

Модул 1.
В пълно съзнание за
собствената личност

Общо умение
Самоконтрол

Специфично умение
Понасяне на
фрустрацията

СУПЕРПРИЯТЕЛИТЕ

Днес ще се науча...

Да разбирам кога мога да променя
фрустрираща ситуация и кога не мога.

Ще имаме нужда от...

Черен или цветен молив или пастел за
всеки ученик, да пише с него.

План на урока

1 Въведение

Често искаме да сме част от група. Например може да искаме да сме в любимия си спортен отбор или да сме приятели на хората, на които се възхищаваме най-много. Понякога няма как да сме част от тези групи и може да се чувстваме фрустрирани, ядосани или разстроени. Днес ще се срещнем с трима души, които ще ни помогнат, когато сме фрустрирани или когато не можем да направим това, което искаме.

2 Същина

Сега ще се запознаем със Суперприятелите. Познавате ли някой от тях? Кой познава Кори Куражлията?



Поканете учениците си да обяснят какво знаят за Кори Куражлията, било то от книжката за Ото или защото са чели за него в учебника за трети клас.

Кори е супергерой, който ни помага, когато трябва да бъдем смели, за да можем да променим нещо, което ни фрустрира. За да го помолим за помощ, го викаме по следния начин: „Кори, помогни ми да намеря смелост, да променя нещата, които мога.“ Той ще пристигне и ще използва своята суперсила, за да ни помогне да намерим куража в нас, за да решим или да се изправим пред трудната ситуация. Трябва да съсредоточим вниманието си върху целта и да направим план за постигането ѝ.

Кой може да ми каже за Петя?



Поканете учениците да Ви кажат какво знаят за Петя. Ако не са знаели кой е Кори, можете да прескочите тази стъпка и просто да им обясните коя е Петя.

Петя е супергерой, когото можем да извикаме когато трябва да се успокоим и да приемем нещата, които не можем да променим в дадена ситуация. За да я помолим за помощ, я викаме по следния начин: „Петя, помогни ми да се успокоя и да приема нещата, които не мога да променя.“ Тя ще се покаже и ще използва суперсилата си, за да влезе в телата ни чрез нашето дишане и ще ни помогне да се успокоим и да приемем положението.

А коя е Мира Мъдрата?



Поканете учениците да Ви кажат какво знаят за Мира Мъдрата.

Мира Мъдрата идва да ни помогне, когато се чувстваме фрустрирани и не знаем кога да повикаме Кори или Петя. Нейната суперсила е да ни помогне да измислим какво можем да променим и какво не можем в ситуацията, която ни фрустрира. По този начин тя може да ни помогне да решим кога се нуждаем от помощта на Кори, за да променим нещо, което можем, или на Петя, за да приемем нещата, които не можем да променим.

Ще прочетем историята на Катя и Суперприятелите, която можете да намерите в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученика):

Катя и Суперприятелите

Катя била четвъртокласничка от началното училище. Винаги била много щастливо дете и обичала да се смее. Била нова в класа и осъзнала, че има група много популярни момичета, които всички знаят и харесват. Тя поискала да се сприятели с тях, но момичетата ѝ казали, че в групата няма място за ново момиче.

Катя много се натъжила, защото наистина искала да бъде част от тази група. Настоявала, но винаги получавала все същия отговор: Абсолютно НЕ. „Не можеш да си част от нашата група, Катя.“

Тя се почувствала още по-зле. Вече се ядосала, защото почувствала, че момичетата я излагат. Катя започнала да мисли, „Никой в класа няма да иска да ми бъде приятел. Ще ми е толкова скучно. Исках с тези момичета да сме приятелки. Ако с тях не можем да бъдем приятелки, не искам с никого да сме приятели.“ Намерила място далеч от всички останали и заплакала.

Когато я чули да плаче, група от миниатюрни същества слезли от небето. Приличали на феята кръстница от приказките. Но те не били феи, те били Суперприятелите: Мира, Петя и Кори. Попитали я какво има. – Никой в класа няма да ми е приятел – казала, хлипайки. Исках с тези момичета да сме приятелки. Ако с тях не можем да бъдем приятелки, не искам с никого да сме приятели.

След това Мира, която носела красива шапка, я взела и я поставила на главата ѝ, с думите: – Катя, сега се чувстваш много зле и затова съзнанието ти се залива от тъжни мисли. Сложи си моята шапка и се запитай отново: „Мога ли да направя нещо, за да се сприятели с някой съученик?“ Катя сложила шапката и изведнъж съзнанието ѝ се прояснило. Разбрала, че не може да принуди хората да дружат с нея, ако не искат, но и че тези момичета не са единствените в класа. Другите деца имали приятели, които не били част от тази група.

Но как да добие смелостта да поиска някой друг да ѝ бъде приятел, когато се чувства толкова тъжна, след като са ѝ казали „не“? След това тя решава да извика Кори. – Кори, помогни ми да намеря смелост, да променя нещата, които мога.

– Тук съм, за да ти помогна да намериш куража да потърсиш нови приятели – отвърнал Кори. Поеми дълбоко дъх и повтаряй след мен: „Ще намеря начин. Просто трябва да се успокоя и да намеря смелост.“ Събрала цялата си смелост и отишла да попита други деца, дали искат да са приятели, и те ѝ отговорили: „Да.“

След като Катя се сприятелила и вече имала добри приятели и била щастлива, отново започнала да мисли за групата момичета, които не я приели. Какво трябва да направи тя? Попитала Мира, която ѝ била дала шапката. Катя осъзнала, че все още е с наранени чувства, защото я били отхвърлили, но и че не може да ги накара да променят мнението си, защото те са си такива. Затова извикала Петя, да ѝ помогне да приеме това положение.

Петя ѝ казала: „Катя, някои хора са такива. Понякога ще е много трудно да ги накараш да променят мнението си, дори да не са прави. Затова вдишай дълбоко и повтаряй след мен: „Трябва да го приема. Искам да се успокоя. Трябва да поемам дълбоко въздух.“ След като вдишала и издишала дълбоко няколко пъти, тя се почувства много по-добре. После Петя ѝ казала: „След като вече си приела, че тези момичета не искат да бъдат твои приятелки, може излезеш и да си играеш и да си прекарваш добре с истинските си приятели, като също така и ти си им добра приятелка.“

- Как помага на Катя Мира?
- Как помага на Катя Кори?
- Ами Петя?



Изслушайте учениците.

Да разгледаме работните си тетрадки, където ще видим някои ситуации, които могат да причинят фрустрация (вж. Материалите за ученика). Това са ситуации, които се случват на деца, точно като Вас. Прочетете ги внимателно, не забравяйте историята на Суперприятелите и помислете за това как те могат да ви помогнат във всеки отделен случай. Ще прочетем ситуациите по-долу една по една и ще отговорим на въпросите:

Каролина иска с някои съученици, които са по-големи от нея, да са приятели. Те не я допускат в своята група, тя ревнува и се ядосва и ѝ се плаче. Мисли си: „Вече никога няма да имам приятели.“ Тя трябва да се успокои.

- Какво мислите, че Мира ще каже на Каролина?
Отговор: Какво е това в тази ситуация, което НЕ МОЖЕШ да промениш, Каролина? А какво МОЖЕШ да промениш?

Запишете отговорите на въпросите на Мира във всяка колона на вашия лист.



Дайте на учениците си няколко минути и след това попитайте дали някой би искал да сподели отговорите си.

Да помислим:

- Как може Кори да помогне за промяна на нещата, които могат да се променят?
- Как може Петя да помогне на Каролина да приеме нещата, които не могат да се променят?

Симеон не може да бъде част от училищния хор и това го кара да се чувства много фрустриран. Той не иска да се откаже от мечтата си един ден да пее, но не знае какво да направи, за да постигне тази мечта.

- Какъв въпрос смятате, че Мира ще зададе на Симеон?

Отговор: Какво е това в тази ситуация, което НЕ МОЖЕШ да промениш, Мони? А какво МОЖЕШ да промениш?

Запишете отговорите на въпросите на Мира във всяка колона на вашия лист.



Дайте на учениците си няколко минути и след това попитайте дали някой би искал да сподели отговорите си.

Да помислим:

- Как може Кори да помогне за промяна на нещата, които могат да се променят?
- Как може Петя да помогне на Симеон да приеме нещата, които не могат да се променят?

3

Обобщение

В края на урока задайте следните въпроси и изслушайте по три отговора на въпрос:

- Случвало ли ви се е нещо подобно?
- Какво си помислихте? Как се почувствахте?
- Как могат да ви помогнат Суперприятелите?
- Понякога, когато не ни приемат в дадена група, може да изпитваме различни емоции. Точно както видяхме днес, можем да извикаме Мира, Петя или Кори, които ще ни помогнат да се успокоим, да приемем нещата, да измислим нови идеи и да намерим смелост да ги изпълним.

Материали за ученика

Катя и Суперприятелите

Катя била четвъртокласничка от началното училище. Винаги е била много щастливо дете и обича да се смее. Била нова в класа и осъзнала, че има група много популярни момичета, които всички знаят и харесват. Тя поискала да се сприятели с тях, но момичетата ѝ казали, че в групата няма място за ново момиче.

Катя много се натъжила, защото наистина искала да бъде част от тази група. Настоявала, но винаги получавала все същия отговор: Абсолютно НЕ. „Не можеш да си част от нашата група, Катя.“

Тя се почувствала още по-зле. Вече се ядосала, защото почувствала, че момичетата я излагат. Катя започнала да мисли: „Никой в класа няма да иска да ми бъде приятел. Ще ми е толкова скучно. Исках с тези момичета да сме приятелки. Ако с тях не можем да бъдем приятелки, не искам с никого да сме приятели.“ Намерила място далеч от всички останали и заплакала.

Когато я чули да плаче, група от миниатюрни същества слезли от небето. Приличали на феята кръстница от приказките. Но те не били феи, те били Суперприятелите: Мира, Петя и Кори. Попитали я какво има.

– Никой в класа няма да ми е приятел – казала, хлипайки. – Исках с тези момичета да сме приятелки. Ако с тях не можем да бъдем приятелки, не искам с никого да сме приятели.

След това Мира, която носела красива шапка, я взела и я поставила на главата ѝ, с думите:

– Катя, сега се чувстваш много зле и затова съзнанието ти се залива от тъжни мисли. Сложи си моята шапка и се запитай отново: „Мога ли да направя нещо, за да се сприятеля с някой съученик?“ Катя сложила шапката и изведнъж съзнанието ѝ се прояснило. Разбрала, че не може да принуди хората да дружат с нея, ако не искат, но и че тези момичета не са единствените в класа. Другите деца имали приятели, които не били част от тази група.

Но как да добие смелостта да поиска някой друг да ѝ бъде приятел, когато се чувства толкова тъжна, след като са ѝ казали „не“? След това тя решава да извика Кори: „Кори, помогни ми да се успокоя, да намеря смелост и да действам.“

– Тук съм, за да ти помогна да намериш куража да потърсиш нови приятели – отвърнала Кори. Поеми дълбоко дъх и повтаряй след мен: „Ще намеря начин. Просто трябва да се успокоя и да намеря смелост.“ Събрала цялата си смелост и отишла да попита други деца, дали искат да са приятели, и те ѝ отговорили: „Да.“

След като Катя се сприятелила и вече имала добри приятели и била щастлива, отново започнала да мисли за групата момичета, които не я приели. – Какво да правя? – попитала тя Мира, която ѝ заела шапката си. Катя осъзнала, че все още е с наранени чувства, защото я били отхвърлили, но и че не може да ги накара да променят мнението си, защото те са си такива. Затова извикала Петя, да ѝ помогне да приеме това положение.

Петя ѝ казала: „Катя, някои хора са такива. Понякога ще е много трудно да ги накараш да променят мнението си, дори да не са прави. Затова вдишай дълбоко и повтаряй след мен: „Трябва да го приема. Искам да се успокоя. Трябва да поемам дълбоко въздух.“ След като вдишала и издишала дълбоко няколко пъти, Катя се почувства много по-добре. После Петя ѝ казала: „След като вече си приела, че тези момичета не искат да бъдат твои приятелки, може да излезеш и да си играеш и да си прекарваш добре с истинските си приятели, като също така и ти си им добра приятелка.“

Моите Суперприятели



Мира⁷

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

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.



6. Илюстрациите са на Paz, A. и Paz, C. (2014). *Otto* от сборника "Paso a Paso". Lima: World Bank.

Фрустриращи ситуации

<p>Каролина иска с някои съученици, които са по-големи от нея, да са приятели. Те не я допускат в своята група, тя ревнува и се ядосва и ѝ се плаче. Мисли си: „Вече никога няма да имам приятели.“ Тя трябва да се успокои.</p>	
<p>Какво може да промени Каролина?</p>	<p>А какво не може да промени?</p>
<p>Как може Кори да помогне на Катя?</p>	<p>Как може Петя да ѝ помогне?</p>
<p>Симеон не може да бъде част от училищния хор и това го кара да се чувства много фрустриран. Той не иска да се откаже от мечтата си един ден да пее, но не знае какво да направи, за да постигне тази мечта.</p>	
<p>Какво може да промени Симеон?</p>	<p>А какво не може да промени?</p>
<p>Как може Кори да му помогне?</p>	<p>Как може Петя да му помогне?</p>

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 владеят емоциите, свързани с фрустрацията, в ситуации, в които не могат да бъдат част от група.
- Да оценят ирационалните/отрицателните мисли, причинени от фрустрацията и да ги превърнат в рационални/положителни мисли.
- Да помислят за алтернативи, които са под техен контрол, и им помогнете да намерят смелост да осъществят тези алтернативи.

2

Съвети за учители и родители

- Когато децата се чувстват фрустрирани, защото не могат да принадлежат към група или отбор, помогнете им да овладеят емоциите, свързани с фрустрацията, 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: „Този път не ме приеха, затова ще продължава да се опитвам.“

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 направя наведнъж, но мога да го направя на части.“ Така ще управляваме по-добре емоциите, свързани с фрустрацията, като например гняв, тъга и отчаяние и ще потърсим различни начини за действие, които ни помагат да постигнем целите си.

- **Как да преборим тъгата, когато сме фрустрирани от това, че не можем да принадлежим към група?**

Нормално е да не ви е приятно в такива ситуации. Не можем да очакваме децата да не чувстват тъга, но можем да им помогнем, като признаем тези емоции и им дадем възможност да ги изразят. Можем например да кажем: „И на мен да ми се беше случило, и аз щях се натъжа много“ или „Разбирам, че тъжиш“. След това ги насърчете да помислят какво могат да направят, за да постигнат поставените си 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 на часа да получим това, което искаме. Ако твърде често избягват фрустрацията, това може да затрудни децата да се справят с бъдещи ситуации, в които ще е необходимо да чакат, да постоянстват или да се опитват отново и отново, докато не получат нещо както трябва. Това не означава, че е здравословно да се създават фрустриращи ситуации, а само че е важно децата да научат как да се справят с тях