

Жокери с решения

Насоки към учителя:

Тези материали изискват умения за саморефлексия и четене с разбиране. По-подходящи са за ученици от пети клас нагоре.

Възможно е първоначално да е нужно съдействието на учителя при попълването им, докато не свикнат да го правят самостоятелно.

При по-малките деца, материалите могат да бъдат използвани от учителя за провеждане на разговор с детето.



Как да овладеем и преодолеем негативните си емоции?

1. Направи моментна "снимка" на начина, по който се чувстваш

Кои от изброените отдолу емоции изпитваш в момента? (може да оградиш повече от една)

гняв скука обида тревога безсилие отчаяние раздразнение
тъга страх завист апатия самота изтощение фрустрация

Коя от тях изпитваш в най-голяма степен?

Опиши накратко какво според теб предизвика емоциите ти.
Придържай се максимално към фактите.

Кои от твоите действия според теб спомогнаха да те върхлетят негативните емоции?

Би ли искал сега да поговориш с някой възрастен в училище за мислите и чувствата си? Ако да, с кого?

Имаш ли приятел в училище, с когото можеш да споделиш какво се е случило, без да се притесняваш, че ще те критикува? Ако да, кой е той или тя?

Има ли член на семейството ти, с когото можеш да обсъдиш ситуацията по-късно днес, без да се притесняваш, че ще те критикува? Ако да, кой е той или тя?





Как да овладеем и преодолеем негативните си емоции?

2. Намали интензивността на негативните си емоции

Направи следните упражнения за дишане, визуализиране и разтягане:

- Затвори очи. Опитай се да отпуснеш тялото си максимално и проследи за какво мислиш и какво чувстваш сега. Постави ръцете си на корема и започни да вдишваш и издишваш бавно, като отброяваш всяко вдишване и издишване наум. Ако умът ти се разсее, пренасочи вниманието си обратно към движението на ръцете върху корема и започни броенето отначало.
- Затвори очи. Насочи вниманието си към мястото, където гърбът ти се допира в облегалката на стола. Вдишай много бавно докато преброиш до 4 и после издишай с продължителен звук „ссссс“ докато преброиш наум до 10. Както при вдишването, така и при издишването си представи, че „избутваш“ назад облегалката на стола. Повтори 5 до 10 пъти.
- Затвори очи. Препредстави си, че се намираш на любимото си място сред природата - парк, градина, гора, планина, плаж и т.н. Първо се огледай и забележи какво има наоколо. После се опитай да усетиш топлината на слънчевите лъчи и лекия повей на вятъра. Вдишай и провери на какво ухае въздуха – на трева, цветя, море и др. Ослушай се и отбележи какви звуци чуваш. Накрая мислено се разходи наоколо и усети допира на земята под краката си. Вдишвай и издишвай бавно. Върни се в стаята и отвори очи.
- Изправи и разтегни гръбнака си нагоре колкото е възможно повече. В тази позиция, изтегли раменете си максимално назад и гърдите максимално напред. После леко повдигни брадичката си нагоре. Задръж тази поза в рамките на 10 бавни вдишвания и издишвания, докато си спомняш момент, в който си се чувствал/а особено горд/а и уверен/а в себе си.
- Изправи и разтегни гръбнака си максимално нагоре. После изпъни ръце над главата си с разперени пръсти, извий глава леко назад и разтегни устните си във възможно най-широка усмивка. Задръж тази поза в рамките на 10 бавни вдишвания и издишвания, докато си спомняш момент, в който си се чувствал/а много радостен/а и безгрижен/а.





Как да овладеем и преодолеем негативните си емоции?

3. Набележи възможни следващи стъпки

Помисли какво можеше да направиш по различен начин в тази ситуация, така че да не бъдеш обзет от негативните емоции. Запиши поне 3 неща.

Помисли какви по-добри решения би могъл/могла да вземеш, ако в бъдеще попаднеш отново в подобна ситуация. Запиши поне 3 идеи.

Кои от изброените действия смяташ, че биха ти помогнали, ако в бъдеще попаднеш в друга подобна ситуация? Избери поне 3 от тях:

- Отдалечи се от мястото, където се случва ситуацията.
- Когато усетиш, че те обземат негативни емоции, затвори очи и преброй наум до 10.
- Когато те обземат силни негативни емоции, затвори очи, поне 3 пъти вдишай дълбоко и издишай колкото можеш по-бавно, преди да реагираш.
- Туширай емоционалното напрежение с движение – мачкай част от дрехата си, разкопчавай и закопчавай копче или цип, стисни предмет, който ти е под ръка – стол, чин или врата, ходи напред-назад и т.н.
- Ясно и категорично заяви на глас, че тази ситуация те кара да изпитваш такива и такива негативни емоции.
- Потърси помощ от учител или връстник, който не е свързан със ситуацията.

