

Модул 3.

В пълно съзнание за предизвикателствата пред нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Управление на стреса

ЖЕНИ И НЕЙНОТО ВЪОБРАЖЕНИЕ

Днес ще се науча...

Да използвам въображението си, за да намаля стреса.

Ще имаме нужда от...

- Копие от картинките с Жени за изрязване, от Материалите за ученици
- Дървени бъркалки

План на урока

1 Въведение

Има ситуации, които ни тревожат или притесняват. Големите понякога наричат това „стрес“. Например, има хора, които се притесняват, когато им се налага да пеят пред много хора, а има и други, които се тревожат, когато имат много неща за вършене, а нямат време да ги свършат. Какво ви притеснява? Какво ви тревожи?

Да се изправим и да започнем да ходим из класната стая, сякаш сме стресирани (изпитваме притеснение, безпокойство и тревога). Направете физиономията на стресиран човек. Движете ръцете си, сякаш сте стресирани. Правете звуци, сякаш сте стресирани. Поставете ръцете си върху главата, сякаш сте стресирани. Добре, сега се върнете по местата. Да вдишаме три пъти дълбоко.

Днес ще научим номер, който може да ни помогне да се почувстваме по-добре, когато усетим стреса.



Помолете децата да оформят полукръг около Вас, защото Ваш приятел ще им разкаже история.

2 Същина



Изрежете картинките с Жени от копие от Материалите за ученици (по желание можете да залепите всяка кукла на дървена бъркалка или да използвате марионетки, изработени от чорапи и копчета). Запознайте учениците с Вашата приятелка Жени и нейното въображение. Използвайте куклата, докато четете история, която следва, като правите паузи, където е указано, за задаване на въпроси. По желание можете да използвате нежна музика за фон за този урок.

Историята на Жени и нейното въображение

Здравейте! Аз съм Жени и вече съм почти на 7. Не ми харесва, когато хората се карат. Понякога въкъщи родителите ми и братята и сестрите ми се карат и това много ме притеснява и тревожи! Онзи ден изтичах от къщата, защото не исках да ги слушам. Плачеше ми се и исках да се скрия под чаршафите!

Имам страхотно въображение! Вие обичате ли да си представяте неща?

В този момент затворих очи и си представих, че съм в любимия си парк, на любимата си люлка и хапвам невероятен сладолед. Представих си, че е много слънчев ден и птиците чуруликат. Благодарение на въображението си се почувствах много по-добре! Когато приключих, разбрах, че вече никой не се кара. Искате ли да опитате? Какви са любимите Ви места?



След като приключите с четенето, упражнете номера на Жени с групата за няколко минути. Помолете децата да си затворят очите и да опишат своето любимо място. Помолете някои от децата да споделят.

Когато сте уплашени, притеснени или тревожни, можете да си спомните за Жени.

Тя може да ви помогне, когато се почувствате така, но не забравяйте, че винаги можете да помолите възрастен за помощ. Сецате ли се за някои други неща, които Жени би могла да направи, за да се справи с тази ситуация?

3 Обобщение

Днес научихме нещо много важно от Жени.

- Какво научихме днес?
- Когато се чувствате зле или имате проблем, кого молите за помощ?
- Как искате помощ, когато сте притеснени или тревожни?



Насърчете размисъла, така че Вашите ученици да разберат, че всички чувстваме притеснение, тревога или стрес в подобни или различни ситуации, но че номерът на Жени ще им помогне във всякакви ситуации. Подчертайте също така значението на това да се търси помощ от други хора като алтернативна стратегия.

Материали за ученици

ЖЕНИ И НЕЙНОТО ВЪОБРАЖЕНИЕ



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Решителност: Да се изправяме пред предизвикателства и да преследваме трудни цели с решителност и целенасоченост.

Стрес: Отрицателен психологически отговор, когато определена ситуация изисква много от човека или надвишава възможностите му и се очаква някакъв вид вреда или загуба. Той се проявява при наличието на отрицателни психологични състояния като афект, гняв, затваряне в себе си и фрустрация (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). По думите на Шейе (1974): „Стресът не е това, което Ви се случва, а как реагирате на него.“

Управление на стреса: Да поемаме в ръце живота, мислите, емоциите си и начина, по който се справяме с проблемите, за преодоляване на стреса, да намалим вредните му последици и за да предотвратим излизането му извън контрол.

2 Съвети за учители и родители

- Ако за децата е трудно да си намислят положителни фрази, можете да им помогнете с тези въпроси: „Какво ви казват възрастните, за да помогнат, когато се страхувате, тревожите или сте притеснени?“ или „Какво бихте казали на приятел, ако има същия проблем?“
- Ако на децата им е трудно да си представят любимо място, дайте им пример, като опишете подробно на своето любимо място. Ако дадат неясни примери като „плажът“, задайте им въпроси, за получаване на подробности, свързани със сетивата (Какви звуци се чуват? Какво друго виждате? и т.н.).
- Ако децата Ви разкажат за своите притеснения, изслушайте ги и потвърдете техните чувства. Помогнете им да ги идентифицират, а след това им помогнете да се отпуснат.
- Децата се стресират, когато видят хората да нараняват другите или себе си. Насилието и агресията срещу деца са неоправдани, дори за дисциплина или за да им е за урок. Ако детето е наранено от възрастен, НЕ казвайте „Сигурно си направил нещо, за да го заслужиш“ или „Сам си го изпроси.“
- На тази възраст много деца не знаят как да помолят за помощ, когато са стресирани. Затова е важно ние, възрастните да направим всичко възможно, за да знаят децата, че сме насреща и че могат винаги да идват при нас, когато се наложи. Ние също трябва да утвърдим положително, когато помолят за помощ, като казваме „Това е добър въпрос. Радвам се, че дойде да ме попиташ за това“ или „Радвам се, че мога да ти помогна. Не забравяй, че съм на разположение, ако имаш нужда от мен.“
- Много деца често просто се нуждаят от утеха и емоционална подкрепа, когато са под стрес. Емпатията и активното слушане са от решаващо значение за утехата и облекчението на детето.
- Не забравяйте да стимулирате изграждането на среда, в която децата си помагат взаимно.

3 Често задавани въпроси

- **Как да разбера дали детето е стресирано?**

Проявите на стрес варират от дете до дете. Някои се критикуват по-често, други стават по-раздразнителни или тревожни от нормалното, а трети просто избягват определени ситуации. Някои деца се оплакват от болки в мускулите или болки в стомаха. Важно е да се научите да идентифицирате най-често срещаните фактори за стреса на всяко дете и да обръщате внимание на промените в поведението, когато се проявят.

- **Какво причинява на децата стрес на тази възраст?**

Въпреки че всяко дете е различно и факторите за стреса на едно дете може да не влияят на друго, семейните проблеми, икономическите трудности и насилието и несигурността често причиняват стрес при децата. Ако имат и чести академични затруднения, това вероятно ще увеличи нивата на им на стрес.

- **Какво да правя, ако децата изпитват много силни емоции и не могат да се успокоят?**

Преди всичко, останете спокойни. Дайте на детето възможност да изрази това, което чувства, след което кажете например „Виждам, че това те ядосва много“; „Ситуацията е трудна“; или, „Много е страшно“. След като детето изрази емоцията, можете да му помогнете да се успокои. Не забравяйте, че можете да използвате инструментите за управление на емоциите, предложени в тази програма. Когато детето се успокои, помогнете му да измисли начини за справяне със ситуацията и да прецени дали се нуждае от допълнителна подкрепа от други хора в училище или извън него.