

S P E A K E A S E:

**ДА ПРЕОДОЛЕЕМ
ЗАЕДНО
ГЛОСОФОБИЯТА**



SPEAKEASE
OVERCOMING GLOSSOPHOBIA
TOGETHER



Co-funded by
the European Union

ТАБЛИЦА НА СЪДЪРЖАНИЕТО

МЕТОДОЛОГИЯ

03

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ

04

ДОБРИ ПРАКТИКИ

05

- #01 Направете реклама (5)
- #02 Релаксираща музика и дишане за овладяване на тревожността (6)
- #03 Щафетата на публичното говорене: Изграждане на умения в екип (7)
- #04 Превключване на емоциите: Изграждане на адаптивност при говорене (9)
- #05 Импровизирани изказвания (11)
- #06 Визуализация и позитивно говорене за себе си (12)
- #07 Визуализация на Деня на Страшния съд (14)
- #08 "Какво ще стане, ако..." Упражнение за разказване на истории (16)
- #09 Кръг за разказване на истории (18)
- #10 ElevatorPitch (19)
- #11 Човешка библиотека (21)
- #12 Речев пизел: Съвместното създаване на съдържание (23)
- #13 Карти на речта: Структуриране на идеите с помощта на визуални средства (25)
- #14 Дебатът за едно изречение (27)
- #15 Impro-sentation (29)
- #16 Говорете глупости (30)
- #17 Покажи и разкажи (31)
- #18 Щафета за разказване на истории (32)
- #19 TongueTwister Challenge (33)
- #20 Драматизация на истории (34)
- #21 Диалогични срещи (36)
- #22 Едноминутен разговор (38)
- #23 Верига от комплименти (39)
- #24 Влакът за обратна връзка (40)
- #25 Спринтът на историята: Създаване и споделяне на разкази на място (41)
- #26 Три минути без мрежа (43)
- #27 Паяжина (45)
- #28 Накарайте градината си да расте (46)
- #29 Уверени стълби: Малки стъпки към големи речи (47)
- #30 Кутията за въпроси: Ангажиране на аудиторията със спонтанни отговори (49)
- #31 Ролеви дебати (51)
- #32 Спокойно обратно броене (52)
- #33 Разговор за струните (53)
- #34 Емоционални скетчове (55)
- #35 Случва се истински живот (56)

ПОСЛЕДНИ ДУМИ

58

ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

59

Методология

Да помогнем на учениците да преодолеят глософобията е от съществено значение за техния академичен, личен и бъдещ професионален успех. Развиването на силни умения за публично говорене не само подобрява способността им да изразяват ясно идеите си, но и изгражда увереност и устойчивост в различни комуникационни среди. Създаването на подкрепяща и структурирана учебна среда, в която учениците постепенно придобиват увереност чрез практически и интерактивни дейности, може значително да намали страха им от публично говорене.

За да се постигне това, проектът "SpeakEase - да преодолеем глософобията заедно" е събрал и усъвършенствал **35 най-добри практики**, предназначени да подпомогнат учителите в ръководенето на учениците в процеса на подобряване на способностите им за говорене. Тези практики се основават на реални приложения и доказани методи на преподаване, което гарантира, че те са подходящи, ефективни и могат да се адаптират към различни условия в класната стая.

Настоящото ръководство предоставя подбор от структурирани дейности, насочени към подобряване на комуникацията, намаляване на притеснението от говорене и насърчаване на увереността сред учениците. Всяка практика е внимателно подбрана въз основа на четири ключови критерия:

- **Съответствие:** Отговаря ли на общите предизвикателства, свързани с глософобията?
- **Качество:** Включва ли ясна структура, определени резултати от обучението и ефективна стратегия за прилагане?
- **Практичност:** Лесно ли е да се приложи в училищна среда, без да изисква прекомерни ресурси?
- **Адаптивност:** Може ли да се прилага към различни учебни среди и нужди на учениците?

Използвайки този структуриран подход, учителите могат да гарантират, че учениците не само ще подобрят уменията си за публично говорене, но и ще развият положителна нагласа към общуването.

Освен това това ръководство е разработено с оглед на достъпността, което гарантира, че учениците със зрителни увреждания или други различия в обучението могат да се възползват от представените стратегии. Ясните шрифтове, висококонтрастното форматиране и структурираното оформление подобряват четимостта, което прави съдържанието достъпно за всички учащи.

Чрез сътрудничество, структурирано обучение и последователна практика учителите могат да дадат възможност на учениците да преодолеят страха си от говорене, като им помогнат да общуват ясно и уверено във всяка ситуация.

Добре дошли във вашето пътуване, за да помогнете на учениците да говорят с лекота и увереност!

Глософобията, или страхът от публично говорене, е едно от най-често срещаните социални притеснения, което оказва значително влияние върху способността на учениците да общуват ефективно и уверено. Преодоляването на този страх е от съществено значение за тяхното личностно и академично израстване, тъй като силните комуникационни умения отварят врати към нови възможности и помагат на учениците да създават значими връзки.

Този наръчник е замислен като практическо ръководство за **учителите**, което да помогне на учениците да преодолеят глософобията стъпка по стъпка. То е разделено на три основни раздела:

- **Изграждане на умения за публично говорене**
- **Намаляване на тревожността при публично говорене**
- **Подобряване на комуникацията и увереността**

Всяка практика има своя собствена категория, но много от тях могат да бъдат включени в повече от една. За да ви улесним, сме поставили символи във всяка практика, указващи в коя(и) категория(и) попада тя. Насърчаваме ви да ги изпробвате, да ги адаптирате към вашата уникална среда и да се насладите на пътуването!

Как да използваме

За да се възползвате максимално от този ресурс, започнете да определяте в коя област учениците ви се нуждаят от най-голяма помощ и проучете съответните практики. Можете да ги следвате последователно или да изберете конкретни техники въз основа на индивидуалните нужди на учениците. Насърчавайте учениците да проследяват напредъка си, да адаптират упражненията към своя стил и да практикуват последователно. С вашите напътствия те ще придобият увереност, ще намалят тревожността и ще подобрят способността си да говорят свободно във всяка ситуация.

Категория 1: Изграждане на умения за публично говорене 🗣️ **Защо това е важно?**

Ефективните умения за говорене - като ясно структуриране на мислите, използване на уверен глас и добро артикулиране - помагат на учениците да споделят ефективно идеите си и да ангажират аудиторията. Тези умения са от съществено значение за академичния успех, професионалната готовност и личностното развитие.

Категория 2: Намаляване на тревожността от публичното говорене ✨ **Защо това е важно?**

Учениците често се страхуват, че ще бъдат съдени, че ще допуснат грешки или че ще забравят какво да кажат. Овластяването на това безпокойство включва подготовка, практика и изместване на фокуса от самосъзнанието към посланието, което се предава. Прости техники като дълбоко дишане, позитивно говорене на себе си и визуализация също могат да помогнат на учениците да запазят спокойствие. С течение на времето използването на тези стратегии ще направи говоренето по-естествено и по-малко плашещо.

Категория 3: Подобряване на комуникацията и увереността 💬 **Защо това е важно?**

Увереността и добрите комуникационни умения помагат на учениците да изразяват ясно идеите си и да ангажират аудиторията. Използването на езика на тялото, контакта с очите и силния глас засилват тяхното присъствие. Увереността също така позволява на учениците да запазят спокойствие и да се справят с лекота в неочаквани ситуации, като например технически проблеми или предизвикателни въпроси. Ефективната комуникация включва активно слушане, адаптиране на посланията въз основа на обратната връзка с аудиторията и изграждане на връзки - всичко това прави презентациите по-въздействащи и запомнящи се.



* Продължителността на дейността може да бъде адаптирана така, че да продължи по-дълго или по-кратко, в зависимост от продължителността на рекламата и броя на създадените групи.

Дейност: Направете реклама

05

Създаването на реклама е забавно и ангажиращо занимание, което насърчава креативността, убеждаването и импровизационните умения за говорене. Участниците работят индивидуално или в малки групи, за да измислят, разработят и представят кратка реклама. Тази дейност е много адаптивна и насърчава участниците да практикуват завладяваща и убедителна комуникация в подкрепяща среда.

Описание:

Идеята на дейността "Създаване на реклама" е участниците да създадат и представят имитация на реклама на продукт или идея.

Дейността предлага следната структура:

1. Въведение: Обяснете целта на дейността - да се практикува творческо и убедително общуване в забавна и подкрепяща среда.
2. Мозъчна атака: Предоставете на участниците кратка покана или им дайте възможност сами да изберат продукт, идея или услуга, които да "продадат". Примерите могат да включват измислени продукти като "невидими чадъри" или "обувки за пътуване във времето".
3. Подготовка: Дайте на участниците 5-10 минути, за да направят мозъчна атака и да планират своята реклама. Те трябва да решат какви са основните характеристики на техния "продукт" и как да го направят привлекателен за аудиторията.
4. Демонстрация: Споделете пример за кратка, завладяваща реклама, за да илюстрирате какво се очаква. Подчертайте използването на тон, жестове и ясни послания.
5. Презентации: Всеки участник (или група) представя своята реклама пред публиката, като се стреми да я убеди и забавлява. Насърчавайте ги да използват ентузиазъм, хумор и творческо разказване на истории.
6. Ангажираност на аудиторията: След всяка презентация аудиторията може да предостави положителна обратна връзка или да зададе забавни въпроси за продукта.
7. Обобщаване: Завършете с обсъждане на опита. Попитайте участниците какво е било предизвикателство или удоволствие за тях и как упражнението им е помогнало да практикуват убеждаваща комуникация.

Цели:

- Развиване на умения за импровизация и убеждаващо говорене
- Насърчаване на креативността в комуникацията
- Изграждане на увереност при представянето пред публика

Необходими материали:

Тази дейност може да се използва на открито или на закрито и не изисква специални материали. Фасилитаторът може да предложи достъп до реквизит, в случай че участниците искат да я направят по-нагледна.

- Ако участниците се нуждаят от напътствия, подгответе подсказки или теми за рекламите.

Умения и знания:

- Убеждаваща комуникация
- Креативност при изпращането на съобщения
- Импровизирано говорене
- Увереност при представянето на идеи
- Ангажираност на аудиторията

Оценка:

- Наблюдавайте как участниците използват убедителен език и ентузиазъм.
- Съберете отзиви от публиката за това коя реклама е била най-убедителна и защо.
- Организирайте сесия за размисъл, за да обсъдите уменията, придобити по време на дейността.

#2

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



5-15 минути

✿ Продължителността на дейността е 5 минути на сеанс веднъж седмично, която може да се увеличи до 15 минути на сеанс веднъж седмично.

Дейност: Релаксираща музика и дишане за овладяване на тревожността 06

Понякога учениците проявяват голяма нервност, когато става въпрос за публично говорене, което обикновено се дължи на несигурност пред връстниците им. Релаксиращата музика им помага да изпълняват техники за дишане и релаксация, които действат на физическо, емоционално и психологическо ниво. С тази практика се постига спокойна среда, която благоприятства разсейването на тревожните мисли.

Описание:

Изберете релаксираща музикална плейлиста със звуци от природата (вода, вълни, птици...), с бавен ритъм и без резки промени.

Избор на пространство: Трябва да се опитаме да ограничим външните звуци, да направим температурата приятна, да затъмним светлината и да поставим табела на вратата, за да няма смущения отвън.

Разговаряйте с групата предварително, за да ѝ обясните какво представлява техниката за релаксация и как тя може да им бъде от полза, когато говорят публично. Учениците трябва да се чувстват комфортно физически (могат да лежат на масата, на пода) и уверено с групата.

Помолете ги да затворят очи и да слушат музиката. Напътствайте учениците да дишат. Те трябва да вдишат дълбоко, да задържат дъха си за няколко секунди и след това да издишат, докато учителят брои 1, 2, 3 и 4 и им казва стъпките, които трябва да следват.

Пуска се музика, отначало с по-ниска сила на звука, която постепенно може да се увеличи. Музиката се слуша в продължение на 2 минути.

Извършва се ръководена визуализация. Те се молят да си представят себе си на място, което ги кара да се чувстват спокойни и сигурни, място, където са били и са били щастливи, за предпочитане място сред природата. Помолете ги да си представят, че стават и че трябва да кажат името си и някакво обстоятелство от живота си. Учителят ги напътства със спокоен и отпуснат глас, така че те да си представят какъв би бил техният спокоен тон на гласа, каква увереност проявяват, колко отпуснато е тялото им.

Оставя се да минат 3-5 минути с музиката, докато учениците останат спокойни и със затворени очи. Силата на звука се намалява, докато музиката бъде изключена.

Един човек (или няколко) се моли да излезе напред и да обясни как се е чувствал и да разкаже какво си е представял и какъв дискурс е визуализирал в главата си по време на релаксацията. След това могат да направят кратък прочит, предлага им се да направят упражнения за разтягане или движение, да дишат спокойно и уверено, преди да започнат да четат историята.

Накрая ще се създаде групово рефлексия за това как са се чувствали, дали това преживяване им е помогнало, дали е подобрило тревожността им. Тази техника трябва да се повтаря всяка седмица, за да се подобрят резултатите.

Цели:

- Намаляване на тревожността и страха от неуспех
- Изграждане на устойчивост и комфорт в публичното пространство говорене
- Насърчаване на положителното преосмисляне на грешките

Предварителна подготовка:

Както пространството, така и списъкът с песни, които ще се слушат, трябва да бъдат внимателно подготвени.

Необходимите материали:

За тази дейност се нуждаете от компютър, високоговорители, стол и маса/подова постелка.

Умения и знания:

- Намаляване на физическия стрес
- Научете се да загърбвате негативните мисли
- Подобряване на концентрацията
- Помощ за управление на емоциите
- Улесняване на самоконтрола

Оценка:

- Самооценка на учениците чрез въпросници
- Пряко наблюдение на учениците по време на водената релаксация и по време на презентациите
- Записване на видеоклипове на публични изказвания преди и след релаксация, за да се сравнят разликите в жестовете, мимиките, тиковете, тона на гласа и др.

Съображения: Учениците трябва да са наясно с тази техника и да се ангажират да я прилагат. С тях трябва да се разговаря, за да се ангажират да спазват тишината и определеното време. Високото съотношение може да навреди на тази техника.



Дейност: Щафетата на публичното говорене: изграждане на умения в екип 07

Щафетата "Публична реч" е съвместно упражнение, при което участниците работят в екипи, за да създадат и представят групова презентация. Всеки член на екипа допринася с част от презентацията и предава щафетата на следващия оратор. Тази дейност насърчава работата в екип, изгражда умения за публично говорене и помага на участниците да упражняват прехода между ораторите по структуриран, но динамичен начин.

Описание:

- Въведение (5-10 минути): Обяснете целта на дейността: да се упражни публичното говорене като част от екип, като се наблегне на плавните преходи и координираното представяне. Подчертайте, че дейността ще наблегне на екипната работа, творчеството и индивидуалния принос.

Настройка:

- Разделете участниците на малки екипи от по 3-5 души.
- Задайте на всеки екип предварително подготвена тема или сценарий, като например: "Планирайте мечтаната ваканция за вашия екип"; "Проектирайте и представете иновативен нов продукт"; "Създайте екип от супергерои с уникални сили".
- Предоставете на всеки екип хартия и химикалки, за да очертае идеите си.

Подготовка на екипа (10-15 минути):

- Помолете екипите да организират презентацията си на части, като възложат на всеки член конкретна част за представяне.
 - Например, в темата "Планиране на мечтаната ваканция":
 - Говорител 1 представя дестинацията.
 - Говорител 2 описва дейностите.
 - Говорител 3 обсъжда бюджета или логистиката.
- Насърчавайте екипите да се упражняват да преминават между говорителите. Дайте насоки за това как да се предават гладко, като например да се използват фрази като:
 - "Сега [име] ще ви разкаже за..."
 - "Позволете ми да го предам на [Име], който ще ви обясни...."

Щафета "Публична реч" (5 минути на отбор):

- Всеки отбор представя своята презентация пред групата.
- Уверете се, че всеки член на екипа говори еднакво дълго и преминава безпроблемно към следващия оратор.
- Напомняйте на участниците да установяват контакт с очите, да използват жестове и да говорят ясно по време на своя ред.

Партньорска обратна връзка (по 2 минути на екип):

- След всяка презентация поканете публиката да сподели едно или две положителни наблюдения за координацията на екипа или за отделните говорители.
- Фокусирайте се върху конструктивна обратна връзка, която насърчава подобрението, като например подчертаване на ясни преходи или увлекателно представяне.

Размисъл и групов дискусия (10 минути):

- Организирайте групов дискусия за обмисляне на опита. Използвайте подкани, като например:
 - "Как работата в екип помогна на увереността ви?"
 - "Какви стратегии използва екипът ви, за да осигури плавно преход?"
 - "Какво ви хареса най-много при съвместното представяне?"

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните уроци от дейността, като наблегнете на важноста на екипната работа и преходите в публичното говорене.
- Насърчете участниците да използват тези умения при бъдещи групови презентации или съвместни проекти.

#3

Категория

Изграждане на умения за публично говорене



30-45 минути

Дейност: Шафетата на публичното говорене: изграждане на умения в екип 08

Цели:

- Развитие на екипна работа и координация при публично говорене
- Упражнявайте се да изнасяте речи с плавни преходи между ораторите
- Изграждане на увереност за участие в групов презентация

Необходими материали:

- Предварително подготвени теми или сценарии за екипите (напр. "Планирайте мечтаната ваканция", "Проектирайте нов продукт", "Създайте екип от супергерои").
- Таймер или хронометър
- Класна стая или зала за обучение с достатъчно пространство за подготовка и представяне на екипите

Продължителност:

- Обяснение и настройка: 5-10 минути
- Подготовка на екипа: 10-15 минути
- Екипни презентации: 5 минути на отбор
- Размисъл и обратна връзка: 10 минути
- Общо: 30-45 минути на сесия

Предварителна подготовка:

- Учителите трябва да подготвят списък с теми или сценарии за презентациите.
- Не се изисква допълнителна подготовка от страна на учителите или участниците.

Умения и знания:

- Работа в екип и сътрудничество
- Плавни преходи и приемственост в груповите презентации
- Увереност в участието в обща задача за публично говорене
- Ефективна комуникация в екип

Оценка:

- Наблюдение на фасилитатора: Наблюдавайте координацията, преходите и ангажираността на екипите по време на презентациите им.
- Обратна връзка с колегите: След всяка презентация насърчете публиката да сподели положителни коментари за представянето и прехода на екипа.
- Дискусия в групата: Завършете с дискусия за това как работата в екип е повлияла.

Съображения:

Възлагайте лесни, но интересни теми, за да не претоварвате участниците.

Уверете се, че всички членове на екипа се чувстват подкрепени и включени в дейността.

Насърчавайте участниците да отбелязват взаимно приноса си и да предоставят конструктивна обратна връзка.



Дейност: Превключвател на емоциите: Изграждане на адаптивност при доставка

09

"Превключване на емоциите" е иновативно упражнение, предназначено за изграждане на адаптивност и намаляване на тревожността, като насърчава участниците да предават едно и също послание в различни емоционални тонове. Практикувайки смяна на емоциите по команда, участниците придобиват по-голям контрол върху изказването си, научават се да се справят по-ефективно с нервите и подобряват способността си да се свързват с аудиторията.

Описание:

Въведение (5 минути):

- Обяснете целта на дейността: да се помогне на участниците да станат по-адаптивни и уверени в публичното говорене чрез практикуване на различни емоционални тонове.
- Подчертайте, че упражнението се фокусира върху изследването и забавлението, като позволява на участниците да експериментират с изказването си в подкрепяща среда.

Настройка:

- Подгответе списък с кратки, неутрални фрази, като например:
 - "Време е да тръгваме."
 - "Направихме го!"
 - "Какво правите тук?"
- Създайте набор от картички с написани върху тях емоции, като радост, гняв, изненада, любопитство, страх и възмущение.
- Подредете помещението така, че участниците да могат да стоят удобно и да бъдат чути от групата.

Инструкции за дейността:

- Стъпка 1: Нарисувайте фраза и емоция (1 минута):
 - Един по един участниците изтеглят произволна фраза и карта с емоция.
 - Дават им се няколко секунди, за да помислят как да предадат фразата с определената емоция.
- Стъпка 2: Предайте фразата (1-2 минути на участник):
 - Участниците застават пред групата и произнасят фразата, като използват определената емоция.
 - Насърчете ги да се съсредоточат върху тона на гласа, изражението на лицето и езика на тялото, за да предадат ефективно емоцията.
- Стъпка 3: Превключване на емоциите (по избор, 2-3 минути на участник):
 - За допълнително предизвикателство помолете участниците да произнесат отново същата фраза, но да преминат към нова емоция, зададена от фасилитатора или публиката.
 - Това насърчава адаптивността и спонтанността на изпълнението.

Роля на фасилитатора:

- Окуражавайте и подкрепяйте положително след всяко представяне, като наблягате на силните страни на представянето на участника.
- Ако участникът се затруднява, предложете подкрепящи подкани или предложения, като например: "Опитайте се да преувеличите изражението на лицето си" или "Съсредоточете се върху това как би звучал гласът ви при тази емоция".

Обратна връзка с колегите (по избор, 5 минути):

- След всеки ход поканете публиката да сподели какво им е харесало в представянето и доколко добре е предадена емоцията. Поддържайте обратната връзка лека и подкрепяща.

Размисъл и групов дискусия (10 минути):

- Улеснете обсъждането на преживяното, като използвате подкани като:
 - "Как се почувствахте при бързата смяна на емоциите?"
 - "Коя емоция ви беше най-лесно или най-трудно да изразите?"
 - "Как практикуването на емоционална адаптивност може да помогне в реални ситуации на публично говорене?"

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните изводи, като наблегнете на това как емоционалната адаптивност помага на ораторите да ангажират аудиторията си и да останат уверени под напрежение.
- Насърчете участниците да практикуват използването на разнообразни емоции в ежедневно си общуване, за да доразвият това умение.

#4

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



20-30 минути

Дейност: Превключвател на емоциите: Изграждане на адаптивност при доставка

10

Цели:

- Изграждане на увереност чрез практикуване на адаптивност при произнасяне на реч
- Намаляване на тревожността чрез игрово ангажиране с емоциите
- Развиване на умения за адаптиране на тона и изказа към различен контекст и аудитория

Неоходими материали:

- Списък с кратки, неутрални фрази или подкани (например: "Време е да тръгваме", "Справихме се!", "Какво правиш тук?")
- Картички с различни емоции (например радост, гняв, изненада, любопитство, страх)
- Таймер или хронометър

Продължителност:

- Обяснение и настройка: 5 минути
- Дейност: 3-5 минути за всеки участник или група
- Размисъл и обратна връзка: 10 минути
- Общо: 20-30 минути на сесия

Предварителна подготовка:

Учителите подготвят и разпечатват списъка с фрази и картите с емоции.

Умения и знания:

- Емоционална адаптивност при произнасяне на реч
- Увереност за справяне с неочаквани ситуации
- Засилен контрол върху тона и изразяването
- Ангажиране на аудиторията чрез динамична доставка

Оценка:

- Наблюдение на фасилитатора: Обърнете внимание на способността на участниците да променят ефективно емоциите си и да поддържат увереност по време на дейността.
- Обратна връзка с колегите: Насърчете участниците да споделят коя емоция е била най-въздействаща или автентична.
- Саморефлексия: Попитайте участниците как са се чувствали, когато са се адаптирали към различните емоции, и дали това е помогнало да намалят тревожността си.

Съображения: Уверете се, че избраните емоции са подходящи за възрастта на участниците и имат отношение към тях. Насърчавайте участниците да подхождат към дейността с чувство за игриност и експериментиране. Съсредоточете се върху процеса, а не върху свършенството, като направите дейността подкрепяща и забавна.



Дейност: Импровизирани изказвания

Импровизираните речи са увлекателна и интерактивна дейност, която развива способността на учениците да мислят самостоятелно и да изразяват ясно мислите си. Като представят неподготвени речи на произволни теми, учениците изграждат увереност, подобряват спонтанността си и усъвършенстват уменията си за общуване в подкрепяща среда. Тази дейност също така насърчава креативността и помага на учениците да се упражняват в бързо организиране на идеи в условията на ограничено време.

Описание:

Настройка и инструкции:

- Съберете учениците в кръг или редица, за да улесните участието им.
- Обяснете правилата на дейността: всеки участник ще изтегли произволна тема и ще говори по нея в продължение на 1-2 минути без предварителна подготовка.
- Подчертайте, че няма правилен или грешен начин да се подходи към дадена тема; творчеството се насърчава.

Избор на тема:

- Подайте купата или шапката с темите и помолете учениците да изтеглят една от тях, когато дойде техният ред.
- Оставете им няколко секунди, за да прочетат и обработят темата, преди да започнат да говорят.

Изпълнение на речта:

- Пуснете таймер за 1-2 минути и оставете ученика да говори по избраната от него тема.
- Насърчавайте ги да структурират речта си с въведение, съдържание и заключение, дори и за кратко време.

Участие на публиката:

- Насърчавайте публиката да слуша активно и да дава положителни отзиви след всяка реч.
- Обратната връзка може да се фокусира върху това, което ораторът е направил добре, като например яснота, креативност или ангажираност.

Вариант по избор:

- Въведете тема за темите (напр. "приключения", "бъдещи стремежи"), за да съобразите дейността с конкретни учебни цели.

Цели:

- Развиване на бърза мисъл и адаптивност при публично говорене
- Повишаване на яснотата, организираността и увереността при импровизирани речи
- Насърчаване на креативността и ефективното ангажиране на аудиторията

Необходими материали:

Предварително подгответе разнообразен набор от интересни теми, съобразени с възрастта. Учителите трябва да прегледат правилата на дейността с учениците, за да се уверят в тяхната яснота.



Подгответе купа или шапка с листчета с произволни теми (напр. "Любимата ви празнична традиция", "Ако можех да пътувам във времето...").

Умения и знания:

- Спонтанно мислене и генериране на идеи
- Ясна артикулация и структурирана реч
- Увереност в публичното говорене
- Информираност и ангажираност на аудиторията

Оценка:

- Наблюдавайте нивото на комфорт и креативността на учениците по време на изказвания.
- Използвайте формуляр за обратна връзка с колеги или учители, за да оцените яснотата, ангажираността и увереността.
- Сравнете нивата на участие и увереност на отделните ученици по време на многократните сесии.

Съображения:

Някои ученици може първоначално да се притесняват да говорят спонтанно. Учителите трябва да ги окужават и да поддържат благоприятна среда. Учителите държат темите да са леки и интересни, за да се избегне ненужното напрежение.



Дейност: Визуализация и позитивно говорене

12

Визуализацията и позитивното говорене за себе си са мощни умствени техники, които помагат за намаляване на тревожността преди публично говорене. Визуализацията е свързана с представянето на успешна реч, а позитивното говорене със себе си насърчава учениците да заменят негативните мисли с утвърждаващи, овластяващи твърдения. Тези техники създават положителна умствена рамка, която може да облекчи страха, да повиши самочувствието и да подготви учениците да се представят уверено пред публика.

Описание:

Въведение във визуализацията

- Започнете с обяснение на концепцията за визуализация: това е техника, при която хората използват въображението си, за да създадат мислен образ на успешен или желан резултат. При публичното говорене учениците ще си представят, че говорят уверено и получават положителни реакции от аудиторията си.

Насочване на учениците към визуализация

- Помолете учениците да седнат удобно със затворени очи. Насочете ги към процес на визуализация, като им предложите да си представят, че стоят пред публика. Те трябва да си представят, че се чувстват спокойни, уверени и контролирани, а думите им текат гладко. Насърчавайте ги да си представят как аудиторията се усмихва, кима с глава и аплодира, което ще засили положителните резултати.

Въвеждане на позитивно говорене за себе си

- След това обяснете значението на саморазговора: вътрешният диалог, който водим със себе си. Обсъдете как негативното говорене за себе си (напр. "Ще се объркам", "Ужасен съм в това") може да увеличи тревожността, докато позитивното говорене за себе си (напр. "Подготвен съм", "Мога да се справя") помага за повишаване на увереността. Предоставете списък с прости, позитивни утвърждения, които учениците могат да използват преди да говорят, като например:

- "Уверен и спокоен съм."
- "Аз съм подготвен и способен."
- "Думите ми са ясни и въздействащи."

Практикувайте визуализация и позитивно говорене на себе си заедно

- Помолете учениците да комбинират двете техники. Накарайте ги първо да си представят как говорят уверено, а след това да повторят положителните утвърждения мълчаливо. Насърчавайте ги наистина да се съсредоточат върху мисловните образи и думи, като ги използват, за да заменят всички негативни мисли или притеснения, които може да имат.

Размисъл и споделяне

- След като завършите упражнението за визуализация и позитивно говорене за себе си, попитайте учениците как се чувстват. Помолете ги да обмислят дали упражнението им е помогнало да се чувстват по-уверени или по-спокойни по отношение на публичното говорене. Насърчете учениците да споделят мисли, утвърждения или образи, които особено са им помогнали по време на упражнението.

Интегриране в ежедневието

- Обяснете, че визуализацията и позитивното говорене за себе си не се използват само преди реч - те могат да се използват винаги, когато учениците са изправени пред някакво предизвикателство или ситуация, предизвикваща тревожност. Насърчавайте ги да се упражняват ежедневно, преди да говорят или преди всяка ситуация, която изисква увереност, като например презентации в училище или дискусии в клас.

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните уроци от дейността, като наблегнете на важността на екипната работа и преходите в публичното говорене.
- Насърчете участниците да използват тези умения при бъдещи групови презентации или съвместни проекти.



Този дейност може да се използва преди всяко събитие, свързано с говорене.

Дейност: Визуализация и позитивно говорене

13

Цели:

- Намаляване на тревожността и негативното мислене, свързани с публичното говорене
- Научете учениците как да използват визуализация, за да се подготвят психически за успех.
- Насърчавайте учениците да заменят съмненията в себе си с позитивни утвърждения, които им дават сила.
- Изграждане на увереност и психическа устойчивост в ситуации на говорене

Неоходими материали:

- Удобни места за сядане или място, където учениците могат да седнат или да се отпуснат
- По желание: успокояваща музика или тиха среда за по-лесно съсредоточаване

Предварителна подготовка:

- Учителите могат да подготвят списък с положителни твърдения, които да насочват учениците, например:
 1. Спокоен съм и контролирам ситуацията.
 2. Уверен съм в себе си и умея да говоря ясно.
 3. Вярвам в себе си и в способностите си.
 4. Подготвен съм и знам какво искам да кажа.
 5. Развълнуван съм да споделя идеите си с другите.
 6. Гласът ми е силен, а посланието ми е важно.
 7. Съсредоточавам се върху настоящия момент и се наслаждавам на процеса на говорене.
- Може да е полезно предварително да се упражни примерна визуализация, за да се моделира за учениците.

8. Уверен съм в знанията и уменията си.
9. Вярвам в себе си и в своята уникална перспектива.
10. Мога да се справя с всички предизвикателства, които се изправят пред мен.
11. Излъчвам позитивизъм и спокойствие, когато говоря.
12. Говоря ясно и целенасочено.
13. Не се страхувам да правя грешки; те ми помагат да се развивам.
14. Аудиторията ми ме подкрепя и иска да чуе какво имам да кажа.
15. Приемам възможността да изразявам себе си и да се свързвам с другите.
16. Всяка моя дума добавя стойност към разговора.
17. Чувствам се добре в тишината и я използвам, за да събера мислите си.
18. Гордея се със себе си, че се възползвам от възможността да говоря.
19. Тялото ми е отпуснато, а умът ми е съсредоточен.

Умения и знания:

- Увереност: Учениците се научават как да се подготвят психически за успех, като изграждат увереност в себе си.
- Управление на тревожността: Техники за справяне със страха и стреса, свързани с публичното говорене
- Позитивно мислене: Изграждане на навик за позитивно мислене и устойчивост в стресови ситуации
- Фокус: Практиката помага на учениците да насочат вниманието си към положителни резултати, а не към потенциални неуспехи.

Оценка:

- За да оцените въздействието на тази практика, помолете учениците да водят дневник в продължение на една седмица. Накарайте ги да записват мислите и чувствата си преди и след използването на техниките. Насърчете ги да отбеляжат всяко подобрене в нивото на увереност или промяна в тревожността.
- Учителите могат също така да наблюдават учениците по време на дейности, свързани с публично говорене, като отбелязват всяко видимо намаляване на тревожността или подобряване на представянето с течение на времето.
- След няколко сесии направете анкета сред учениците, за да прецените как се е променило нивото им на комфорт при публично говорене от началото на практиката.

Съображения:

Уверете се, че учениците разбират, че ефективността на тази практика зависи от вярата им във визуализацията и положителните утвърждения.
Напомнете на учениците, че тези техники изискват редовно практикуване, за да имат най-значително въздействие.



Дейност: Визуализация на Деня на Страшния съд

14

Това познавателно упражнение насърчава учениците да визуализират потенциалните най-лоши сценарии по време на реч. Като осъзнаят и се подготвят психически за тези възможности, учениците могат да намалят страха и да укрепят увереността си, осъзнавайки, че дори най-лошите резултати са управляеми.

Описание:

Създаване на обстановка:

- Започнете, като обясните причината за това упражнение: представянето на най-лошия сценарий може да помогне на учениците да се подготвят психически и да осъзнаят, че могат да се справят дори с най-обезсърчителните ситуации.
- Споделете примери за често срещани страхове от публично говорене (напр. забравяне на реплики, смях на публиката или препъване в думите).
- Уверете учениците, че упражнението няма за цел да засили тревожността им, а да им помогне да станат по-устойчиви.

Водена визуализация:

- Насърчете учениците да затворят очи и да си представят, че излизат на сцена или стоят пред класна стая, за да произнесат реч.
- Преведете ги през потенциалните "най-лоши" сценарии:
 - Забравяне на реплики: Представете си, че правите пауза, поемате дълбоко въздух и спокойно казвате: "Нека събера мислите си."
 - Незаинтересованост от страна на публиката: Визуализирайте хората, които гледат в телефоните си или шепнат. След това си представете, че отново се фокусирате върху някой, който ви обръща внимание, и му говорите.
 - Препъване в думите: Представете си как се смеете и продължавате уверено.
- Подчертайте, че тези ситуации са често срещани и управляеми. Насърчете ги да помислят как биха могли да се възстановят по естествен начин от всеки сценарий.

Писане и размисъл:

- След като учениците отворят очи, помолете ги да запишат сценариите, които са си представили, както и мислите и емоциите си по време на упражнението.
- Помолете ги да запишат поне по едно потенциално решение или стратегия за справяне с всеки страх. Например:
 - Страх: Забравяне на реплики. Стратегия: Направете пауза, усмихнете се и се обърнете към бележките.
 - Страх: Разрушителна публика. Стратегия: Бъдете фокусирани и уверени в себе си пред ангажираните слушатели

Групова дискусия (по избор):

- Ако времето позволява, проведете групова дискусия, на която учениците могат да споделят някои от сценариите, които са визуализирали, и стратегиите за справяне, които са измислили.
- Подчертайте, че всеки изпитва подобни страхове и че подготовката помага за намаляване на тревожността.

При този подход обикновено, когато дойде време да говори пред публика, участникът се чувства много по-спокоен, когато вече знае най-лошия сценарий и е наясно със себе си, че нищо непоправимо не може да се случи.

Цели:

- Намаляване на тревожността от публично говорене чрез конфронтиране и нормализиране на страховете
- Изграждане на устойчивост и адаптивност в неочаквани ситуации
- Повишаване на психическата готовност за публични изяви

Неоходими материали:

- Дневници или листи, в които учениците да записват мислите си
- Не се изисква специално обучение или подготовка.

#7

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



10-15 минути

Трябва да се прилага ежеседмично / няколко дни преди предстояща важна реч.

Дейност: Визуализация на Деня на Страшния съд

15

Умения и знания:

- Техники за управление на тревожността
- Повишена психическа устойчивост
- Подобрена готовност за предизвикателства, свързани с публичното говорене

Оценка:

- Потърсете обратна връзка от учениците за нивото им на тревожност преди и след упражнението.
- Наблюдавайте увереността и спокойствието на учениците по време на следващите дейности по говорене.



Съображения:

Уверете се, че упражнението е формулирано положително, за да предотвратите повишаване на тревожността. Насърчавайте учениците да се съсредоточат върху конструктивни стратегии за справяне с всеки сценарий.

#8

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



2 минути

Този дейност трае 2 минути на ученик + време за обратна връзка.

Дейност: "Какво ще стане, ако..." Упражнение за разказване на истории 16

Това упражнение насърчава въображението и разказването на истории в среда с ниско напрежение, като учениците изнасят кратки импровизирани миниречи по хипотетични въпроси.

Описание:

Поканете групата да образува кръг.

Обяснете, че всеки участник ще бъде поканен да говори максимум 2 минути (без минимум) по предложена тема. Не забравяйте да поясните, че това е упражнение за импровизация, а не за логика или предоставяне на най-структуриран отговор.

Представете на групата въпрос "Какво би станало, ако..." (напр. "Какво би станало, ако животните можеха да говорят?") и попитайте дали някой иска да опита. Ако няма желаещи да опитат, демонстрирайте го сами.

Дайте на учениците малко време да обмислят отговора си.

Обяснете на всички, че накрая ще гласувате за най-добрата импровизирана реч, така че трябва да си записват хората, които им харесват.

Всеки ученик споделя отговора си в 2-минутна презентация.

След като всички са приключили, помолете ги да гласуват и след като изберете победител, попитайте тези, които са гласували за него, защо са направили този избор.

Цели:

- Стимулиране на творческото мислене и разказването на истории
- Изграждане на увереност в публичното говорене

Предварителна подготовка:

- Подгответе списък с интересни и подходящи за възрастта въпроси "Какво би станало, ако..."

Умения и знания:

- творчество
- бърза мисъл
- разказване на истории
- импровизационни умения

Оценка:

- Наблюдавайте креативността на учениците, уменията им за разказване на истории и увереността им по време на презентациите. Записвайте си какво ги прави по-малко склонни да говорят и какво ги кара да се ангажират повече.

#8

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



10-15 минути

Тази дейност може да се използва преди всяко събитие за говорене

Дейност: "Какво ще стане, ако..." Упражнение за разказване на истории 17

Неоходими материали:

- Например списък с въпроси и въпросителни:

- Общи/творчески подсказки**

1. Какво би станало, ако животните можеха да говорят? Какво биха казали?
2. Какво ще стане, ако една сутрин се събудите и откриете, че можете да летите?
3. Какво ще стане, ако откриете вълшебен портал, който води към друг свят?
4. Ами ако дърветата можеха да разказват истории за всичко, на което са станали свидетели?
5. Ами ако можехте да станете невидими за един ден?
6. Какво би станало, ако можехте да пътувате във времето до всяка точка от историята?
7. Какво би станало, ако емоциите бяха видими цветове, които заобикалят всички?
8. Какво би станало, ако можехте да размените телата си с някой друг за един ден?
9. Какво ще стане, ако гравитацията изведнъж спре да действа?
10. Какво ще стане, ако можете да дишате под вода?

- Лични подкани:**

1. Какво ще стане, ако можете да постигнете всяка своя мечта?
2. Какво, ако можехте незабавно да станете експерт в нещо?
3. Ами ако можехте да срещнете предците си?
4. Какво, ако можехте да преживеете един ден от миналото си?
5. Ами ако можехте да знаете отговора на всеки въпрос?

- Социални/етични подсказки:**

1. Какво би станало, ако всички по света говореха на един и същи език?
 2. Ами ако нямаше повече войни?
 3. Какво ще стане, ако бедността бъде премахната?
 4. Какво ще стане, ако всеки има достъп до образование?
 5. Какво ще стане, ако светът се управлява от деца?
 6. Какво би станало, ако можехте да създадете едно правило, което всички в света да спазват?
 7. Ами ако лъжата беше невъзможна?
 8. Какво, ако можехте да промените едно нещо в света?
 9. Какво щеше да стане, ако парите не съществуваха?
 10. Ами ако имахте силата да решите всеки глобален проблем?
-
6. Какво бихте направили, ако можехте да имате някаква суперсила?
 7. Какво би станало, ако можехте да живеете вечно?
 8. Какво бихте направили, ако можехте да промените едно нещо в себе си?
 9. Какво би станало, ако можехте да срещнете бъдещото си аз?
 10. Какво бихте направили, ако можехте незабавно да говорите свободно всеки език?

Съображения: Осигуряване на подкрепяща и насърчаваща среда за участие.



✿ Продължителността на дейността може да се адаптира така, че да продължи по-дълго или по-кратко, в зависимост от броя на кръговете на разказване на истории.

Дейност: *Кръг за разказване на приказки*

18

Тази методология е упражнение за разказване на истории, много лесна за прилагане и може лесно да се адаптира към всякакъв вид контекст, пространство и времева рамка. Основната идея на тази дейност е, че групата участници, като се редуват, създават заедно история, която може да бъде свързана с училищната програма или с темата на проекта, в който се изпълнява тази дейност.

Описание:

Идеята на дейността "Кръг за разказване на истории" е участниците като група да създадат заедно история. Един човек започва, като казва едно изречение, а след това следващият участник добавя друго изречение, за да продължи историята. Трябва да има поне по един кръг от изречения за всеки участник. Първият и последният участник имат началното и заключителното изречение, като по този начин имат специална роля в оформянето на историята. Учителят може да насърчи драматичния изказ (интонация, жестове), за да накара историята да оживее.

Заниманието предлага следната структура:

1. Всеки участник пише по една дума от post it, свързана с тема, предложена от учителя. Думите могат да бъдат написани на всеки език, ако дейността се осъществява в рамките на часовете по чужд език, и могат да бъдат свързани с всяка тема. Учениците могат да напишат по повече думи, в случай че разполагат с повече време за изпълнение на дейността.
2. Всички пощенски пратки се събират в контейнер.
3. Учителят е автор на разказа и ще използва тетрадка или друго устройство, за да напише разказа, който ще бъде създаден.
4. Дейността по разказване на истории започва с това, че първият участник взема дума от контейнера и я използва, за да създаде първото изречение и по този начин сюжета. Учителят може да предложи за какво да бъде разказът.
5. Вторият участник взема една дума и я използва, за да създаде изречение, което продължава сюжета.
6. След като достигнете една трета от групата, авторът на историята (учителят) ще помоли следващия участник да създаде промяна на събитията/прекъсване в историята.
7. След като всички участници кажат своето изречение, последният участник затваря историята.
8. В края на дейността учителят прочита историята на глас.

Цели:

- Повишаване на креативността
- Подкрепете участниците да се чувстват комфортно при общуване в група
- Насърчаване на сътрудничеството и работата в екип
- Намалете страха от публично говорене, като го превърнете в съвместно и забавно преживяване

Необходими материали:

Тази дейност може да се използва на открито, на закрито, в изправено положение, седнали на столове, седнали на пода. Важно е да има място за създаване на кръг. Ако дейността се изпълнява в класна стая, бюрата и столовете трябва да се преместят така, че да образуват кръг.

- да публикува своя
- репс
- контейнер
- средство за писане (тетрадка, лаптоп, флипчарт)

Умения и знания:

- Творчество
- Сътрудничество
- Себеутвърждаване
- Езикови умения
- Умения за разказване на истории

Оценка:

В края на дейността участниците могат да обсъдят как са се почувствали и доколко тази дейност е била полезна за тях.

Съображения: Тъй като дейността се основава на идеята за говорене и слушане, тя може да създаде ограничения за участниците, които имат проблеми със слуха или говора.



Дейност: Асансьорна площадка

19

Elevator Pitch е въздействащ начин за представяне на идея, проект или аргумент в рамките на кратко време (обикновено около 30-60 секунди). В класната стая тази практика помага на учениците да развият способността си да общуват ефективно и уверено под натиска на времето. Тя насърчава критичното мислене, тъй като учениците трябва да дестилират сложни идеи в ясни и убедителни послания. Освен това той развива уменията на учениците за публично говорене и повишава самочувствието им, като ги насърчава да изразяват идеите си с яснота и увереност в кратки срокове.

Описание:

Обяснете концепцията за асансьорна презентация – учениците трябва да представят идея, проект или аргумент в рамките на 30-60 секунди. Подчертайте значението на това да бъдете кратки, ясни и ангажиращи. Може да е полезно предварително да пуснете кратко видео.

Дайте на учениците няколко минути, за да планират и структурират своята презентация. Те трябва да обмислят ключови елементи: кратко въведение, ясна основна точка или аргумент и силно заключително изказване. Моля, предоставете шаблон.

Представете няколко примера за асансьорни пити, показващи как да комуникирате ефективно за кратко време. Можете сами да моделирате Elevator Pitch, за да дадете пример.

Накарайте всеки ученик да представи своята презентация пред групата. Използвайте таймер, за да се уверите, че презентациите са в рамките на определеното време.

След всяко представяне предложете конструктивна обратна връзка за това, какво се е получило добре и къде може да се подобри. Съсредоточете се върху яснотата, въздействието и увереността.

След като всички ученици са подали, помолете ги да обмислят своя опит. Какво научиха за кратките презентации? Как се почувстваха? Насърчавайте и обратната връзка с връстници.

Повтаряйте ги, като превръщате презентациите в редовна дейност, променяйки темите или форматите, за да поддържате ангажираността на учениците. С течение на времето учениците ще се чувстват все по-комфортно и ще придобият умения да представят бързи и ефективни презентации.

Цели:

- Усъвършенстване на способността на учениците да представят идеите си кратко и ефективно
- Развиване на увереност в публичното говорене и себеизразяването
- Усъвършенстване на критичното мислене чрез синтезиране на сложна информация в кратко съобщение
- Насърчаване на яснотата и целенасочеността във вербалната комуникация
- Упражняване на ефективно управление на времето по време на презентация

Необходими материали:

- Таймер или хронометър
- Списък с подбуди или теми, по които учениците да се изкажат (може да бъде предоставен предварително или избран на случаен принцип)
- Бяла дъска или флипчарт (по избор, за водене на бележки или представяне на основните точки)
- Записващо устройство (по избор, но се препоръчва за самоанализ или обратна връзка с колеги)

#10

Категория

Подобряване на комуникацията и увереността



15-20 минути

Посоченото време е за едно занятие, в зависимост от броя на участващите ученици.

Дейност: Асансьорна площадка

20

Предварителна подготовка:

Не се изисква официално обучение за учителите, но те трябва да са запознати със структурата и целта на Elevator Pitch. В интернет има много видеоклипове и шаблони за това как да се направи ефективен Elevator Pitch. Подгответе набор от теми или подсказки, свързани със съдържанието на класа или с общи теми, които ще насърчат творческото мислене.

Определете ясни очаквания за формата на "Elevator Pitch" (какво трябва да се включи в 30-60 секунди: въведение, основна точка, заключение).

Уверете се, че учениците са наясно с ограничението във времето, и ги насърчете да се упражняват предварително.

Препоръчително е да предоставите на групите или на отделните лица шаблони с размер A1 или A2, за да могат те предварително да напишат своя Pitch.

Продължителност:

Тя може да се прилага ежеседмично, като кратка загреваща дейност или дейност в края на класа, или по време на представяне на конкретни проекти.

Може да се използва и като метод за оценяване, за защита на проекта, и може да се допълни с гласуване от колеги или друго жури.

Умения и знания:

- Публично говорене
- Управление на времето
- Вербална комуникация
- Критично мислене
- Увереност в себе си
- Яснота и краткост на речта
- Убеждаване и аргументиране
- Умения за презентирание

Оценка:

Партньорска оценка: Учениците могат да си дават обратна връзка с помощта на проста рубрика, която включва аспекти като яснота, ангажираност и използване на времето.

Саморефлексия: След всяко представяне учениците могат да напишат кратка рефлексия върху представянето си и да определят областите за подобрене.

Наблюдение на учителя: Учителите могат да оценяват ефективността на всяко представяне, като предоставят обратна информация за структурата, комуникационните умения и увереността.

Оценяване въз основа на рубрики: Учителите могат да използват рубрика, за да оценят презентациите по конкретни критерии, като яснота, краткост, убедителност и време.

Ограничението във времето може да се окаже стресиращо за учениците, които имат проблеми с краткостта или публичното говорене. Някои ученици може да се нуждаят от допълнителна подкрепа за бързо и ясно структуриране на идеите си. Затова може да се възползват от помощта на офлайн или онлайн шаблон.

Практиката изисква окуражаваща, неосъждаща среда, за да се намали тревожността и да се изгради увереност.

Може да се окаже трудно да се обхванат задълбочено сложни теми в рамките на ограниченото време, така че учениците трябва да се съсредоточат върху ключовите моменти.

Съображения:



Дейност: Човешка библиотека

Тази методология, първоначално разработена в Дания, предлага новаторски подход за споделяне на лични истории в безопасно и непредубедено пространство, насочен към изграждане на увереност и умения за общуване. Форматът, адаптиран към класната стая, подпомага учениците да се отворят и да осъзнаят вътрешните си силни страни. Общата идея е учениците да се редуват в ролята на книги и слушатели.

Описание:

За да приложите тази практика в класната стая, е важно да запознаете учениците с понятието "човешка библиотека" в началото на дейността.

Идеята е учениците да се редуват в ролята на човешките книги и да споделят лична история, която може да е свързана с тяхна страст, специфична характеристика, ситуация, в която са попаднали, избор, който са направили, и т.н. Важно е историята, която са избрали да споделят, да има положителна развръзка или вдъхновяващ/позитивен аспект. Например: ако ученик избере да разкаже за здравословното си състояние, е важно да сподели не само трудностите, с които се сблъсква, но и подхода си към тях, начина, по който живее със състоянието си, и баланса, който е намерил.

Продължителността на дейността е разделена на:

- 10 минути подготовка
- 40 минути сесии за четене
- 10 минути обобщаване

Ръководството стъпка по стъпка за изпълнение на дейността е следното:

1. Споделете концепцията за Човешката библиотека
2. Помолете учениците да помислят какво биха искали да споделят като книги и да намерят заглавие за своята история
3. В зависимост от броя на учениците във вашата класна стая ги разделете на групи, така че в една "книга" да има между 2 и 3 читатели наведнъж. Например, ако в класа има 20 ученици, може да има 5 ученици, които да станат книги, и още 15, които да са "читатели", като всяка "книга" ще има по 3 "читатели".
4. Учителите или учениците решават кои да са 5-те участници, които да започнат като "книги".
5. Създайте 5 места за "четене" в класната стая, които могат да бъдат групи от по 4 стола. Важно е между групите да има малко пространство, така че силата на звука да е достатъчно ниска, за да могат да се чуват взаимно.
6. Петимата ученици, които започват като книги, написват заглавието на книгата си на хартията и го държат на видно място.
7. Следващата стъпка е сесията за четене, която ще се повтори два пъти, което означава, че книгите ще имат 2 различни групи читатели, които ще повторят историята си два пъти и че читателите могат да изберат 2 книги и да слушат 2 различни истории.
8. Всяка сесия за четене продължава 10 минути, които се наблюдават от учителя. Сесията за четене започва, когато книгата има трима читатели, и е разделена на част, в която учителят споделя историята без прекъсване, и част, в която слушателите могат да задават въпроси.
9. След 10 минути читателите се сменят и избират друга книга, а книгите остават седнали на своето място.
10. След като приключат 2-те сесии за четене, други 5 ученици вече стават книги и заемат мястото си в пространството за четене, като записват името на книгата си на хартия. Циклите на четене се повтарят.
11. В края на читателските кръгове учениците споделят своя опит в ролята на книги и читатели и как са се чувствали.

Като се има предвид фактът, че ако броят на учениците е голям и не всеки може да бъде книга, дейността може да бъде предложена в друг клас или да се отделят допълнителни 40 минути за нея.

#11

Категория

Подобряване на комуникацията и увереността



60 минути

✿ Дейността може да продължи по-дълго, в зависимост от това колко сесии за четене са направени.

Дейност: Човешка библиотека

22

Цели:

- Подпомагане на учениците да осъзнаят своите вдъхновяващи истории
- Да се улеснят учениците при изразяването на мнението си в малки групи от хора и структурирането на аргумент, който искат да споделят.
- Това е методология, която оказва уникално въздействие върху учениците, като за периода на дейността те се превръщат във вдъхновяващи модели за другите.

Необходими материали:

- Стлове
- Листи
- Химикали/ Моливи

✿ Не се изисква допълнително обучение или подготовка, освен да сте запознати с концепцията за Човешката библиотека. [Организация на Човешката библиотека](#)

Умения и знания:

- Активно слушане
- Общуване
- Презентация
- Емпатия

Оценка:

В края на дейността участниците могат да обсъдят как са се чувствали и с какво тази дейност е била полезна за тях.

Съображения:

Важно е преди началото на дейността да се отдели време, за да се обясни на учениците, че класната стая се превръща в безопасно пространство без осъждане, предразсъдъци, стереотипи, където по време на дейността те се редуват да споделят историите си и да слушат историите на другите, като им се дава възможност да слушат и говорят без прекъсване.



Дейност: Речеви пъзел: Съвместното създаване на съдържание

Speech Jigsaw е съвместна дейност, при която участниците работят заедно, за да създадат и произнесат реч, като всеки допринася с уникална част. Тази практика насърчава работата в екип, подобрява комуникационните умения и помага на участниците да придобият увереност в публичното говорене, като допринасят за постигането на обща цел. Тя е създадена, за да стимулира творчеството, да насърчава сътрудничеството и да намалява напрежението от самостоятелното представяне.

Описание:

Въведение (5 минути):

- Обяснете целта на дейността: да се упражняваме в публично говорене в сътрудничество, като създадем и произнесем обща реч.
- Подчертайте, че фокусът е работата в екип и всеки участник ще допринесе за част от речта.
- Подчертайте значението на структурата и плавните преходи между секциите.

Настройка:

- Разделете участниците на малки екипи от по 3-5 души.
- Задайте на всеки екип тема от предварително подготвения списък, като например:
 - "Ползите от работата в екип".
 - "Как технологиите оформят живота ни."
 - "Един ден от живота на един пътешественик във времето."
- Предоставете на всеки екип хартия и химикалки за провеждане на мозъчна атака.

Мозъчна атака и планиране на екипа (15 минути):

- Насърчете екипите да разделят темата си на три основни части: увод, съдържание и заключение.
- Помолете ги да си разпределят ролите:
 - Един човек представя темата.
 - Един или повече членове на екипа представят основните моменти.
 - Един човек обобщава и завършва речта.
- Екипите трябва да си сътрудничат, за да очертаят съдържанието си, като осигурят логически поток между разделите.
- Напомнете на участниците да помислят как ще преминават между говорителите, като използват фрази като:
 - "Сега [име] ще обясни..."
 - "Нека чуем от [Име] за..."

Изнасяне на речта (5-7 минути за всеки отбор):

- Всеки отбор представя речта си пред групата, като всеки член изнася определената му част.
- Насърчавайте участниците да използват естествени жестове, да поддържат зрителен контакт и да ангажират аудиторията си.
- Уверете се, че преходите между ораторите са плавни и последователни.

Роля на фасилитатора:

- Осигурете насоки по време на фазата на мозъчната атака, за да помогнете на екипите да структурират ефективно речта си.
- Предложете насърчение и положителна подкрепа по време на презентациите, като се фокусирате върху екипната работа и сътрудничеството.

Размисъл и групово дискусия (10 минути):

- Организирайте дискусия за обмисляне на опита. Използвайте подкани, като например:
 - "Коя беше най-приятната част от съвместното създаване на речта?"
 - "Как екипът ви осигури плавно преминаване между ораторите?"
 - "Какво научихте от работата си в екип по тази реч?"
- Насърчете участниците да споделят как са се чувствали по отношение на индивидуалните си роли и крайната презентация.

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните изводи, като например значението на работата в екип, структурирано съдържание и ясни преходи.
- Подчертайте как уменията за сътрудничество могат да подобрят увереността и ефективността при групови презентации.

#12

Категория

Подобряване на комуникацията и увереността



30-45 минути

Дейност: Речеви пъзел: Съвместното създаване на съдържание

24

Цели:

- Развитие на екипна работа и координация при публично говорене
- Изграждане на увереност за участие в обща презентация
- Практикувайте организиране и предоставяне на структурирано съдържание в сътрудничество

Необходими материали:

- Списък с теми (напр. "Ползите от работата в екип", "Как технологиите оформят живота ни", "Един ден от живота на един пътешественик във времето")
 - Хартия и химикалки за брейнсторминг и планиране
 - Таймер или хронометър
- ✿ Учителите изготвят списък с интересни и подходящи за възрастта теми.

Умения и знания:

- Умения за съвместно писане на речи и представяне
- Създаване и предоставяне на структурирано съдържание
- Увереност в публичното говорене в рамките на екип
- Координация и плавни преходи между ораторите

Оценка:

Наблюдение на фасилитатора: Наблюдавайте способността на екипите да си сътрудничат, да структурират речта си и да преминават плавно между отделните части.

Обратна връзка с групата: След всяка презентация насърчавайте аудиторията да споделя положителни коментари и конструктивни предложения.

Саморефлексия: Попитайте участниците как са оценили ролята си в съвместната работа и окончателното представяне.

Съображения:

Уверете се, че темите са прости и интересни, за да не претоварват участниците.

Насърчавайте екипите да разпределят ролите си въз основа на индивидуалните силни страни (напр. въведение, основни точки, заключение).

Създайте подкрепяща среда, в която всеки участник се чувства ценен и насърчаван.



Дейност: Речеви карти: Структуриране на идеите с помощта на визуални средства

25

"Речеви карти" е интерактивна практика, при която участниците използват мисловни карти, за да организират визуално идеите си, преди да изнесат реч. Като разбиват темата си на ключови точки и подкрепящи детайли, участниците развиват структуриран подход към публичното говорене. Тази дейност опростява подготовката на речта, повишава яснотата и изгражда увереност, като осигурява ясен визуален ориентир по време на изказването.

Описание:

Въведение (5-10 минути):

- Обяснете целта на дейността: да се упражнявате в организирането и изнасянето на речи, като използвате мисловни карти като визуални помощни средства.
- Подчертайте, че речевата карта е инструмент за разбиване на идеите в ясна структура, който помага на участниците да останат фокусирани и уверени, докато говорят.

Настройка:

- Осигурете на всеки участник празна хартия или листове за флипчарт и маркери или химикалки.
- Споделете списък с общи теми, от които участниците могат да избират, като например: "Моята работа на мечтите", "Най-добрият ден в живота ми", "Три начина за подобряване на околната среда".

Инструкции за дейността:

- Стъпка 1: Избор на тема (2 минути):
 - Всеки участник избира тема от списъка или измисля своя собствена, като се уверява, че това е нещо, за което се чувства комфортно да говори.
- Стъпка 2: Създаване на мисловната карта (10-15 минути):
 - Участниците написват избраната от тях тема в центъра на страницата и начертават разклонения за ключовите точки, които искат да обсъдят.
 - Под всяка ключова точка те добавят подкрепящи подробности или примери. Например:
 - Тема: "Моята работа мечта"
 - Клон 1: Описание на работата (отговорности, ежедневни задачи)
 - Клон 2: Защо ми харесва (лични интереси, умения)
 - Клон 3: Как планирам да го постигна (образование, опит)
 - Насърчавайте творчеството и яснотата в картите. Участниците могат да използват цветове, символи или прости рисунки, за да направят картите си визуално привлекателни.
- Стъпка 3: Упражнение с картата (2 минути):
 - Участниците преглеждат своите мисловни карти и репетират мислено как ще ги използват, за да направляват речта си.

Изнасяне на речта (5-7 минути за всеки участник):

- Всеки участник представя своята реч, като използва мисловната си карта като ръководство.
- Насърчете ги да се ангажират с аудиторията, като поддържат зрителен контакт и използват картата си като ориентир, а не четат директно от нея.

Роля на фасилитатора:

- Окуражаване и конструктивна обратна връзка след всяка реч. Подчертайте силните страни, като например ясна структура или ефективно използване на картата.

Обратна връзка с колегите (по избор, 5 минути):

- След всяка реч поканете аудиторията да сподели какво смята за ефективно в презентацията, като се съсредоточи върху това как картата е подкрепила оратора.

Размисъл и групов дискусия (10 минути):

- Улеснете обсъждането на преживяното, като използвате подкани като:
 - "Как създаването на мисловна карта ви помогна да организирате идеите си?"
 - "Използването на картата накара ли ви да се чувствате по-уверени по време на речта си?"
 - "Какво научихте за структурирането на мислите си при публично говорене?"

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните изводи, като наблегнете на това как визуалните инструменти като мисловните карти могат да направят публичното говорене по-управляемо и ангажиращо.
- Насърчете участниците да използват мисловни карти за бъдещи речи, презентации или лични проекти.

#13

Категория

Изграждане на умения за публично говорене



30–45 минути

Дейност: Речеви карти: Структуриране на идеите с помощта на визуални средства 26

Цели:

- Develop skills for structuring and organizing ideas
- Build confidence by using visual aids as speaking guides
- Enhance clarity and focus in speech delivery

Необходими материали:

- Blank paper or large flip chart sheets for each participant
 - Markers or pens for creating mind maps
 - A list of simple, broad topics (e.g., “My Dream Job,” “The Importance of Hobbies,” “How to Spend a Day Without Technology”)
-  Teachers prepare a list of broad topics that allow for easy mind mapping and flexible ideas.

Умения и знания:

- Structured thinking and idea organization
- Confidence in public speaking through visual aids
- Enhanced clarity and focus in speech preparation and delivery
- Effective use of mind maps as a presentation tool

Оценка:

Facilitator Observation: Monitor participants' ability to organize their ideas clearly and follow their map during the speech.

Group Feedback: Invite participants to comment on how effectively the mind map supported the speech.

Self-Reflection: Ask participants how using a mind map affected their confidence and clarity.

Съображения:

Темите трябва да са достатъчно прости, за да могат участниците бързо да разработят идеи. Предоставете примери за мисловни карти, за да насочите участниците, които не са запознати с формата. Насърчавайте креативността и гъвкавостта на участниците при организирането на техните карти.



Дейност: Дебатът за един ред

Учениците участват в бързи дебати, като използват само по едно изречение, за да аргументират своята гледна точка. Това упражнение изостря уменията за бързо мислене, аргументиране и кратка комуникация.

Описание:

1. Разделете класа на два отбора.
2. Представете предложение за дебат или твърдение.
3. Всеки отбор се редува да защитава своята страна по въпроса, като използва само по едно изречение на ход.
4. Насърчавайте учениците да надграждат предишните аргументи и да се противопоставят на противоположните мнения.
5. Продължете дебата за определено време или за определен брой кръгове.
6. След дебата с една реплика проведете сесия за обратна връзка, насочена към аргументацията (уместност, логика, яснота, убедителност, контрааргументи) и краткостта (яснота, въздействие, ефективност).

Цели:

- Учениците ще се упражняват да формулират бързо и ефективно аргументи в рамките на ограничението от един ред.
- Учениците ще се упражняват да представят аргументи с доказателства или разсъждения.
- Учениците ще се научат да се вслушват активно в аргументите на опонентите и да реагират обмислено.

Умения и знания:

- Бързо мислене
- Кратка комуникация
- Аргументация
- Творческо мислене
- Вземане на решения

Необходими материали:

Списък с предложения за дебати или противоречиви твърдения:

- Технологии и общество:
 - "Социалните медии имат повече отрицателно, отколкото положително въздействие върху обществото."
 - "Изкуственият интелект представлява заплаха за човечеството."
 - "Технологиите правят хората по-малко креативни."
 - "Интернет трябва да се регулира по-строго."
 - "Смартфоните унищожават истинската човешка връзка."
- Околна среда и етика:
 - "Изменението на климата е най-голямата заплаха, пред която е изправено човечеството."
 - "Опитите върху животни са необходими за научния прогрес."
- Образование и обучение:
 - "Домашната работа е от съществено значение за ефективното учене."
 - "Стандартизираните тестове са точен показател за интелигентност."
 - "Оценките са най-важният аспект на образованието."
 - "Учениците трябва да могат сами да избират учебната си програма."
 - "Училищата трябва да се фокусират повече върху практическите умения, отколкото върху теоретичните знания."
 - "Зоопарковете са неетични и трябва да бъдат забранени."
 - "Генетично модифицираните храни са безопасни за консумация."
 - "Хората имат моралното задължение да опазват околната среда."



Дейност: Дебатът за един ред

Необходими материали:

Списък с предложения за дебати или противоречиви твърдения:

- Изкуство и култура:
- "Видеоигрите са легитимна форма на изкуство."
- "Телевизионните риалити предавания нямат стойност."
- "Музикалните текстове трябва да се цензурират за обидно съдържание."
- "Графитите са вандализъм, а не изкуство."
- "Съвременното изкуство е безсмислено."
- Спорт и развлечения:
- "Професионалните спортисти получават твърде високи заплати."
- "Мажоретният състав е спорт."
- "Видеоигрите с насилие допринасят за насилието в реалния живот."
- "Състезателните спортове са твърде фокусирани върху победата."
- "Знаменитостите са длъжни да бъдат модели за подражание."

Оценка:

По време на дебата с една реплика обърнете специално внимание на начина, по който учениците участват в дейността, и демонстрирайте следните умения:

Бързо мислене:

- Наблюдавайте колко бързо учениците формулират своите аргументи в рамките на ограничението от един ред.
- Обърнете внимание дали могат да отговорят спонтанно и ефективно на аргументите на противниковия отбор.
- Оценете способността им да адаптират своите аргументи и контрааргументи в реално време.

Умения за аргументиране:

- Оценяват уместността и логиката на своите аргументи.
- Оценете яснотата и убедителността на техните аргументи.
- Наблюдавайте доколко ефективно се опират на предишни аргументи и се противопоставят на противоположни мнения.
- Обърнете внимание на способността им да откриват слабите места в аргументите на опонентите си и да формулират силни опровержения.

Краткост:

- Наблюдавайте доколко ефективно учениците предават посланието си в едно изречение.
- Оценете способността им да подреждат по важност най-важната информация и да я изразяват накратко.
- Обърнете внимание дали могат да запазят яснотата и въздействието си, като се придържат към формата от един ред.

Като наблюдавате тези аспекти, можете да получите ценна информация за бързата мисъл на учениците, уменията им за аргументиране и способността им да общуват кратко и ефективно. Тази информация може да се използва за предоставяне на целенасочена обратна връзка и за подпомагане на развитието им като ефективни оратори.

#15

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



20-30 минути

✿ Тази дейност може да се адаптира за няколко сесии. Тази дейност може да се адаптира за няколко сесии.

Дейност: Impro-sentation

29

Група ученици разиграват импровизирана сцена по задание, докато един ученик разказва и представя сцената, сякаш е официална презентация. Тази дейност съчетава импровизацията с публичното говорене, като насърчава креативността, бързото мислене и адаптивността. Тази дейност може да бъде Ролева игра, Дихателна техника, Упражнение за разказване на истории, Импровизационна игра, Дискусия по двойки и др.

Описание:

1. Разделете класа на групи от по 4-6 ученици.
2. Определете по един ученик във всяка група за водещ.
3. Представете подкана за импровизирана сцена.
4. Групата разиграва сцената, докато водещият разказва и описва действието, сякаш това е официална презентация.
5. Насърчавайте водещия да използва ясен език, описателни детайли и увлекателни техники за представяне.
6. След презентацията дайте време за обратна връзка и размисъл.

Цели:

- реагирате спонтанно на неочаквани действия и диалози в сцената
- Включете хумор и техники за разказване на истории, за да направите презентацията увлекателна
- Запазване на спокойствие и увереност, дори когато сте изправени пред неочаквани предизвикателства

Необходими материали:

- Списък с подкани за импровизирани сцени (например "Ден в зоологическата градина", "Рожден ден на робот", "Пътуване до странна планета")
- По желание: Реквизит или костюми за подобряване на сцената

✿ Организирайте пространството така, че да можете да играете и да представяте.

Умения и знания:

- Импровизация
- Разказване на истории
- Умения за презентиране
- Бързо мислене
- Адаптивност
- Работа в екип

Оценка:

- Наблюдавайте импровизацията, презентационните умения и работата в екип на учениците по време на дейността.
- Дайте обратна връзка за яснотата, креативността и ангажираността.

Съображения:

Осигуряване на безопасна и приобщаваща среда за участие.

Насърчаване на творчеството и спонтанността.

Предоставяйте конструктивна обратна връзка както за играта, така и за представянето.



Дейност: Говорете глупости

30

Описание:

1. Започнете с обяснение на значението на гласовия изказ при публично говорене. Подчертайте, че тази практика е насочена към усъвършенстване на уменията за вокална и невербална комуникация.
2. Подредете помещението така, че участниците да се чувстват удобно и подкрепени. Непредубедената и игрива атмосфера е от ключово значение, за да се помогне на участниците да се отпуснат и да се включат напълно.
3. Раздайте на участниците текста на бърбър или непознат език. Обяснете, че те ще се упражняват да го четат на глас, сякаш произнасят важна и увлекателна реч.
4. Инструктирайте участниците да се съсредоточат върху интонацията, наклоненията и невербалните сигнали, а не върху самото съдържание.
5. Разделете учениците на двойки или малки групи. Един от учениците ще прочете текста на глас, а останалите ще наблюдават и ще дават обратна информация за тона, енергията и невербалната комуникация на говорещия. Алтернативно участниците могат да се представят индивидуално пред групата.

Цели:

- Подобряване на вокалното разнообразие и изразителността по време на изказвания
- Упражнение за привличане на аудиторията с помощта на интонацията, интонацията и езика на тялото
- Намаляване на зависимостта от съдържанието и съсредоточаване върху техниките на предоставяне
- Изграждане на увереност в публичното говорене чрез игрива и ненатоварваща практика

Необходими материали:

Подгответе или използвайте примери за текстове или абзаци на непознати езици, които участниците да използват.

Умения и знания:

- Подобряване на вокалния изказ и изразителност
- развиване на увереност в ефективното използване на интонацията и инфлексията
- Подобряване на уменията за невербална комуникация по време на презентации
- Практикуване на увлекателно представяне, без да се разчита на съдържанието
- Укрепване на модулацията и яснотата на гласа

Оценка:

Групови дискусии след упражнението, като например:

- "Какво научихте за значението на интонацията и наклоненията?"
- "Какво е усещането да се съсредоточите единствено върху предаването, а не върху съдържанието?"

Съображения:

Някои ученици може да се притесняват да говорят на небивалици. Създайте подкрепяща и игрива среда, за да облекчите дискомфорта.
Някои хора може да се чувстват неловко или да се колебаят дали да се включат напълно.



Дейност: Покажи и разкажи

Описание:

Въвеждане на дейността

- Обяснете, че всеки ученик ще има възможност да говори за предмет, който е донесъл, или за тема, която го вълнува. Насърчете ги да подредят мислите си и да говорят ясно пред връстниците си.

Моделиране на дейността

- Дайте пример, като направите свой собствен "Покажи и разкажи". Представете един предмет, обяснете защо е важен за вас и отговорете на всички въпроси на учениците. Поддържайте презентацията си кратка и увлекателна

Студентски презентации

- Накарайте всеки ученик да се редува, за да представи своя предмет и да обясни защо той е важен за него. След всяка презентация дайте възможност на класа да зададе въпроси или да коментира презентацията.

Насърчаване на положителната обратна връзка

- След всяка презентация насърчавайте учениците да дават положителни отзиви и да задават обмислени въпроси. По този начин се изгражда подкрепяща среда, в която учениците се чувстват сигурни, че могат да общуват.

Отразяване на опита

- След като всички са се представили, помолете учениците да споделят как са се чувствали, когато са говорили пред другите. Чувстваха ли се по-уверени след тази дейност? Какво научиха за общуването?

Цели:

- Подобряване на уменията за публично говорене чрез представяне пред група
- Изграждане на самоувереност чрез говорене по позната или лична тема
- Развиване на умения за слушане и задаване на въпроси, докато учениците се занимават с презентациите на другите
- Укрепване на чувството за постижение след изказване пред други хора

Необходими материали:

- предмет (предмет, снимка, книга и др.), който учениците да представят
- Удобно място, където учениците могат да стоят и да се обръщат към групата
- Списък с теми, от които учениците могат да избират, ако не е възможно да донесат даден предмет.
- Насърчете учениците да подготвят кратко описание на предмета, който са донесли от къщи и който има лично значение или интерес за тях, и защо той е значим за тях.

Оценка:

Наблюдение на учителя:

- Наблюдавайте за подобрения в увереността, с която учениците говорят, и в ангажираността им по време на презентациите на другите.

Обратна връзка с колегите:

- Помолете учениците да отразят презентациите на своите връстници, като се съсредоточат върху силните страни на комуникацията.

Умения и знания:

- Публично говорене
- Изграждане на увереност
- Активно слушане
- Умения за презентиране

Съображения:

Някои ученици може да се притесняват или да се срамуват, затова им предложете подкрепа и време за упражнения преди дейността.

Поддържайте презентациите кратки и осигурете време за въпроси след всяка от тях.



Дейност: Щафета за разказване на истории

32

Щафетата за разказване на истории е динамична групов дейност, която насърчава креативността, сътрудничеството и уменията за публично говорене. В тази практика учениците съвместно изграждат история, като добавят по една част в даден момент, подобрявайки способността си да мислят бързо и да говорят ясно. Структурираният, но изпълнен с въображение формат помага на участниците да практикуват организация при разказването на истории, като същевременно насърчава работата в екип и активното слушане. Средата с ниско напрежение насърчава дори колебаещите се оратори да участват, което го прави приобщаващ и ефективен метод за развиване на практическите умения за публично говорене.

Описание:

1. Разделете класа на малки групи (4-6 ученици в група).
2. Обяснете правилата: всеки ученик ще добави част към историята в рамките на 30 секунди, преди да предаде реда на следващия.
3. Предоставете първоначална подкана за разказ, за да започнете, или позволете на първия участник да създаде такъв.
4. Пуснете таймера и помолете първия участник да започне историята.
5. Продължете да обикаляте групата, докато историята приключи или времето изтече.
6. Групите могат да представят историите си пред класа за допълнително упражнение по говорене.

Цели:

- Подобряване на уменията за структурно говорене
- Насърчаване на креативността и спонтанността
- засилване на груповото сътрудничество

Необходими материали:

- Таймер или хронометър
- Списък с идеи за приказки (по избор)
- ✚ Учителите трябва да подготвят набор от предложения за разкази (напр. "Изненадващо събитие в училище", "Необичайно пътуване").

Умения и знания:

- Структурирано изразяване
- Творчество при говорене
- Умения за слушане и сътрудничество

Оценка:

- Учителите използват формуляр за бърза обратна връзка, в който учениците оценяват своето ниво на комфорт преди и след дейността.
- Учителите наблюдават участието и креативността по време на разказването на истории.



Дейност: Предизвикателство за езиков туистър

33

Предизвикателството Tongue Twister Challenge усъвършенства ораторските умения чрез забавни и състезателни упражнения. Участниците избират фраза от кутията и се опитват да я произнесат безупречно три пъти. Това упражнение подобрява произношението, помага за овладяване на говорни затруднения като заекване и повишава увереността, особено преди изказвания. Примерите включват прости туистери като "Питър Пайпър набра пек от мариновани чушки" до по-сложни като "Коя вещица смени швейцарските ръчни часовници?"

Описание:

Тази дейност е подходяща за замявка преди учебни занятия или изказвания.

Започнете с представянето на концепцията за езиковите упражнения и ползите от тях за речта и увереността. Покажете кутията, пълна с листчета с езикови туистери, и обяснете правилата: всеки участник ще изтегли едно листче и ще се опита да каже ясно и правилно езиковия туистер три пъти подред.

Поканете учениците да се изправят един по един, за да нарисуват листче и да изрецитират езиковия трик.

Насърчавайте аудиторията да слуша внимателно, но поддържайте благоприятна атмосфера, за да сведете до минимум напрежението.

След всеки опит групата може да даде положителна обратна връзка, като се съсредоточи върху яснотата и усилията на говорещия, а не само върху точността. Това засилва подкрепящата среда и насърчава непрекъснатото усъвършенстване.

Завършете сесията с групово дискусия за преживяното, като обсъдите всички забелязани подобрения и как редовното практикуване може да подобри уменията им за говорене.

Включете различни варианти на трудност - от по-лесни до по-трудни туистери от предоставените примери или ваши собствени. Този диапазон помага да се задоволят различните нива на умения и да се запази предизвикателството и ангажираността на дейността.

Цели:

- Подобряване на артикулацията и произношението
- Подобряване на вокалното поведение и контрол
- Изграждане на увереност в публичното говорене

Необходими материали:

- Кутия или шапка
- Хартиени листчета с отпечатани на тях езикови задачи. Можете да използвате някои от тях:
Езикови усуквания

Умения и знания:

- Умения за произношение и произнасяне
- Публично говорене и представяне
- Самоувереност във вербалната комуникация
- Съсредоточеност и умствена гъвкавост

Оценка:

- Наблюдавайте подобренията в произношението и плавността на учениците с течение на времето.
- Използвайте инструменти за самооценка, чрез които учениците оценяват комфорта и представянето си преди и след няколко сесии.



Дейност: Драматизация на истории

Тази дейност помага на младите хора да развият умения за общуване и увереност чрез разказване на истории и драматизация. По-големите ученици създават, илюстрират и редактират истории, основани на емоции или ценности, изследвани от по-малките деца. След това тези истории се адаптират в театрални представления, което позволява на учениците да практикуват публично говорене, език на тялото и ангажиране на публиката в подкрепяща среда. Може да се използва като театрално представление пред по-малки ученици или дори пред по-малки деца

Описание:

Фаза на подготовка:

- Въведете концепцията за разказване на истории и драматизация.
- Напътствайте по-големите ученици да напишат и илюстрират кратка история, основана на емоция или ценност.
- Изберете и усъвършенствайте една или две истории за представяне.
- Създаване на прости декори, реквизит и костюми.

Фаза на репетиции:

- Разпределете ролите за разказване и изпълнение.
- Упражнявайте вокално изразяване, жестове и взаимодействие с публиката.
- Усъвършенстване на времето, темпото и увереността при говорене.

Фаза на изпълнение:

- Организирайте интересно пространство на закрито или на открито.
- Насърчавайте участието на публиката (напр. отговаряне на въпроси, имитиране на звуци).
- Изпълнете драматизацията пред публика от по-малки деца или връстници.

Размисъл и обратна връзка:

- Улеснете дискусията, в която по-малките деца споделят своите мисли.
- Помолете по-големите ученици да разсъждават върху своя опит, силни страни и области за развитие.
- Документирайте и отбележете опита със снимки или писмени размисли.

Цели:

- Усъвършенстване на ясното устно изразяване, произношението и плавността
- Упражнявайте модуляция на гласа, ритъм и интонация, за да привлечете вниманието на аудиторията
- Използване на невербална комуникация (жестове, език на тялото, изражение на лицето)
- Поддържайте контакт с очите и взаимодействайте с публиката
- Адаптиране на езика към различните възрастови групи и нива на комуникация
- Намаляване на сценичната треска и повишаване на самочувствието чрез практика
- Насърчаване на лидерството и самостоятелността в ролите на разказвачите
- преподаване на стратегии за справяне с нервите и запазване на самообладание
- Създаване на подкрепяща среда, в която участниците се чувстват сигурни да изразяват себе си
- Насърчаване на доверието между разказвачите и публиката
- Насърчаване малките деца да се ангажират, да изразяват мнение и да участват активно
- Укрепване на техниките за активно слушане и интерактивно разказване на истории



Дейност: Драматизация на истории

Необходими материали:

- Илюстровани книжки с приказки или картички с приказки
- Прости костюми, шапки, маски или шалове
- Кукли или реквизит за участие
- Плат, картон и природни елементи за декори
- Преносими високоговорители за фонова музика и звукови ефекти

Предварителна подготовка:

Учителите трябва да познават добре групата, за която е създадена историята, да подготвят материала и да изберат учениците за представлението.

Умения и знания:

1. Умения за вербална и невербална комуникация:

- Вокализация и интонация
- Ясна и точна дикция
- Жестове и изражения на лицето
- Контакт с очите

2. Умения, свързани с емпатия и разбиране на аудиторията:

- Адаптиране на съдържанието
- Обръщане на внимание на групата
- Взаимодействие с публиката

3. Развиване на увереност и самочувствие:

- Увереност при публично говорене
- Контролиране на нервността
- Управление на грешки

4. Развиване на умения за разказване:

- Структура на разказа
- Създаване на атмосфера
- Използване на визуални ресурси

5. Насърчаване на взаимното доверие и връзка

- Активно слушане
- Отговорност и самостоятелност

Оценка:

Контролен списък за самооценка:

- Учениците оценяват собствените си комуникационни умения преди и след дейността.

Наблюдение на учителя/фасилитатора:

- Използване на рубрика за оценка на техниките за комуникация по време на репетициите и представлението.

Обратна връзка с колегите:

- Учениците си дават конструктивна обратна връзка един на друг за своите разкази и изразяване.



Дейност: Диалогични срещи

Диалогичните срещи са интерактивни дискусии с широко участие, които насърчават демократичния диалог и критичното мислене. Възникнала в испаноезични общности (Tertulias Diálogicas), тази практика насърчава учениците да споделят идеи, да се ангажират с различни гледни точки и да задълбочават разбирането си чрез уважителни разговори. Нейният съвместен характер помага на участниците да развият по-добри комуникационни умения, като същевременно насърчава съпричастността и взаимното уважение. Практиката не само укрепва вербалното изразяване, но и повишава увереността на участниците в способността им да участват в смислен диалог.

Описание:

Разположете местата за сядане в кръг или полукръг, за да може всички участници да се виждат и чуват. Ако дискусията ще бъде по конкретна тема, уверете се, че групата предварително е получила подсказки или въпроси. Добра идея е да поставите предложената тема на видно място, в центъра на кръга.

Започнете, като обясните целта на срещата за диалог: да се проведе открит, изпълнен с уважение обмен на идеи, при който гласът на всеки се оценява. Подчертайте значението на активното слушане и избягването на прекъсвания. Проведете кратка дейност за разчупване на леда или кратък размисъл, за да накарате участниците да се чувстват комфортно в говоренето.

Започнете дискусията с отворен въпрос или твърдение, свързано с избраната тема. Насърчавайте участниците да споделят мислите си, като отговарят директно на изказванията на другите.

По време на сесията задавайте допълнителни въпроси, за да насърчите по-задълбочено обмисляне, и насочвайте разговора, ако той се отклони от темата. Насърчавайте участниците да размишляват върху различните мнения и гледни точки.

Обобщете обсъдените ключови моменти и помолете участниците да споделят своите размисли за разговора. Ако е необходимо, оставете няколко минути за индивидуален размисъл или водене на дневник.

Предоставете конструктивна обратна връзка за начина на провеждане на дискусията и предложете предложения за подобряване на участието в бъдещи Tertulias.

Цели:

- Подобряване на комуникационните умения на учениците
- Повишаване на увереността при изразяване на мнения и идеи
- Насърчаване на активното слушане и емпатията
- насърчаване на критичното мислене и разсъжденията
- Създаване на безопасно пространство за открит и уважителен диалог

Необходими материали:

- Удобни места за сядане (предпочита се кръг или полукръг)
- Таймер (по избор, за регулиране на времето за дискусия)
- бяла дъска или флипчарт за водене на записки (по избор)
- Предварително избрани теми или подсказки
- фасилитатор или водач, който да води дискусията



Дейност: Диалогични срещи

37

Предварителна подготовка:

Не е необходимо допълнително обучение за учителите, но фасилитаторите трябва да са запознати с принципите на диалога и значението на неутралните, отворени въпроси. Педагогическият университет в Кордоба има опит в тази добра практика.

Подгответе списък с потенциални теми за обсъждане, подходящи за групата, въпреки че при група, която е по-запозната с добрите практики, учениците/групата могат сами да предложат темите.

Създайте уважителна и приобщаваща атмосфера, в която всеки може да участва. За тази цел е от съществено значение да се установят правила и ангажменти, които винаги трябва да управляват груповата дискусия.

Умения и знания:

- Вербална комуникация
- Активно слушане
- Критично мислене
- Емпатия
- Разрешаване на конфликти
- Увереност при публично говорене
- Учене в сътрудничество
- Рефлексивно мислене

Оценка:

- Дневници за самоанализ: Учениците отразяват своето обучение и участие в Диалогичната среща.
- Обратна връзка с колегите: Учениците дават обратна връзка за приноса си към дискусията.
- Наблюдение: Учителите или фасилитаторите могат да оценят степента на ангажираност и комуникационните умения, демонстрирани по време на дискусията.
- Оценяване въз основа на рубрики: Използвайте рубрика за оценяване на участието въз основа на критерии като яснота на изразяването, зачитане на мненията на другите и критично отношение към темата.

Съображения:

- Диалозите могат да бъдат предизвикателство за учениците, които са срамежливи или се притесняват да говорят пред други хора. Фасилитаторът трябва да осигури равновесие в групата и да използва инструменти за насърчаване на учениците, които изпитват по-големи затруднения, като винаги се стреми към саморегулация на самата група/кръг.
- Фасилитаторът трябва да управлява разговора, за да гарантира, че всички гласове се чуват, като не позволява на доминиращите участници да засенчат останалите.
- Успехът на практиката зависи от създаването на безопасно, неосъждащо пространство за всички участници.
- Понякога дискусиите могат да станат спорни, така че фасилитаторът трябва да има умения за разрешаване на конфликти и за поддържане на уважението в групата.
- Темите могат да бъдат предложени върху учебното съдържание, върху прочетена книга, върху конфликт, който трябва да се реши в класната стая, и т.н.



Дейност: Едноминутен разговор

38

"Едноминутен разговор" е упражнение, фокусирано върху времето, при което участниците се упражняват да предават послание в рамките на все по-кратки срокове. Започвайки с пет минути, те усъвършенстват посланието си до една минута, 30 секунди и накрая до 10 секунди. Тази дейност повишава яснотата, адаптивността и способността за приоритизиране на ключовата информация. Тя изгражда увереност в краткия и ефективен изказ в условията на ограничено време, което я прави отличен инструмент за подобряване на уменията за публично говорене.

Описание:

Въведение:

- Обяснете целта на дейността - да се упражняваме да предаваме кратки и въздействащи съобщения, като прецизираме съдържанието в рамките на определеното време.

Избор на тема:

- Предоставете списък с теми (напр. любимо хоби, скорошен опит или измислени сценарии) или оставете участниците да изберат свои собствени.

Петминутна реч:

- Участниците започват с петминутна версия на своята реч, като се съсредоточават върху включването на всички ключови точки. Насърчете ги да запишат или да очертаят основните си идеи предварително.

Съкращаване на речта:

- След като изнесат петминутната реч, участниците съкращават речта си до една минута, като се съсредоточават върху най-важните елементи.
- След това я прецизират до 30 секунди, като премахват всички точки, освен най-съществените.
- И накрая, свиват посланието си до 10 секунди, запечатвайки същността на речта си в едно-единствено въздействащо изречение.

Обратна връзка и итерация:

- След всяка версия групата или фасилитаторът предоставят конструктивна обратна връзка, като подчертават яснотата, ангажираността и изпълнението.

Обобщение:

- Завършете, като обсъдите как упражнението е помогнало на участниците да определят и да се съсредоточат върху основните елементи на своето послание.

Цели:

- Изграждане на яснота и прецизност в съобщенията
- Практикувайте адаптивност в условията на времеви ограничения
- Изграждане на увереност в изнасянето на кратки и въздействащи речи

Необходими материали:

- Хартия, писалка, ако е необходимо
- хронометър или таймер (по избор)
- Подгответе списък с общи теми или позволете на участниците сами да изберат темата.

Умения и знания:

- Яснота и прецизност в комуникацията
- Адаптивност при предоставяне на съдържание
- Увереност в публичното говорене в условията на ограничения
- Приоритизиране на ключови идеи
- Фокусиране и ангажиране на аудиторията

Оценка:

- Наблюдавайте способността на участниците да адаптират съдържанието си и да поддържат яснота в рамките на времето.
- Съберете обратна връзка от колегите си относно яснотата, ангажираността и основните изводи.
- Улеснете сесията за размисъл, за да обсъдите какво са научили участниците за приоритизирането на информацията.

Съображения:

Насърчавайте участниците да се съсредоточат върху основното послание, а не върху подробностите. Осигурете напътствия и подкрепа за участниците, за които ограниченията във времето могат да бъдат предизвикателство.



Дейност: Едноминутен разговор

38

"Едноминутен разговор" е упражнение, фокусирано върху времето, при което участниците се упражняват да предават послание в рамките на все по-кратки срокове. Започвайки с пет минути, те усъвършенстват посланието си до една минута, 30 секунди и накрая 10 секунди. Тази дейност повишава яснотата, адаптивността и способността за приоритизиране на ключовата информация. Тя изгражда увереност в краткия и ефективен изказ в условията на ограничено време, което я прави отличен инструмент за подобряване на уменията за публично говорене.

Описание:

Въведение:

- Обяснете целта на дейността - да се упражняваме да предаваме кратки и въздействащи съобщения, като събираме съдържанието в рамките на определеното време.
- Избор на тема: Предложете списък с теми (напр. любимо хоби, скорошен опит или измислени сценарии) или оставете участниците да изберат свои собствени.
- Петминутна реч: Участниците започват с петминутна версия на речта си, като се съсредоточават върху включването на всички ключови точки. Насърчете ги да запишат или да очертаят предварително основните си идеи.

Съкращаване на речта:

- След като изнесат петминутната реч, участниците съкращават речта си до една минута, като се съсредоточават върху най-важните елементи.
- След това я прецизират до 30 секунди, като премахват всички точки, освен най-съществените.
- И накрая, свиват посланието си до 10 секунди, запечатвайки същността на речта си в едно-единствено въздействащо изречение.

Обратна връзка и итерация:

- След всяка версия групата или фасилитаторът предоставят конструктивна обратна връзка, като подчертават яснотата, ангажираността и изпълнението.

Обобщение:

- Завършете, като обсъдите как упражнението е помогнало на участниците да определят и да се съсредоточат върху основните елементи на своето послание.

Цели:

- Изграждане на яснота и прецизност в съобщенията
- Практикувайте адаптивност в условията на времеви ограничения
- Изграждане на увереност в изнасянето на кратки и въздействащи речи

Необходими материали:

- Хартия, писалка, ако е необходимо
- хронометър или таймер (по избор)
- Подгответе списък с общи теми или позволете на участниците сами да изберат темата.

Умения и знания:

- Яснота и прецизност в комуникацията
- Адаптивност при предоставяне на съдържание
- Увереност в публичното говорене в условията на ограничения
- Приоритизиране на ключови идеи
- Фокусиране и ангажиране на аудиторията

Оценка:

- Наблюдавайте способността на участниците да адаптират съдържанието си и да поддържат яснота в рамките на времето.
- Съберете обратна връзка от колегите си относно яснотата, ангажираността и основните изводи.
- Улеснете сесията за размисъл, за да обсъдите какво са научили участниците за приоритизирането на информацията.

Съображения:

Насърчавайте участниците да се съсредоточат върху основното послание, а не върху подробностите. Осигурете напътствия и подкрепа за участниците, за които ограниченията във времето могат да бъдат предизвикателство.



Дейност: Верига от комплименти

39

Учениците застават в кръг, обърнати към центъра. Започвайки с даден ученик, той се обръща към човека до него и му прави комплимент ((например: "Харесва ми как обясняваш нещата ясно"). След това ученикът, който получава комплимент, се обръща на своя страна и прави комплимент на следващия човек. Дейността продължава, докато всеки от учениците направи комплимент на някого и получи комплимент.

Получавайки комплимент от връстник, учениците ще придобият по-голяма увереност в себе си, особено ако комплиментът е за специфичен аспект, за който човекът не се е замислял преди. Ако се прави редовно, тази дейност наистина може да накара учениците да се чувстват по-уверени, защото простият факт, че получават комплименти често или за повече аспекти от себе си, засилва това чувство.

Описание:

Учениците застават в кръг, обърнати към центъра. Започвайки от даден ученик, той се обръща към човека до себе си и му прави комплимент. След това ученикът, който получава комплимент, се обръща на своя страна и прави комплимент на следващия човек. Дейността продължава, докато всеки от учениците направи комплимент на някого и получи комплимент.

Ако трябва да се направят повече кръгове от комплименти, учителят може да посочи конкретен аспект, за който да се направи комплимент за всеки кръг (напр. първи кръг за меки умения, втори кръг за специфични технически умения, трети кръг за постижения и т.н.).

Идеята за промяна на аспекта или областта на комплиментите може да се приложи и ако дейността се извършва на седмична база.

Цели:

- Изграждане на увереност чрез положително укрепване

Продължителност:

Продължителността на дейността зависи от броя на учениците, които участват в нея, и от броя на кръговете, в които се правят комплименти.

Препоръчва се тази дейност да се извършва редовно, например веднъж седмично, за да се затвърди и повиши увереността на учениците.

Умения и знания:

- Позитивно отношение и начин на мислене
- Емпатия

Оценка:

Биха могли да се изготвят въпросници за самооценка на увереността на учениците, които да се провеждат редовно, за да се проследи и наблюдава напредъкът/подобрението на увереността в себе си.



Дейност: Влакът за обратна връзка

Тази дейност помага на учениците да се упражняват в даването на конструктивна обратна връзка, като изразяват това, което не им харесва, по внимателен и уважителен начин. Тя насърчава внимателния подбор на думи, позитивните стратегии за общуване и емоционалната осъзнатост, като спомага за създаването на подкрепяща и съпричастна среда. За по-тесни групи обратната връзка може да се фокусира върху конкретна задача, умение или лична силна страна, предоставяйки конструктивни и уважителни прозрения.

Описание:

Разпределете учениците по двойки и им обяснете целта на дейността: да се научат как да изразяват неприязън по уважителен и конструктивен начин.

Настройте таймера за 1 минута. Един ученик от всяка двойка започва, като изразява нещо, което не харесва (по обща тема, хипотетична ситуация или предмет), като използва положителен и внимателен език. Насърчавайте контакта с очите и спокойния тон.

Разменете ролите си, когато таймерът звънне, като позволите на другия ученик да се упражнява.

Дискусия в групата: След края на упражнението съберете учениците, за да обмислят какво е усещането от изразяването на неприязън по този начин и как изборът на думи може да промени въздействието на съобщението. Обсъдете как това умение може да помогне в ситуации от реалния живот.

Цели:

- Подобряване на уменията за вербална комуникация на учениците
- Изграждане на увереност в свободното и уважително говорене пред връстници
- Подобряване на зрительния контакт и невербалната комуникация

Необходими материали:

- Таймер или хронометър

Продължителност:

- 1 минута за всеки ученик в двойката, за да даде обратна връзка, плюс време за инструкции и групово обмисляне
- Месечно изпълнение

Умения и знания:

- Увереност при публично говорене и изразяване на мисли
- умения за невербална комуникация, включително контакт с очите и език на тялото
- Изграждане на междуличностни отношения чрез честни дискусии

Оценка:

- Наблюдавайте езика на тялото и ангажираността на учениците по време на дейността.
- Проведете кратка сесия за размисъл, в която учениците споделят как дейността е повлияла на тяхната увереност и комуникативни умения.



Дейност: Спринтът на историята: Създаване и споделяне на разкази на място

41

Story Sprint е ангажираща и творческа дейност, при която участниците създават и споделят кратки истории въз основа на произволни подкани в рамките на ограничен период от време. Това упражнение насърчава бързата мисъл, креативността и увереността в публичното говорене. Като се фокусират върху разказването на истории - универсален формат, участниците се научават да структурират мислите си, да завладяват аудиторията и да подобряват вербалното си изразяване.

Описание:

Въведение (5 минути):

- Обяснете целта на дейността: да се упражняваме да създаваме и разказваме кратки, увлекателни истории при ограничено време.
- Подчертайте значението на разказването на истории в публичното говорене като начин за свързване с аудиторията и ефективно структуриране на идеите.

Настройка:

- Подгответе набор от произволни подсказки на карти или листчета хартия. Примерите включват:
 - "Неочаквано пътуване".
 - "Мистериозно писмо."
 - "Един ден, в който всичко се обърка."
- Подредете помещението така, че участниците да могат лесно да рисуват подсказки и да представят историите си пред групата.

Инструкции за дейността:

- Стъпка 1: Рисуване на тема (1 минута на участник):
 - Всеки участник тегли произволно предложение от комплекта.
 - Дайте им 1-2 минути, за да помислят за своята история. Насърчете ги да се съсредоточат върху ясното начало, средата и края, но им напомнете, че креативността и импровизацията са от ключово значение.
- Стъпка 2: Разказване на историята (3-5 минути на участник):
 - Участниците застават пред групата и споделят своята история, базирана на подкана.
 - Насърчавайте ги да използват изразителни жестове, различна интонация и зрителен контакт, за да ангажират аудиторията.
 - Напомнете на участниците, че няма "правилни" или "грешни" истории - съсредоточете се върху това да разкажете нещо интересно и забавно.

Роля на фасилитатора:

- Окуражавайте и давайте положителна обратна връзка след края на участието на всеки участник, като се фокусирате върху неговата креативност и представяне.
- Ако участниците се затрудняват, предоставяйте подкрепящи подкани, като например:
 - "Какво се случи след това?"
 - "Как се е чувствал героят в този момент?"

Обратна връзка с колегите (по избор, 5 минути):

- След всяка история поканете връстниците си да споделят какво им е харесало в историята, например нейната креативност, хумор или емоционално въздействие.
- Поддържайте отзивите леки и подкрепящи, като насърчавате участниците да отбелязват взаимно усилията си.

Размисъл и групова дискусия (10 минути):

- Улеснете обсъждането на опита. Използвайте подкани, като например:
 - "Какви стратегии използвахте, за да създадете историята си бързо?"
 - "Какво беше усещането да представите историята си пред групата?"
 - "Какво научихте за своя стил на разказване на истории?"

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните изводи, като наблегнете на това как разказването на истории може да направи публичното говорене по-завладяващо и запомнящо се.

#25

Категория

Изграждане на умения за публично говорене



20-30 минути

Дейност: Спринтът на историята: Създаване и споделяне на разкази на място

42

Цели:

- развиване на бързо мислене и креативност в условията на ограничения във времето
- Упражнявайте се да структурирате последователен разказ с начало, среда и край
- Изграждане на увереност в публичното говорене чрез представяне на истории в подкрепяща среда

Необходими материали:

- набор от произволни подкани (например "Неочаквано пътуване", "Изгубен предмет", "Магическа среща")
- Таймер или хронометър
- Класна стая или зала за обучение с място за представяне на участниците
- Учителите подготвят списък с подсказки и ги разпечатват или записват на картички, които участниците да нарисуват.

Умения и знания:

- Бързо мислене и адаптивност
- Структуриране на разкази и словесно изразяване
- Ангажиране на публиката чрез разказване на истории
- Увереност при импровизирано публично говорене

Оценка:

- Наблюдение на фасилитатора: Обърнете внимание на способността на участниците да създават последователна история и да ангажират аудиторията си.
- Обратна връзка с колегите: Поканете връстниците си да споделят положителни коментари за историята и представянето, като например творчество или изразителност.
- Саморефлексия: Помолете участниците да обмислят как са се справили с ограниченията във времето и с процеса на разказване на истории.

Съображения:

Уверете се, че подсказките са подходящи за възрастта, ангажиращи и с отворен край. Насърчавайте участниците да се фокусират върху креативността и изразяването, а не върху перфектното разказване на истории. Създайте атмосфера на подкрепа, за да намалите натиска от представянето в условията на ограничено време.



Дейност: Три минути без интернет

43

Учителят поставя таймер за 3 минути и моли по един ученик да говори по дадена тема. Темата може да бъде свободно избрана от всеки ученик, да бъде избрана на случаен принцип от кутията с теми или да бъде тема, която учителят реши да зададе.

Ученикът трябва да говори по темата в продължение на 3 минути, без прекъсване и без предварителна подготовка.

След изказването учителят и останалите ученици могат да дадат конструктивна обратна връзка.

Описание:

ВАРИАНТ 1

- Предоставете кутия със случайни теми (например "Най-добрият супергерой", "Защо пицата е по-добра от бургерите").
- Всеки ученик избира тема на случаен принцип и говори в продължение на 3 минути без предварителна подготовка – важно е ученикът да избере темата едва когато е негов ред, в противен случай ще има време да подготви речта си, което не е цел на тази дейност
- Учителят и учениците дават обратна връзка

ВАРИАНТ 2

- Всеки ученик свободно избира темата на речта си
- Учителят настройва таймера на 3 минути и всеки ученик говори без прекъсване
- Учителят и учениците дават обратна връзка

ВАРИАНТ 3

- Ученикът директно задава темите на учениците, един по един и само след като предишният ученик завърши изказването си.
- Учителят настройва таймера на 3 минути и всеки ученик говори без прекъсване
- Учителят и учениците дават обратна връзка

ВАРИАНТ 4

- Учителят възлага на двама ученици противоположни гледни точки по дадена тема.
- Всеки ученик разполага с 3 минути (без прекъсване), за да се изкаже в подкрепа на възложената му гледна точка
- За да се превърне тази дейност в дебат, могат да се определят повече кръгове на изказвания (напр. 3 кръга по 3 минути на ученик/на гледна точка)
- Учителят и учениците дават обратна връзка

Цели:

- Развиване на бързо мислене
- Развиване на яснота в речта
- Упражнявайте структурирано говорене под лек натиск

Необходими материали:

- кутия с теми за речта, от която учениците могат да избират.

Предварителна подготовка:

Преди да се заемете с тази дейност, учениците трябва да получат основни познания за елементите, които помагат за създаването на добра реч (тон на гласа, скорост, контакт с очите, жестове...).

В случай че учителят иска да зададе теми за изказванията, е необходимо да има предвид темата, която да предложи, и да подготви кутията, от която учениците да изберат темите.

#26

Категория

Изграждане на умения за публично говорене



5 минути



Дейността продължава 3 минути на ученик за речта + 1-2 минути за обратна връзка за всяка реч.

Дейност: Три минути без интернет

44

Продължителност

В зависимост от броя на учениците в класа: 5 минути на ученик (3 минути на ученик за изказване + 1 до 2 минути за обратна връзка на изказване).

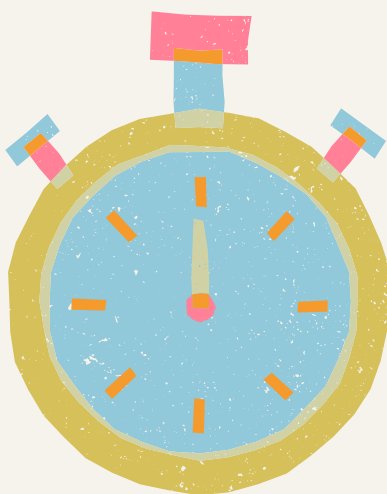
Препоръчва се тази дейност да се извършва редовно, на две седмици или на месец, за да се видят подобрения.

Умения и знания:

- Импровизация
- Бързо мислене
- Кохерентност
- Управление на времето
- Управление на стреса

Оценка:

Използвайте критериите за оценка на PVLEGS (на Ерик Палмър) или други критерии за основните елементи, които правят една реч добра.



Съображения:

Преди да се заемете с тази дейност, учениците трябва да получат основни познания за елементите, които помагат за създаването на добра реч (тон на гласа, скорост, контакт с очите, жестове...). Тъй като това е импровизационна дейност, е важно учениците да нямат време за подготовка на речта. Затова имайте предвид, че темата трябва да бъде зададена или избрана от кутията, само когато дойде ред на ученика да говори. В противен случай учениците може да имат време да подготвят речта си предварително, което би довело до обезсилване на целта на дейността.



Дейност: Паяжина

"Паяжина" е дейност за сплотяване на екипа, при която участниците създават мрежа от връзки с помощта на прежда, докато споделят прозрения, опит или лични факти. Упражнението насърчава комуникацията, активното слушане и увереността, като насърчава участниците да споделят и да се свързват с другите. То създава визуално представяне на груповата динамика и взаимното разбиране.

Описание:

Въведение:

- Обяснете целта на дейността - да се изградят връзки, да се повиши увереността и да се упражни общуването.

Оформете кръг:

- Разположете участниците в кръг, така че всички да се виждат.

Започнете работа в мрежата:

- Фасилитаторът започва, като държи края на преждата и споделя едно прозрение или отговор на подкана (напр. "Едно нещо, което ми харесва в публичното говорене").

Предайте преждата:

- Водещият хвърля кълбото прежда на друг участник, като държи края на конеца. Следващият участник споделя отговора си, преди да хвърли преждата на някой друг.

Продължете играта в мрежата:

- Повтаряйте, докато всеки получи своя ред, създавайки мрежа от прежда, която свързва всички участници.

Размисъл за връзките:

- След като мрежата е завършена, обсъдете нейната символика - как приносят на всеки участник допринася за груповата динамика и взаимното разбиране.

Завършване:

- Размотайте преждата, като дадете възможност на участниците да обърнат процеса, като споделят заключителна мисъл, докато освобождават своята част от нишката.

Цели:

- Изграждане на увереност в споделянето на лични прозрения
- Насърчаване на активното слушане и връзката с групата
- Подобряване на комуникационните умения чрез взаимодействие

Необходими материали:

- Кълбо от прежда или конец
- Подгответе кълбо прежда и планирайте подкани или теми, на които участниците да отговарят по време на дейността.

Оценка:

- Наблюдавайте готовността на участниците да споделят и да слушат активно.
- Улеснете дискусията за значението на мрежата и за това как тя е свързана с общуването и доверието.

Умения и знания:

- Увереност в групова среда
- Активно слушане и ангажираност
- Умения за междуличностна комуникация
- Изграждане на доверие и сближаване на групата



Дейност: Направете така, че градината ви да расте

46

"Накарай градината си да расте" е творческо упражнение, предназначено да изгради увереност и да подобри ангажираността на аудиторията чрез визуален контакт. Един от участниците е в ролята на "слънцето" и осъществява зрителен контакт с другите участници в групата, които представляват цветя в градина. Цветята разцъфтяват, когато слънцето осъществи визуален контакт с тях, и увяхват, когато бъдат пренебрегнати. Тази проста дейност засилва значението на свързването с аудиторията чрез целенасочен и смислен зрителен контакт.

Описание:

Въведение:

- Обяснете, че това упражнение е насочено към изграждане на увереност и подобряване на комуникацията чрез визуален контакт.

Оформете кръг:

- Подредете участниците в кръг и определете един човек за "слънцето". Останалите са "цветята".

Демонстрирайте дейността:

- "Слънцето" установява визуален контакт с "цвете", което след това разцъфтява, като се усмихва, изправя се или извършва малък творчески жест. Цветята, които не получават зрителен контакт, увяхват, като се снишават или имитират увиснали движения.

Започнете упражнението:

- Слънцето движи погледа си около кръга, като гарантира, че всяко цвете ще има възможност да разцъфне.

Ротация на ролите:

- След няколко минути сменете ролята на слънцето, за да могат няколко участници да се упражнят да бъдат в центъра на упражнението.

Дискусия за размисъл:

- След като всички са се сменили, обсъдете преживяното. Насърчете участниците да споделят какво е било усещането от контакта с очи и как това умение се прилага в публичното говорене.

Цели:

- Изграждане на увереност в поддържането на визуален контакт
- Укрепване на уменията за връзка с аудиторията
- Осъзнаване на въздействието на невербалната комуникация

Необходими материали:

Нуждаете се от пространство, в което участниците да могат да застанат удобно в кръг.

Умения и знания:

- Увереност чрез невербална комуникация
- Осъзнаване на техниките за ангажиране на аудиторията
- Укрепване на уменията за междуличностна връзка
- Изграждане на доверие и присъствие в групова среда

Оценка:

- Наблюдавайте способността на участниците да общуват с другите чрез визуален контакт.
- Улеснете сесията за размисъл за това как контактът с очите влияе на увереността и връзката.



Тази дейност може да се прилага ежеседмично или да се адаптира като загряващо упражнение в часовете по публично говорене.

Дейност: Стълби на увереността: Малки стъпки към големи речи 47

Описание:

Въведение (5 минути):

- Обяснете целта на дейността: постепенно да се изгради увереност и да се намали тревожността, свързана с публичното говорене.
- Подчертайте, че процесът включва малки, управляеми стъпки, които позволяват на участниците да напредват със собствено темпо.

Настройване (5 минути):

- Създайте благоприятна и комфортна среда, в която участниците да се чувстват в безопасност.
- Подгответе списък с прости подкани или задачи за всяка стъпка. Примерите включват:
 - Стъпка 1: Представяне на себе си.
 - Стъпка 2: Споделяне на забавен факт за любимото си хоби.
 - Стъпка 3: Описване на запомнящо се преживяване пред партньор.
 - Стъпка 4: Кратко изказване по дадена тема пред малка група.
 - Стъпка 5: изнасяне на кратка реч пред цялата група.

Стъпка по стъпка (Продължителността варира в зависимост от размера на групата и темпото):

- Стъпка 1: Представяне (2-3 минути за всеки участник):
 - Участниците застават или сядат в кръг и се представят с основни думи, като например името си и любимия си цвят.
 - Тази първа стъпка има за цел да улесни участниците да говорят на глас пред други хора.
- Стъпка 2: Споделяне по двойки (5 минути на кръг):
 - Разделете участниците на двойки. Предложете прост въпрос, например: "Коя е любимата ви книга и защо?"
 - Всеки участник се редува да споделя отговора си с партньора си.
- Стъпка 3: Споделяне в малки групи (5 минути на група):
 - Създайте малки групи от 3-5 участници. Всеки на свой ред споделя кратка история или преживяване въз основа на подкана, например "Опишете щастлив спомен".
 - Насърчавайте връстниците да предлагат положителна обратна връзка след всеки ред.
- Стъпка 4: Кратка реч пред групата (5-7 минути за всяка реч):
 - Участниците подготвят 1-2-минутно изказване по тема, която им е удобна (напр. любимо място за почивка).
 - Всеки човек представя своята реч пред цялата група.

Размисъл и обратна връзка (10 минути):

- След последната стъпка улеснете груповото обсъждане на опита. Използвайте подкани като:
 - "Коя беше най-лесната стъпка за вас?"
 - "С какви предизвикателства се сблъскахте и как ги преодоляхте?"
- Насърчете участниците да споделят как са се чувствали, преминавайки през стъпките.

Обобщаване и подсилване (5 минути):

- Подчертайте значението на постепенния напредък и отбележете постиженията на всеки участник.
- Насърчавайте ги да продължат да се упражняват в ежедневни ситуации, като например да говорят в клас или да споделят идеи по време на среща.

#29

Категория

Намаляване на тревожността от публично говорене



20–30 минути

Тази дейност може да се прилага ежеседмично или да се адаптира като загряващо упражнение в часовете по публично говорене.

Дейност: Уверени стълби: Малки стъпки към големи речи 48

Цели:

- Намаляване на тревожността чрез постепенно излагане на задачи за публично говорене
- Изграждане на увереност и самочувствие при говорене пред групи
- Развиване на основни умения за публично говорене в безопасна и подкрепяща среда

Необходими материали:

- Тиха, подкрепяща среда (напр. класна стая или зала за обучение)
- Списък с прости теми или подкани за всяка стъпка (напр. любима храна, незабравим ден)
- Таймер или хронометър за определяне на времето на дейностите

Предварителна подготовка:

- Учителите трябва предварително да подготвят списъка със задачите или подсказките.
- Да се запознаят с последователността на задачите, за да осигурят безпроблемно улесняване.

Умения и знания:

- Управление на тревожността от публично говорене
- Постепенно излагане и техники за изграждане на увереност
- Изграждане на положителна нагласа към публичното говорене
- Изграждане на основни умения, като например проекция на гласа, темпо и контакт с очите

Оценка:

- Наблюдение на постепенния напредък: Наблюдение: Наблюдавайте участниците, докато преминават през стъпките, като отбелязвате тяхното ниво на комфорт и участие.
- Обратна връзка с групата: Организирайте кратка дискусия след всяка сесия, за да съберете информация от участниците за това как упражнението е помогнало за намаляване на тревожността им.
- Скали за самочувствие: Помолете участниците да оценят нивото си на увереност в началото и в края на сесията, като проследят постепенното подобряване.

Съображения:

Уверете се, че задачите са подходящи за възрастта и не са прекалено смущаващи. Насърчавайте участниците да напредват със собствено темпо, като отбелязвате всяко малко постижение. Създайте подкрепяща атмосфера, в която участниците се чувстват сигурни, че могат да правят грешки.



Дейност: Кутията за въпроси: Ангажиране на аудиторията със спонтанни отговори

49

"Кутията с въпроси" е ангажиращо занимание, при което участниците теглят произволни въпроси от подготвена кутия и отговарят на тях на място. Тази практика насърчава бързото мислене, изгражда увереност в спонтанното говорене и подобрява способността на участниците да се ангажират с аудиторията. Тя е разработена така, че да е лесна за изпълнение, като всички материали и инструкции са готови за използване.

Описание:

Въведение (5 минути):

- Обяснете целта на заниманието: да се изгради увереност, да се подобрят уменията за спонтанно говорене и да се подобри способността за взаимодействие с аудиторията.
- Подчертайте, че фокусът е върху ясното и уверено изразяване на идеи, а не върху даването на перфектни отговори.

Настройване:

- Подгответе кутия или контейнер, пълен с листчета, съдържащи въпроси с отворен отговор. Уверете се, че въпросите са подходящи за възрастта и подтикват към размисъл, като например:
 - "Ако можехте да пътувате навсякъде по света, къде бихте го направили и защо?"
 - "Кое е нещото, което ви вълнува?"
 - "Опишете работата на мечтите си."
- Подредете стаята така, че участниците да могат лесно да се приближат до кутията и да я представят пред групата.

Инструкции за дейността:

- Стъпка 1: Нарисуване на въпрос (1 минута на участник):
 - Един по един участниците се приближават до кутията и на случаен принцип теглят въпрос.
 - Те прочитат въпроса на глас пред групата, за да се уверят, че всички са го чули.
- Стъпка 2: Отговаряне на въпроса (2-3 минути за всеки участник):
 - Участниците отделят малко време, за да съберат мислите си, и след това представят отговора си пред групата.
 - Насърчавайте ги да говорят уверено, да използват естествени жестове и да поддържат визуален контакт с аудиторията.

Роля на фасилитатора:

- След изказването на всеки участник предлагайте насърчение и положителна подкрепа.
- Ако някой от участниците се затруднява, дайте му леки напътствия, като го подканите с последващи въпроси (например: "Можете ли да ни разкажете повече за това защо избрахте този отговор?").

Взаимодействие с публиката (2 минути на участник):

- След като участникът отговори на въпроса си, дайте възможност на аудиторията да се включи, като зададе допълнителен въпрос или сподели свързан коментар.
- Поддържайте взаимодействието леко и подкрепящо, като гарантирате, че то изгражда доверие, а не натиск.

Размисъл и групово обсъждане (10 минути):

- Улеснете обсъждането на опита. Използвайте подкани, като например:
 - "Какво е усещането да отговорите спонтанно на въпрос?"
 - "Какви стратегии ви помогнаха да организирате бързо мислите си?"
 - "Как се отрази общуването с публиката на вашата увереност?"

Обобщение (5 минути):

- Обобщете основните изводи, като например значението на бързата мисъл и ангажирането на аудиторията в публичното говорене.
- Насърчете участниците да се упражняват да отговарят на спонтанни въпроси в ежедневни ситуации, например по време на разговори или дискусии в клас.

#30

Категория

Подобряване на
комуникацията и увереността



20-30 минути

Дейност: Кутията за въпроси: Ангажиране на аудиторията със спонтанни отговори 50

Цели:

- Изграждане на увереност за спонтанно отговаряне на въпроси
- Подобряване на уменията за вербална комуникация и взаимодействие с публиката
- развиване на бързо мислене и адаптивност под напрежение

Оценка:

- Наблюдение на фасилитатора: Обърнете внимание на ангажираността, яснотата и способността на участниците да мислят самостоятелно.
- Взаимодействие с публиката: Насърчавайте колегите си да аплодират и подкрепят всеки оратор, като наблягате на положителната подкрепа.
- Групово размишление: Завършете с обсъждане на опита от отговарянето на спонтанни въпроси и взаимодействието с публиката.

Необходими материали:

- Кутия или контейнер за предварително написани въпроси
 - Предварително подготвени листчета с отворени въпроси (например: "Кой е любимият ви спомен от детството?", "Ако можете да имате някаква суперсила, каква би била тя и защо?", "Кое е нещото, което бихте искали да научите в бъдеще?")
 - Таймер или хронометър
 - Оборудване на класна стая или зала за обучение за презентации
- ✿ Учителите подготвят предварително набор от отворени въпроси и ги поставят в кутията.

Умения и знания:

- Спонтанно говорене и бърза мисъл
- Увереност в общуването без сценарий
- Увлекателно взаимодействие с аудиторията
- Адаптивност при реагиране на неочаквани ситуации

Съображения:

Въпросите трябва да са съобразени с възрастта на учениците, да включват всички и да са ангажиращи.

Създайте подкрепяща среда, в която участниците да се чувстват окуражени да говорят, без да се страхуват от осъждане. Позволете на участниците да предадат въпрос веднъж, ако се чувстват неудобно, за да запазите дейността лека и ангажираща.



Activity: Ролеви дебати

51

Ролеви дебати са интерактивна дейност, при която учениците приемат определени роли или гледни точки и участват в структурирани дебати. Тази практика подобрява уменията за публично говорене, критично мислене и аргументиране, като същевременно насърчава съпричастността чрез насърчаване на участниците да разбират различните гледни точки. Подготвяйки и представяйки аргументи в подкрепяща среда, учениците развиват способността си да изразяват ясно и убедително идеите си. Дейността също така укрепва работата в екип и сътрудничеството, тъй като учениците работят заедно, за да представят съгласувани аргументи.

Описание:

Приготвяне:

- Разделете класа на отбори от 2-4 ученици, в зависимост от големината на групата.
- Възложете на всеки екип роля или гледна точка, свързана с темата на дебата.
- Дайте на отборите 10-15 минути, за да подготвят аргументите си. Насърчете ги да помислят за основни точки, примери и контрааргументи.

Определете правилата на дебата:

- Определете ясни насоки за дебата, като например времеви ограничения за всеки оратор и правила за аргументиране.
- Примерна структура:
 - Встъпителни изказвания (1-2 минути за всеки екип).
 - Аргументи (по 1 минута на отбор).
 - Заклучителни изказвания (по 1 минута на отбор).

Провеждане на дебата:

- Накарайте всеки отбор да представи аргументите си в съответствие с установените правила.
- Насърчавайте отборите да запазят характер и да отстояват определената им гледна точка.
- По желание включете неутрален модератор (учител или ученик), който да гарантира честна игра и спазване на времето.

Участие на публиката (по избор):

- Позволете на учениците, които не участват в дебатите, да действат като публика и да гласуват за това кой отбор е представил най-силни аргументи.

Обратна връзка и размисъл:

- Улеснете груповата дискусия за отразяване на процеса на дебатиране.
- Осигурете конструктивна обратна връзка за уменията на учениците за говорене, структурата на аргументите и работата в екип.

Цели:

- Изграждане на увереност в публичното говорене чрез структурирана аргументация
- Подобряване на критичното мислене и логическото мислене
- развиване на емпатия чрез изучаване на различни гледни точки
- Подобряване на работата в екип и сътрудничеството в групови дискусии

Необходими материали:

- Списък с теми за дебати с определени роли или гледни точки (напр. "Трябва ли учениците да носят униформи?" с роли като ученици, родители и училищни администратори)
- По избор: Оценъчни карти за оценка на аргументите или работата на екипа

Умения и знания:

- Публично говорене и убеждаваща комуникация
- Критично мислене и разработване на аргументи
- Емпатия и възприемане на перспективата
- Сътрудничество и работа в екип

Оценка:

- Учителите оценяват яснотата, убедителността и екипната работа при представянето на всеки екип.
- Проследявайте индивидуалния напредък в продължение на няколко сесии, за да оцените увереността и развитието на уменията.

Съображения:

Уверете се, че темите са балансирани и съобразени с опита на учениците. Насърчавайте уважителния диалог и активното слушане, за да поддържате положителна атмосфера. Предлагайте допълнителна подкрепа на учениците, които може да не са запознати с дебатите.



Дейност: Спокойно обратно броене

52

Упражнение за заземяване, което започва всяка сесия с ангажиране на сетивата във формат 5-4-3-2-1. Учениците назовават пет неща, които виждат, четири неща, които могат да докоснат, три неща, които чуват, две неща, които миришат, и едно нещо, което вкусват (или си спомнят вкуса му). Тази дейност намалява тревожността, подобрява концентрацията и създава успокояваща атмосфера преди упражненията за публично говорене.

Описание:

Започнете с обяснение на целта на упражнението "Спокойно обратно броене".

Преведете учениците през процеса 5-4-3-2-1:

- 5 неща, които виждат: Помолете учениците да се огледат мълчаливо наоколо и да определят пет видими предмета.
- 4 неща, които могат да докоснат: Помолете учениците да забележат и докоснат четири различни текстури (напр. бюрото, дрехите).
- 3 неща, които чуват: Накарайте ги да чуят три различни звука в околната среда.
- 2 неща, които усещат: Помолете ги да се съсредоточат върху ароматите в стаята или да си припомнят познати такива (напр. кафе, цветя).
- 1 нещо, което вкусват: Помолете ги да усетят вкуса в устата си или да си представят любим вкус.

Завършете упражнението, като помолете учениците да вдишат дълбоко и да отпуснат тялото си.

Преминете плавно към училищния час.

Цели:

- Да помогнем на учениците да се справят с тревожността и да я намалят чрез осъзнатост
- Повишаване на фокуса и присъствието преди задачи за говорене
- Създаване на успокояваща рутина за нервни оратори

Необходими материали:

- Тиха среда (за предпочитане без разсейващи фактори)
- По желание: Успокояваща фонова музика или успокояващи визуализации (напр. природни сцени)

Умения и знания:

- Техники за управление на стреса и тревожността
- Осъзнаване на сетивното заземяване като инструмент за фокусиране и релаксация
- Подобрена готовност и умствена яснота

Оценка:

- Наблюдавайте поведението на учениците и степента им на съсредоточеност след упражнението.
- Използвайте кратки разсъждения (напр. "Как се чувствате след упражнението?"), за да оцените въздействието му върху намаляването на тревожността.



Дейност: Разговор за низове

String Talk е упражнение за изграждане на увереност, което насърчава участниците да се упражняват да говорят стабилно и изразително. Всеки участник отрязва парче конец, равно на ръста му, след което го увива около пръста си, докато се представя и споделя любима тема. Това упражнение помага на хората да се съсредоточат върху темпото, себеизразяването и поддържането на ангажираност с аудиторията. То може да бъде адаптирано за различни възрастови групи и изисква минимални материали, което го прави лесно за използване в различни среди.

Описание:

Въведение:

- Обяснете целта на дейността - да се изгради увереност, да се упражни темпото и да се подобри самоизразяването.

Подготовка:

- Раздайте на всеки участник парче конец и ножица. Инструктирайте ги да отрежат парче конец, равно на техния ръст (по-младите участници могат да използват дължината на ръката си).

Демонстрация:

- Покажете как бавно и равномерно да увиете връвчицата около пръста си, като същевременно поддържате визуален контакт и говорите. Моделирайте кратко представяне - вашето име, хобита или интересен факт за вас.

Редуване на участниците:

- Един по един участниците се редуват да говорят. Те се представят, докато увиват връвчицата около пръста си. Те трябва да продължат да говорят, докато конецът не се увие напълно.

Насърчавайте ангажираността:

- Напомнете на участниците да поддържат зрителен контакт с аудиторията и да се съсредоточат върху стабилното темпо, а не да бързат да приключат.

Роля на публиката:

- Насърчавайте аудиторията да слуша активно и да дава положителна, конструктивна обратна връзка.

Обобщение:

- След като всички са приключили с дейността, проведете кратка дискусия за техния опит. Помолете ги да обмислят какво е усещането да говорят пред групата, с какви предизвикателства са се сблъскали и какво са научили.

*Забележка: Предложените теми от практиката се изпълняват ежедневно:

- Място, което бих искал да посетя, и защо
- Любимата ми храна и как се чувствам след нея
- Човек, на когото се възхищавам
- Едно нещо, което винаги ме кара да се усмихвам
- Книга или филм, който е останал в съзнанието ми
- Ако можех да имам суперсила...
- Сутрешната ми рутина
- Времето, когато се чувствах горд със себе си
- Какво означава приятелството за мен
- Едно нещо, което бих променил в света
- Хоби, което ми харесва, и защо
- Една цел, върху която работя в момента
- Любимата ми дума и защо
- Моята представа за идеален ден
- Любимият ми начин за почивка
- Ако можех да измисля нещо, то щеше да бъде...

#33

Категория

Изграждане на умения за публично говорене



10 минути

Дейност: Разговор за низове

54

Цели:

- Подобряване на артикулацията и гладкостта при публично говорене
- Повишаване на увереността и намаляване на колебанията в групов обстановка
- Упражнявайте се да поддържате стабилно темпо по време на изказване

Необходими материали:

- Приложим на закрито или на открито
- Струна или прежда
- Ножица

Предварителна подготовка:

Подгответе достатъчно конци или прежда и ножици за всички участници. Подгответе се да демонстрирате образец, за да илюстрирате дейността.

Продължителност:

Може да се прави ежедневно, за предпочитане в началото или в края на часа. Ако упражнението се прави ежедневно, можете да подгответе различни теми.

Умения и знания:

- Увереност в публичното говорене
- Ефективно темпо и артикулация
- Контакт с очите и ангажиране на аудиторията
- Самоизразяване и разказване на истории
- Умения за активно слушане
- Адаптивност към обратната връзка с публиката

Оценка:

- Наблюдавайте участниците за стабилно темпо, увереност и ясно изразяване.
- Организирайте кратка сесия за размисъл, в която участниците споделят мислите си за упражнението и как то им е помогнало.

Съображения: *Насърчавайте подкрепяща и непринудена среда, особено за участниците, които може да се притесняват. Ако е необходимо, коригирайте дължината на нишката за по-младите участници (напр. използвайте дължина на ръката вместо височина).*



Този дейност може да се извърши най-добре извънкласно, тъй като някои могат да изразходват още повече време в по-голяма група.

Дейност: Емоционални скетове

55

Описание:

Въведение:

- Обяснете, че дейността е насочена към разыгриване на сценки със специфични емоции.

Създайте групи:

- Разделете участниците на малки групи или двойки, в зависимост от броя на участниците.

Разпределете сценариите:

- Предоставете на всяка група или двойка сценарий и определена емоция. Примерите включват:
 - "Загубихте си ключовете - разочарование."
 - "Вие сте на парти с изненада - радост."
 - "Обяснявате нещо сложно - търпение."

Подготовка:

- Дайте на групите 5 минути, за да подготвят кратък (1-2-минутен) скетч, основан на техния сценарий и емоция.

Изпълнете сценките:

- Всяка група изпълнява своята сценка пред останалите участници, като подчертава определената емоция с думите и действията си.

Обратна връзка:

- След всяка сценка публиката, ръководена от учителя, дава конструктивна обратна връзка.

Рефлексия:

- Завършете с групова дискусия за това как изразяването на емоции подобрява комуникацията и как могат да използват тези умения в публичното говорене или в междуличностното общуване.

Цели:

- Повишаване на емоционалната интелигентност и изразяване
- развиване на ясна и въздействаща вербална и невербална комуникация
- Изграждане на увереност в публична и груповата среда

Необходими материали:

- Класна стая или подобна
 - Проектор за показване на видео сцени (по избор)
- Подгответе списък с прости видеоклипове или сценарии и съответните емоции (напр. "Току-що спечелихте награда - вълнение").

Умения и знания:

- Емоционална интелигентност и емпатия
- Вербално и невербално изразяване
- Увереност при публично представяне
- Яснота при предаването на емоциите

Оценка:

- Наблюдавайте способността на участниците да предават емоциите си ясно и ефективно.
- Улеснете сесията за размисъл, в която участниците обсъждат наученото за изразяването на емоции.



Дейност: Случва се истински живот

56

"Реалният живот се случва" е динамично ролево занимание, което поставя учениците в реалистични сценарии от ежедневието, за да изгради увереност в публичното говорене, бърза мисъл и ефективна комуникация. Независимо дали се ориентират в трудна тема или разрешават конфликт с връстници, или презентират пред публика, участниците се научават да се изразяват ясно, да слушат активно и да адаптират речта си към различни социални и професионални контексти. Практиката насърчава емпатията, решаването на проблеми и свободното говорене чрез импровизация и конструктивна обратна връзка.

Описание:

1. Представяне на реален сценарий пред класа
2. Изберете сценарии, които са свързани с живота и интересите на учениците.
3. Примери:
4. Разрешаване на конфликт: Упражнявайте активно слушане, съпричастност и асертивна комуникация.
5. Поръчване на храна в ресторант: Научете как да променят поръчките, да питат за съставките и да се справят с хранителни алергии.
6. Изготвяне на презентация: Изберете тема, създайте визуални материали и се упражнявайте да говорите ясно и уверено.
7. Публично говорене: Изнесете реч, участвайте в дебат или водете дискусия.
8. Възложете роли или позволете на учениците да избират роли въз основа на своите интереси
9. Уверете се, че всички ученици имат роля и че ролите са балансирани по отношение на трудността и отговорността.
10. Помислете дали да не позволите на учениците да сменят ролите си по време на дейността, за да придобият опит от различни гледни точки.
11. Дайте на учениците кратко време, за да подготвят подхода си към сценария
12. Осигурете ресурси и насоки, ако е необходимо.
13. Насърчавайте учениците да си сътрудничат и да правят мозъчни атаки.
14. Определете ограничение във времето, за да поддържате дейността фокусирана и ефективна.
15. Проведете ролевата игра, като насърчавате учениците да взаимодействат естествено и да реагират на ситуацията.
16. Създайте безопасна и подкрепяща среда, в която учениците се чувстват комфортно да поемат рискове и да правят грешки.
17. Наблюдавайте ролевата игра и си водете бележки за представянето на учениците.
18. Намесвайте се само ако е необходимо, за да се уверите, че дейността е в ход.
19. Улеснете сесията за обратна връзка, като се съсредоточите върху комуникацията, решаването на проблеми и увереността.
20. Насърчавайте учениците да обмислят представянето си и да определят областите за подобрене.
21. Отбелязвайте успехите и насърчавайте учениците да продължат да упражняват уменията си за публично говорене.
22. Допълнителни съвети
23. Започнете с по-прости сценарии и постепенно увеличавайте сложността им, докато учениците придобиват увереност и опит.
24. Осигурете различни нива на подкрепа и предизвикателство в зависимост от нуждите и способностите на учениците.
25. Използвайте разнообразни инструменти за оценяване, за да проследявате напредъка на учениците и да определяте областите за развитие.



Дейност: Случва се истински живот

57

Цели:

- Учениците ще се упражняват да се изразяват ясно и кратко, като използват подходящ език и тон за дадения сценарий.
- Учениците ще демонстрират умения за активно слушане, като обръщат внимание на партньорите си в ролевите игри, отговарят по подходящ начин и задават уточняващи въпроси, когато е необходимо.
- Учениците ще се упражняват да намират множество решения на проблеми и да вземат информирани решения въз основа на контекста на сценария.

Предварителна подготовка:

- Подгответе списък с разнообразни и подходящи за възрастта сценарии:
- Социални взаимодействия: Представяне, разрешаване на конфликти, даване и получаване на обратна връзка, изразяване на мнение.
- Академични ситуации: Участие в дискусии в клас, представяне на изследвания, защита на аргументи, сътрудничество по проекти.
- Лични предизвикателства: Справяне с натиска на връстниците, справяне със стреса, вземане на трудни решения, поставяне на цели.
- Обърнете внимание на културната чувствителност: Уверете се, че сценариите са подходящи и приобщаващи от културна гледна точка, като се избягват стереотипи или предразсъдъци.

Умения и знания:

- Активно слушане
- Емпатия
- Водене на преговори
- Импровизация
- Адаптивност

Оценка:

- Наблюдавайте уменията за общуване, способностите за решаване на проблеми и увереността на учениците по време на ролевите игри.
- Оценявайте комуникативните умения на учениците, като оценявате способността им да изразяват ясно и кратко идеите си, да изслушват активно другите и да отговарят мислено по време на ролевите игри.
- Освен това наблюдавайте уменията им за решаване на проблеми, като анализирате доколко ефективно идентифицират предизвикателствата, предлагат решения и адаптират подхода си според нуждите в контекста на ролевата игра.
- Оценете нивото им на увереност, като обърнете внимание на стойката им, контакта с очите, наклона на гласа и цялостното им поведение, докато участват в ролевата игра.

Последни думи

Браво!

Поздравления, че сте направили първите стъпки, за да помогнете на учениците си да преодолеят глософобията! Не забравяйте, че напредъкът отнема време и всяко малко подобрение е от значение. Като прилагате последователно техниките в това ръководство, насърчавате учениците да предизвикват себе си и създавате благоприятна учебна среда, ще им помогнете да придобият увереност и умения за общуване, които ще им бъдат от полза през целия живот.

Вашите напътствия и насърчения са ключът към техния успех - продължавайте да ги вдъхновявате да говорят с лекота и увереност.

Вие се справяте!

Партньорства

Profesionalna gimnaziya po stroitelstvo, архитектура i geodeziya "Penyo Penev"



XUL Fundación

FUNDACIÓN XUL, Фондация, Социална и екологична устойчивост

LIFE4YOU



Smart Institute, Institute for Technology - Driven Education and Research

Associazione InCo Interculturalità & Comunicazione APS



Sca Alhucema - Colegio Ferroviario

Kauno kolegija Higher Education Institution (KK)



Ragina Ltd

Финансира се от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са единствено на автора(ите) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.

© 2025 Тази работа е лицензирана под [Creative Commons Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Международен лиценз

