

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Понасяне на
фрустрацията

ПЕТЯ: УСПОКОЙ СЕ И ГО ПРИЕМИ

Днес ще се науча...

Да се успокоявам, когато не получавам това, което искам.

Ще имаме нужда от...

Две кукли от плат или хартия: момче и учител.

План на урока

1 Въведение

Ще играем игра по двойки. Групирайте се по двойки с ученика до вас. Добре, сега го гледайте в очите, без да мигате или да се смеете. Бъди сериозни. Първият, който мигне или се засмее, губи. Да видим колко дълго можем да продължим, без да мигаме или да се смеем. Ще ви засичам времето.



Оставете ги да играят и отброявайте времето на всеки 10 секунди. Повторете играта.

Хареса ли ви играта? Много от вас успяха дълго време да не мигат или да се смеят!

Нещата не винаги се получават така, както не се иска. Понякога възрастните ни казват да правим нещо, което не искаме да правим, защото това е най-добре за нас. Друг път се нуждаем от повече време, усилия или помощ, за да се получат нещата така, както искаме. Днес ще чуем историята на момче, което преминава през нещо подобно, и ще се запознаем със супергерой.

2 Същина



Използвайте марионетка, кукла или хартиена фигура, за да играете Марко в следните сцени (като куклен театър).

Марко: Здравейте, деца! Как сте днес? Казвам се Марко и съм на шест години. Ходя на училище. Обичам да оцветявам. Чудесно изглеждат различните цветове върху хартията: червено, бяло, жълто. Всички те се съчетават помежду си, за да се получи красива картина. А вие? Обичате ли да оцветявате?



Нека децата споделят отговорите си с марионетката.



Марионетката изглежда щастлива, като си оцветява, но изведнъж идва учителят и казва:

Учител: Всички да напуснат класната стая! Марко, ти също трябва да тръгнеш, защото е време за физическо възпитание.

Марко (ядосано): Не искам... Аз си оцветявам.

Учител: Трябва да спреш да оцветяваш веднага и да напуснеш класната стая, като всички останали.

Марко (много ядосано, вика): Не искам! Искам да оцветявам!

Учител: Сега не може. Ако искаш, можеш да оцветяваш по-късно.

Марко (още по-ядосано): Не искам!! Искам да оцветявам сега. Не искам да оцветявам по-късно. Не искам. Не искам! Искам да оцветявам сега!



Скрийте за момент марионетката и задайте на учениците въпросите по-долу. Изслушвайте учениците си след всеки въпрос.

- Случвало ли ви се е нещо подобно?
- Как се почувствахте?
- Какво би се случило, ако Марко не направи това, което му казва учителят?
- Мислите ли, че Марко трябва да се успокои? Защо?
- Мислите ли, че Марко трябва да слуша своя учител? Защо?

Сега ще се запознаем с Петя.

Петя е супергерой. Можем да я викаме, когато трябва да се успокоим и да приемем нещата, които не можем да променим. Можете да я видите в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици). Когато кажете: „Петя, помогни ми да се успокоя и да приема нещата, които не мога да променя“, Петя ще се появи и ще използва своите суперспособности, за да ни даде вътрешни сили. Тя може да ни помогне да се успокоим и да разберем защо възрастните ни карат да правим нещо, което не искаме да правим, и да го приемем. Трябва само да повтаряме фразата, докато вдишваме и Петя ще влезе в телата ни.

Нека извикаме Марко, за му кажем за Петя. Марко! Марко! Марко!...



Марко отново влиза.

Марко: Здравейте, деца! Как сте? Викате ли ме? Много съм ядосан. Не искам да ходя на физическо възпитание. Искам да продължа да си оцветявам. НА МИГА! Какво искате да ми кажете?



Оставете учениците да кажат на Марко за Петя и как да я вика:

Поemi дълбоко въздух, затвори очи и кажи: „Петя, помогни ми да се успокоя и да приема нещата, които не мога да променя“. Така тя ще помогне на Марко да се успокои и да приеме, че не може винаги получава това, което иска.

Марко: Сега разбирам! Петя ще ми помогне да се успокоя и да разбера, че не мога винаги да получавам това, което искам, защото трябва да спазвам правилата. „Петя, помогни ми да се успокоя и да приема нещата, които не мога да променя.“ Благодаря, деца! Много ми помогнахте. Благодаря, че ме запознахте с Петя. Довиждане, деца! Благодаря много! Сега вече се чувствам спокоен. Отивам на физическо възпитание. В крайна сметка и аз обичам да тичам. Ще довърша рисунката по-късно!

3 Обобщение

Днес помогнахме на Марко! И се запознахме с Петя.

- Мислите ли, че Петя може да ни помогне?
- Кога може да стане това?
- Как можем да я извикаме?

Понякога искаме нещо да се случи или пък искаме да направим нещо на часа и ако просто не можем, се ядосваме или натъжаваме. Марко например не иска да спре да оцветява. Когато ни се случи нещо подобно, можем да се обадим на нашата приятелка Петя, за да може тя да ни помогне да се успокоим и да разберем защо понякога се налага да приемаме това, което възрастните ни карат да правим, дори то да не ни се прави.

Материали за ученици



Петя, помогни ми да се успокоя
и да приемам нещата, които не мога да променя.⁵

1. Илюстрация е на Paz, A. и Paz, C. (2014). *Otto* от сборника "Paso a Paso". Lima: World Bank.

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Фрустрация: Чувство на гняв или раздразнение, породено от това, че не можеш да направиш нещо (Merriam-Webster, 2015). Честа емоционална реакция, свързана с гняв и разочарование, която възниква, когато усещаме противопоставяне на изпълнението на нашата воля (Miller, 1941).

Понасяне на фрустрацията: Да можеш да издържаш на досадни, дори силно дразнещи обстоятелства, без да те изваждат от равновесие (Tobias, 2014). Овладяването на нови умения, вършенето на трудни задачи или преследването на предизвикателни цели може да бъде доста фрустриращо: справянето с тази фрустрация и впрягането ѝ, за да ни служи като мотивация, вместо избягването ѝ, ни помага да станем по-добри.

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.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да се справят с емоциите, свързани с фрустрацията.
- Да оценят ирационалните/отрицателните мисли, причинени от фрустрацията и да ги превърнат в рационални/положителни мисли.
- Да разберат защо възрастните понякога не им позволяват да правят каквото си искат.

2 Съвети за учители и родители

- Когато на децата им е трудно да завършат дадена задача и се чувстват фрустрирани, помогнете им да овладеят фрустрацията си, като използват техники за успокоение. Извикайте ги, като използвате забавни имена. Така ще запомнят по-лесно.
- Можете също така да помогнете на децата да установят ирационалните/отрицателните мисли, като „Никога няма да мога да го направя“ и да ги превърнат в по-малки цели, които ги доближават до крайната цел: „Трудно е, но ще се справя. Ще обръщам повече внимание на всяка дума.“

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да оценяваме мислите, които имаме, когато се чувстваме фрустрирани?**

Защото това ни помага да осъзнаем, че ирационалните/отрицателните мисли, като „Не мога“ или „Невъзможно е“ могат да бъдат променени в рационални/положителни, като „Трудно е, но ще се справя“ или „Може би не мога да го направя наведнъж, но мога да го направя на етапи.“ Това ще ни помогне да управляваме по-добре фрустрацията, гнева, тъгата и отчаянието например. След като това се случи, идеята е да намерим различни начини за постигане на нашите цели.

- Приемливо ли е децата да се държат далеч от фрустрацията, като някой довърши задачите им?

Фрустрацията е част от живота. Важно е да я познаваме и да научим, че не винаги можем да получим това, което искаме. Избягването на фрустрацията не е решение, защото децата няма да се научат да се справят с нея.