

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоконтрол

Специфично умение  
Контрол на емоциите

## СУПЕР БЛИЗНАЦИТЕ И ДРАКОНЪТ

### Днес ще се науча...

Да изживявам емоциите си на такова ниво,  
каквото трябва

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## План на урока

### 1 Въведение

Сега ще си представим, че сме дракони от приказките. Представете си, че можете да бъдете огън и имате огромни криле. Всички да станат и да се разхождат в класната стая като дракони, движете се бавно и свободно, разучавате територията, чувствате се в безопасност.



Дайте им няколко минути да направят това.

Сега направете същото, но си представете, че някой се опитва да ви контролира, все едно сте кон, но вие не искате и се опитвате да се освободите, движете криле, бълвайте огън, тичайте.



Пак им дайте няколко минути.

Сега си представете, че е дошъл някой симпатичен и мило ви моли да го повозите. Вие му имате доверие и му позволявате да се качи на гърба ви и да ви направлява. Всички да полетят из стаята щастливо и бавно. Представете си гледката. Представете си новите места, на които ви води.



Дайте им няколко минути да направят това.

### 2 Същина

Днес ще говорим за това как да управляваме емоциите си така, че да им се насладим в точния момент. Емоциите ни са като един дракон вътре в нас, трябва да се научим как правилно да ги направляваме, за да може да им се насладим. Но какво може да се случи на един дракон, който е извън контрол? Какво може да се случи с хората и нещата около него?



Изслушайте учениците.

За да предпазим дракона в себе си от това да нарани нас или другите, трябва да го научим да се изкачва нависоко или да слиза надолу, да забързва или да забавя, и кога да спре. Когато изпитваме силни емоции, като гняв, страх, дори щастие, трябва да ги изпитваме с точната сила, не прекалено малка и не прекалено голяма. Сега ще ви прочета историята на Супер близнаците, а вие ще следите в работните тетрадки (виж Материали за ученика).

### Супер контрол близнаците

Здравейте! Ние сме Супер близнаците. Знаете ли каква е нашата сила? Не е в юруците или езиците ни... Тя е в умовете ни. А с умовете си ние дресирахме нашите дракони. Емоциите са като Дракони, те може да бъдат страшни, но може да бъдат и топли и много забавни, ако знаеш как да ги обучиш! Както когато някой ни бутне, изгубим моливите си, когато се чувстваме изплашени или толкова щастливи, че искаме да скочим върху чина... нашият дракон се събужда и иска да полети и да бълва огън! Ние знаем как да го дресираме и ще ви кажем, за да можете и вие! Просто следвайте тези стъпки:

1. **Момче близнак:** Когато се чувстваме прекалено напрегнати, все едно се движим прекалено бързо, спираме и поемаме дълбоко въздух поне три пъти. Това забавя малко сърцебиенето ни. После броим обратно от 10 до 1 или си мислим за неща, които харесваме, докато не се почувстваме спокойни. Все едно помагаме на дракона да забави темпото и да не се разпалва.
2. **Момиче близнак:** Когато не чувстваме нищо особено, все едно се движим прекалено бавно, изправяме се и скачаме високо, все едно току-що сме отбелязали кош. Това раздвижва кръвообращението ни. После мислим как обичаме да се чувстваме (щастливи, горди, развълнувани, развеселени) и нещата, които обикновено ни карат да се чувстваме така. Все едно помагаме на дракона да полети по-високо и вкарваме малко плам в него.

Сега ще упражним тези трикове. Сега се разходете все едно пак сте летящи дракони, първо спокойно, а след като преброя до три, политате бързо и извън контрол.



*Когато това стане, кажете на учениците да поемат дълбоко дъх поне три пъти, така че да се успокоят и да си върнат контрола. Всеки път, когато поемат въздух трябва да забавят и да започнат пак да се движат спокойно. Кажете им, че когато преброите до три, отново ще загубят контрол. Сега им кажете да не обръщат внимание на хаоса, а да се концентрират върху обратното броене от 10 до 1 докато забавят темпото. Кажете им и да си мислят за неща, които много харесват и които ги успокояват.*

Добре се справихте, сега се движете спокойно, все едно сте щастливи летящи дракони, а после, когато преброя до три, ще започнете да се движите много, много бавно, все едно нямате сили и сте отегчени.



*Когато това стане, кажете на учениците да подскочат много високо с вдигнат нагоре юрук, като печеливш скок. После им кажете да си помислят за приятно чувство и да се сетят за нещо, което ги кара да се чувстват така. Задръжте тази мисъл в съзнанието си и започнете отново да се движите като щастливи летящи дракони.*

### 3. Обобщение

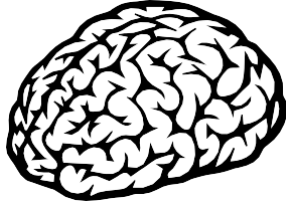
Справихте се страхотно с това упражнение и успяхте да се контролирате. Помнете, че може да приложите тези трикове, когато чувствате прекалено много или прекалено малко.

Кога смятате, че можете да използвате този трик тук в училище?

*Възможни отговори:* Например, когато си играят със съучениците и се блъснат случайно, когато искат да кажат нещо, но никой не ги слуша, или когато някой им отнеме нещата.

## Материали за ученика

### Знаете ли къде е силата ни?



Не е в юруците или езиците ни... Тя е в умовете ни. А с умовете си ние дресирахме нашите дракони. Емоциите са като Дракони, те може да бъдат страшни, но може да бъдат и топли и много забавни, ако знаеш как да ги обучиш! Както когато някой ни бутне, изгубим моливите си, когато се чувстваме толкова щастливи, че искаме да скочим върху чина... нашият дракон се събужда и иска да полети и да бълва огън! Ние знаем как да го дресируем и ще ви кажем, за да можете и вие! Просто следвайте тези стъпки:

#### Поемете дълбоко въздух

Когато се чувстваме прекалено напрегнати, все едно се движим прекалено бързо... Спираме и поемаме дълбоко въздух поне три пъти.  
Поемаме много въздух и издишаме бавно.



#### Да дадем старт на тялото си

Когато не чувстваме нищо особено, все едно се движим прекалено бавно... изправяме се и подскачаме високо!  
Раздвижете кръвта си! Помислете кое чувство обичате да изпитвате и нещата, които ви карат да се чувствате така.

## 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 управляваме емоциите си, трябва да можем да ги разпознаваме. Учениците в трети клас имат капацитета да идентифицират и управляват основни емоции като използват техники с физически действия, като дишане дълбоко и други, които включват положителни или спокойни мисли.

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

- Да помогнете на децата да разберат какво чувстват.
- Насърчавайте използването на конкретни техники за управление на тези емоции, например, поемане дълбоко на въздух за успокояване на силни емоции или подскачане високо за възбуждане на емоциите.



### 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 детето и му помогнете да ги управлява, като използвате техниките, предоставени в Стъпка по стъпка. Например, кажете му да спре и да поеме дълбоко въздух няколко пъти или да си мисли за неща, които харесва.
- След като детето се успокои, признайте това постижение и го придружете, докато решава как да действа.
- Ученето е свързано с много емоции: радостта от това да научиш нещо ново, но и с тъгата и гнева от това да не можеш да се справиш със задача, която изглежда много трудна. Можете да помогнете на учениците или децата си да разпознават емоциите си, когато си подготвят домашното за училище, или участват в дадено занимание. Разпознаването на емоциите помага на децата да учат повече и да учат по-добре.
- Примерът, който давате, е от съществено значение. Помислете доколко контролирате емоциите си пред децата, например, когато трябва да ги укротите.



### Често задавани въпроси

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

Използвайте ежедневни ситуации. Оpozнайте ги, за да можете да разпознаете какви типове ситуации предизвикват определени емоции у тях. Какво ги кара да чувстват най-силен гняв или силен страх и т.н.? Покажете им как да се успокоят и им напомнете за това, когато се чувстват превъзбудени. Кажете например: „Спомняш ли си как се упражнявахме да се успокояваме?“ или "Поеми дълбоко въздух три пъти: раз, два..." Самият Вие прилагайте тези техники, за да давате пример.

- **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, останете спокойни. Ако реагирате с още по-силна емоция, децата ще научат, че това е начинът да се справят със ситуацията и вместо да се успокоят, ще изпитат още по-силни емоции. Можете да им дадете шанс да изразят това, което изпитват, а след това да потвърдите чувствата им, като кажете например: „Знам, че това те вбесява. Нека отделим една минута, за да се успокоим.“ Ако видите, че децата може да се наранят или да наранят други, прегърнете ги и им помогнете да се успокоят като им говорите с мек тон.