



Life Skills / Умения за живота

английски	български
Self-awareness	Самопознание
Empathy	Емпатия
Critical thinking	Критично мислене
Creative thinking	Креативно / творческо мислене
Decision making	Вземане на решения
Problem Solving	Решаване на проблеми
Effective communication	Ефективна комуникация
Interpersonal relationship	Междупersonни взаимоотношения

Life Skills / Умения за живота в училищна среда

- ✚ Умения за учене / study skills
- ✚ Управление на времето / time management
- ✚ Организационни умения / organising skills

Social skills / Социални умения

Асертивност – форма на поведение, която позволява защитаването на най-важните интереси, без да се демонстрира тревожност и неувереност, изразяването на чувства спокойно и отстояването на личностната позиция без отхвърляне на тази на другите.

Емпатия – умение, заложено в нашите социални взаимодействия, позволява разбирането и съпреживяването на гледните точки на другите без да изисква съгласие. Това е умението да се поставяш на мястото на другия, за да го разбереш по-добре.

Слушане – умение, изискващо разбиране и внимание знаейки другият какво се опитва да предаде/каже, както и предавайки/казвайки, че посланието е разбрано.

Дефиниране на проблем – умение за анализ на ситуацията, вземане под внимание на всички обективни фактори, както чувствата и нуждите, които са от значение за разглежданата ситуация.

Преценка на решенията – анализ на последствията на всяко решение – било то с краткосрочни или дългосрочни последствия.

Преговори – комуникация за откриване на алтернативно решение, задоволяващо и двете страни. Този отговор взема под внимание чувствата, мотивацията и интересите на всички.

Израз на оправдан гняв, възмущение или недоволство – демонстриране на подходящи и уважителни към другите негативни чувства и емоции.

Извинения или признаване на незнание – способност за разбиране на собствените грешки.

Социални умения в училищна среда

- Управление на гнева,
- Разбиране на чуждата гледна точка,
- Решаване на социални проблеми,
- Преговорни умения с връстници,
- Управление на конфликти,
- Умения за отстояване на мнението пред съучениците,
- Активно слушане,
- Ефективна комуникация,
- Повишено приемане и толерантност на разнообразието сред хората.