

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Понасяне на
фрустрацията

КОРИ: КУРАЖЪТ ДА ДЕЙСТВАМЕ

Днес ще се науча...

Ако мога, да променям фрустриращата ситуация.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Ще играем игра. Погледнете съученика си в очите, без да мигате или да се смеете. Бъдете много сериозни. Първият, който мигне или се засмее, губи. Да видим колко дълго можем да издържим. Ще ви засичам времето.



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

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

Не винаги можем да правим това, което искаме. Понякога първо трябва да приключим с други задачи. Например, преди да излезем в междучасие, трябва да завършим това, което правим. Преди да си легнем, трябва да си измием зъбите. Преди да излезем да играем, трябва непременно да сме облечени подходящо за времето. Понякога, когато не можем да правим това, което искаме, се ядосваме или натъжаваме. Това се нарича фрустрация. Днес ще чуем историята на Саша и ще ви представя един супергерой, който ще ни помогне много в тези тежки времена.

2 Същина



Прочетете историята на Саша с учениците си (вж. Материалите за ученици).

Саша иска да излезе в междучасие

Саша се опитва да препише в тетрадката си всичко, което учителят пише на дъската. Изречението обаче е много дълго. Скоро ще дойде време за почивка, но децата не могат да излязат да играят, докато не приключат с преписването на изречението. Саша се притеснява, защото знае, че няма да го завърши, а иска да излезе в почивка възможно най-скоро.

Случвало ли ви се е това?



Изслушайте историите на учениците.

Как мислите, че се чувства Саша? Разгледайте внимателно снимката. Покажете с физиономия как бихте се чувствали, ако същото се случи и с вас...

Например отчаяние, гняв, тъга.

Това, което чувствате се нарича фрустрация. Това е комбинация от много различни емоции: гняв, тъга, отчаяние.

След още няколко минути някои от децата се приготвят да излязат в междучасие, но Саша още не е завършила изречението. Тя е направила грешка, като е написала „дейнос“ и сега е отчаяна, защото трябва да изтрие написаното. Не се чувства добре и даже ѝ се плаче. Единственото, което иска Саша, е да излезе в междучасие възможно най-бързо.

Защо Саша е отчаяна? Какво иска? Защо не може да го направи? *Възможен отговор: Отчаяна е, защото не е приключила с преписването на изречението и е направила грешка. Исква да излезе в междучасие, но не може, защото първо трябва да завърши това, което прави.*

Саша иска да излезе навън, защото сега е време за междучасие, но не може, защото не е приключила да пише. Започва да плаче и спира да преписва изречението. Междувременно някои от нейните съученици с удоволствие излизат. Саша се чувства наистина зле и си казва: „Никога няма да мога да завърша това изречение.“

Мислите ли, че Саша наистина не може да завърши изречението? Какво би могла да направи? Какво бихте ѝ казали?

Възможен отговор: „Разбира се, че може, защото вече е написала част от изречението. Просто трябва да се успокои и да го довърши.“



Изслушайте учениците.

- Случвало ли ви се е нещо, подобно на преживяното от Саша, когато е трябвало да свършите задача, а не сте могли?
- Какви емоции изпитахте?
- Какво си помислихте?
- Какво направихте?

Сега ще се запознаем с един супергерой, Кори. Той е приятел, на когото можем да се обадим, когато се чувстваме фрустрирани, защото не можем да направим нещо. Можете да го видите в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици).

Когато кажем: „Кори, помогни ми да намеря смелост да променя нещата, които мога“, Кори ще използва своите суперсили, за да ни помогне да намерим смелостта, която носим в себе си, за да разрешим определен проблем или да се изправим пред трудна ситуация. Трябва само да си повтаряме фразата, вдишвайки дълбоко, и Кори ще ни помогне.

Да затворим очи и да си представим ситуация, като тази на Саша, и да помислим как ние бихме се чувствали (ядосани, отчаяни, разтревожени, тъжни). Сега да извикаме Кори, за да ни помогне да намерим смелост да се изправим срещу проблема и да го разрешим възможно най-добре. Какво бихме могли да направим?

За да помогнем на Саша да свърши задачата си, ще прибегнем до мозъчната атака.



Насърчете учениците си да помислят какво би могла да направи Саша, за да завърши задачата си; например да се върне на мястото си, да обръща по-голямо внимание на всяка дума, да пише думите една по една, да прави всичко спокойно, да приеме, че ако не го направи, няма да може да излезе в междучасие и т.н.

3 Обобщение

Поздравления за това, че извикахте Кори и за това, че дадохте идеи на Саша да завърши това, което прави.

- Мислите ли, че Кори може да ни помогне? В какви ситуации?
- Как можем да му се обадим?



Изслушайте учениците.

Понякога не можем да правим това, което искаме, ядосваме се или сме тъжни и мислим, че никога няма да можем да го направим. Но можем да извикаме Кори, за да ни помогне да се успокоим и да намерим смелост. По този начин можем да се организираме по-добре и да завършим това, което правим.

Винаги, когато почувствате този взрив от емоции, наречен фрустрация, можете да си спомните за Кори и да му се обадите. Можете и да използвате някоя от идеите, които дадохме на Саша днес.

Материали за ученици

Саша иска да излезе в междучасие



Саша се опитва да препише в тетрадката си всичко, което учителят пише на дъската. Изречението обаче е много дълго. Скоро ще дойде време за почивка, но децата не могат да излязат да играят, докато не приключат с преписването на изречението. Саша се притеснява, защото знае, че няма да го завърши, а иска да излезе в почивка възможно най-скоро.

След още няколко минути някои от децата се приготвят да излязат в междучасие, но Саша още не е завършила изречението. Тя е направила грешка, като е написала „дейнос“ и сега е отчаяна, защото трябва да изтрие написаното. Не се чувства добре и даже ѝ се плаче. Единственото, което иска Саша, е да излезе в междучасие възможно най-бързо.



Саша иска да излезе навън, защото сега е време за междучасие, но не може, защото не е приключила да пише. Започва да плаче и спира да преписва изречението. Междувременно някои от нейните съученици с удоволствие излизат. Саша се чувства наистина зле и си казва: „Никога няма да мога да завърша това изречение.“



КОРИ,
помогни ми да намеря смелост, да променя нещата,
които мога.⁷

⁷ Илюстрацията 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 (фрустрационен толеранс): Да можеш да издържаш на досадни, дори силно дразнещи обстоятелства, без да те изваждат от равновесие (Tobias, 2014). Овладеяването на нови умения, вършенето на трудни задачи или преследването на предизвикателни цели може да бъде доста фрустриращо: справянето с тази фрустрация и впрягането ѝ – вместо избягването ѝ, – за да ни служи като мотивация, ни помага да станем по-добри.

Самоконтрол: Да управляваме нашите емоции, мисли и поведение ефективно в различни ситуации (CASEL, 2015).

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 приемат, че трябва да правят това, което възрастните им казват, дори когато това означава, че няма да могат да получат това, което искат в момента.

2 Съвети за учители и родители

- Когато на децата им е трудно да завършат дадена задача и се чувстват фрустрирани, помогнете им да овладеят емоциите, свързани с нея, като работят върху техниките за успокоение. Дайте забавни имена на тези техники. Така ще ги запомнят и прилагат по-лесно.
- Можете също така да помогнете на децата да разпознават ирационалните/отрицателните мисли, като „Никога няма да мога да го направя“ и да ги превърнат в мисли, с помощта на които да си поставят краткосрочни 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 правя наведнъж, но мога да го направя на части.“ Така ще управляваме по-добре емоциите, свързани със фрустрацията, като например гняв, тъга и отчаяние и ще потърсим различни начини за действие, които ни помагат да постигнем целите си.

- **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 ще лиши децата от представа как да се справят с нея в бъдещи ситуации.