Смелост и инициативност;

Чувство, че нещата зависят от теб

**Just Breathe (3 мин.) – английски език**

<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cQ>

Деца обясняват какво става в тялото, когато се ядосаме, и как дишането помага.

**Фокус:** управление на импулси, техники за успокояване.

**Time-lapse: рисуване на картина (1–2 мин.)**

<https://www.youtube.com/shorts/EIGjOeZvrXw>

Хаосът постепенно се превръща в образ.

**Фокус:** търпение, процес, справяне с грешки.

**Търпение:**

Растеж растение: <https://www.youtube.com/watch?v=w77zPAAtVTul>

Калинка - [https://www.youtube.com/watch?v=ws\\_D5nXOAJg](https://www.youtube.com/watch?v=ws_D5nXOAJg)

Пеперуда - <https://www.youtube.com/watch?v=ocWgSgMGxOc>

Цветя: <https://www.youtube.com/watch?v=LjCzPp-MK48>

Ягоди: [https://www.youtube.com/watch?v=HABzhzcm\\_pg](https://www.youtube.com/watch?v=HABzhzcm_pg)

## В област Социална осъзнатост

се учат да се отчитат гледната точка на другия и да изпитват емпатия, включително към хората с различен произход и от различна култура.

Способността да се разбира социалните и етични норми на поведение;

да се разпознават ресурсите и подкрепата, налични в семейството, училището, общността.

## Ключови дескриптори са:

Способност да гледаш от чужда гледна точка;

Разпознаване на силните страни на другите;

Емпатия, съчувствие и уважение към другите;

Приемане на различията между хората,

Съобразяване с чувствата на другите;

Изразяване на благодарност;

Разпознаване на социални норми в контекст, вкл. несправедливи норми;

Разпознаване на ситуативни очаквания, изисквания и възможности;

Разбиране на влиянието на факторите на околната среда върху поведението.

### ***Snack Attack* (3 мин.)**

[https://www.youtube.com/watch?v=38y\\_1EWIE9I](https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I)

Жена мисли, че момче ѝ краде бисквитките... докато не разбере истината.

**Фокус:** различни гледни точки, предразсъдъци, емпатия.

### **Добрината е заразна:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

## В област Взаимоотношения с другите

развиват умения за създаване и поддържане здравословни и устойчиви връзки с различни хора и групи.

Способността да се общува;

ясно комуникиране на послания, умения за слушане,

съвместна работа с други хора,

устойчивост при социален натиск,

търсене и предлагане на помощ, когато се налага.

## Ключови дескриптори са:

Ефективно общуване;

Развиване на положителни взаимоотношения;

Межкултурна компетентност

Сътрудничество и колективно решаване на проблеми;

Устояване на негативен социален натиск;

Проява на лидерство;

Търсене и предлагане на помощ и подкрепа;

Застъпване за правата на другите.

***The Present*** (4 мин.)

<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

Момче получава кученце с увреждане.

**Фокус:** приемане, емпатия, промяна в отношението.

***Bridge*** (2 мин.) – анимация

<https://www.youtube.com/watch?v=AmXWbU6KIbc>

Животни се срещат на мост и трябва да решат как да преминат.

**Фокус:** сътрудничество, конфликти, компромис.

## В област Вземане на решения

развиват умения за правене на конструктивни избори по отношение на собственото поведение и социалните взаимоотношения, базирани на етични стандарти, социални норми и загриженост за безопасността на другите.

Реалистичната оценка на последиците, които могат да имат различни действия.

Съобразяване със собственото благополучие и това на другите.

## Ключови дескриптори са:

Любопитство и отвореност към новото и различното;

Идентифициране на решения на лични и социални проблеми;

Логическо обосноваване на решения въз основа на проучени факти;

Предвиждане и оценяване на последствия от действия и решения;

Разпознаване на ползите от критичното мислене;

Осъзнаване на собствената роля за създаването лично, семейно и общностно благополучие;

Оценяване на въздействия върху личността, отношенията, общността, институциите.

**Stop-motion** мини-филм „Choices“ (1 мин.)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_HEnohs6yYw](https://www.youtube.com/watch?v=_HEnohs6yYw)

Герой избира между два пътя — визуална метафора.

**Фокус:** последствия, мислене напред.

# МЕТОДИ

Използване на четене на глас

Картографиране (Mapping)

Арт дейности

Мозъчна атака

Ролева игра

Дискусия

Насърчаване мислене за растеж

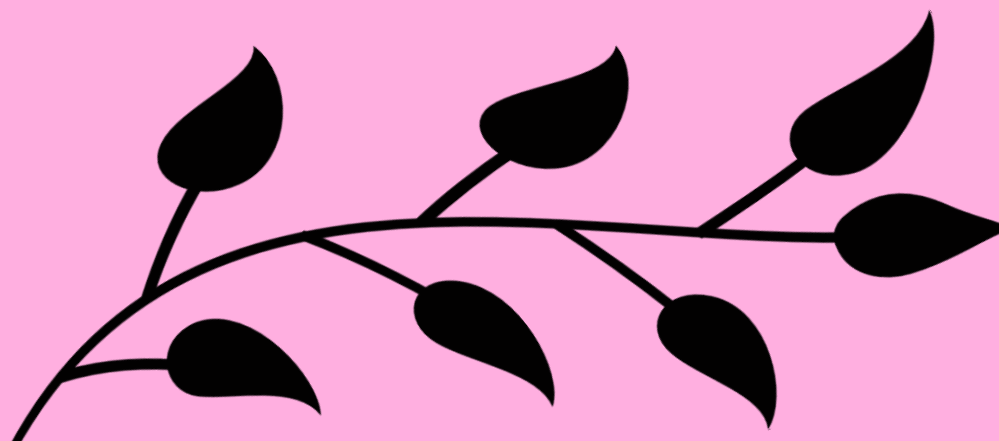
Празнуване на разнообразието

Работа в малки групи

Дневник на емоциите

Рефлексия

Казуси



# ПОЛЗИ ЗА УЧИТЕЛИТЕ



- идентифициране на социално-емоционални компетентности от модел CASEL
- успешно интегриране на социално-емоционални умения при работа с ученици от начален етап
- прилагане на нови методи на преподаване на социално-емоционални умения и себerefлексия
- прилагане на модел за групова професионална подкрепа
- разпознаване ролята на родителите в училищната общност
- създаване на положително и ползотворно взаимодействие с участниците в учебния процес



# ПОЛЗИ ЗА УЧЕНИЦИТЕ

- разпознаване и разбиране на собствените емоции и тези на околните;
- ефективно взаимодействие;
- подобряване на психичните, поведенческите и академичните показатели;
- създаване на позитивни и конструктивни начини към преодоляването на предизвикателства;
- отговорно вземане на решения;
- справяне със стреса



# ПОЛЗИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

- идентифициране на нуждата за активно участие в училищната общност
- създаване на ефективни и позитивни взаимоотношения с учителските екипи
- ангажиране с учебния процес на децата
- повишаване на разбирането за важността на социално-емоционалния свят на децата.
- подобряване на общуването и доверителните връзки учител-родител.



# ПОЛЗИ ЗА УЧИЛИЩЕТО

- впитане на SEO в образователния процес
- създаване на училищна общност
- създаване на положително отношение към нови и сложни предизвикателства, които могат да бъдат посрещнати чрез обучение през целия живот.



## **Условия за ПОЛУЧАВАНЕ НА КРЕДИТ от участниците:**

Участие и в двете части на програмата, както и качване на РЕШЕНИЕТО от задачата в платформата Е-ПРОСВЕТА.

### **Какво трябва да направят участниците?**

Да влязат в платформата >> е-просвета

Да навигират през секциите: Моят профил >> За учителя

>> Обучителни програми >> Удостоверения.

Там ще намерите условието на задачата и ще можете да прикачите нейното решение.



Лиза Фелдман Барет:

Сайт: <https://lisafeldmanbarrett.com/>

Как се раждат емоциите (български език) <https://iztok-zapad.eu/image/catalog/materials/kak-se-razhdad-emoiite.pdf>

TED talk (със субтитри на български

език) [https://www.ted.com/talks/lisa\\_feldman\\_barrett\\_you\\_aren\\_t\\_at\\_the\\_mercy\\_of\\_your\\_emotions\\_your\\_brain\\_creates\\_them](https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them)

Ненасилствена комуникация, Маршал Рознберг

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=Mn9C15BRTZE>

Книга: [https://g.helikon.bg/128641-obshtuvane-bez-agresiiia.-narachnik-po-nenasilstvena-](https://g.helikon.bg/128641-obshtuvane-bez-agresiiia.-narachnik-po-nenasilstvena-komunikatciiia.html?gad_source=1&gad_campaignid=23327308508&gbraid=0AAAABCOiRKQxSSk66Oj5QQ2pBkYM6-c8l&gclid=Cj0KCQjwpv7NBhCzARIsADkIfWy5sKeJCdoOwfanWAtQNAK05izMUVDlvTkt58w6FektOlnshwF64MaAjR8EALw_wcB)

[komunikatciiia.html?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23327308508&gbraid=0AAAABCOiRKQxSSk66Oj5QQ2pBkYM6-c8l&gclid=Cj0KCQjwpv7NBhCzARIsADkIfWy5sKeJCdoOwfanWAtQNAK05izMUVDlvTkt58w6FektOlnshwF64MaAjR8EALw\\_wcB](https://g.helikon.bg/128641-obshtuvane-bez-agresiiia.-narachnik-po-nenasilstvena-komunikatciiia.html?gad_source=1&gad_campaignid=23327308508&gbraid=0AAAABCOiRKQxSSk66Oj5QQ2pBkYM6-c8l&gclid=Cj0KCQjwpv7NBhCzARIsADkIfWy5sKeJCdoOwfanWAtQNAK05izMUVDlvTkt58w6FektOlnshwF64MaAjR8EALw_wcB)

Тест за скритите пристрастия (предразсъдъци) Харвард

<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatestv2.html>

Програма Стъпки заедно

<https://www.unicef.org/bulgaria/%D1%81%D1%82%D1%8A%D0%BF%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%BE-%D0%B7%D0%B0-%D0%B4%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BC-%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%BE-%D0%B2-%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%89%D0%B5>

Ресурси за превенция на насилието:

<https://inspire.frgi.bg/resources/>

<https://znanielovech.org/wp-content/uploads/2025/10/INSPIRE-methodology.pdf>

# БЛАГОДАРИМ!

Калина Вълова

Ралица Попова

