

Модул 3.  
В пълно съзнание за  
предизвикателствата  
пред нас

Общо умение  
Решителност

Специфично умение  
Управление на стреса

## ТАНЯ СЕ СПРАВЯ

### Днес ще се науча...

Да откривам стресиращи ме фактори и да се справям с тях.

### Ще имаме нужда от...

Молив, цветен молив или пастел за писане за всеки ученик.

## План на урока

### 1 Въведение

Всички се чувстваме под стрес понякога. Това е нещо, което чувстваме в телата и умовете си. Как изглежда и се държи човек под стрес? Нека всички да станем и да се разходим из стаята все едно сме стресирани. Направете физиономията на стресиран човек. 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. Стресът е реакцията на тялото и ума ни, която настъпва когато сме изправени пред предизвикателство или трудна ситуация. Някои неща ни стресират повече от други (може да дадете личен пример за нещо, което Ви стресира, но не стресира Ваш приятел). Въпреки че някои нива на стрес са нормални, други не са. Високите нива на стрес може да се отразят на благосъстоянието ни. Днес ще се фокусираме върху създаването на наш собствен план за управление на стреса.

### 2 Същина



Прочетете на класа Част I от историята на Таня. Нарисувайте схема, сходна на тази от работен лист „Моите стресиращи фактори“ (вж. Материалите за ученика). Насърчете разсъжденията и попълнете Полета 1 и 2 на дъската. Използвайте помощта на двама ученици за попълване на полетата.

### Историята на Таня – Част I

Таня е на девет години и е в четвърти клас. Напоследък не ѝ стига времето в час, за да завърши дейностите. Отнема ѝ по-дълго, тъй като понякога не разбира инструкциите на учителя. Вместо да попита обаче, тя седи и чака да види дали учителят ще обясни инструкциите отново. И така Таня има много работа у дома. Остава до късно, за да си свърши задачите и си ляга късно. Понякога идва на училище много изморена, защото не е спала достатъчно предишната вечер. Някои от съучениците на Таня, които седят пред нея, говорят много и ѝ пречат да чуе учителя, но я е срам да каже нещо.

Таня има съученичка, която седи близо до нея и явно винаги разбира инструкциите и приключва бързо. Това кара Таня да се чувства стресирана. Напоследък тя се чувства много по-неспокойна и нервна в началото на часа. Още повече, предстои важно контролно, а Таня не е учила много за него. Наскоро се разплака, но учителят не разбра какво не е наред. На Таня не ѝ се споделя с никого. Откакто започна всичко, спря да слуша и да танцува на любимата си музика – две неща, които наистина обичаше да прави.



*Кажете на учениците да помислят за стресиращите фактори на Таня, после за самите себе си и да попълнят полета 1 и 2 в работните тетрадки. Тези фактори трябва да включват стрес, свързан с училище. После прочетете Част II на историята на Таня.*

### Историята на Таня – Част II

Измина един месец и Таня се чувства по-добре. Тя говори с майка си, която ѝ предложи да помоли учителя да смени мястото си и да я сложи на по-преден чин, за да чува по-добре. Въпреки че тази промяна не е за всички часове, Таня вече пита, когато не разбира нещо, моли за помощ съучениците около нея, които са разбрали, или понякога успява учтиво да помоли шумните си съученици да не прекъсват урока. Въпреки че не ѝ остава толкова работа за домашно, Таня все още има задачи, заради които трябва да остава до късно. За да се отпусне обаче си пуска музика. Понякога прави кратки почивки, за да танцува. На последните две контролни се чувстваше по-подготвена.



*Задайте следните въпроси на класа и попълнете Полета 3 и 4 на дъската. Ако времето изтича, изслушайте най-много два отговора на въпрос.*

- Как Таня е получила помощ от другите?
- Какви решения е измислила сама?
- Как мислите, че ѝ помага това, че отново пее и танцува докато учи?



*Накрая, кажете на учениците да попълнят Полета 3 и 4 в работните тетрадки и помолете двама по желание да споделят какво са написали.*

3

### Обобщение

Честито! Не само определите стресиращите фактори в живота си, но се сетихте и за собствени начини да се справяте с тях!

- Какво щеше да се случи с Таня ако не беше помолила за помощ?
- Какво можем да направим, когато не виждаме ясни решения на стресиращ проблем?
- Защо е важно да се занимаваме с наше хоби и с физически упражнения?



*Насърчете разсъждения, така че учениците да осъзнаят значението на това да получат подкрепа от възрастни и връстници, когато са в стресираща ситуация. Също така е важно учениците да разберат някои фактори, които са извън контрола ни и които не можем веднага да разрешим. Докато работим върху проблема обаче, това да се разсеем с нещо друго, да се забавляваме и да правим физически упражнения ни помага да управляваме стреса.*

## Материали за ученика

### Историята на Таня

#### Част I

Таня е на девет години и е в четвърти клас. Напоследък не ѝ стига времето в час, за да завърши дейностите. Отнема ѝ по-дълго, тъй като понякога не разбира инструкциите на учителя. Вместо да попита обаче, тя седи и чака да види дали учителят ще обясни инструкциите отново. И така Таня има много работа у дома. Остава до късно, за да си свърши задачите и си ляга късно. Понякога идва на училище много изморена, защото не е спала достатъчно предишната вечер. Някои от съучениците на Таня, които седят пред нея, говорят много и ѝ пречат да чуе учителя, но я е срам да каже нещо. Таня има съученичка, която седи близо до нея и явно винаги разбира инструкциите и приключва бързо. Това кара Таня да се чувства стресирана. Напоследък тя се чувства много по-неспокойна и нервна в началото на часа. Още повече, предстои важно контролно, а Таня не е учила много за него. Наскоро се разплака, но учителят не разбра какво не е наред. На Таня не ѝ се споделя с никого. Откакто започна всичко, спря да слуша и да танцува на любимата си музика – две неща, които наистина обичаше да прави.



## Част II

Измина един месец и Таня се чувства по-добре. Тя говори с майка си, която ѝ предложи да помоли учителя да смени мястото ѝ и да я сложи на по-преден чин, за да чува по-добре. Въпреки че тази промяна не е за всички часове, Таня вече пита, когато не разбира нещо, моли за помощ съучениците около нея, които са разбрали, или понякога успява учтиво да помоли шумните си съученици да не прекъсват урока. Въпреки че не ѝ остава толкова работа за домашно, Таня все още има задачи, заради които трябва да остава до късно. За да се отпусне обаче си пуска музика. Понякога прави кратки почивки, за да танцува. На последните две контролни се чувстваше по-подготвена.



## Стресиращи ме фактори

**1. Стрес** в отношенията и дейностите ми в училище

**2.** Какво представлява моят стрес? (тяло, емоции, действия)



## Концепции, съвети и често задавани въпроси

1

### Основни концепции

**Решителност:** Да се изправяме пред предизвикателства и да преследваме трудни цели с непоколебимост и целенасоченост.

**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.

**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.“

Много е важно да помогнете на учениците си:

- Да осъзнаят, че сме изложени на различни фактори, които може да ни причинят стрес и че те може да се случат едновременно.
- Да осъзнаят, че понякога промените в нашето тяло, настроение и поведение може да са знак, че се чувстваме стресирани.
- Да помислят за различни алтернативи, с които разполагаме, за да се изправим срещу стреса и да си спомнят забавни игри или развлечения, защото и те са част от грижата за себе си.

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, безпокойство, 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.).
- Ако за децата е трудно да се сетят за други начини на положително управление на стреса, напомнете им, че може да потърсят социална подкрепа и попитайте кой обикновено им помага, когато имат нужда, или кого могат да помолят за помощ.
- 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 им дадем положителна подкрепа в онези моменти, когато поискат помощ. Може например да им кажете: „Това е добър въпрос. Радвам се, че се обърна към мен“ 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.“). Когато приключат, можете да промените темата на нещо по-отпускащо.
- 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

3

има този проблем?”

- Много деца често просто се нуждаят от утеха и емоционална подкрепа, когато са под стрес, например прегръдка или да им кажете: „Не се притеснявайте, всичко ще бъде наред.“

### Често задавани въпроси

- **Защо е важно за децата да идентифицират факторите в средата им, които може да им причинят стрес?**

Защото стресът се натрупва и понякога дребни неща в различни среди може да натежат много на децата, макар и те да не го осъзнават. Ако децата могат да идентифицират различни източници на стрес, по-вероятно е те да потърсят конкретни стратегии за предприемане на действия.

- **Защо е важно за децата да знаят как да създават собствени стратегии за управление на стреса?**

На тази възраст, децата затвърждават своята автономност и чувство за контрол над света. Затова е много важно за децата да чувстват, че могат да разрешат собствените си проблеми. От друга страна, ако чувстват, че стратегиите или идеите идват от други хора, по-малко вероятно е да ги приложат.

- **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 тези фактори са по-изявени.

- **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 нивата им на стрес.

- **Какво да направя ако децата изпитват много силни емоции и не могат да се успокоят?**

Стресът може да е свързан с много наситени емоции. Ако децата изразяват такива емоции, може да е много трудно да се справим с тях. Преди всичко, останете спокойни. Дайте на детето възможност да изрази какво чувства, след което потвърдете тези емоции, като кажете неща, подобни на: „Виждам, че това много те ядосва“; „Трудна ситуация“; или „Доста плашещо.“ След като детето е изразило емоцията, може да му помогнете да се успокои. Може да кажете нещо като: „Да си дадем малко време да се успокоим.“ Помнете, че може да използвате инструментите за управление на емоциите, предложени в тази Програма. Когато детето се успокои, помогнете му да измисли начини за справяне със ситуацията и да прецени дали му трябва допълнителна подкрепа от други хора в или извън училище.