

Модул 3.
В пълно съзнание за предизвикателствата пред нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Управление на стреса

СЛЕПЕШКАТА В СТРЕСА

Днес ще се науча...

Да търся помощ, когато съм претоварен...

Ще имаме нужда от...

- Превръзка за очи за учителя
- Празен лист хартия и молив за всеки ученик

План на урока

1 Въведение

Понякога се чувстваме стресирани и сякаш се опитваме да намерим изхода от тъмна стая: Страх ни е, знаем, че искаме да излезем, но е трудно да намерим изхода, защото не виждаме добре. Били ли сте някога в тъмна стая? Как се почувствахте? Понякога усещаме подобни неща в ситуации, които ни изнервят или тревожат. Ако помолим някого за помощ може да се почувстваме много по-добре.



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина



Дайте им пример: Покрийте очите си и се опитайте да вървите от средата на класната стая до вратата, без да търсите или да поискате помощ (може да използвате и превръзката за очи). Помолете ги, докато правите това, да гледат и да не казват нищо.

След това повторете дейността, но този път помолете двама доброволци да отговорят на Вашите въпроси, докато вървите, без да гледате. Например, можете да попитате: „Надясно ли да завия или наляво?“, „Ще се сблъскам ли с нещо?“, „Да продължа ли напред?“, „Колко стъпки ми остават?“ Когато стигнете до вратата, благодарете им за помощта. Задайте им следните въпроси:

- Как мислите, че се почувствах първия път, в сравнение с втория път?
- Кой начин за намиране на изхода беше по-лесен? Защо?

Сега си намерете съотборник. Единият от вас ще бъде дете „А“, а другият ще бъде дете „Б.“ Пригответе празния лист хартия и молива. Когато преброя до три, всяко дете „А“ ще трябва да затвори очи и ще имате само една минута, за да нарисувате пейзаж. Упражнявайте се да задавате въпроси на детето „Б“, за да можете да завършите пейзажа си навреме. Например „Трябва ли да нарисувам дърво тук или по-надясно?“



Когато минутата изтече, помолете ги да си сменят ролите и да повторят упражнението за всяко дете „Б.“

3 Обобщение

- Как се почувствахте, когато можехте да помолите своя съотборник за помощ, докато рисувате пейзажа си, без да гледате?
- Какво може да се случи, когато не искаме помощ, въпреки че се нуждаем от нея?
- Освен да поискате помощ, какви други неща можете да направите, когато сте стресирани?
- Как се чувствахте, когато помагахте на съотборника си да нарисува пейзажа?
- От кои важни хора в живота ви е лесно да поискате помощ?

Понякога молбата за помощ може да ни накара да се почувстваме по-добре, дори и да не успеем да решим проблема си. Семейството, съучениците, учителите или приятелите ни могат да ни помогнат в моменти на нужда, а ние също можем да помогнем на тях. Да търсим помощ или подкрепа е едно от многото неща, които можем да направим, за да се справим със стреса.

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Решителност: Да се изправяме пред предизвикателства и да преследваме трудни цели с непоколебимост 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 с 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 поемеме 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 децата дойдат при Вас, за да говорят за техните притеснения, изслушайте ги внимателно и потвърждавайте техните емоции, като им помагате да ги установят. Когато приключат, можете да промените темата на нещо по-отпускащо.
- На тази възраст много деца имат проблеми да помолят за помощ, когато са стресирани по различни причини: не знаят как да поискат помощ, не знаят от кого да поискат помощ и не могат да установят ситуации, в които молбата за помощ може да е най-доброто решение. Затова е важно ние, като възрастни, да направим така, че те да знаят, че сме на тяхно разположение. Трябва също да ги подкрепим в онези моменти, когато поискат помощ. Може например да им кажете: „Това е добър въпрос. Радвам се, че дойде да ме попиташ“ 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 се почувстват стресирани, като им кажете например: „Не се притеснявай, всичко ще бъде наред“.
- В час или у дома, не забравяйте да създавате среда, в която децата помагат на своите съученици или братя и сестри. Например, можете да ги накарате да изпълняват задачите си или да работят в малки групи и да ги насърчавате да си помагат взаимно или да си дават идеи.

3 Често задавани въпроси

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

Проявите на стрес варират, в зависимост от личната история на всеки. 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 стрес при деца 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 в семейството и насилието и несигурността в квартала често причиняват стрес при децата на тази възраст. Ако имат и чести затруднения в ученето по някой предмет, това вероятно ще увеличи нивата на им на стрес.