

Модул 1.  
В пълно съзнание за  
собствената личност

Общо умение  
Самоконтрол

Специфично умение  
Понасяне на  
фрустрацията

## НЕ МЕ ВЗЕХА В ОТБОРА!

### Днес ще се науча...

Да намирам друг начин да получа това, което искам, ако моят начин не е проработил

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## План на урока

### 1 Въведение

Понякога, когато искаме да сме част от дадена група, а не можем, се чувстваме гневни и тъжни. Днес ще направим ядосана физиономия и ще ръмжим.



*Направете физиономия и изръмжете и ги насърчете да направят смешни физиономии.*

Днес ще чуем историята на Марко. Ще се запознаем и със Супер приятелите, които ще ни помогнат да научим какво да правим в такива ситуации.

### 2 Същина

Всички заедно ще прочетем историята в работните тетрадки (виж Материали за ученика).



*Прочетете следната история, като правите паузи, където е предложено, за да насърчите разсъжденията като използвате следните въпроси. Изслушайте отговорите на пожелалите да отговорят и потвърдете чувствата им.*

### Вратарят

Марко искал да играе в училищния футболен отбор. Той тренирал усилено и е подобрил уменията си, за да може да се пробва за вратар. Всеки ден упражнявал скоковете в кварталния парк и се чувствал много ентусиазиран.

- Някога искали ли сте да сте част от група или отбор?

Марко винаги е искал да играе в училищния отбор, защото се възхищавал на децата, които играят в него. Освен това мечтаел да стане професионален вратар. Днес ще избират децата, които ще играят в отбора.

- Как бихте се чувствали преди да се опитате да ви изберат за отбор?  
*Възможни отговори: Разтревожен, уплашен, щастлив, ентузиазизиран, нервен и т.н.*

Марко застана пред вратата. Няколко момчета ритяха топката и той понякога я спира, но много от тях отбелязаха гол. Когато приключил, той изчакал другите кандидати за вратар. В края на сутринта, треньорът прочел имената на избраните, но Марко не бил в списъка.

Марко се почувствал много зле. Чувствал се все едно всичката му кръв се е качила в главата и тя ще избухне: било му горещо, плачело му се, ръцете му били потни, не искал да говори с никого и решил да си тръгне.

- Какви емоции мислите, че е изпитвал Марко?  
*Възможни отговори: Гняв, тъга, тревога/тревожност и т.н.*

Това, което Марко изпитвал, се казва фрустрация. Той е фрустриран, защото не е бил избран.

Марко отишъл в ъгъла на училищния двор. Понеже бил ядосан, започнал да мисли „За нищо не ме бива.“ В същото време бил тъжен, защото нямало да играе в училищния футболен отбор.

- Мислите ли, че Марко трябва да се успокои? Какво може да се случи ако не се успокои?  
*Възможен отговор: Ако не се успокои може да се развика на някого или да нарани други.*

Сега ще се запознаем със Супер приятелите: Мира Мъдрата, Петя и Кори Куражлията.

### Мира Мъдрата

Мира е супергерой, когото можем да извикаме, когато не можем да направим нещо, което искаме, а тя ще ни помогне да се успокоим и да помислим какво можем да променим и какво не. Суперсилата на Мира е, че ни дава назаем нейната шапка, за да си я сложим и да отговорим на следния въпрос: Какво мога да променя в ситуацията, която ме кара да се чувствам фрустриран, гневен или тъжен, и какво не мога да променя?

### Петя Спокойната

Петя е супергерой, когото можем да извикаме когато трябва да се успокоим и да приемем нещо. Кажете им, че когато кажат: „Петя, помогни ми да се успокоя и да приема нещата“, Петя ще се появи и ще използва суперсилата си, за да влезе в телата ни чрез дъха ни, и ще ни помогне да се успокоим и да приемем нещата, които не можем да променим. За да направи това, трябва да повторим изречението докато вдишваме и да пуснем Петя в телата си.

### Кори Куражлията

Кори е супергерой, който ни помага когато трябва да сме смели, за да променим нещо, което ни кара да се чувстваме фрустрирани. За да го помолим за помощ, го викаме с изречението: „Кори, помогни ми да се успокоя, да събера кураж и да действам.“ Кори ще дойде и ще използва суперсилата си, за да влезе в телата ни чрез дъха ни, ще ни помогне да се успокоим и да съберем кураж, за да се изправим пред трудната ситуация. Просто трябва да повторим изречението докато вдишваме и Кори ще влезе в телата ни, за да ни помогне да се успокоим и да съберем кураж, за да действаме.

Сега ще изиграем кратка пиеса. Трябват ми четирима доброволци. Те ще играят Марко, Мира, Петя и Кори.

Човекът, който е Мира, трябва да помогне на Марко да помисли и да отговори на следния въпрос: „Какво мога и какво не мога да променя?“

- Какво не мога да променя? Какво се обърка по време на пробите, че да не го изберат в отбора?
- Какво мога да променя? За да го вземат в отбора догодина, той трябва да тренира усилено за следващите проби и да потърси с какво друго да се занимава дотогава.



*Запишете нещата, които Марко не може да промени, от едната страна на дъската и тези, които може – от другата.*

Човекът в ролята на Петя трябва да излезе отпред и да каже на Марко да поеме дълбоко въздух и да приеме нещата, които не може да промени. Може да погледне дъската и да прочете: „Петя, помогни ми да приема факта, че не ме взеха в отбора и ще трябва да почакам до следващата година, за да се явя отново на пробите.“



*Да се успокоим и да приемем нещата е важна стъпка към това да се почувстваме по-добре.*

Човекът в ролята на Кори излиза отпред и казва да на Марко да поеме дълбоко въздух и да си представи, че го взимат в отбора следващата година. След това го пита: „Какво трябва да направиш, за да се сбъдне това желание?“ Детето в ролята на Марко предлага някои идеи. След това детето в ролята на Кори подканва целия клас да даде още идеи, за да помогнат на Марко да помисли.



*Напишете някои идеи на дъската. Възможни примери: да продължи да тренира, да попита треньора с какво се е справил добре и в какво може да се усъвършенства, да потърси някой, който да го учи или с когото да тренира, да се яви на проби за друг отбор и т.н.*

### 3. Обобщение

Днес се запознахме с Мира Мъдрата, Петя Спокойната и Кори Куражлията.

- Мислите ли, че Кори може да ни помогне?
- В какви ситуации?
- Как можем да ги извикаме?

Понякога, когато не можем да станем част от група или отбор, може да се почувстваме тъжни, гневни или разочаровани. Както видяхме днес, можем да извикаме Мира Мъдрата да ни помогне да разберем дали проблемът, пред който сме изправени, има решение или не. Ако няма, може да извикаме Петя да ни помогне да се успокоим, да приемем това и да потърсим други начини да постигнем това, което искаме, в бъдеще.

## Материали за ученика

### Вратарят

Марко искал да играе в училищния футболен отбор. Той тренирал усилено и е подобрил уменията си, за да може да се пробва за вратар. Всеки ден е упражнявал скоковете в кварталния парк и се чувствал много ентусиазиран.

Марко винаги е искал да играе в училищния отбор, защото се възхищавал на децата, които играят в него. Освен това мечтаел да стане професионален вратар. Днес ще избират децата, които ще играят в отбора.

Марко застанал пред вратата. Няколко момчета ритали топката и той понякога я спирал, но много от тях отбелязали гол. Когато приключил, той изчакал другите кандидати за врата. В края на сутринта, треньорът прочел имената на избраните, но Марко не бил в списъка.

Марко се почувствал много зле. Чувствал се все едно всичката му кръв се е качила в главата и тя ще избухне: било му горещо, плачело му се, ръцете му били потни, не искал да говори с никого и решил да си тръгне.

Марко отишъл в ъгъла на училищния двор. Понеже бил ядосан, започнал да мисли „За нищо не ме бива.“ В същото време бил тъжен, защото нямало да играе в училищния футболен отбор.



### Мира<sup>8</sup>

Помогни ми да различа между нещата,  
които мога и тези, които не мога да  
променя.

### Петя

Помогни ми да се успокоя и да  
приема нещата, които не мога  
да променя.



### КОРИ,

Помогни ми да намеря смелост, да  
променя нещата, които мога.



8. Илюстрациите са взети от: 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). Овладяването 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 развият уменията си да приемат ситуации, които не могат да бъдат променени, и да помислят за други начини, по които могат да постигнат целите си.

### 2 Съвети за учители и родители

- Когато децата изпитват фрустрация, защото не принадлежат към група или отбор, помогнете им да управляват емоциите, свързани с фрустрацията, като упражняват техники за успокояване. 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: „Не ме приеха този път, така че ще продължа да се упражнявам.“

### 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.“ Това ще ни помогне да управляваме по-добре фрустрацията, гнева, тъгата и отчаянието например. След като това се случи, идеята е да намерим различни начини за постигане на нашите цели.

- **Как да се справим с тъгата, когато сме фрустрирани, защото не можем да сме част от група?**

Нормално е да се чувстваме зле в такива ситуации. Не можем да очакваме от децата да не са натъжени, но можем да им помогнем като потвърдим емоциите им и им дадем шанс да ги изразят. Например, можем да кажем: „Аз бих бил много натъжен ако това се беше случило с мен.“ Или „Разбирам, че си тъжен.“ След това ги насърчете да помислят какво могат да направят, за да постигнат поставените цели.

- **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.