

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоконтрол

Специфично умение  
Контрол на емоциите

## СВЕТОФАР НА САМООБЛАДАНИЕТО И ПЛАШЕЩИТЕ МИСЛИ

**Днес ще се науча...**

Да спирам плашещите си мисли.

**Ще имаме нужда от...**

Само нас самите.

### План на урока

#### 1 Въведение

Спомняте ли си последния път, когато говорихме за безпокойството? Когато се тревожим, телата ни изпитват същите чувства в този момент. Ние сме като неконтролируеми коли, които не могат да спрат. Какво се случва, когато някоя кола не може да спре?



Изслушайте учениците.

Ще научим как да натискаме спирачките, когато започнем да изпитваме тревожност, за да не излезем извън контрол.

#### 2 Същина

Всеки понякога се тревожи. Например, когато трябва да се явим на труден тест, или да се запознаем с нови приятели, или да отидем на някое ново място сами, или да погалим непознато куче. Когато сме изправени пред тези ситуации, в главата ни нахлуват всякакви мисли. Страшни мисли! Това са отрицателните неща, които мислим, които ни карат да се плашим и притесняваме. Например „Няма да изкарам теста“, „Никой няма да ме хареса“, „Ще се изгубя“, „Това куче ще ме ухапе“.

- Какви други страшни мисли имат децата на вашата възраст, когато се тревожат?



Изслушайте учениците.

Когато имаме плашещи мисли, те могат да излязат от контрол, така че трябва да ги спрем и да помислим за нещо положително.

Днес ще се запознаем с нашия приятел, Светофара на самообладанието. С него ще можем да спрем страшните мисли, за да не предизвикат задръстване в нашите глави. Вижте Светофара в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици). Какво ни казва той?



Изслушайте учениците.



Сега ще оцветим светлините на Светофара.



Дайте им няколко минути.

Какво трябва да правят колите, когато видят червена светлина на светофара?



Изслушайте учениците.

ДА СПРАТ. Именно това ще правим, когато ни се появи страшна мисъл. Червеното ще ни каже да спрем тази мисъл; жълтото – да се окопитим и да запазим спокойствие, за да можем да помислим за нещо положително; а зеленото означава, че можем да продължим да правим неща с полезни мисли в съзнанието си.

Да се поупражняваме. Бягайте или скачайте отново като неконтролируеми коли. Внимавайте да не се ударите и да не нараните някого другого.



След няколко минути извикайте:

1. **„ЧЕРВЕНО!** Стоп!“ Спрете тази мисъл!
2. **„ЖЪЛТО!** Запазете самообладание!“ Нека всички се успокоим.
  - Поемете дълбоко въздух и издишайте бавно. Направете това поне три пъти.
  - Продължавайте да дишате и да повтаряте: „Ще бъде наред. Всичко ще се оправи.“
  - Ако можете, намерете нови мисли, които са ви от полза.
3. **„ЗЕЛЕНО!** Пълен напред!“ Сега мече можем да се изправим пред ситуацията с повече увереност. Ще повторим този процес. Всички отново да се разтичат наоколо.



Повторете процеса.

Следващия път, когато се разтревожим, нека си спомним нашия приятел Светофара и да помислим „Червено!“, за да можем да спрем страшните си мисли, да запазим самообладание и да мислим положително.

3

### Обобщение

Справихте се чудесно с това занимание. Не забравяйте, че можете да използвате тези идеи, когато почувствате, че се тревожите. Кога смятате, че можете да ги използвате?

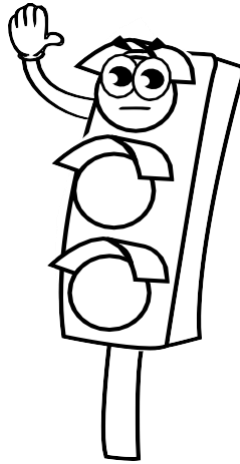


Повторете процеса.

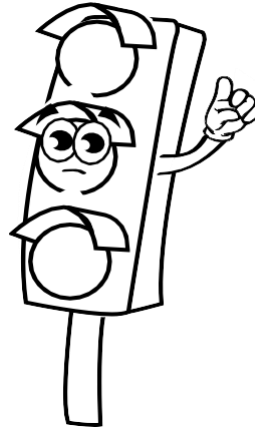
**Идея за домашна работа.** В работната си тетрадка имате таблица, в която можете да вписвате, когато пожелаете, ситуацията, в които се притеснявате или сте уплашени. Можете да запишете страшната мисъл, която ви влиза в главата в тази ситуация, а до нея – полезна мисъл, с която да я замените и да направите това, което искате или трябва да направите.

## Материали за ученици

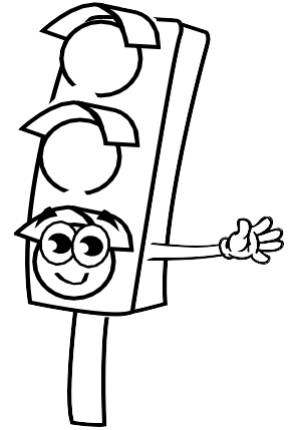
### СВЕТОФАР НА САМООБЛАДАНИЕТО и плашещите мисли



СПРИ ТАЗИ  
МИСЪЛ!



ЗАПАЗИ  
САМООБЛАДАНИЕ!



ПЪЛЕН  
НАПРЕД!

Страшна ситуация	Страшна мисъл	Полезна мисъл	Действие!
Да правя труден тест	Ще ме скъсат на теста	Ще направя всичко по силите си и това е важното	Да направя всичко по силите си, за да изкарам възможно най-добра оценка на теста

## 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, фрустрационен толеранс, 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 разпознаваме.

За да помогнете на учениците си да се научат да управляват емоциите си е важно:

- Да помогнете на децата да разберат какво чувстват.
- Да насърчите използването на определени техники за управление на тези емоции; например, да спрем това, което правим, да поемем бавно, дълбоко въздух и да помислим за неща, които ни карат да запазим самообладание.

### 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 разпознават емоциите си, като кажете например: „Наистина се вълнуваш от това“, „Много си ядосан“, „Много си щастлива“ или „Това те плаши.“
- Потвърдете емоциите на децата и им помогнете да ги управляват, като използвате техниките, предоставени в „Стъпка по стъпка“. Например, помолете ги да спрат това, което правят, да поемат бавно и дълбоко дъх и да мислят за неща, с които запазват самообладание.
- След като децата се успокоят, признайте това постижение и ги съветвайте, докато решават как да действат.
- 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 да постигат по-добри резултати.
- Примерът, който давате, е от съществено значение. Помислете доколко контролирате емоциите си пред децата, например, когато трябва да ги укротите.

### 3 Често задавани въпроси

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

Използвайте ежедневните ситуации, в които могат да възникнат емоции. Оpozнайте ги, за да можете да разпознаете какви типове ситуации предизвикват определени емоции. Какво ги кара да чувстват най-силен гняв или силен страх и т.н.? Покажете им как да запазват самообладание и им напомнете за това, когато са много превъзбудени. Например, кажете: „Спомняте ли си как се упражнявахме да запазваме самообладание?“ или „Спрете това, което правите, поемете бавно и дълбоко въздух и си помислете за неща, с които запазвате самообладание.“ Самите Вие упражнявайте тези техники, за да можете да давате пример на децата.

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

Всички ние можем да имаме емоционални изблици и децата не са изключение. Преди всичко, дръжте се спокойно. Ако реагирате с още по-силна емоция, децата ще научат, че това е начинът да се справят със ситуацията и вместо да запазят самообладание, ще изпитат още по-силни емоции. Можете да им дадете шанс да изразят това, което изпитват, а след това да потвърдите емоциите им, като кажете например: „Знам, че това те вбесява. Нека отделим една минута, за да запазим самообладание.“ Ако видите, че децата могат да се ударят или да наранят други хора, спрете ситуацията, като говорите с тях уважително и любезно, но твърдо; можете да кажете нещо от рода на: „Нормално е понякога да се ядосваш, но в никакъв случай не трябва да нараняваш себе си или другите; трябва да спреш“. След това поканете детето да дойде с Вас на друго място, за да може да се успокои, като във всеки един момент му обяснявате процеса: „Заедно ще намерим място, където да отделиш време, за да се успокоиш“. Много е важно детето да не възприема това като форма на наказание, а като възможност да запази самообладание, за да се почувства по-добре. Много е важно да уважаваме и утвърждаваме емоциите на всяко дете, дори да смятаме това опасно поведение за неприемливо.