

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоосъзнатост

Специфично умение
Емоционална осъзнатост

КОТАКЪТ ЧЕСТЪР СЕ ТРЕВОЖИ

Днес ще се науча...

Да забелязвам, когато се тревожа.

Ще имаме нужда от...

Цветни моливи или пастели.

План на урока

1 Въведение

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

Как се чувствате?



Изслушайте учениците.

Когато емоциите са толкова силни, може да спрем да правим неща, които обичаме да правим. Например, когато сме уплашени се вцепеняваме.

Можете ли да се вцепените на място, като статуя с „притеснено лице“?

2 Същина

Днес ще говорим за тревожността и как можем да се справим с нея. Тревожността е състоянието, когато се притесняваме или безпокоим за нещо, например, когато сме в непозната ситуация, когато имаме труден тест, когато се случват неочаквани неща и т.н.

Да чуем историята на Котака Честър.⁵



Прочетете историята от Материалите за ученици.

- Понякога чувствате ли се като Честър?



Изслушайте учениците.

Това се нарича тревожност и всички я изпитваме в някакъв момент. За да се справим с нея, първо трябва да можем да я забележим, като детективи, откриващи улики. Първите улики са в собствените ни тела. Погледнете Честър и всички неща, които чувства с тялото си.

⁵ Адаптирано от © AntackBC, изтеглено през ноември 2015г. от:
<http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

- Кой може да ми каже какво чувства Честър?



Нека децата прочетат на глас „симптомите“ на тревожността на Честър.

Всички понякога изпитваме тревожност, но я чувстваме различно. Сега, нека всеки от нас оцвети картинката с Честър и да нарисува върху нея какво чувства най-много, когато е разтревожен. Например, ако цялото ми лице почервенява, когато се тревожа, ще оцветя бузите на Честър. Няма само един единствен правилен начин! Просто оцветете картинката по вашия си начин. Проявете творчество!



Дайте им няколко минути да направят това. Разходете се между чиновете и предложете помощ, ако видите, че някой не се справя.

- Кой би искал да сподели рисунката си?



Нека децата споделят какво са нарисували и какво искат да кажат с рисунката.

Всички се справихте чудесно!

3 Обобщение

Днес научихме да откриваме признаците в телата си, които ни казват кога сме разтревожени.

- Как можем да разберем дали се тревожим?
- Приятелят ми по същия начин ли се тревожи, като мен?

Всички се тревожим по различен начин и някои от нас се безпокоят по-често от други. В това няма нищо лошо. Честър е прав, тревожността е нормално чувство, но понякога излиза извън контрол. Ако някога се почувствате по този начин, намерете някого, с когото да разговаряте, кажете му какво ви притеснява и какво ви безпокои. Винаги, когато имате нужда да говорите за това, можете да се обръщате към родителите си или към мен.

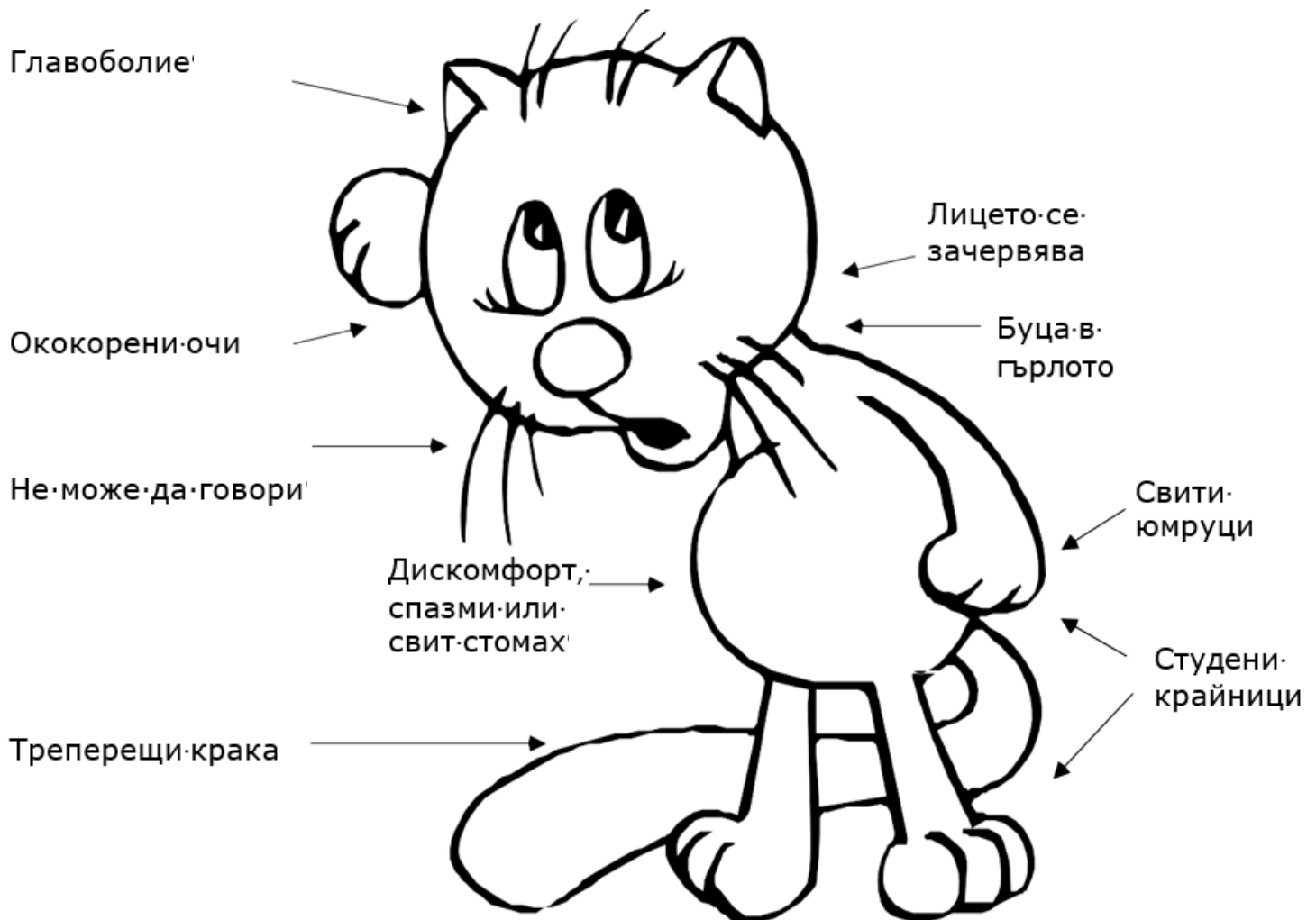
Материали за ученици

КОТАКЪТ ЧЕСТЪР СЕ ТРЕВОЖИ!⁶

Здравейте! Аз съм Честър! Понякога съм много уплашен и притеснен. Нали знаете? Когато чувствате, че ще се случи нещо лошо и не можете да го контролирате. Наричат го „тревожност“ и е нормално чувство, не е опасно и понякога ме пази, защото е като аларма вътре в мен, която ми помага да съм внимателен. Например, един ден бяхме на плажа и исках да отида сам във водата, но вътре в мен заби тревога и не влязох. Добре стана така! Защото не знам как да плувам!

Но понякога алармата се включва твърде много и чувството не е приятно. Преди тест например се чувствам толкова притеснен, че забравям всички отговори. Или когато се срещам с нови приятели съм толкова притеснен, че не знам какво да кажа. Вие чувствате ли се така понякога?

Как Честър чувства тревожността в тялото си?



⁶ Адаптирано от © AntackBC, изтеглено през ноември 2015 г. от: <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Емоционална осъзнатост: Да разпознаваме своите емоции, какво ги причинява и какво причиняват (Goleman, 1995). На по-високо ниво емоционалната осъзнатост може да ни помогне в мисленето.

Самоосъзнатост: Да познаваме своите вътрешни състояния, предпочитания, способности и интуиция (Goleman, 1995). В нашата рамка специфичните умения, свързани със самоосъзнатостта, са аз-концепцията, самоефективността и емоционалната осъзнатост. Взети заедно, те водят до положителна самооценка, но тук самооценката се определя като отношение, а не като умение (вижте също определенията за умение и самооценка).

Самооценка: Обобщено оценъчно отношение към себе си, което влияе както на настроението, така и на поведението и което оказва мощен ефект върху редица лични и социални поведения (APA, 2015).

Умение: Да можеш да направиш нещо, в резултат от обучение, опит или практика (Merriam-Webster, 2015). Това означава, че уменията се придобиват: те могат да бъдат научени, подобрени, доведени до съвършенство чрез усилия и упражнения.

За разпознаване на тези емоции е много важно да помогнете на учениците си да:

- Установяват физическите усещания, които придружават емоциите. Тези усещания могат да включват промяна в температурата (да ти стане студено или горещо), напрежение (напрегнати или отпуснати мускули), сърцебиене или промяна в изражението (как изглеждат очите, устата им и т.н.).
- Наименуват емоциите и използват тези термини в ежедневието.

2 Съвети за учители и родители

- В ежедневните разговори питайте децата как се чувстват; например, когато играете с тях или Ви казват нещо, които са им се случили. Особено важно е да им помогнете да установят онези ситуации, които променят емоциите им.
- Ако децата имат проблеми с разпознаването на емоциите първо ги попитайте дали самите те биха се почувствали добре или зле в дадена ситуация. След това използвайте този отговор, за да ги попитате за повече подробности относно това как телата им биха се чувствали и какво име биха могли да дадат на тези емоции.
- Можете да назовете емоциите и да обясните на децата какво означават тези имена. Започнете с основни емоции (щастие, тъга, гняв, страх и безпокойство). Ако децата са ги разбрали лесно, можете да включите по-сложни емоции като срам и вина.
- Ученето е свързано с много различни емоции: щастието да научим нещо ново и да знаем, че сме постигнали нещо, но също и тъгата и гнева, че не можем да изпълним задача. Можете да помогнете на учениците или децата си да разпознават емоциите си, когато си подготвят домашното за училище или вършат домашни задължения, или участват в дадено занимание. Разпознаването на тези емоции помага на децата да учат повече и да имат по-добри резултати.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да разпознаваме емоциите си?**

Емоциите могат да ни накарат да направим неща, за които ще съжаляваме по-късно. Например гневът може да ни накара да нараним някого. От друга страна, те също могат да ни попречат да правим неща, които искаме или трябва да правим. Например страхът може да ни накара да спрем да правим нещо, което искаме да правим. Поради тези причини е по-добре, ако управляваме емоциите си положително. Разпознаването на това, което чувстваме, е в основата на всичко изброено.

- **Защо е важно да мислим за физическите усещания?**

Емоциите карат телата ни да изпитват много силни усещания. Така че, ако разпознаем тези усещания отрано, ще бъдем в по-добра позиция да вземем решение как да реагираме.

- **Какво да правя, ако децата изразяват силни емоции, като плач или крещене?**

Когато децата изпитват силни емоции, можем с емпатия да им казваме неща от рода на „Личи си, че това те натъжава“ или „Разбирам, че се страхуваш“. Предаването на чувствата им в думи може да помогне на децата да освободят напрежението малко и да се успокоят. След това можете да приложите на практика една от техниките за управление на емоциите, която ще разгледаме в следващите уроци. Ако противно на това реагирате остро на чувствата им („не преигравай“, „какво се тръшкаш“, „успокой се!“) това може да подсили чувствата още повече и да изключи всяка възможност за разговор.