

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоконтрол

Специфично умение  
Контрол на емоциите

## ХРИЛИ, РИБАТА БАЛОН

**Днес ще се науча да...**

Дишам дълбоко, за да се успокоя.

**Ще имаме нужда от...**

Цветни моливи или пастели.

### План на урока

#### 1 Въведение

Станете.

Понякога емоциите могат да бъдат големи, колкото хипопотам! Изпънете ръцете си широко, като да обхванете хипопотам.

Как се чувствате сега? Когато емоциите са толкова големи, може да спрем да правим неща, които обичаме да правим. Например, когато сме ядосани, можем да кажем неща, които карат приятелите ни да се чувстват зле. Или когато се страхуваме, може да спрем да участваме в игри, които обичаме. Дори когато сме много щастливи и развълнувани, можем да говорим нонстоп и да се движим много. Днес ще се научим да се успокояваме

Седнете, приятелчета.

#### 2 Същина

Днес ще чуем историята на Хрили, рибата балон.

Знаете ли какво е риба балон? Това е риба, която се надува, когато усети заплаха наблизо. Един ден Хрили осъзнал, че когато си поема дълбоко дъх и се надуе, може да се успокои.

Ще прочета историята на Хрили, а вие следете текста с мен. Нека да разгледаме историята в работните тетрадки.

#### Историята на Хрили

Хрили живеел в океана. Имал много приятели и много обичал да играе с тях. В един момент обаче Хрили много се притеснил. Приятелите му не искали повече да са край него, защото винаги се ядосвал и се отнасял лошо с тях. Понякога дори ги удрял. Но Хрили намерил решение: научил се да се успокоява! Един ден разбрал, че ако си поеме дълбоко дъх и се надуе двойно на нормалния си размер се успокоява и вече не се държи лошо с приятелите си. След това той можел спокойно да им каже какво иска. Сега, когато Хрили го обхване гняв или страх:

- 1. Остава неподвижен;**
- 2. Поема бавно и дълбоко дъх, докато не удвои размера си.**

- Защо Хрили иска да се успокои?
- Как се успокоява Хрили?

Сега в работната си тетрадка ще оцветите Хрили.



*Дайте им няколко минути.*

Свършихте ли с оцветяването? Сега станете, за да можем да упражним номера на Хрили. Това ще ви помогне да се успокоите, когато имате много силни чувства, например когато сте много ядосани или много се страхувате.



*Кажете им да погледнат рисунката си и да вдишат бавно, дълбоко, докато не се надуют като Хрили, след което бавно да издишат.*

Прави се така.



*Покажете им как да го правят.*

Да го повторим два пъти. А сега да се упражняваме:

- Представете си, че току-що сте разлили сок върху рисунката, която оцветявахте. Как се чувствате? Тогава да поемем бавно и дълбоко дъх, за да се успокоим, както прави Хрили.
- Представете си, че вървите надолу по стълбите и изведнъж светлините угасват и всичко става тъмно. Как се чувствате? Тогава да поемем бавно и дълбоко дъх, за да се успокоим, както прави Хрили.

### 3 Обобщение

Днес научихме номера на Хрили. Поемаме дълбоко дъх, докато не се надуем. Можем да използваме този номер, когато много се ядосаме или уплашим.

- Кога смятате, че можете да използвате този номер тук в училище?  
*Например, когато си играем със съучениците и се блъснем случайно, когато искаме да кажем нещо, но никой не ни слуша, или когато някой ни отнеме нещата.*

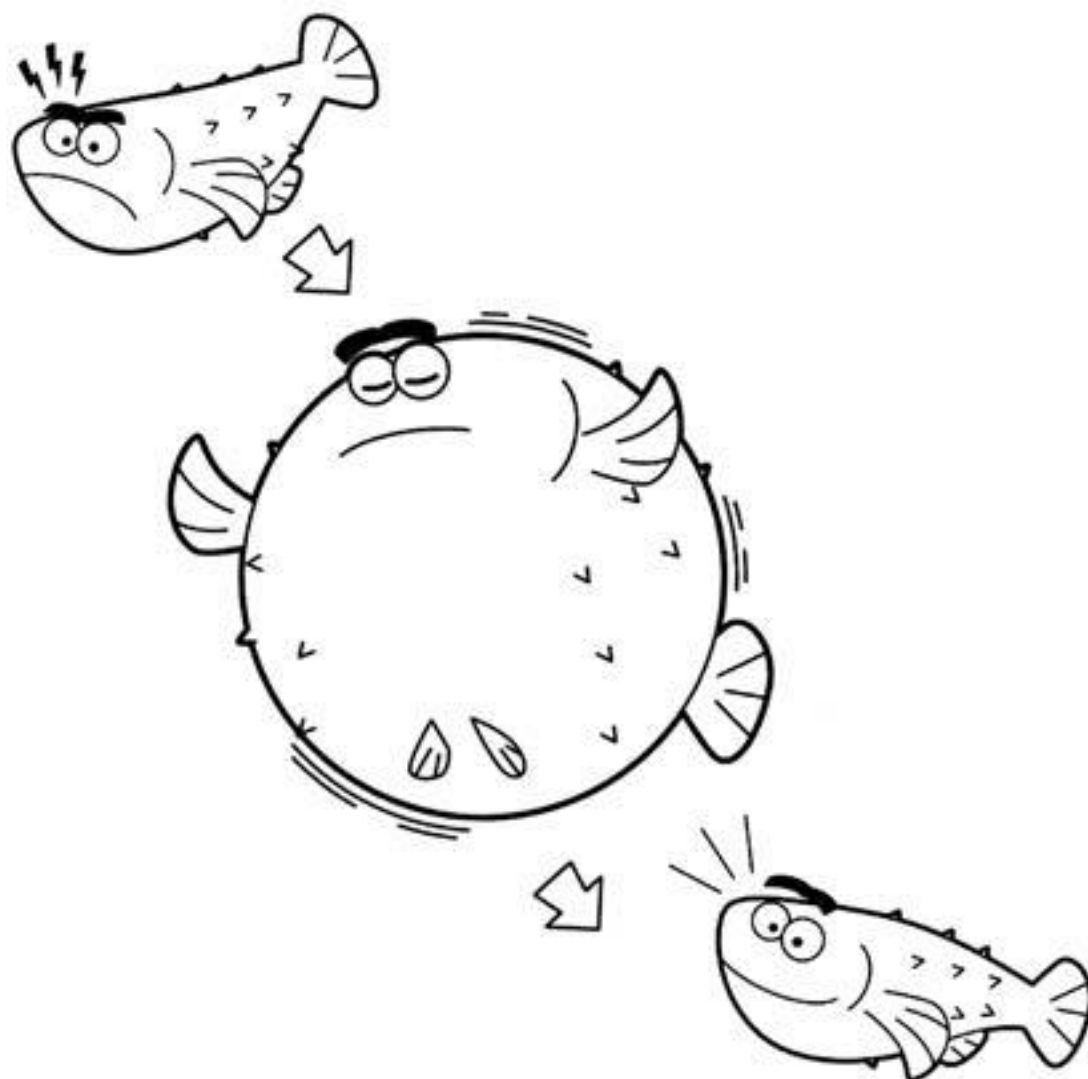
Следващия път, когато се почувстваме ядосани или уплашени, нека си спомним как нашият приятел Хрили запазва спокойствие, като вдишва дълбоко.

## Материали за ученици

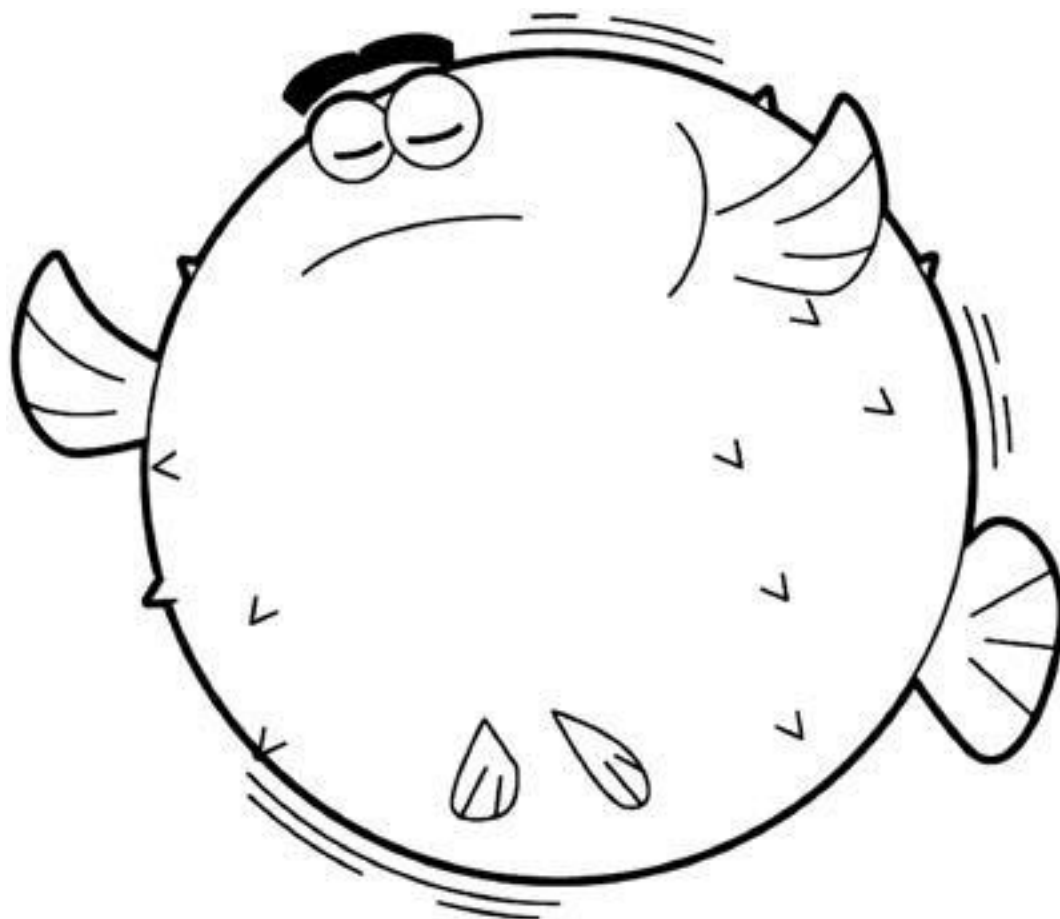
### Историята на Хрили

Хрили, рибата балон, живеела в океана. Имал много приятели и много обичал да играе с тях. В един момент обаче Хрили много се притеснил. Приятелите му не искали повече да са край него, защото винаги се ядосвал и се отнасял лошо с тях. Понякога дори ги удрял. Но Хрили намерил решение: научил се как да се успокоява! Един ден разбрал, че ако си поеме дълбоко дъх и се надуе двойно на нормалния си размер се успокоява и вече не се държи лошо с приятелите си. След това той можел спокойно да им каже какво иска. Сега, когато Хрили го обхване гняв или страх:

1. Остава неподвижен.
2. Поема бавно и дълбоко дъх, докато не удвои размера си.



## Да оцветим Хрили!



Когато сте гневни или уплашени и искате да се успокоите, нека Хрили ви помогне да изтриете това намръщено лице

1. Застанете неподвижно.
2. Поемете бавно, дълбоко въздух и се опитайте да се надуете, като Хрили.

## Концепции, съвети и често задавани въпроси

### 1 Основни концепции

**Контрол на емоциите:** Целенасочено да влияем на наситеността, продължителността и вида на емоциите, които изпитваме, в съответствие с моментните ни и дългосрочни цели (Gross & Thompson, 2007).

**Самоконтрол:** Да управляваме нашите емоции, мисли и поведение ефективно в различни ситуации (CASEL, 2015). В нашата рамка използваме самоконтрола най-вече като емоционален самоконтрол (управление на емоциите, понасяне на фрустрацията, контрол на импулсите), а „решителността“ обхваща онези поведения на самоконтрол, които са свързани с поставянето на цели, мотивацията, постоянството и управлението на стреса. За да управляваме емоциите си, трябва да знаем как да ги установяваме.

За да помогнете на децата в първи клас да се научат да управляват емоциите си е важно:

- Да помогнете на децата да разберат какво чувстват.
- Да насърчите използването на конкретни техники за управление на тези емоции; например, дълбокото дишане.

### 2 Съвети за учители и родители

- Не се карайте на децата, когато са превъзбудени, тъй като това може да ги наведе на мисълта, че емоциите са нещо лошо. Вместо това, можете да им помогнете да идентифицират емоциите си, като кажете например: „Наистина се вълнуваш от това“, „Много си ядосан“, „Много си щастлива“ или „Това те плаши.“
- Потвърдете емоциите на детето и му помогнете да ги управлява, като използвате техниките, представени в „Стъпка по стъпка“. Например, помолете го да спре и да вдиша дълбоко няколко пъти.
- След като детето се успокои, признайте това постижение и го придружете, докато решава как да действа.
- Управлението на емоциите е много важно за ученето. Можете да помогнете на учениците или децата си да разпознават емоциите си, докато работят, или участват в дадено занимание. Например, тъга или гняв, задето не могат да изпълнят задача, която изглежда много трудна.
- Ако им помогнете да управляват тези емоции, децата ще могат да учат повече и по-добре.
- Не забравяйте, че преподавате, като давате пример. Помислете доколко контролирате емоциите си пред децата, например, когато трябва да ги укротите.

### 3 Често задавани въпроси

- **Как мога да помогна на децата да управляват по-добре емоциите си?**

Използвайте ежедневни ситуации. Оpozнайте ги, за да можете да разпознаете какви типове ситуации предизвикват определени емоции у тях. Какво ги кара да чувстват най-силен гняв или силен страх и т.н.? Покажете им как да се успокоят и им напомнете за това, когато се чувстват превъзбудени. Кажете например: „Спомняш ли си как се упражнявахме да се успокояваме?“ или „Поеми дълбоко въздух три пъти: раз, два...“ Самият Вие прилагайте тези техники, за да давате пример.

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

Всички ние можем да имаме емоционални изблици и децата не са изключение. Преди всичко, останете спокойни. Ако реагирате с още по-силна емоция, децата ще научат, че това е начинът да се справят със ситуацията и вместо да се успокоят, ще изпитат още по-силни емоции. Можете да им дадете шанс да изразят това, което изпитват, а след това да потвърдите чувствата им, като кажете например: „Знам, че това те вбесява. Нека отделим една минута, за да се успокоим.“ Ако видите, че децата могат да наранят себе си или другите, дайте им приятелска, топла прегръдка и им помогнете да се успокоят, като използвате нежен тон на гласа.