



Личностна компетентност, социална компетентност и умения за учене

Управление на несигурността

Обзалагам се, че знаеш чувството на несигурност. Когато се чувстваш стресиран/а, изгубен/а и нямаш представа какво ще се случи в бъдеще. Не се тревожи! **Не си сам/а.** В този раздел ще разбереш по-добре чувствата си и ще придобиеш умения, които ти помагат да се справяш с несигурността.

Сфера	Writing, Reading and Literature
Тема	Благосъстояние
Приблизително време	1 час и 40 минути
Цели	Ако преминеш през целия модул, ще: <ul style="list-style-type: none"> • разбираш емоциите си по-добре • можеш да се справяш по-добре със стресови ситуации

Загрявка

Преди да се научиш как да се справяш с несигурността, нека видим какво знаете ти и твоят/а приятел/ка за себе си в такива ситуации:

1

Помисли за ситуация, в която се чувстваш изгубен/на и не знаеш какво ще се случи с теб или с някого, който е важен за теб. Опитай се да си спомниш ситуацията. Защо се тревожеше? С кого можеше да говориш? Как се разреши ситуацията (ако изобщо се е разрешила)?

2

Обърни се към приятеля/ката си и споделете спомените си. Слушай приятеля/ката си внимателно.

3

Осъзнаваш ли приликите в спомените и емоциите ви? Обменете наблюденията си.

4

Можеш ли да се сетиш за поне още един друг начин за справяне със ситуацията, която приятелят/ката ти е преживял/а? Бъди креативен/а и мисли за алтернативи. Споделете ги един с друг.

Научи

1

Пандемията или други несигурни ситуации могат да повлияят на психиката ни. Нека се запознаем с някои съвети за справяне с подобни ситуации.

Преди пандемията ходенето на училище или срещите с приятелите и семейството бяха само някои от нещата, за които можехме да сме сигурни. За съжаление, тези неща станаха несигурни. Училищата се затварят, не можеш да се видиш с приятелите си в реалния живот, а някои от членовете на семейството ти може би не си виждал/а от дълго време. Поради тази несигурност може да си се чувствал/а разстроен/а, раздразнен/а, уплашен/а, притеснен/а или дори просто безпомощен/а. Важно е да помниш, че да изпитваш тези емоции е напълно нормално и се обзалагаме, че и възрастните около теб са се чувствали по същия начин. Възможно е да си се чувствал/а така не само по време на пандемията, но и в други стресови ситуации като болест, война или преместване на друго място.

Нека видим някои съвети, които могат да ти помогнат в такива несигурни времена:

СПОДЕЛЯНЕ

Ако се притесняваш за нещо, не забравяй, че това е напълно нормално и че е най-добре да го споделиш. Отиди при възрастен, на когото имаш доверие, кажи му, че се чувстваш притеснен/а, и се опитай да обясниш защо. Също така можеш да го напишеш или нарисуваш.

МИСЛЕНЕ

Осъзнаването ни помага, когато главата ни е пълна с емоции. Върни се към сетивата си! Кои 5 неща можеш да видиш? Кои 4 неща можеш да чуеш? Кои 3 неща можеш да усетиш? Кои 2 неща можеш да помиришеш? Какво можеш да вкусиш? Възможно е да не можеш да отговориш на всички тези въпроси, но спирането на каквото правиш и отделянето на малко време да помислиш за сетивата си може да ти помогне в стресови моменти. Като го направиш няколко пъти, опитай се да го направиш и на шумни, пълни с хора места. Това е забавен и интересен експеримент, който ти помага да останеш внимателен/на във всяка ситуация.

СВЪРЗАНОСТ

Много е важно да поддържаш връзка с приятелите си дори ако не можеш да се срещнеш лично с тях. Ако нямаш достъп до телефон или лаптоп, помоли възрастен да ти помогне да се свържеш онлайн или опитай по старомодния начин - напиши писмо или нарисуй картинка за тези, които обичаш, и им я изпрати по пощата.

ХОБИТА

Ако обстоятелствата не ти позволяват да продължиш с хобитата си, опитай нещо друго, което нямаш пречка да правиш: танцувай, научи занаят, рисувай, пей, слушай музика или спортувай сам/а. Това също са чудесни начини да изразим себе си, ако не можем да го направим с думи. Продължавай да правиш нещата, които ти харесват, и потърси възрастен, който да ти помогне, ако имаш нужда.

Това са най-добрите съвети за теб: не забравяй, че е много важно да се погрижиш за себе си в несигурни времена и не е нужно да правиш всичко сам/а!

Сега е време да обсъдите с приятеля/ката си и напишете отговорите на следните въпроси:

1. Как пандемията се отрази на училищата и приятелствата?
2. Избройте 4 съвета за справяне с несигурността.
3. Имаш ли свой собствен метод за справяне с несигурността?
4. Кои са петте сетива? (Върнете се към текста и проверете дали сте ги познали правилно)

2

Заедно с приятеля/ката си, свържете следните неща с петте сетива.
(Едно нещо може да съвпадне с повече от едно от сетивата)

пчела

сладолед

слънце

изгорели бисквити

цветя

мяукане

ягода

мръсни чорапи

маса

чуруликане

плюшено мече

пица

влак

принтер

вряща вода

вълни

барабан

огън

Създай

1

Заедно с приятеля/ката си запишете основните емоции: радост, тъга, гняв, страх, тревога, вълнение. Ако искате да добавите още, не се колебайте да го направите!

2

Сега помисли на спокойствие сам/а: помисли за ситуации, когато си почувствал/а тези емоции. Свържи емоциите със ситуацияте. Сега помисли за реакциите си, когато си бил/а в определена ситуация и си изпитвал/а определена емоция (например: Чувствах се притеснен/а преди изпит -> беше ми трудно да се концентрирам и ме болеше стомахът, не исках да говоря с никого). Много е важно да разберем как реагираме в определени ситуации и защо. Запишете си.

3

Върни се при приятеля/ката си и направи рисунка на голямо парче хартия. Начертайте емотикони, които представляват гореизброените емоции. Без да споменавате имена, напишете някои от реакциите си под емотиконите. Имате ли общи реакции с приятеля/ката си?

Помисли

Бъдете треньори по щастие един на друг!

1

Всеки от вас записва на отделни листчета поне 15 неща, които го карат да се чувства добре и са полезни за него/нея (може да са предмети, хора, действия, места...). Бъдете точни и конкретни.

2

Когато и двамата свършите, прочетете ги на глас* един на друг и докато го правите, поставете всяка от тези ленти пред себе си. Подредете ги по важност. Готови ли сте?

3

Кои от тези неща не присъстват (в достатъчна степен) в ежедневието ти и как можеш да промениш това? Помогнете един на друг да съставите стратегии, които могат да увеличат вашето благосъстояние.

4

В бъдеще се опитайте да обменяте редовно информация за благосъстоянието на другия: работят ли стратегиите ви? Ако не, вдъхновете се един друг, за да изпробвате нови!

*В случай че има неща, които не искаш да споделиш с приятеля/ката си, само ги напиши без да ги четеш на глас.