

Модул 3.
В пълно съзнание за
предизвикателствата
пред нас

Общо умение
Решителност

Специфично умение
Управление на стреса

МОЯТ СТРЕСОВИ ПРОФИЛ

Днес ще се науча...

Да осъзнавам, когато съм под стрес

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Понякога трудностите в училище или с нашите съученици ни карат да се чувстваме нервни, изплашени или неспокойни, защото не знаем как да се справим с тези ситуации. Това, което някои възрастни наричат „стрес“ е начинът, по който телата и умовете ни реагират на такива трудни ситуации. Някога чували ли сте възрастни да се оплакват, че чувстват стресирани? Защо се оплакваха? Сега всички ще станем и ще обиколим стаята все едно сме под стрес (нервни, разтревожени и неспокойни). Направете стресирана физиономия. Движете ръцете си както под стрес. Правете стресирани звуци. Движете ръцете към главата си все едно се чувствате под стрес. Какво друго правят хората когато са стресирани?

Сега се върнете по местата си. Ще поемем дълбоко въздух три пъти. Ако не управляваме стреса правилно, той може да повлияе на настроението ни, оценките ни в училище и здравето ни. Важно е да запомним, че не всички ние усещаме същото ниво на стрес.



Изслушайте учениците.

2 Същина



Кажете на ученици да отворят работните тетрадки на работен лист „Какво ме кара да се чувствам под стрес и доколко?“ (виж Материали за ученика), където ще видят три полета с термометър и списък със ситуации. Трябва да прочетат всяка ситуация и да изберат коя е най-стресираща за тях (Поле 1) и коя – най-малко стресираща (Поле 2). Трябва и да помислят за друга ситуация, която ги кара да се чувстват под стрес и не е в списъка (Поле 3). После да оцветят лицето на термометъра за стрес в зависимост от това колко стрес им причинява всяка от тези три ситуации. Ако стресът е много висок, оцветяват най-стресираното лице; ако е среден – лицето по средата; ако не им причинява стрес – щастливото лице. Дайте им няколко примера как бихте оцветили термометъра.

Когато приключат, кажете им да си изберат партньор и да споделят с него или нея:

- Най-стресиращата ситуация за всеки от тях.
- Най-малко стресиращата ситуация за всеки от тях.
- Новата ситуация, която всеки от тях е записал.

После нарисуйте таблица на дъската като показаната по-долу и накратко обяснете предложените четири начина за управление на стреса. След това задайте следните въпроси и изслушайте отговорите:



Защо някои начини са положителни, а други - отрицателни?

Кажете им да помислят за ситуациите, които са анализирали днес и да Ви помогнат да запълните четирите полета с примери. Изчакайте два или три отговора, в зависимост от времето.



Управлявам стреса положително...	Управлявам стреса отрицателно ...
... като търся подкрепа от други хора:	... като се дистанцирам и запазвам чувствата си за себе си:
... като търся начини да реша проблема:	... като си го изкарвам на други хора:

3. Обобщение

Благодаря, че споделихте със съучениците си за ситуациите, които Ви карат да се чувствате стресирани.

- Как се почувствахте когато определяхте най-стресиращите и най-малко стресиращите ситуации?
- От четирите начина, които установихме за управление на стреса, кои избирате обикновено?
- Какво може да се случи ако използваме само отрицателни начини за управление на стреса?
- Възможно ли е да се чувстваме стресирани без да го осъзнаваме? Как?
- Как тялото Ви усеща стреса?

Разпознаването на стреса може да ни помогне по-бързо да потърсим ефективни начини да го управляваме. Всички управляваме стреса по различни начини, но често сме склонни да избираме отрицателни начини (например, дистанцираме се от хората, крещим на близките си или избягваме определени ситуации). Важно е да се открият положителни начини за управление на стреса, които са най-ефективни за нас.

Материали за ученика

Какво ме кара да се чувствам под стрес и доколко?

Стресовият профил на: _____

Най-стресиращи ситуации _____ _____	
Най-малко стресиращи ситуации _____ _____	
Ситуацията, за която аз се сетих _____	

Списък на ситуациите за определяне

1. Не мога да си намеря група, в която да работя по учебно задание.
2. Налага ми се да помоля съученик за помощ с домашното, но не знам дали ще иска да ми помогне.
3. Всички разпространяват слух за мен, който не е верен.
4. Трябва да представя заданието си пред целия клас.
5. Приятелят ми има нужда от помощта ми за един от предметите, но не знам как да му помогна.
6. Извикаха ме на дъската, а не знам отговора на въпроса.

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 поемаме 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.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да осъзнаят, че всички преживяваме стрес в ситуации с наши връстници/съученици, но не всеки преживява еднакви нива на стрес при едни и същи обстоятелства.
- Да осъзнаят, че има различни начини за управление на стреса и въпреки че всички сме склонни да използваме отрицателни начини, важно е да се открият и измислят положителни алтернативи, които можем да използваме и които отговарят на нашите нужди.

2 Съвети за учители и родители

- Ако за децата е трудно да разпознаят как се проявява стресът, разгледайте раздела с основни понятия заедно и им кажете, че той се проявява чрез различни емоции (например, нервност, неспокойство, страх и тревожност) или различни видове поведение (например, отбягване на определени ситуации, възбудено или напрегнато състояние, отбягване на други хора, по-чест плач, загуба на интерес към неща, които обикновено обичаме и т.н.).
- Важно е ние като възрастни да се уверим, че децата знаят, че сме на разположение за тях и че може да се обърнат към нас когато имат нужда. 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.“
- Ако децата ви споделят грижите си, изслушайте ги внимателно и потвърдете чувствата им, като им помогнете да ги идентифицират (например, „Виждам, че тази ситуация те изнервя.“) и планирайте какво да се направи в бъдеще, за да се предотвратят тези ситуации. Когато приключат, можете да промените темата на нещо по-отпускателно.
- Учителите могат да помогнат на децата и като задават различни въпроси: „Какво казват родителите ви, за да ви помогнат когато се чувствате неспокойни или нервни?“ или „Какво бихте казали на ваш приятел ако той има този проблем?“

- Много деца често просто се нуждаят от утеха и емоционална подкрепа, когато са под стрес. Може да им кажете: „Не се притеснявайте, 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?

Стресът се проявява различно във всяко дете. Някои започват по-често да се критикуват за това как се представят или как изглеждат, стават по-раздразнителни или тревожни от обикновено, а други започват да отбягват ситуации, които преди са посрещали без проблем. Някои деца се оплакват от болки в мускулите, напрежение във врата или стомашни болки. 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 нивото на стрес у тях.