

# ДНЕВНИК

на Йордана Георгиева Стамберова-Стоянова – старши учител по  
счетоводни дисциплини  
в ПГИ ”Иван Илиев” - Благоевград

за участие в обучение на тема: „Teaching strategies, conflict  
management and emotional literacy“ в град Барселона, Испания

по проект 2019-1-BG01-KA101-061759, „Предприемчиви, мотивирани и креативни в  
интернационалното училище на 21 век“, Програма „Еразъм+“, КД1 – „Образователна  
мобилност на граждани“, сектор „Училищно образование“

## 18.08.2019 г. (НЕДЕЛЯ)

Аз и Нина Стоицова тръгнахме от Благоевград към София с лек автомобил в 15:00 часа. Пристигнахме на летището в София в 17:00 часа. Самолетът ни от летище София до летище El Prat, Барселона излетя със закъснение от 20 минути (в 19:40 часа вместо в 19.20 часа), тъй като имаше проблем с две пътнички, заради продадени повече билети. Кацнахме на летище El Prat, Барселона в 21:11 часа (испанско време). Придвижването ни от летището до адреса за настаняване бе осъществен с комбиниран транспорт, указан от домакинята ни (автобус № 46 и метро, линия L3). Домакинята Астрид ни чакаше. Бяхме настанени в гарсоньера, в която имаше всичко необходимо за ежедневието, беше функционална и приятна за живеене.



**19.08.2019 г. (ПОНЕДЕЛНИК), 14:00 ЧАСА – 19:00 ЧАСА**

Домакинята Астрид ни беше приготвила закуска, след което излязохме, за да се ориентираме как да стигнем до адреса на обучителния център.

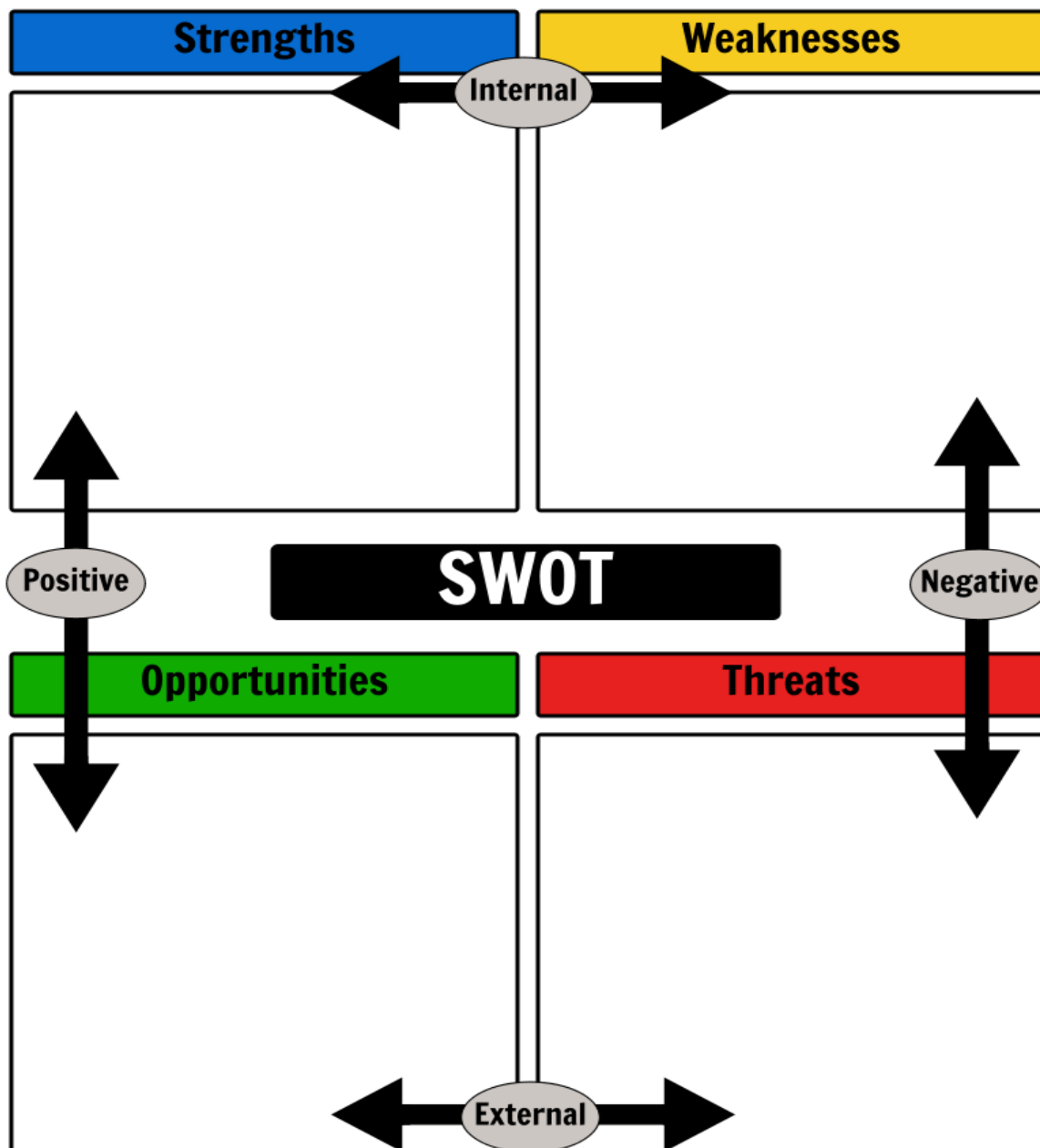


В сградата на обучителния център BARCINO SCOOOL, Carrer del Rector Triado 65, ни посрещна ни Jesús Zarco - Coordinador Académico, който ни показа мястото на провеждане на обучението.

Както беше обявено в работната програма обучението започна в 14:00 часа. Курсът се водеше от д-р Мила Петкова, учител-треньор в Europass Teacher Academy, която също е и съветник и треньор с докторска степен по психоанализа и културна философия. Групата през първата седмица се състоеше от 10 участника (2-ма от Будапеща, Унгария и 8 от България – Пловдив, Стамболийски, Раковски и Благоевград). Нашата преподавателка направи разяснения за съдържанието на курса, след което всеки участник се представи накратко (как се казва, от къде е, какво работи, какво обича да прави в свободното си време) и така се запознахме. След това Мила ни презентира най-известните забележителности в Барселона, които е желателно да посетим. Представи ни възможностите за придвижване, работно време на обектите, цена на билети за посещения (възможностите за онлайн резервация и свободни дни без входни такси и др.). На електронните пощи Мила ни изпрати линкове с описание на забележителностите, които можем да посетим с информация за тях.

След почивката представителите на всяко училище представиха подготвени презентации за училищата, в които работят – основно, средно училище, гимназия за деца със специални образователни потребности, професионална гимназия.

След втората почивка Мила ни представи чрез мултимедийна презентация структурата на SWOT анализ. Когато теоретичната част приключи преподавателката ни раздели на два екипа (единици и двойки), след което ни възложи следната задача: Всеки екип трябваше на разгледа възможен конфликт в училище и да направи SWOT анализ. След като времето за работа изтече всеки един от екипите презентира разгледания от него конфликт и представи направения SWOT анализ.



Create your own at Storyboard That

20.08.2019 г. (ВТОРНИК), 9:00 ЧАСА – 14:00 ЧАСА

### **09:00 ч. - 10:30 ч. - Положителната страна на конфликта**

В учебните занимания преподавателката ни Мила редуваше теоретична част с ролеви игри и работа в екип.

Започнахме занятието с ролева игра за привличане на вниманието, която се проведе в двора на обучителния център. Мила начерта права линия. Подредихме се произволно хоризонтално един до друг без да излизаме от очертанието. По указание на Мила трябваше да се подредим по първата буква на фамилията от английската азбука без да излизаме от линията. След това трябваше да се подредим по дата и месец на раждане и третото подреждане – да се подредим по първата буква от английската азбука от името на майката.

Върнахме се отново в учебната зала и ни бе възложено да се оприличим на superhero и каква супер сила искаме да притежаваме като избрания от нас супер герой. Всички от групата представиха избрания супер герой и силата, която иска да притежава.

Чрез предварително подготвена презентация Мила ни дефинира понятието „конфликт“, какви могат да бъдат конфликтите в училище (ученик-ученик, група ученици срещу един ученик, учител-ученик, учител-учител, учител-администрация/мениджмънт, учители-семејство, семејства-семејства, семејства-администрация), източници на възможните конфликти, предразсъдъци и стереотипи, които стоят зад конфликтите. След презентацията дискутирахме въпроси по темата:

- Конфликтът може да израз на (враждебност, антагонизъм, недоразумение). Дадохме се различни примери за конфликти: между ученици (ревност, обидни думи); в семејството (между двама братя, които ревнуват обичта на родителите); в училище между колеги (относно предмети и класове, в които да преподават; работа в екип);

- Конфликтът е неизбежен и се случват често: трябва да се търсят решения за преодоляването им, да ги считаме като възможност (врати за промяна), да се търсят ползите от разнообразието; особено е важна ролята и връзката със семејството; да се използват възможностите на училището, т.е. наличието на педагогически съветник (медиатори).

### **11:00 ч. - 12:20 ч. Promoting a positive school environment /Насърчаване на положителна училищна среда/.**

Мила ни пусна филм от You Tube за разрешаване на конфликти. След филма водихме диалог и обсъждахме гледаното. Бяхме разделени на три екипа като всеки екип трябваше да симулира конфликт, който да бъде разрешен със съдействието на медиатор. Имахме 40 минути за подготвяне на ролевата игра.

**13:00 ч. – 13:30 ч.** Всеки от екипите представи симулацията на конфликта с помощта на медиатор.

### **13:30 ч. – 14:00 ч. Разгледахме пирамидата на потребностите на Маслоу.**

Една от най-известните теории за мотивация в света е теорията за йерархията на потребностите на Маслоу. Теорията на Маслоу е модел, който представя човешката мотивация като пет основни потребности, подредени йерархично в пирамида. Поради това и много хора познават тази теория като “Пирамидата на Маслоу”. Основната теза на теорията на Маслоу е, че човекът е „искащо животно”. Според Маслоу задоволяването на една потребност поражда желание да се задоволи друга, но по-висшестояща потребност.

Хората непрекъснато желаят нещо, като тези техни желания са подредени в определена йерархия на потребностите, известна в наши дни и като “Пирамида на потребностите на Маслоу”.



След обучението посетихме парк „Гюел“ (Parc Güell), разположен на хълма Ел Кармел. Проектиран е от архитект Антони Гауди и е част от историческото наследство на ЮНЕСКО. Паркът е изключителен с това, че всички фигури, статуи и здания в него са направени от малки цветни порцеланови парченца.



По-късно през деня посетихме базиликата Саграда Фамилия (Sagrada Familia, Светото семейство). Църквата изобразява раждането, живота и смъртта на Христос и Богородица. Строежът започва през 1882 г., а през 1883 г. Антонио Гауди е назначен за главен архитект. През 1926 г. Гауди умира и строежът на храма спира. След него други архитекти допринасят за сегашното състояние на катедралата. Тук се намира и гробът на Антонио Гауди. Сградата не е окончателно завършена и е в процес на строителство, като се очаква да бъде реновирана и завършена окончателно през 2026 г. Когато строежът приключи, ще има 18 кули. 12 от тях ще представляват апостолите, четири – евангелистите, една е определена за Дева Мария и, разбира се, последната, най-високата, ще представлява Исус Христос. Макар и незавършена, катедралата е обявена за обект на ЮНЕСКО за световно наследство през 1984 г.



## 21.08.2019 г. (СРЯДА)

Съобразно работната програма обучението започваше от 14:00 часа. Преди обяд посетихме Камп Ноу (Camp Nou), легендарният футболен стадион в Барселона, който принадлежи на футболен клуб Барселона още от построяването си през 1957 г. Според УЕФА Ноу Камп е определен като 5-звезден стадион. Там могат да се поберат 98 787 души, което го прави най-големият стадион в Европа и един от най-големите в света. Там се провеждат много международни мачове, а също и такива от Шампионската лига УЕФА. В съоръжението се включват магазин за сувенири, мини терени за тренировките както и параклис за играчите. В стадиона също е бил и най-посещаваният музей в Каталуния-El Museu del Barça. Ноу Камп е домакин и на много други големи събития извън сферата на футбола. Стадионът е бил сцена на известни музикални концерти, включващи: Пинк Флойд, Майкъл Джексън, U2, Брус Спрингстийн, Франк Синатра.



### 14:00 ч. - 15:30 ч. - Conflict management (Управление на конфликти).

Мила ни обясни същността на Peer mediator /Посредник на връстници/. За управлението на конфликти помага процесът на медиацията, тъй като страните в конфликтната ситуация, а не медиаторът, водят диалог. Медиаторът не участва в преговорите, той работи за създаване на условия за установяване на диалог между страните в конфликтната ситуация, помага им да достигнат до взаимно приемливо решение. Медиацията в училищата цели да подпомогне учениците в случай на конфликт с други ученици, учители или родители. Училищната медиация има 5 принципа:

- свободна – всички участници са дошли на медиацията свободно и свободно трябва да участват и да си взаимодействат по време на целия процес. Това е основополагащ принцип;
- мирна – използването на сила, заплахата или други подобни подходи се забранява. Задачата на медиацията е да трансформира конфликта, преди той да е успял да ескалира;
- конфиденциална – нищо от това, което е било казано в процеса на медиацията, не може да бъде използвано срещу дадена страна извън този процес. Конфиденциалността – това е средство за създаване на открита, доверителна и честна обстановка
- улесняваща – медиаторът трябва да бъде непрофесионалист, той трябва да бъде един от участниците, а не специалист. Медиаторът не трябва да предлага решения, да дава оценки или да съди страните. Медиаторът трябва да бъде неутрален и безпристрастен;
- възстановителна – чрез своя трансформативен аспект медиацията работи по възстановителен начин. Медиацията трябва да се съсредоточава върху отношенията между страните, а не върху резултата на процеса.

Училищната медиация има 5 фази:

- споразумение за процедиране;
- събиране на информация, съобщаване на темите за дискусия;
- търсене на интереси от страна на позициите на спорещите;
- разработка на алтернативни решения и оценка;
- фаза на сътворението, описание на разрешаването, край на медиационната процедура.

След гледахме филм от YouTube за възникнал конфликт между ученици и разрешаването с участието на посредници връстници. В ПДФ формат беше представен памфлетът на Нелсън Мандела за конфликтите в училище в Южна Африка. Бяха ни представени стиловете на управление на конфликтите (избягване, сговорчивост, компромис, конкуриращи и сътрудничество), както и диск водещ инструмент за лична оценка.

**16:00 ч. – 17:30 ч.** Отново имахме ролева игра, която се състоеше в следното: разделиха ни на три екип според възрастта на учениците (начален, прогимназиален, гимназиален етап). Всеки екип трябваше да изготви учебна програма за разрешаване на конфликти чрез медиация (посредничество на връстници) като опише участниците, времето, ресурсите, мястото и дейностите във връзка с разрешаването на евентуален конфликт. Всеки екип представи изготвената програма за разрешаване на конфликта чрез медиация (един от екипа трябваше да влезе в ролята на връстник-медиатор).

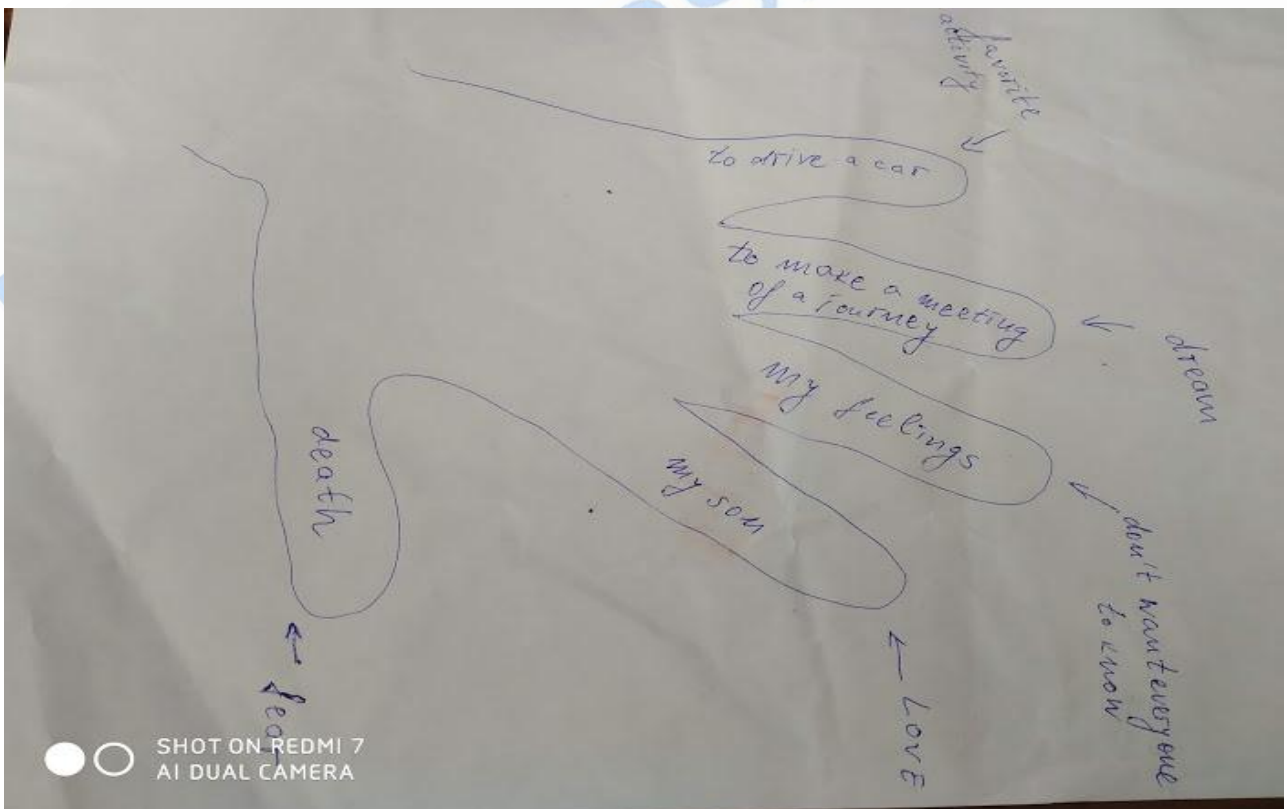
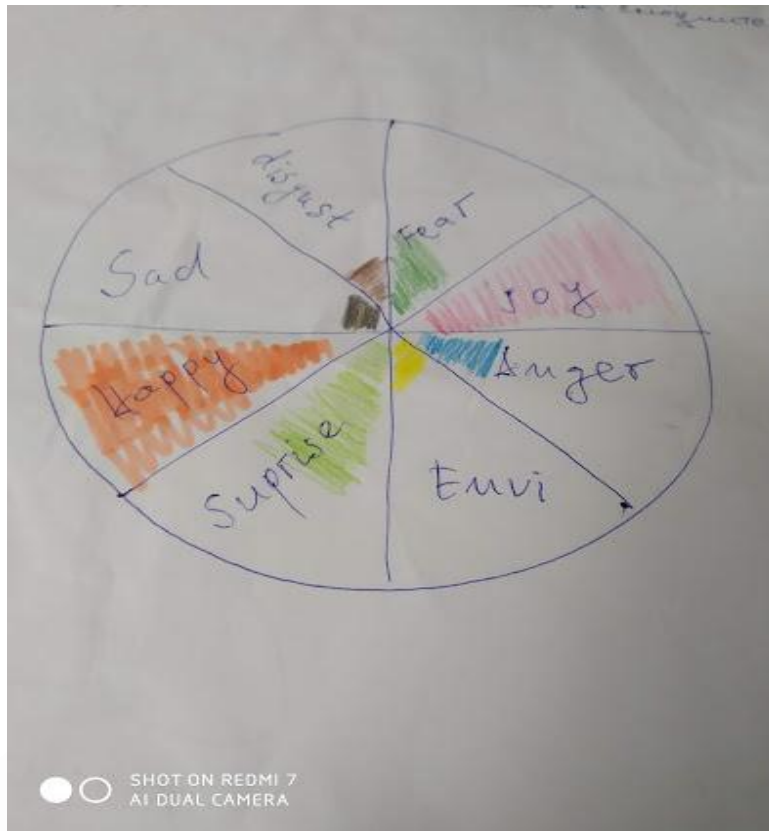
**17:40 ч. – 19:00 ч. Emotional intelligence (Емоционална грамотност).**

Преподавателката изясни същността на емоционалната грамотност, след което имахме практически задачи. За първата практическа задача на всеки бе раздаден по един бял лист, бяха предоставени цветни моливи и всеки един трябваше да направи Emotional wheel (Колело на емоциите). Начертава се кръг, разделя се на осем части, като във всяка част се изписва избраната емоция. С цветен молив трябваше да запълним такава част от очертанието, отнасяща се за нашите емоции.

За втората практическа задача на гърба на листа очертахме лявата си ръка и оставихме отпечатък. Във всеки пръст трябваше да изпишем нашият страх, нашата любов, нещо, което никой не искаме всички да знаят, нашата мечта и любима дейност. След изпълнение на практическите задачи ни бяха събрани листата и утре продължаваме с тях.



### КОЛЕЛО НА ЕМОЦИИТЕ



## 22.08.2019 г. (ЧЕТВЪРТЪК)

### 09:00 ч. - 9:20 ч. – Игра за активиране на вниманието.

Мила ни изведе в двора на обучителния център. Отбеляза с X местата, на които трябва да застанем по двойки и на определено разстояние срещу нас постави празни чаши. Единият от нас трябва да пренесе пълна чаша с вода със затворени очи, следвайки напътствията на партньора и да изсипе съдържанието в празната чаша без да разлива навън. Следваше смяна на партньорите: този, който е бил със затворени очи се преместваше наляво и влизаше в ролята на напътстващ. Това упражнение го повторихме три пъти.

### 9:20 ч. – 9:30 ч. Предотвратяване и идентифициране на тормоз.

Гледахме филм от YouTube „Stop the bullying now“, който коментирахме.

9:30 ч – 10:30 ч. След това чрез презентация Мила представи:

- същността на тормоза: последователно, целенасочено, умишлено, враждебно, повтарящо се поведение на едно или повече лица, които желаят да причинят вреда на други. Ключови в разбирането за тормоза са следните характеристики на това поведение:

- злонамерена проява, която има за цел да нарани или унижи дете;
- извършва се от позиция на силата, като едната страна използва доминиращата си позиция за да нарани другата физически или психически, да я унизи или изолира от социалния живот;

- повтаря се многократно във времето, а не е еднократен и изолиран акт на агресия.

- формите на тормоз: физически тормоз и атаки; вербални подигравки, прякори, сплашване и заплахи; отнемане или кражба на пари и/или вещи; изключване/изолиране от групата на връстниците; разпространяване на лъжи и неверни слухове; принуда към определени дейности; тормоз, основан на етнически различия; сексуален тормоз; кибертормоз;

- как да отговорим при наличие на тормоз;

- превенция на тормоза (оценяване, ангажиране на родителите, създаване и съхраняване на позитивна училищна среда, обучение на ученици и училищен персонал).

Отново гледахме филм как да спрем тормоза в училище, който коментирахме.

Предоставени материали за тормоза и превенция на тормоза:

[https://www.nasponline.org/assets/Documents/Resources%20and%20Publications/Handouts/General%20Resources/08-1\\_S4-08.pdf](https://www.nasponline.org/assets/Documents/Resources%20and%20Publications/Handouts/General%20Resources/08-1_S4-08.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=WwD0Zgk8jGA>

След това имахме ролева игра в рамките на 15 минути, състояща се в следното: разделени бяхме на два отбора на случаен принцип (единици и двойки). И двата отбора имаха на разположение помощни материали: ножица, скоч, сноп спагети и малко пластелинено топче. Всеки отбор трябва да използва тези материали да построи възможно най-висока кула, като на върха на кулата се постави топчето пластелин. Целта е кулата да не падне.

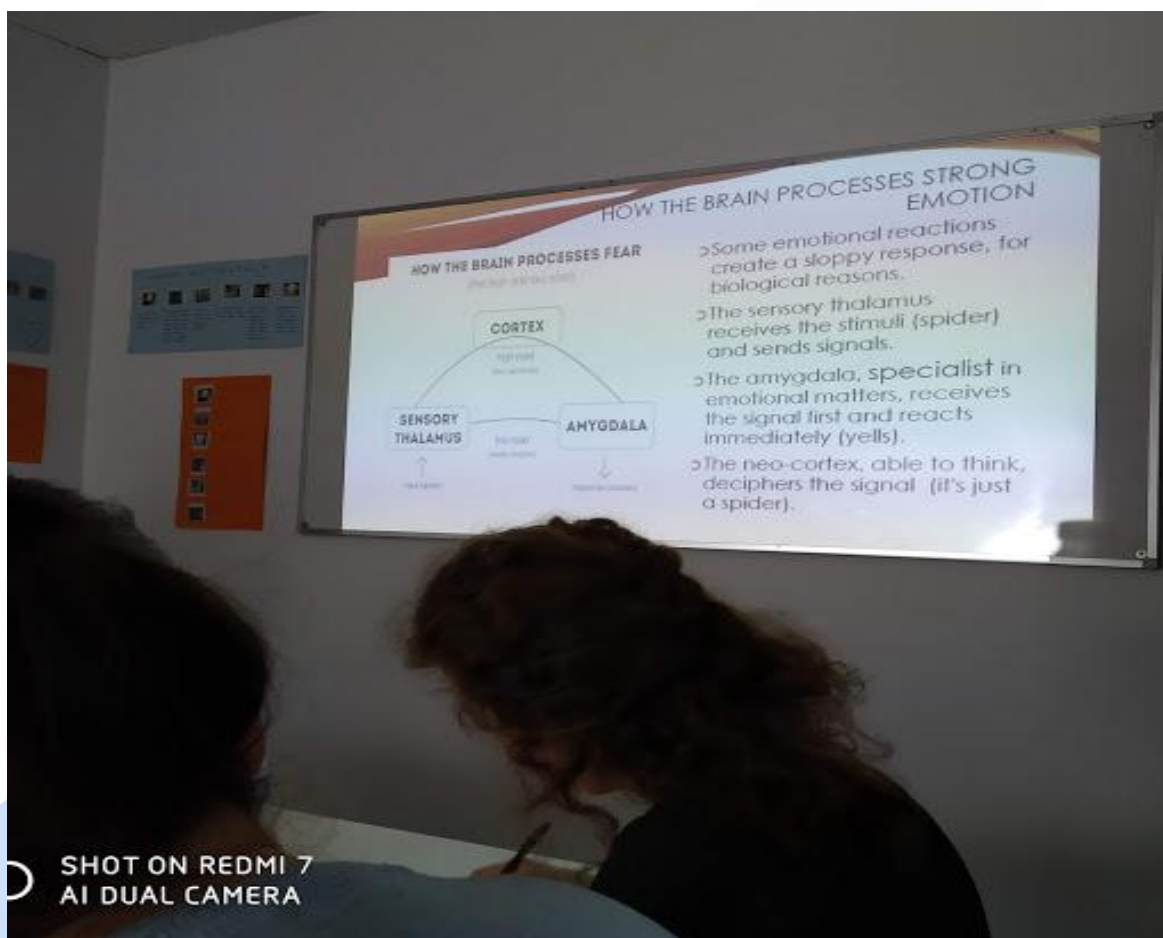


Поуката от ролевата игра е „Изгради кула, изгради екип“/ "Build a Tower, Build a Team".

### 10:50 ч - 14:00 ч. Emotional intelligence.

Чрез презентация Мила разгледа темата за емоционалната интелигентност. За успеха (както в личната, така и в професионалната сфера) е важна не само академичната интелигентност, наричана още коефициент на интелигентност. Понятието „интелигентност“ беше променено, така че да включва емоционалните умения, а не само лингвистичните, математическите и логическите особености, използвани при нейното определяне.

Преподавателката ни запозна с това как мозъкът обработва силните емоции. Висок коефициент на IQ не се равнява на висок коефициент на EQ.



Разгледахме и критериите за емоционална интелигентност:

- познаване на собствените емоции;
- управляване на емоциите;
- самотивизиране;
- разпознаване на чуждите емоции;
- управляване на връзките с другите;
- трансформиране на емоциите.

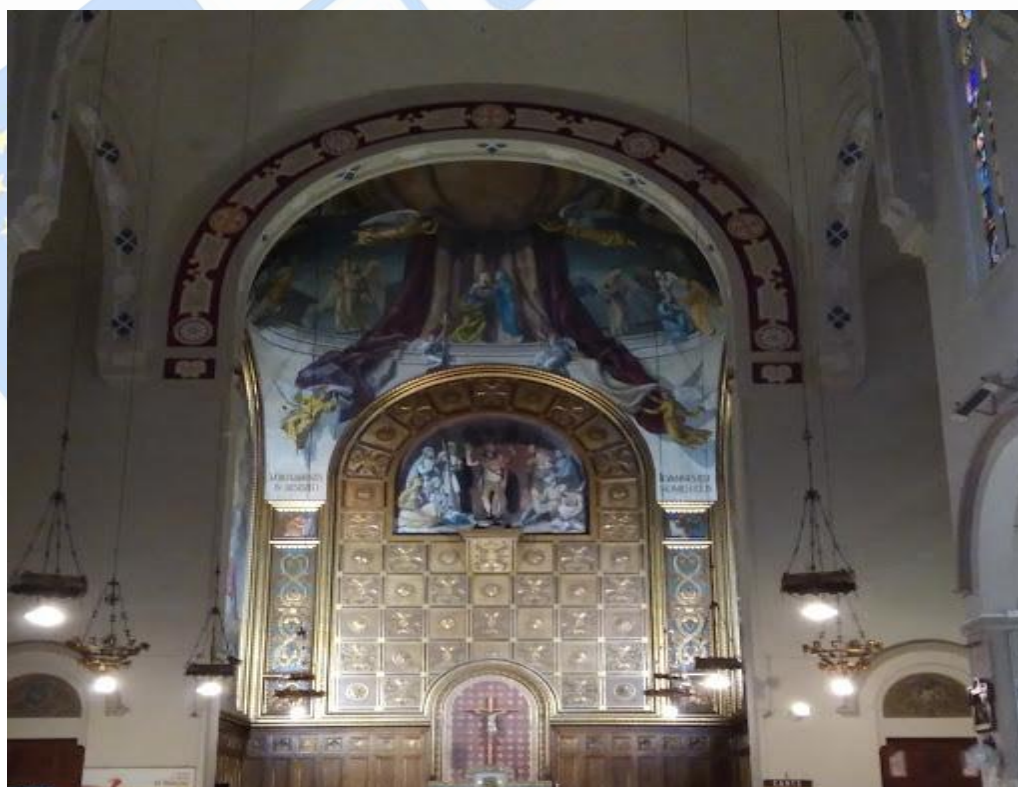
След което разгледахме емоционално интелигентните области и компетенции (самосъзнание, самоуправление, социално осъзнаване и управление на взаимоотношенията).



Отново гледахме два филма от YouTube: „Name of emotion“ и „Emotional intelligence“ на Даниел Голман. Продължихме с емоционалната интелигентност, мотивацията и емоциите, в т. ч. „Айсберг на гнева“.



След приключване на занятията в 19:15 часа на спирка „Фонтана“ на метрото имаме среща с преподавател от обучителния център. Направихме пешеходна обиколка из Кварталът на Грация (Gracia Barrio). Грация е бил независим град до края на XIX век. Районът е популярен сред художници. Грация е известна и с многото си достъпни ресторанти и барове. Разгледахме първата къща, построена от Антонио Гауди, поредица от красиви площи и църквата „Sant Joan“.



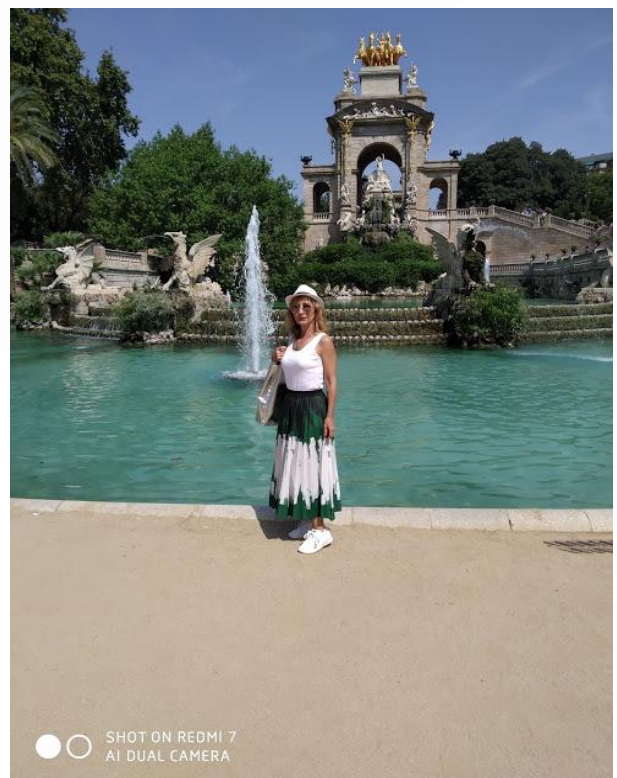
23.08.2019 г. (ПЕТЪК)

Преди започване на занятията за деня посетихме Триумфалната арка (Arc de Triomf) и „Паркът на Цитаделата“.

Триумфалната арка е творение на архитекта Жосеп Виласека. Тя е построена като официален вход за световното изложение през 1 888 г. от червени тухли в мавритански стил. На предният фриз има надпис „Барселона приветства всички нации“, на задния фриз пише „Възнаграждения“ и изобразява медали на участниците в изложението. На върха на арката е поставен гербът на Каталуня, наред с който присъстват и тези на останалите 49 испански провинции.



„Паркът на Цитаделата“ е градският парк на Барселона. Наричан е така, заради крепостта, която през XVIII в. построил там крал Фелипе V. Тя е творение на архитекта Жосеп Виласека Простира се на площ от 75 акра. Тук се намира Зоологическата градина, Музеят на естествената история и Геоложкият музей. В северната част на парка се намира каскадата (триумфална арка с водопад и фонтани). В центъра има статуя на Венера, разположена върху мида.



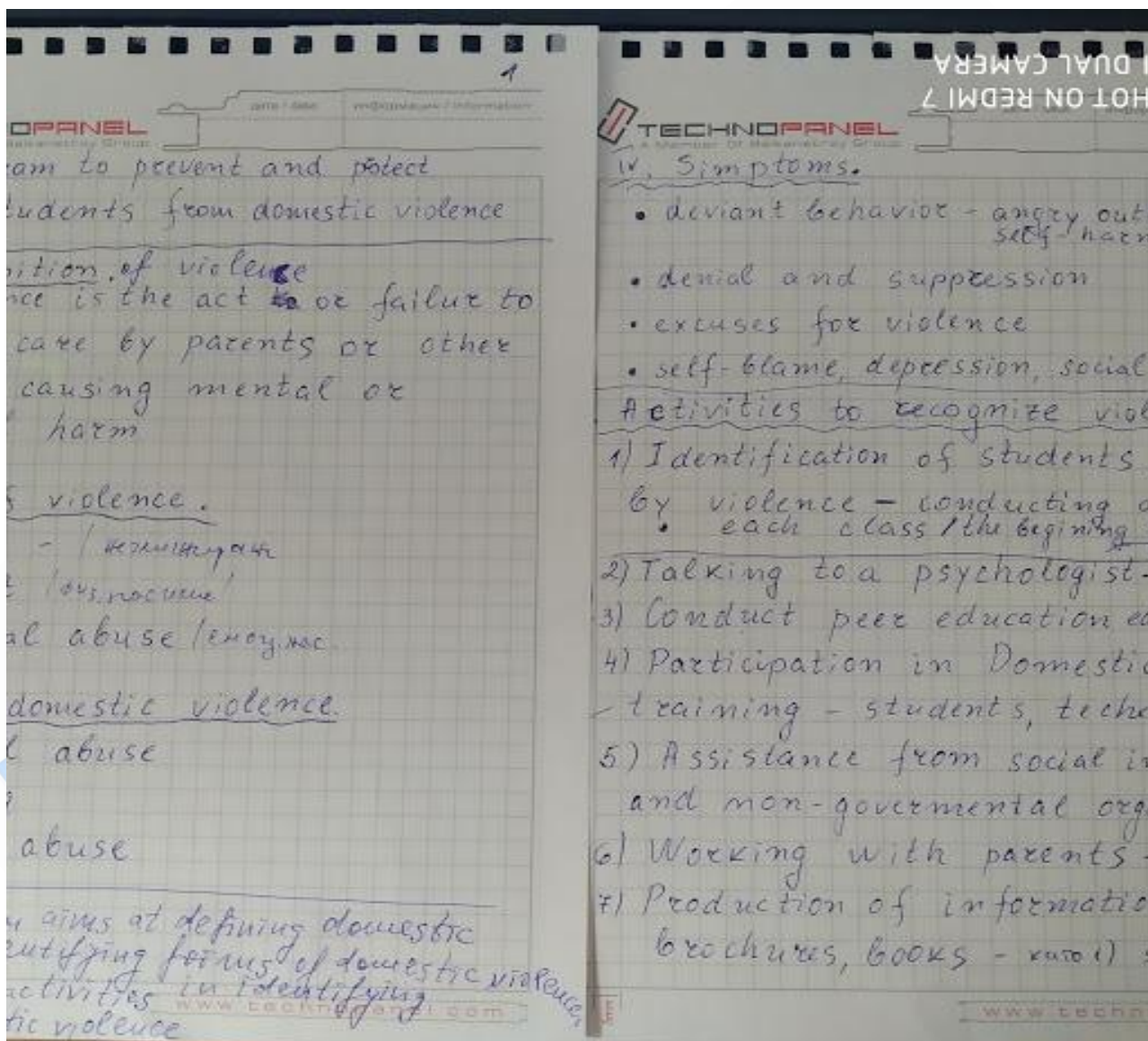


#### 14:00 ч. - 16:00 ч. - Образование за жизнени умения/ Life skills education.

По време на занятията извършихме дейности за изграждане на екипи, team building за деца, тест за личност на disc за увеличаване на личния и професионалния успех, медитация на фона на музика. След това Мила ни раздели на екипи по училища, като всеки екип трябваше да изготви проект по една от разгледаните до този момент теми.

#### 16:20 ч. – 17:45 ч. – Работа по възложения проект.

Ние изработихме програма за превенция и защита от домашно насилие.



#### 17:50 ч. – 18:50 ч. – Всеки екип представи разработения от него проект.

Официално бяха връчени сертификатите на колегите от България и Унгария, тъй като те успешно приключиха курса на обучение.

След приключване на обучението видяхме магическите фонтани на Монтжуик, разположени на площад Испания и се насладихме на уникално светлинно и музикално шоу. Откриването на магическите фонтани на Монтжуик (fuente mágica de Montjuïc) се състои на 19 май 1929 г., по време на Световното изложение в Барселона. Комплексът се състои от 3 кръга, в който има 3 650 отвора, които изтласкват 2 600 л вода/секунда. Спектатъкъл продължи около половин час. Започна с песента „Барселона“ в изпълнение на Монсерат Кабайе и Фреди Меркюри и се състоеше от две части: класически произведения и съвременна музика.



## 24.08.2019 г. (СЪБОТА)

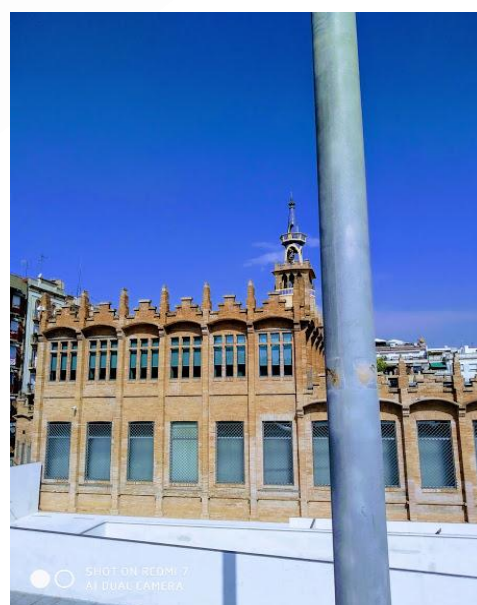
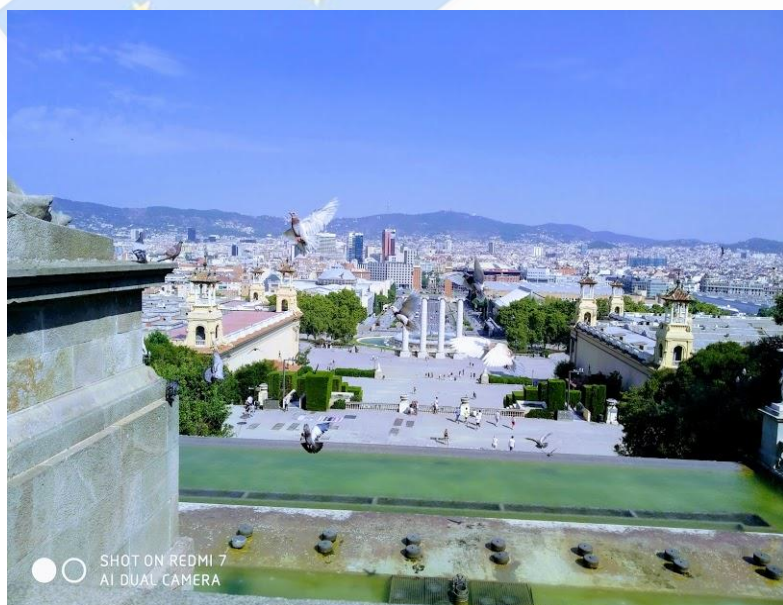
В събота се насладихме на красивите забележителности на Барселона с туристическа автобусна обиколка с ваучер, предоставен от образователния център.

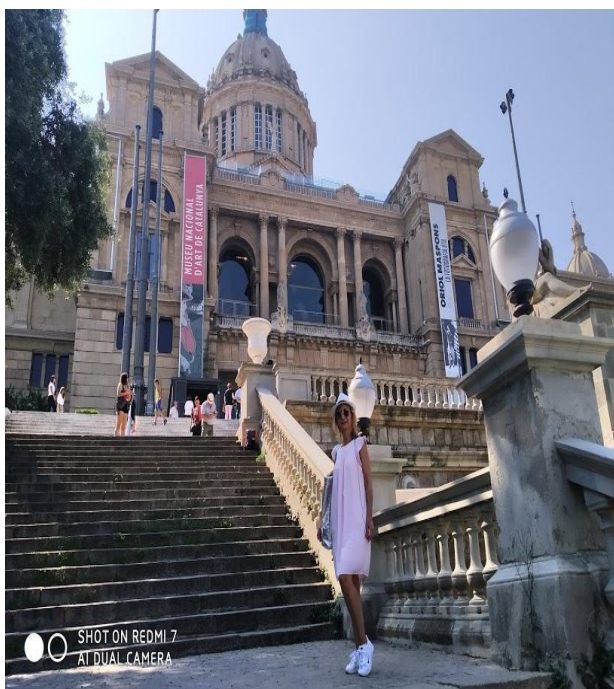
Barcelona Bus Turístic: това е официалната обиколка на града. Предлагат се три маршрута (червен, син и зелен). Обиколката се прави с двуетажни автобуси, предлагащи панорамна гледка. Имахме право да слизаме на всяка спирка на автобуса, да разгледаме и след това да се качим на следващия автобус по маршрута, който сме избрали. Всеки автобус има аудио водач на 16 езика, който предоставя информация за всяка точка по маршрута.



По време на обиколката имаме възможност да видим:

- Национален музей на изкуствата (National Art Museum of Catalonia) е музей на визуалните изкуства в Каталуния, който се помещава в Националния дворец в Барселона в парк Монтжуик. Дворецът е построен през 1929 г. заради проведеното тогава световно изложение. Колекциите на музея включват римско изкуство, готическо изкуство, ренесанс и барок, модерно изкуство, рисунки и графики, фотографска и нумизматична секция. Пред музея се намират магическите фонтани;





- Статуята на Колумб (Columbus Monument) е 60-метров паметник на Христофор Колумб, построен за световното изложение в Барселона през 1888 г. Намира се в края на известната улица Ла Рамбла. Мястото, на което е издигната, не е случайно. Там Христофор Колумб е стъпил след края на първото си пътешествие до Америка. Местните считат, че дясната ръка на Колумб сочи към Ноия свят или към Генуа, където се предполага, че е роден;



- пристанището Port Vell; музеят на историята на Каталуня; Port Olimpic;

- катедралата на Барселона (Cathedral of Santa Eulalia) е готическа катедрала, която е и седалище на архиепископа на Барселона. Първоначално е била римски храм, после - джамия, и накрая се превръща в църква. Катедралата е с височина 93 м и ширина 40 м. Покривът на катедралата е забележителен със своите орнаменти. Под главния олтар е положен каменният саркофаг на Света Еулалия – местна девица, мъченица, която е екзекутирана от римляните през XV в., а на 12 февруари се чества нейния празник;



- две от къщи, построени от Антонио Гауди:
  - Casa Batllo - сред местните хора е известна и като Къщата на костите. Къщата няма права линия, нито прав ъгъл, нито права стена. построен през 1877 г. През 1904 г. богатата фамилия Батло моли Гауди да построи къща на фамилията на друго място. Вместо това той реши да обнови сградата и го прави в свой неподражаем стил. С вълнообразна фасада и блестящи, това е чудо на Гауди.

- Casa Mila – построена е между 1906 и 1912 г. за богат индустриалец. Нарича се още La Pedrera, което означава каменоломна (наистина къщата прилича на планина)От покрива на къщата, на който има различни статуи и странно изглеждащи комини, оприличавани на стражи, се открива невероятната гледка към Барселона.



Casa Batllo



Casa Mila

## 25.08.2019 г. (НЕДЕЛЯ)

В неделя се възползвахме от топлото време и за да намалим стреса и напрежението се отдадохме на заслужен релакс – море, вода, слънце. Посетихме град Кастелдефелс, намиращ се на 20 км от Барселона. Градът е известен с дългия си плаж (повече от 5 км) и с това, че тук живеят много известни спортисти, като Лионел Меси, Луис Суарес и др.



## 26.08.2019 г. (ПОНЕДЕЛНИК)

### 14:00 ч. - 15:30 ч. – Представяне на курса.

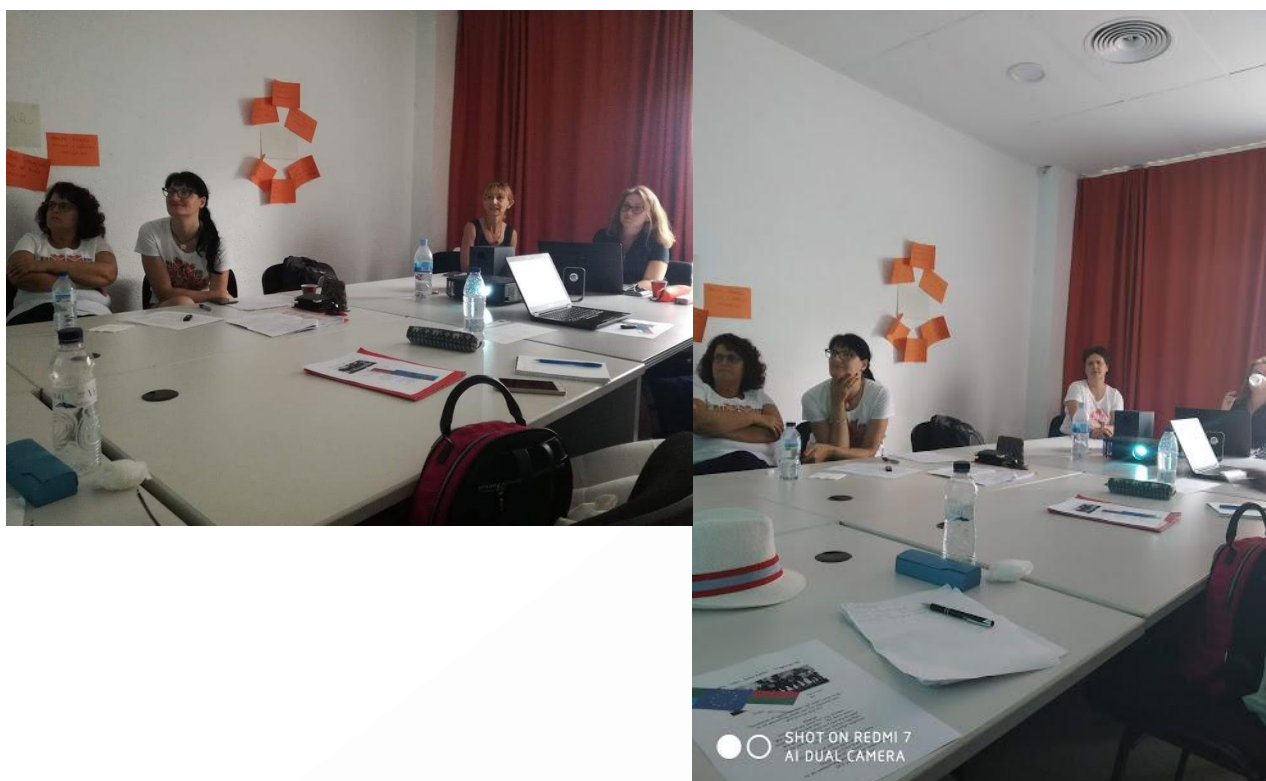
Днес към курса се присъединиха нови колеги:

- двама от България – 75-то СУ, София, кв. „Факултета“ (Виолета и Елена)
- двама от Унгария – Томаш от Сегет и Кристина от Гьор.

Нашата преподавателка Мила направи разяснения за съдържанието на курса за настоящата седмица, след което всеки участник се представи накратко (как се казва, от къде е и какво работи) и така се запознахме. След това ни презентира забележителностите, които е желателно да посетим в Барселона с възможности за придвижване, работно време, цена на билети (онлайн резервация и свободни дни).

### 15:50 ч. – 17:20 ч. - Презентации.

След почивката представителите на всяко училище представиха презентации за училищата, в които работят – средно училище, училище за медицински сестри и гимназия с природо-математически и хуманитарен профил.



### 17:30 ч. – 19:00 ч. - SWOT анализ.

След втората почивка ни представи структурата на SWOT анализ. Преподавателката ни раздели на три екипа (единици, двойки и тройки) и ни възложи да направим SWOT анализ за учители.

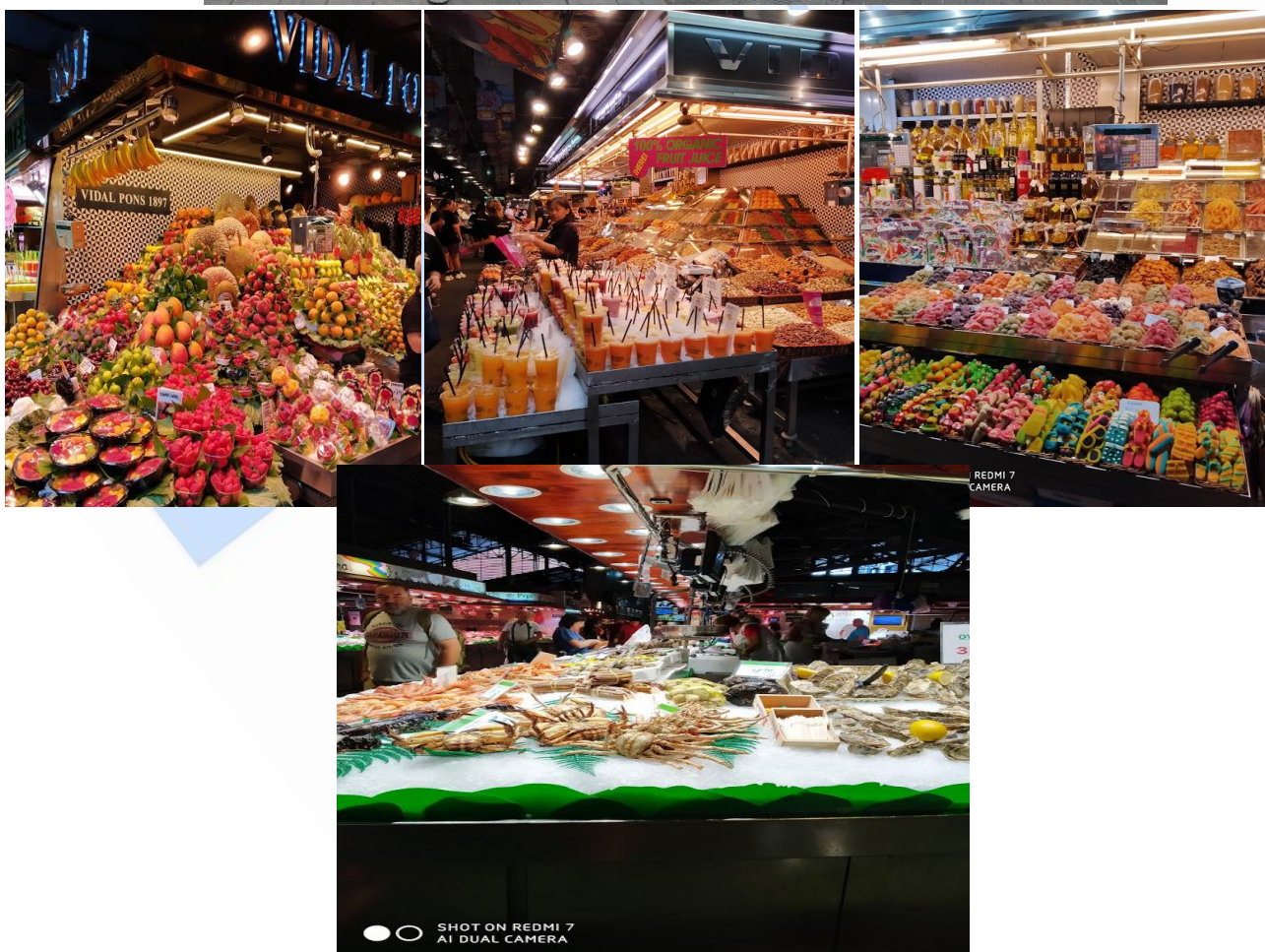
### 27.08.2019 г. (ВТОРНИК)

Преди започване на обучението се разходихме по Ла Рамбла (La Rambla) - улица в централната част на Барселона, която е известна с многобройните туристи и заведенията, които се редят едно след друго по нея. Дълга е 1,2 км, като от площад Каталуня минава през центъра и стига до статуята на Христофор Колумб. В продължение на векове по бреговете на река “Рам-ла” са се строили сгради с религиозно предназначение, затова улицата са я наричали “Манастирска” (Кале де лос Конвентос).





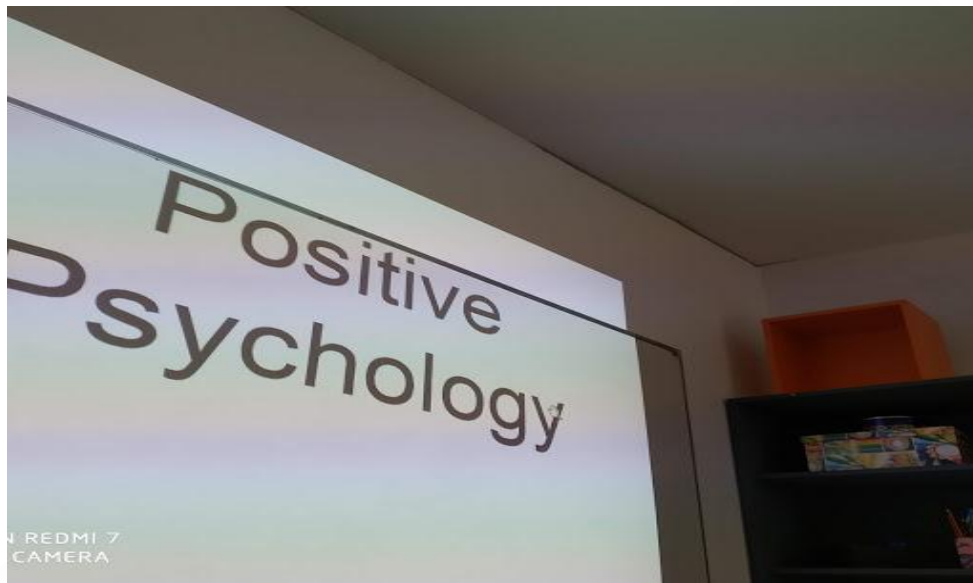
Ла Бокерия (La Boqueria Market Barcelona) е най-известният пазар в Испания. Тук видяхме всички продукти от Catalonia: плодове, зеленчуци, риба и морски дарове, тапас и дори пица барове и други. Според местните пазар Ла Бокерия е задължение да се види от всеки, който посети Барселона.



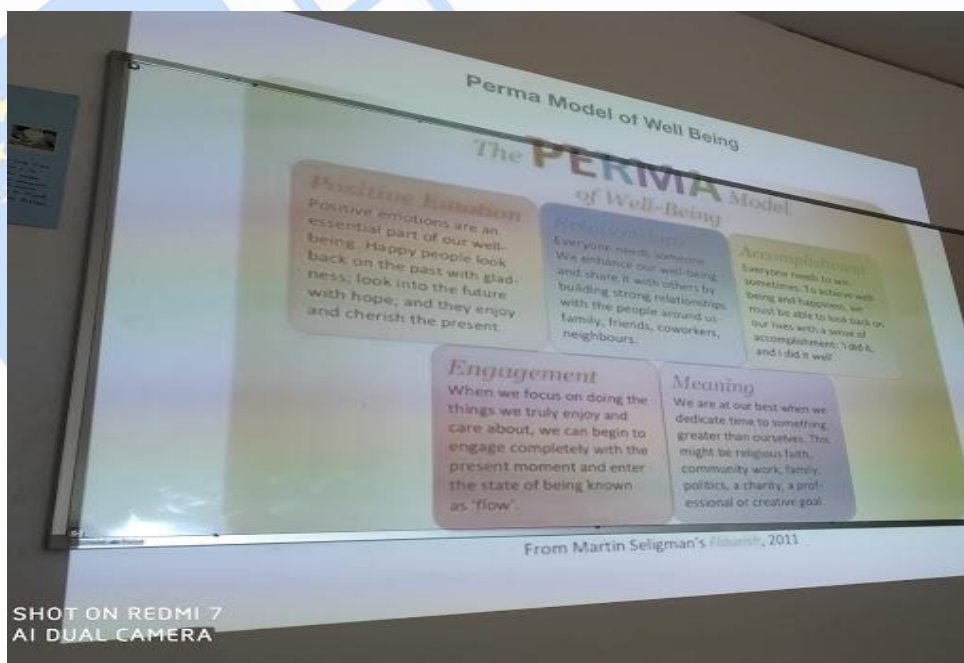
**14:00 ч. - 14:45 ч. – Игра за три изявления: Кое изявление не е вярно за мен?**

Мила ни раздаде по един лист. Всеки от нас трябваше да запише три дейности/активности за себе си, от които две са верни и едно не е вярно. След това всеки от участниците прочете своите изявления и останалите трябваше да познаят кое не е вярното.

**14:45 ч. – 15:30 ч – Какво е позитивна психология и позитивно обучение.** Пионери в тази област са Martin Seligman, Mihali Csikszentmihalyi, Cristopher Peterson. Гледахме два филма от YouTube.



След това ни беше представен на презентация Perma Model of Well Being на Martin Seligman /Модел на благополучието – позитивна емоция: връзка, постижение, значение, ангажимент/. “PERMA” е акроним от пет важни градивни елемента на човешкото благополучие:



**P** (Positive emotions) – Позитивни емоции (оптимизъм, любов, развлечения, благодарност, задоволство, вдъхновение, надежда, любопитство – всяка емоция, която ни кара да се чувстваме добре или ни прави добри);

**E** (Engagement) – Ангажираност (поглъщане на цялото внимание и концентрация в определена дейност);

**R** (Relationships) – Взаимоотношения (взаимоотношенията са близките връзки с други хора, изпълнени с доверие и любов – семейство, деца, приятели, колеги);

**M** (Meaning) – Смисъл (чувството за мотивация извън личните цели);

**A** (Achievement) – Постижения (дори скромните постижения ни помагат да се чувстваме добре).

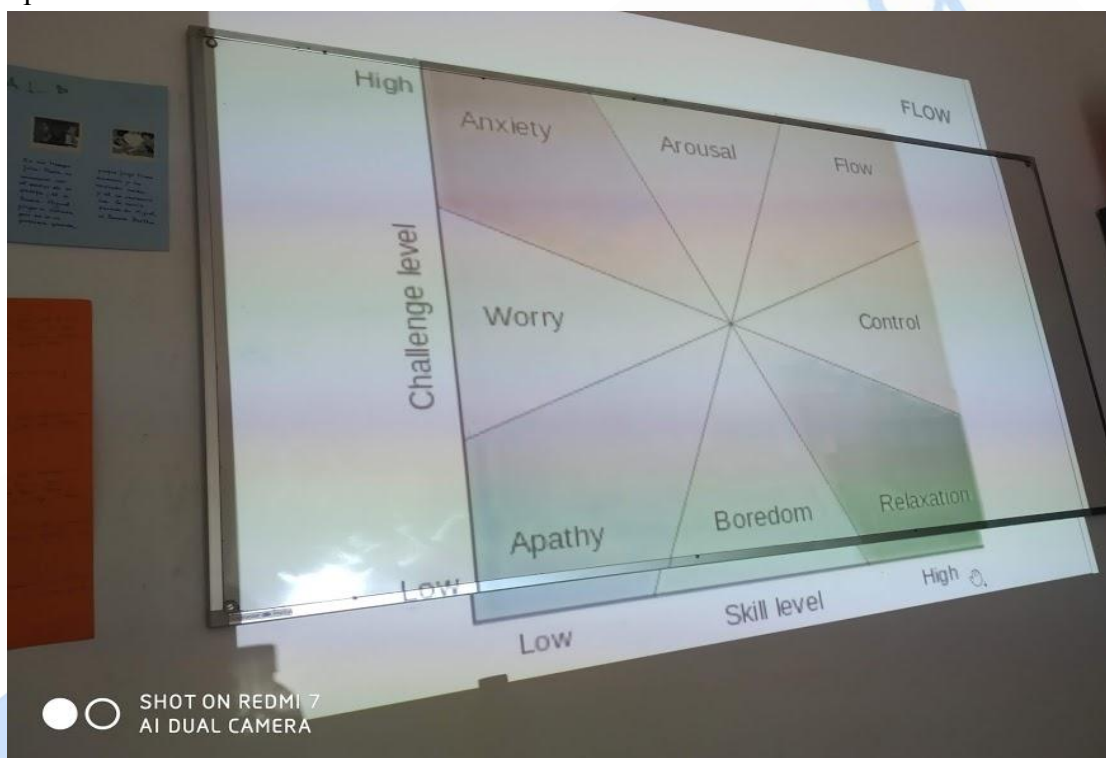
След това направихме игра за сближаване (изграждане на екип), която се състоеше в следното: бели листа на всеки. Подредихме се в дъното на коридора и трябваше да стигнем до залата като първият постави своя лист на пода и за да пристъпи напред следващият му подаваше своя лист като отстъпвахме наляво. Преди да стигнем до залата имаше препятствие, което трябваше да преминем. Всеки, който стигаше до залата предаваше своя лист на Мила.



След играта Мила ни запозна с Lateral thinking /Нестандартното мислене (е процесът на решаване на проблеми, способността да мислите креативно и да мислите извън рамките). Разгледахме начините на обучение за насърчаване на страничното мислене:

- групови дискусии, където учениците споделят свободно своите идеи;
- упражнения за решаване на проблеми, при които са разрешени различни решения или множество решения;
- обнадяване на учениците да изразят собствената си индивидуалност, идеи и предпочитания;
- възлагане на индивидуални проекти на учениците.

Разгледахме и осемте измерения на FLOW, показващи нивото на предизвикателството и ниво на измерения.



Anxiety (безпокойство); Arousal (Пробуждане); Flow (Поток); Control (Контрол); Relaxation (Почивка); Boredom (Скука); Apathy (Апатия); Worry (Тревожност).

След това направихме упражнение „Hands on work“: Бяха ни раздадени по 5 бели листа, на които трябваше да нарисуваме за определено време 8 изображения. Времето за рисуване на изображенията беше както следва:

- 1/ 12 минути – обърната кафеварка;
- 2/ 6 минути - свещник;
- 3/ 3 минути – чаша и чайник;
- 4/ 1 минута и 30 секунди – репички;
- 5/ 45 секунди – радио;
- 6/ 20 секунди – китара;
- 7/ 10 секунди – влак;
- 8/ 5 секунди – петел.



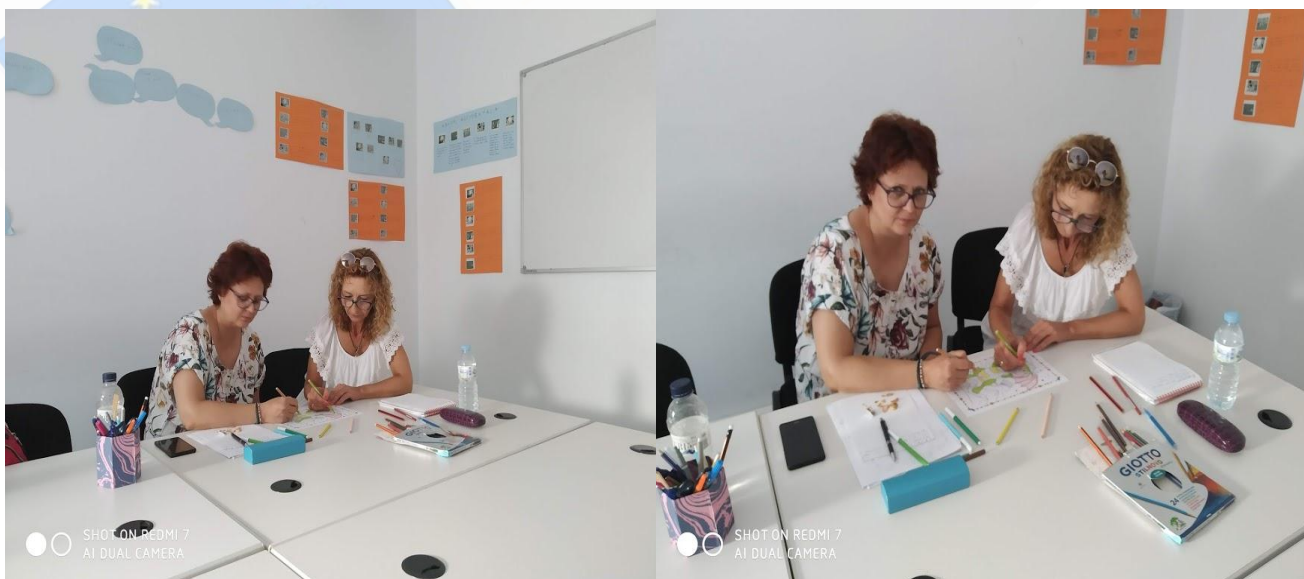
Върху всяка картина трябваше да посочим на какво ниво на предизвикателство отговаря всяка картина и емоцията, която е създала у нас.

След това имахме групова работа. Разделени бяхме на два екипа на случаен принцип. Всеки екип трябваше да представи пет активности и да ги съотнесем към Perma Model of Well Being.

**28.08.2019 г. (СРЯДА)**

**09:00 ч. - 9:50 ч. – Групова работа.**

Бяхме разделени на три екипа по училища и Мила ни раздаде три листа с картина за оцветяване.



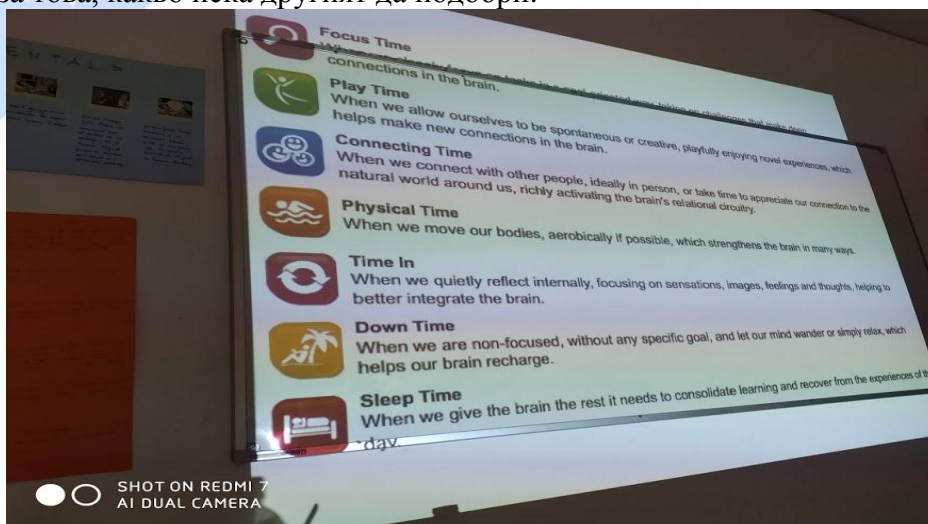
След това започнахме с разглеждането на темата „Burn out and stress prevention“. Мила ни запозна с:

- какво точно е Burn out - "изгаряне", което е сравнително нов термин, за първи път измислен през 1974 г. от Хърбърт Фройденбергер. Изгарянето е реакция на продължителен или хроничен стрес на работата и се характеризира с три основни измерения: изтощение, цинизъм (по-малко идентификация с работата) и чувства на намалена професионална способност;
- симптомите на Burn out:
  - физически: болки от всякакъв вид (мускулни, гръдни, често главоболие), чести настинки и инфекции, ниска енергия, безсъние, нервност и треперене, звънене в ухото, студени или потни ръце и крака, сухота в устата и затруднено преглъщане;
  - психологически: депресия или общо усещане за нещастие, тревожност и възбуда, лесно поддаване на моментни настроения, раздразнителност или гняв, чувство за претовареност, самота и изолация;
  - поведенчески: промени в апетита, отлагане и пренебрегване на отговорности, изолация и липса на социални контакти, безсъние или твърде много сън.
- факторите, които предизвикват Burn out: трудово натоварване; начините на контрол на изпълнението на работата; възнаграждение; лош психологически климат на работната среда; неопределеност на ролята и функционалните задължения; междуличностни конфликти, липса на нужната подготовка за осъществяване на професионалните задължения, пренаселени класове и др.;
- превенция на Burn out: бяха ни предложени няколко начина за справяне със стреса (физическа активност, медитация, намаляване на стреса чрез писане, правете нещо, което ви прави щастливи и др.).

### 11:00 часа - Гледахме филм от YouTube по темата.

След това Мила ни представи оптималното разпределение на времето/The healthy mind platter for optimal Brain Matter/: време за фокусиране – работа; време за физическа дейност; време за общуване с околните; време за себе си и др./.

Отново имахме групова работа с времетраене 25 минути. Разпределихме се по двойки. Всеки трябваше да разпредели времето си за себе си. След като го обсъдихме помежду си трябваше да говорим за това, какво иска другият да подобри.



**12:10 часа имаме упражнение за активно слушане:** Мила избра текст, който го прочете на един участник като останалите бяха извън залата. След това първият участник възпроизвежда текста на влезлия и така текста се преразказваше до последния участник.

Повторихме играта като последния участник стана първи.

**12:40 часа – групова работа.** Разделихме се на екипи по училища. Всеки екип трябваше да представи проблем, касаещ неговото училище и да го изиграе. Другите екипи само гледат и слушат. След това отново го изиграват, но другите екипи могат да прекъсват и да задават въпроси.

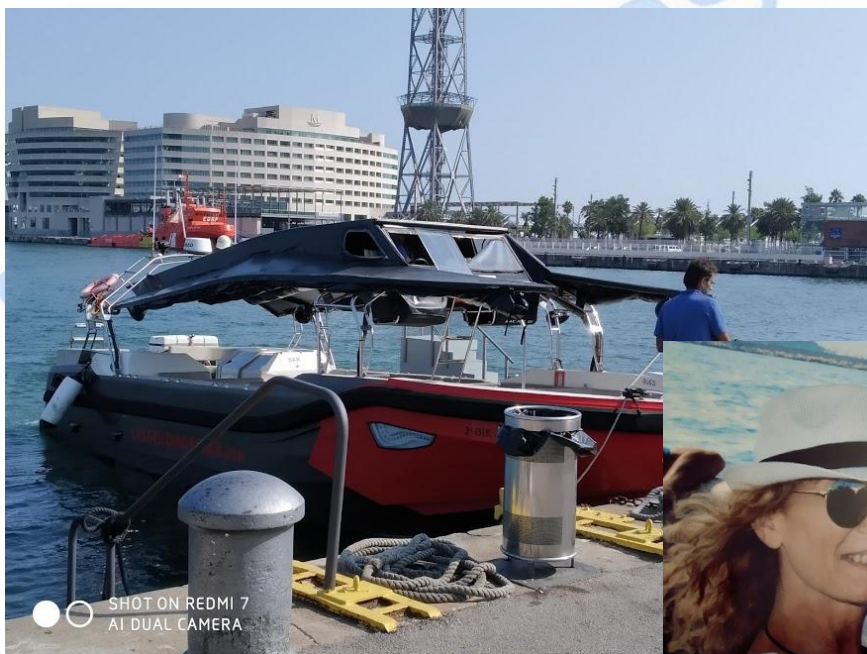


След приключване на обучението за деня посетихме Аквариумът на Барселона/ The Aquarium of Barcelona. Разположен е недалеч от яхтеното пристанище, в края на улица Ла Рамбла. Това е един от най-големите аквариуми в света. Открит е през 1995 г. Съставен е от над 35 раздела и 11 000 обитатели от 450 вида, разделен на няколко тематични зони: Средиземно море, Червено море, Антрактида и др.





След като разгледахме Аквариума, направихме разходка с моторница от яхтеното пристанище Port Vell през най-известните плажове на Барселона.

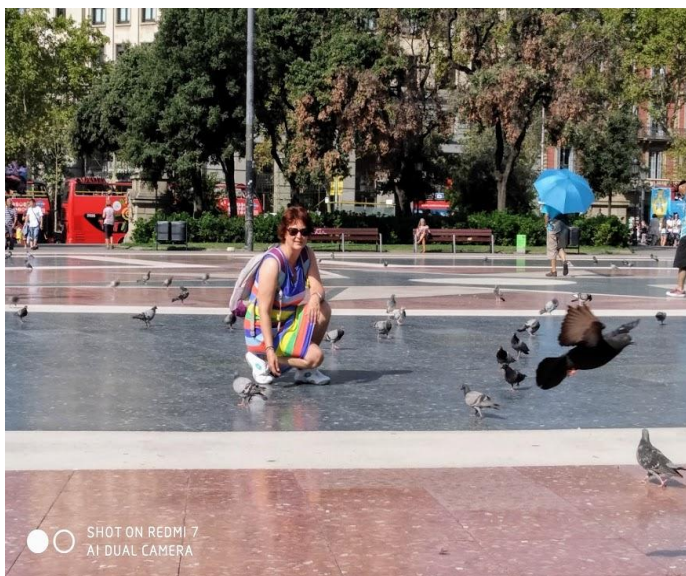




29.08.2019 г. (ЧЕТВЪРТЪК)

Преди обяд направихме разходка до площад Каталуня (Plaça Catalunya), който се счита за центъра на Барселона. Площадът е с площ от 50 000 кв. м. и е известен с фонтаните и статуите, намиращи се там, както и с ятата гълъби. Географският център на града е обозначен с голяма звезда на площада. Около площада се намират офисите на водещите испански банки, един от най-големите търговски центрове на Барселона - El Corte Ingles, многобройни ресторанти и барове (тук се намира и най-популярният бар на града – „Цюрих“).

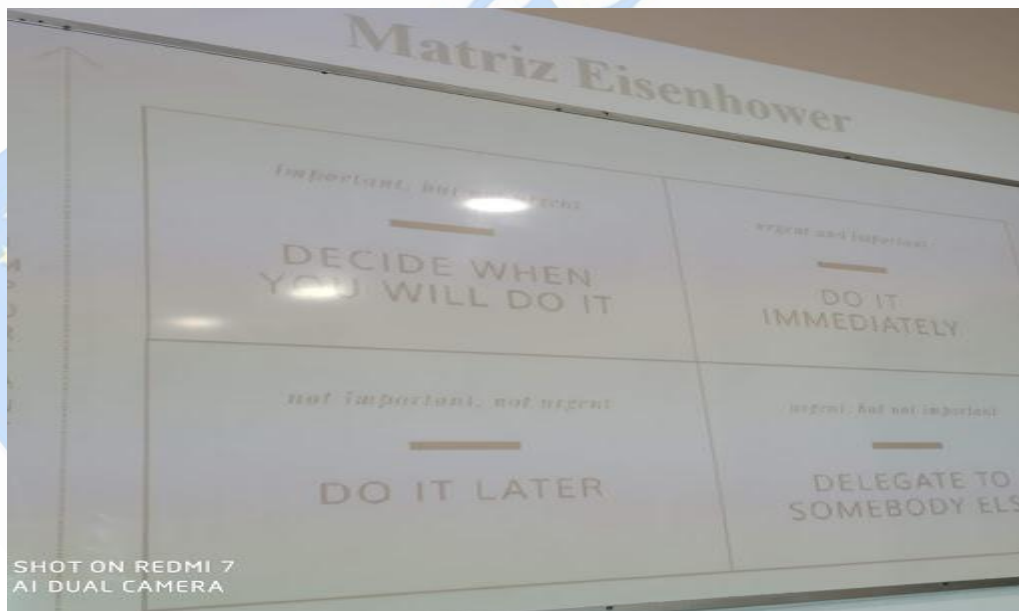




**14:00 ч. - 14:50 ч. – Упражнение: Important and urgent /Какво е важно и спешно да направим в началото на учебната година?/**

Беше ни поставена задача, всеки от нас следваше да напише важни и спешни неща в началото на септември, които следва да свърши, след което всеки представи написаното на групата.

### Matriz Eisenhower



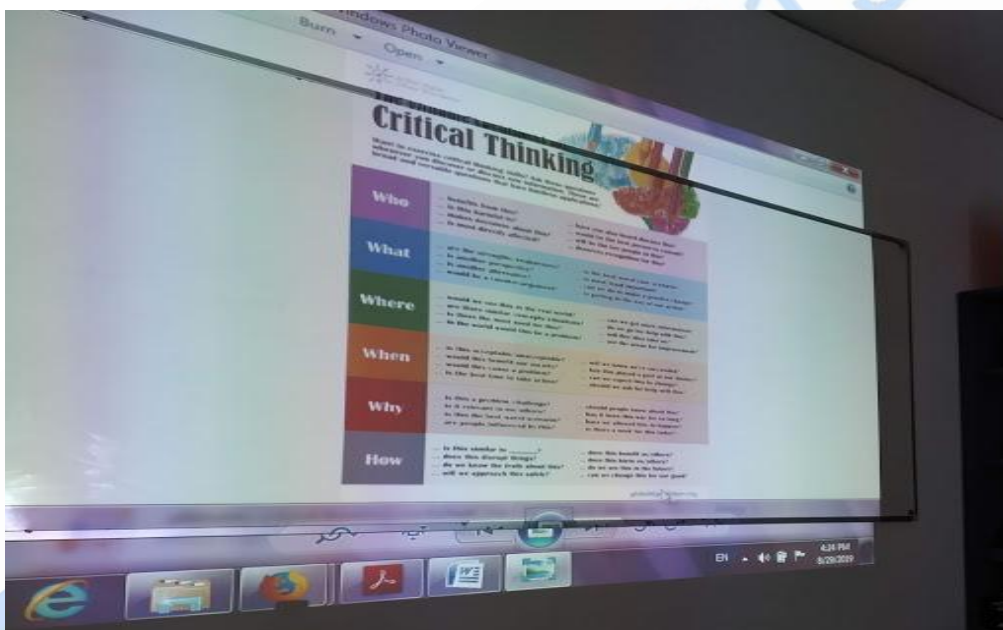
- **Important but not urgent/ Важно, но не е спешно** – Аз решавам кога да го направя;
- **Important and urgent/ Важно и спешно** – Направете го веднага;
- **Not important, not urgent/ Не е важно, не е спешно** – Направете го по-късно;
- **Urgent but not important/ Спешно, но не е важно** – Някой друг може да го направи.

**15:00 часа - Active listening and empathy/ Активно слушане и емпатия.**

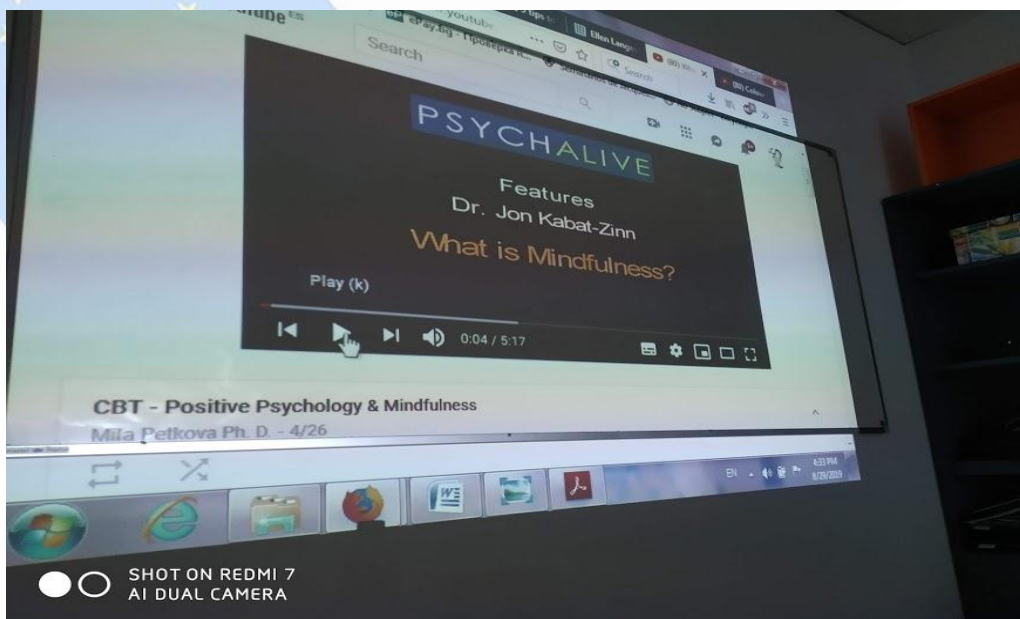
Мила ни пусна филм от YouTube по темата, след което не запозна с теоретичната част.

**16:25 часа - Разгледахме Critical thinking/ Критично мислене (подход в мисленето, представляващ внимателното прилагане на здрав разум, основан на доказателства, в определянето на това, дали едно твърдение е вярно, или не) и всичките въпроси, които произтичат от него. /кой, какво, къде, кога, защо и как/:**

- да се насърчава критичното мислене и да се развива любознателност и предприемачество, способност за поемане на инициативи и решаване на проблеми;
- да се създадат умения и нагласа за подходящо прилагане на знанието и развитие на позитивна нагласа към понататъшното учене и критично мислене;
- началното и средното образование да подготвя децата за самостоятелно, творческо и новаторско мислене.

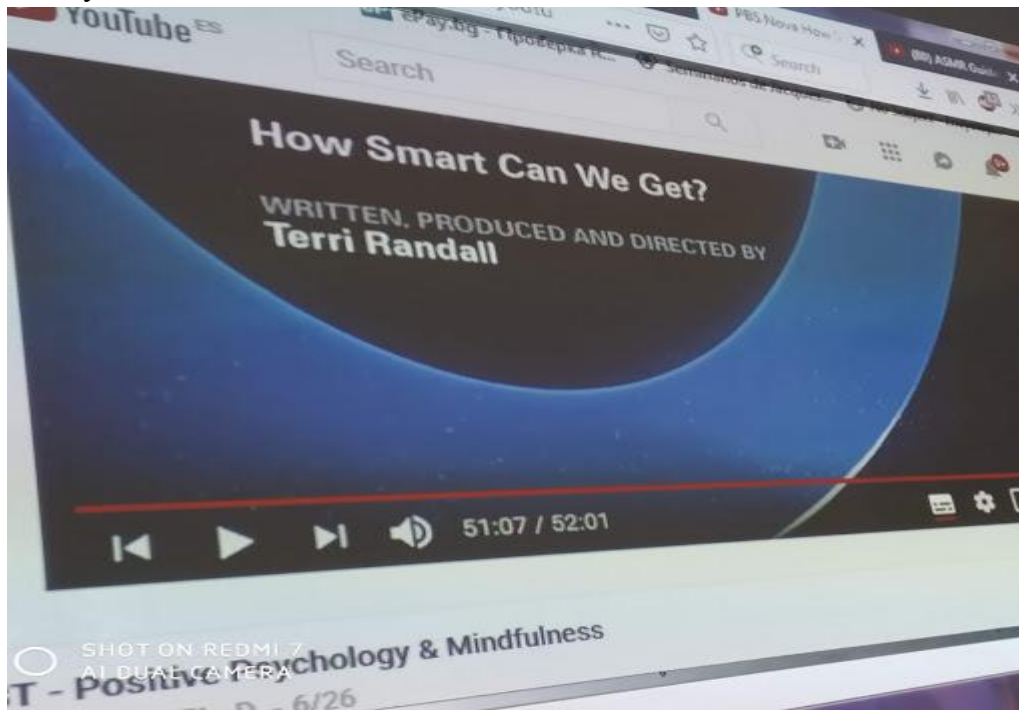


След това разгледахме темата за Mindful or Mindless/ като ни беше пуснат филм от YouTube.



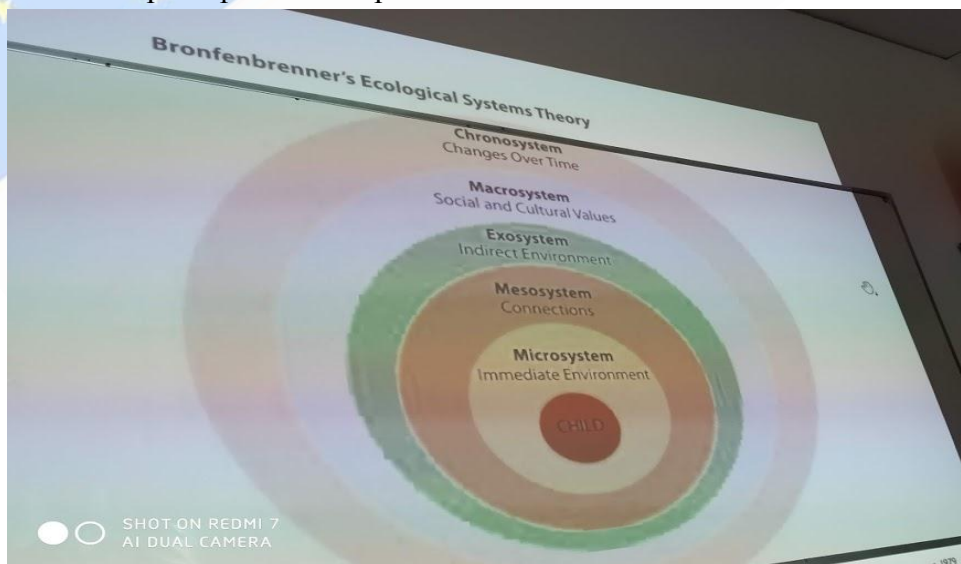
След филма се запознахме с Roadblocks to mindful Creativity /Пътни блокове към внимателното творчество/ и Mindful matters /внимателни въпроси/.

**18:00 часа** – филм от YouTube: „How smart can we get“ и медитирахме на фона на успокояваща музика.



### 30.08.2019 г. (ПЕТЪК)

**09:00 ч.** – 1. Bronfenbrenners Ecological Systems Theory/ Теория на екологичните системи на Бронфенбренер. Това е теория на американския психолог Ури Бронфенбренер, с която той иска да обясни как присъщите качества на децата и тяхната среда взаимодействат, за да влияят върху това как те растат и се развиват. Теорията на Бронфенбренер подчертава важността на изучаването на деца в множество среди, известни още като екологични системи, в опит да се разбере тяхното развитие.

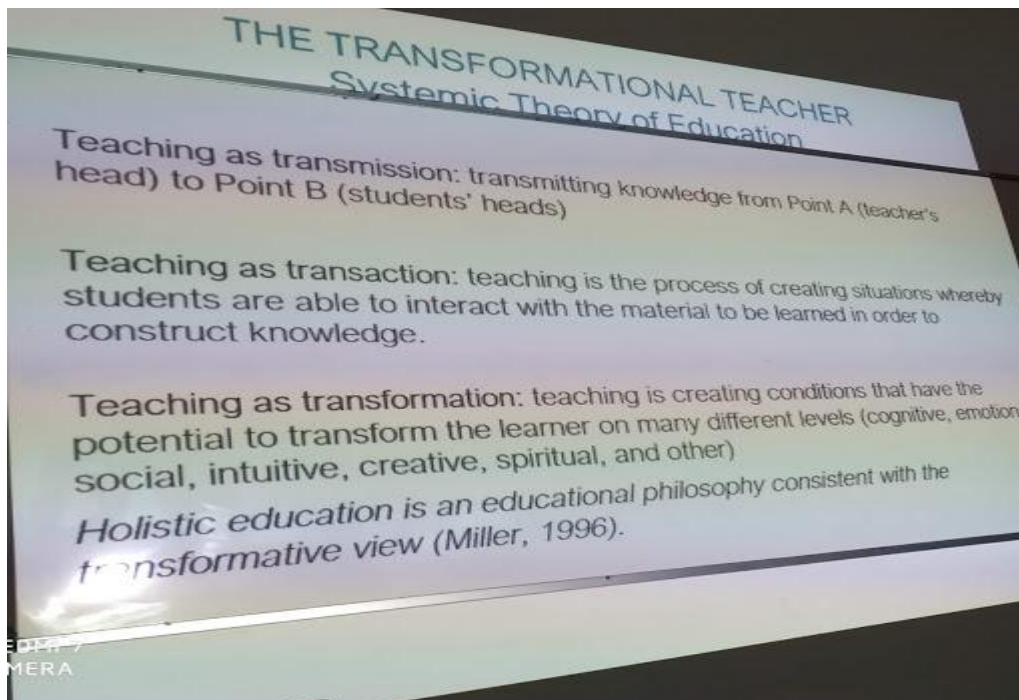


2. Трансформационния учител /Системна теория на образованието/.

След това гледахме филм от YouTube: „5 съвета за подобряване на вашето критично мислене“

3. Холистична теория на обучението.

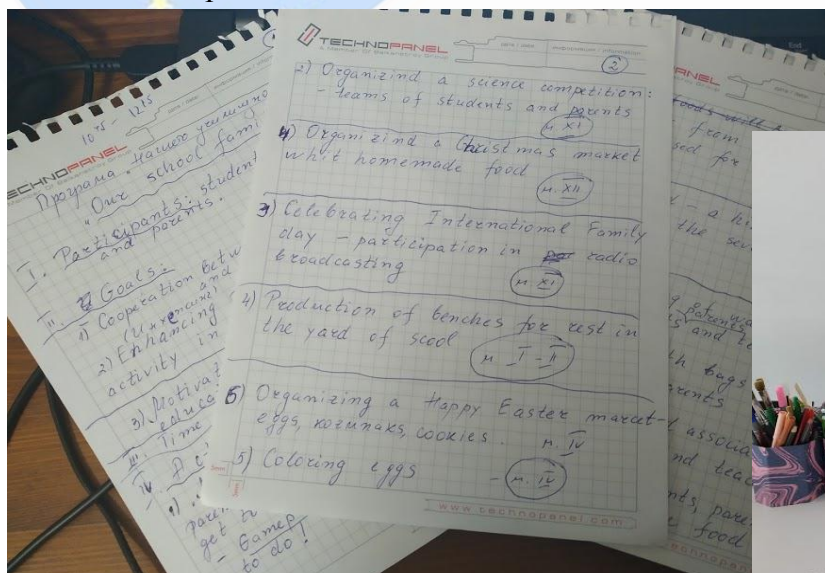
4. Основни характеристики на холистичното образование.



5. Разходка в парка като ни беше възложено да се отпуснем, да се разхождаме сред дърветата, да гледаме короните им, да слушаме птичките и да се наслаждаваме на природата около нас.

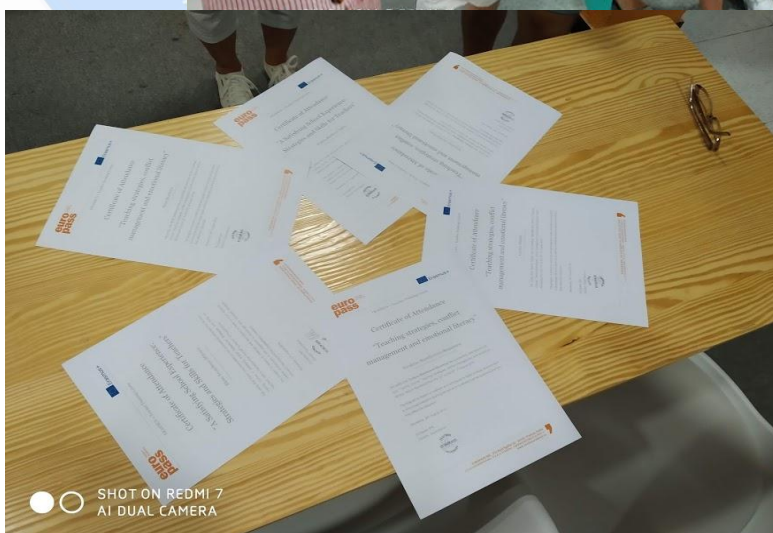
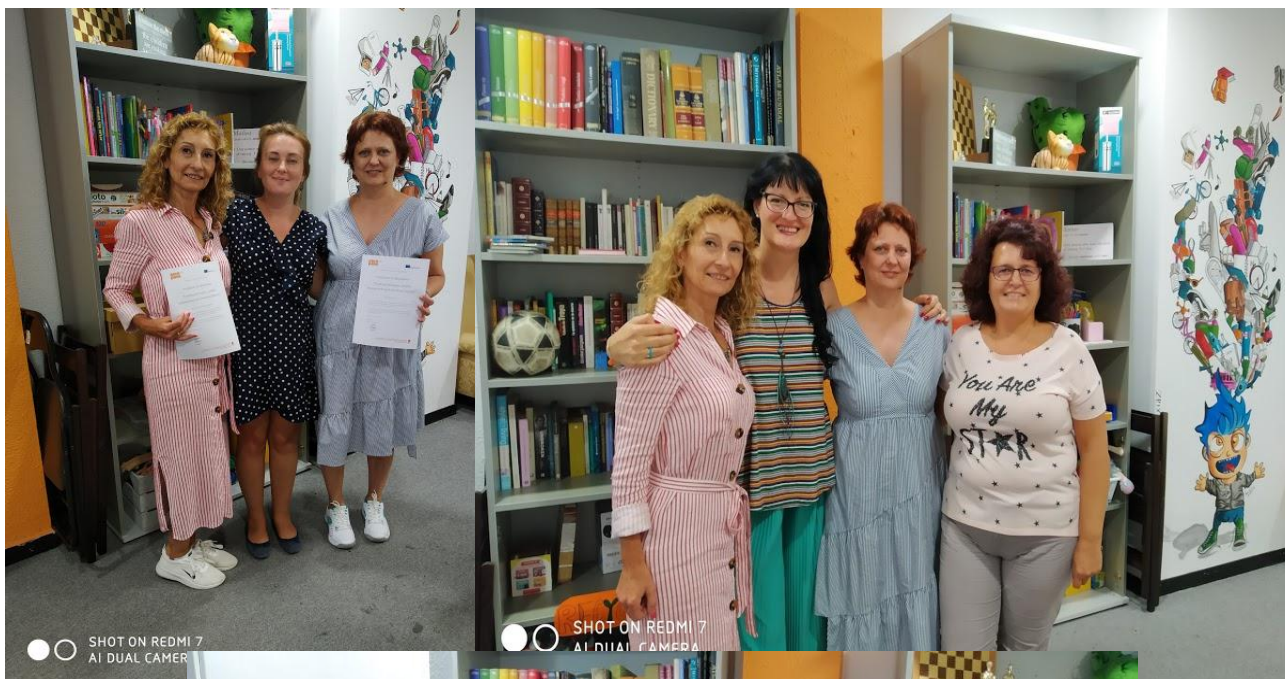
След разходката се върнахме и правихме медитация с храна за ума /сушени плодове – червена боровинка и стафида/ на отпускаща музика.

Възложена ни бе задача да изготвим проект за нашето училище, свързан с позитивна психология, бърнаут, стрес, Положителна училищна среда, позитивно обучение. Времето за изготвяне на проекта от 10:45 часа до 12:15 часа.



След приключване на работата по проекта по училища направихме своите презентации. Бяха ни връчени сертификатите за успешно преминал курс на обучение. Направихме фотосесия за връчване на сертификатите, благодарихме си един на друг, след което всеки пое по своя път.





След приключване на обучението отново разгледахме статуята на Христофор Колумб (Columbus Monument) - 60-метров паметник на Христофор Колумб, построен за световното изложение в Барселона през 1888 г. Качихме се до върха на статуята (60 м) се стига с асансьор и се насладихме на гледката към пристанището и морето. Разходихме се из готическия квартал и El Call, Еврейският квартал на Барселона, включително Plaça del Pi, Plaça Sant Jaume и Plaça Reial.

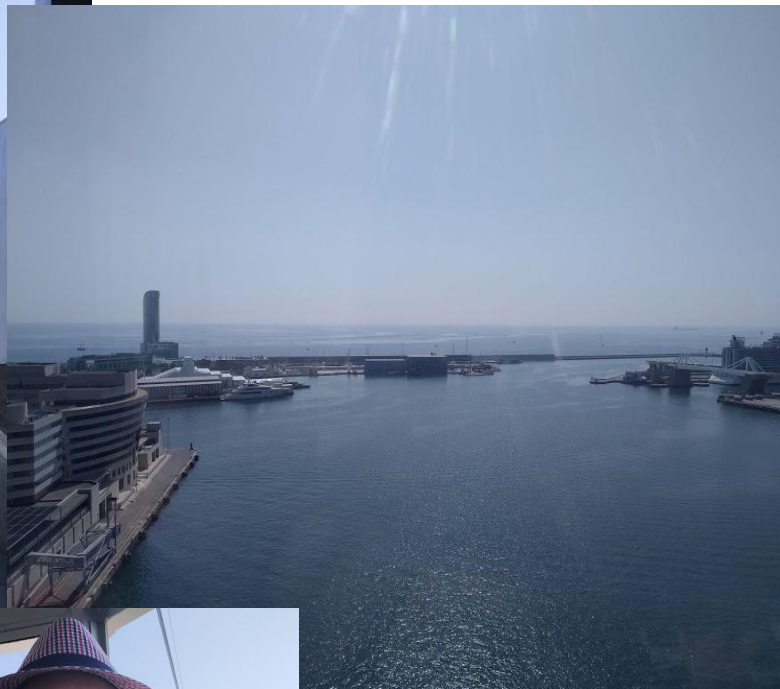


### 31.08.2019 г. (СЪБОТА)

На 31.08.2019 г. преди отпътуване посетихме хълма Монтжуик като използвахме като транспорт кабинков лифт Cable Cars и Влакчета Funiculars. Стъклената кола Cable Cars се движи бавно със скорост 2,5 - 5 метра в секунда към хълма Montjuïc. Вижда се простора на Барселона и някои от забележителностите като Sagrada Familia, модерните небостъргачи и



към края, Средиземно море. Фуникуларната железопътна линия осигурява бърз и лесен достъп до Montjuïc от центъра на Барселона само за 2 минути.





След обяд се сбогувахме с нашата домакиня Астрид и влак R2N от гара Barcelona-Sants се придвижихме до летище El Prat. Пристигнахме на летището в 18:30 часа. Полетът ни за България беше в 22:05 часа, но имаше 30 минути закъснение. След като се настанихме в самолета, капитанът на полета обяви, че ще изчакаме още 45 минути, за да ни дадат разрешение за излитане. Излетяхме в 23.25 часа (испанско време). Кацнахме на летище София със закъснение. Оттам до Благоевград се придвижихме с лек автомобил.



2019  
Erasmus+