

Развитие на уменията
за устойчивост пред
трудности

Психологическа устойчивост



Co-funded by
the European Union

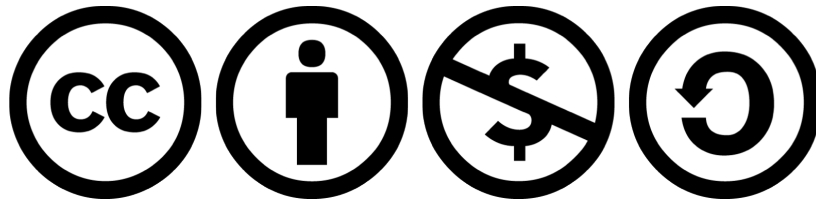


УРОК 5



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 5

5.1

Психологическа устойчивост

3-5

5.2

Някои рискови фактори, които
могат да се срещнат в училищната среда

5-6

5.3

Психологическа устойчивост в училище

7-9

5.4

Подкрепа за психологическата
устойчивост на учениците

9-11

5.5

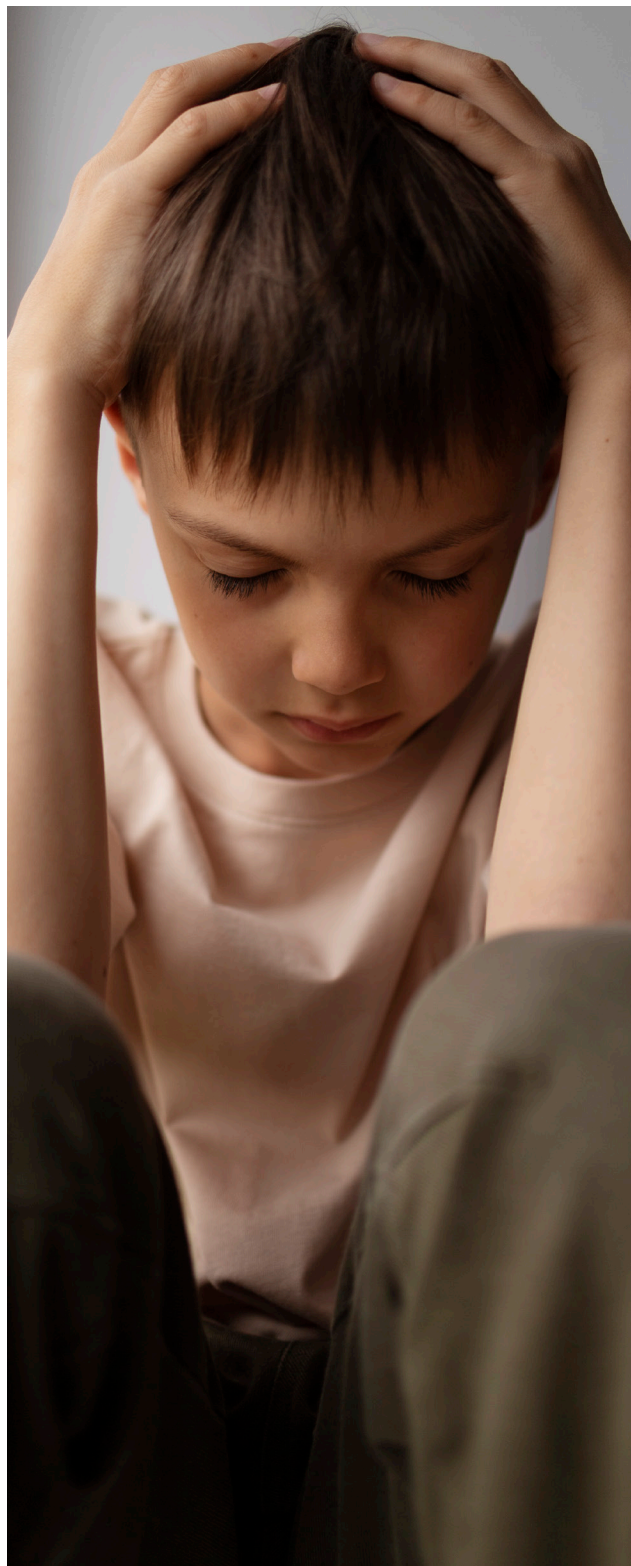
Подкрепа за себеизразяването
на учениците

11-13

5.1

Психологическа устойчивост

Бедствията се определят като ситуации, които сериозно нарушават функционирането на общност или общество, причиняват големи загуби на човешки живот, наранявания и икономически, екологични или материални щети, и с които засегнатото общество не може да се справи със собствени средства. Устойчивостта на общността към бедствия може да се разглежда като способността да минимизира последиците от подобни събития и бързо да се върне към нормалния си живот. Увеличаването на броя и тежестта на природните бедствия през последните години допълнително увеличи значението на усилията за повишаване на устойчивостта към бедствия. Устойчивостта към бедствия се формира от стратегии, които позволяват на индивидите и обществата да бъдат подготвени за природни или причинени от човека бедствия, да предприемат ефективни мерки по време на криза и да ускорят процеса на възстановяване след това. Устойчивостта към бедствия е ключът към по-безопасен живот. Устойчивостта е черта на личността, която се отнася до способността на индивида да се адаптира към стресови и предизвикателни условия. Тя се развива в ранна възраст и въпреки че може да се променя с течение на времето в зависимост от определени фактори, като цяло показва стабилна структура. Психологическата устойчивост е свързана със способността на човек да поддържа здравето и функционалността си под напрежение. Устойчивите индивиди проявяват активно отношение към събитията в живота си, взаимодействат с околната среда и вярват, че могат да контролират или насочват ситуацията, с които се сблъскват. В същото време те са склонни да оценяват несигурността и трудностите не като заплахи, а като възможности за развитие и учене. Неочаквани събития като бедствия, загуби и инциденти могат да повлияят на психологическата функционалност на индивидите. Този ефект е специфичен за индивидите, точно както и духовността на индивида. В зависимост от естеството на преживяното събитие и историята и опита на индивидите, психологическите ефекти варират. Тези индивидуални различия и реакции на преживените събития са свързани с психологическата устойчивост на индивида. Ако човек може да функционира въпреки преживяното и ефектите, които има, и да показва положителни резултати въпреки емоциите и ефектите си, това е свързано с психологическата устойчивост на индивида.



Психологическата устойчивост се определя като „динамичен психосоциален процес, при който индивиди, изложени на постоянни несгоди или потенциално травматични събития, изпитват положителна психологическа адаптация с течение на времето“ (Graber et al., 2015: 5-6). Sisto et al. (2019: 1) определя устойчивостта като способността да се поддържа непрекъснатостта на ориентацията на човек към екзистенциални цели. Същевременно, устойчивостта може да се нарече и набор от личностни черти, които подпомагат функционирането в предизвикателни житейски преживявания. Смята се, че този набор от поведения включва характеристики и вярвания като способност за контрол на събитията, вяра в способността за промяна, ангажираност с ежедневни практики и рутини, ентузиазъм за развитие и отвореност към развитие.

Като се имат предвид тези характеристики на психологическата устойчивост, се смята, че хората с психологическа устойчивост укрепват психологическата си устойчивост, като възприемат подходи като ангажираност/преданост, контрол и предизвикателства.

1 Ангажимент

Устойчивите личности вярват, че животът им е смислен и участват активно в процесите, в които участват. Те чувстват дълбока ангажираност към области от живота като работа, семейство и социална среда (Maddi, 2006). Това чувство на ангажираност позволява на индивида да продължи да се бори, вместо да се оттегля, когато е изправен пред стресови ситуации.

2 Контрол

Хората с висока психологическа устойчивост вярват, че могат да контролират събитията в живота си до известна степен, дори и да не могат напълно да ги определят (Kobasa, 1979). Това възприятие за контрол предпазва индивида от чувство на безпомощност и го насърчава да произвежда активни решения при изправяне пред трудности. Изследванията показват, че хората с високо възприятие за контрол се справят по-добре със стреса и изпитват по-малко психологически дистрес (Bartone, 1999).

3 Предизвикателство

Вместо да гледат на несигурността и промяната като на заплахи, устойчивите индивиди са склонни да ги разглеждат като възможности за личностно израстване (Bartone et al., 2008).

Предизвикателствата са част от процеса на растеж и учене за тези индивиди. Тази перспектива позволява на индивида да управлява стресовите ситуации, с които се сблъсква, по по-гъвкав и адаптивен начин.



Тези три компонента формират крайъгълните камъни на психологическата устойчивост и помагат на индивидите да се адаптират към трудни житейски условия. Проучванията показват, че развиването на тези характеристики подкрепя психологическото благополучие чрез повишаване на уменията за справяне със стреса (Maddi, 2002; Bartone, 1999).

Благодарение на този характер на устойчивостта, индивидите с устойчивост имат ефективен метод за справяне в стресова и предизвикателна ситуация. В този контекст устойчивостта може да се определи като защитен механизъм, който помага за справяне с предизвикателно преживяване. Устойчивостта е жизненоважна за ефективно справяне с промените, предизвикателствата и несигурността.



Училището е важна част от живота на децата. В училищната екосистема децата се учат да социализират и да се запознават със света чрез училището, което е безопасна екосистема. В този контекст е възможно те да се сблъскат и с предизвикателни и травматични преживявания. Като се има предвид мястото, което училищата заемат в живота на децата, трябва да се вземе предвид и влиянието на възрастните в училищната екосистема върху психологическата устойчивост на децата в случай на негативно преживяване. Преди негативно преживяване в училищната екосистема, трябва да се обмислят защитни фактори, които ще подкрепят психологическата устойчивост на децата, и усилия за предотвратяване на рискови фактори, които могат да повлияят негативно на тяхната психологическа устойчивост.

5.2

Някои рискови фактори, които могат да се срещнат в училищната среда:

Факторите, които могат да повлияят негативно на психологическата устойчивост на децата, могат да повлияят негативно и на тяхното академично и емоционално развитие. Един от тях е пренебрегването от страна на учителя, което може да се прояви като игнориране на чувствата и мислите на детето или опит за вписване на ученика в определени модели. Освен това, ниската психологическа устойчивост на учителя може да доведе до намаляване на капацитета му да подкрепя учениците поради неспособността им да се справят с трудностите в собствения си живот. Тормозът от връстници също е един от важните рискови фактори в училищната среда. Излагането на учениците на вербално и емоционално насилие, обиди и подигравки на физически характеристики може да повлияе негативно на психологическото благополучие на индивида. Освен това, индивидуалните различия в академичния напредък също могат да създадат натиск върху учениците. Много фактори, от ранното или късно започване на четене и писане до трудности в обучението, могат да се превърнат в източник на стрес за учениците, когато се комбинират с нереалистични академични очаквания от семейства, учители и училищна администрация. Освен това, негативната училищна и връстническа среда може да доведе до изключване, отхвърляне от връстници или дискриминация на ученика. Небезопасната училищна среда може да накара ученика да се чувства неспокоен и несигурен. И накрая, негативните училищни преживявания са сред факторите, които увреждат чувството му за принадлежност към училището. Излагането или свидетелството на насилие в училище, преживяването на травматични събития или развиването на училищна фобия може да затрудни адаптацията на ученика към образователния процес. Всички тези фактори се открояват като заплахи за психологическата устойчивост на детето.

Някои защитни фактори, които могат да подкрепят устойчивостта на учениците в училищна среда:

Една от тях е ефективната връзка между учител и ученик. Когато учителите установяват грижовни и подкрепящи взаимоотношения с децата и създават безопасна среда, в която те могат свободно да изразяват своите чувства и мисли, това допринася положително за психологическото и академичното развитие на ученика. Освен това, когато учителят има високо ниво на психологическа устойчивост, той предоставя положителен модел за подражание на учениците при справяне със стресови и предизвикателни ситуации. Когато учителите имат високо ниво на благополучие, това подобрява общата атмосфера в класната стая и кара учениците да се чувстват сигурни. Положителните взаимоотношения с връстници помагат на учениците да установят сигурни връзки, от които могат да получат социална подкрепа. Наличието на близки приятели в училищната среда укрепва психологическата устойчивост на учениците, а развиването на грижовни социални взаимоотношения ги подкрепя да се чувстват приети и ценени. Привързаността към училището и чувството за принадлежност са важни елементи, които гарантират, че учениците се чувстват сигурни и щастливи в училищната среда. Състрадателната, приобщаваща и чувствителна към многообразието среда в класната стая допринася за удоволствието на учениците от посещаването на училище. В същото време наличието на ефективна услуга за психологическо консултиране и насочване осигурява подкрепа за емоционалните и академичните процеси на учениците. Процесът на откриване на интереси и таланти е също толкова важен, колкото и академичното развитие на учениците. Академичните и артистичните възможности, предлагани от училището, помагат на учениците да открият себе си. Лесният достъп до артистични и спортни дейности, създаването на среда, която повишава вътрешната мотивация и целенасочеността в учебния процес, и прилагането на образователни модели, които са насочени към различни стилове на учене, допринасят за многостранното развитие на учениците. И накрая, ефективните политики за образование и управление на училището са един от крайъгълните камъни на образователната система, която подкрепя позитивните взаимоотношения между ученици и учители. Когато образователните администратори имат перспектива, която подкрепя развитието на характера и житейските умения у децата, общата атмосфера в училищната среда се подобрява. Когато образователните политики са насърчаващи и приобщаващи, учениците се чувстват по-сигурни и участват активно в образователния процес. Психологическата устойчивост е способността на индивида да се справя с предизвикателствата, пред които е изправен, и да излиза по-силен от този процес. Училищната екосистема е важна среда, която формира психологическата устойчивост на учениците, а един от най-важните елементи на тази екосистема са учителите. Учителите могат да допринесат за емоционалното и академичното развитие на учениците, като намалят рисковите фактори и укрепят подкрепящите фактори. Когато е осигурена безопасна, приобщаваща и грижовна училищна среда, учениците могат да се справят по-добре не само с ежедневния стрес, но и с бедствия и други трудни житейски преживявания. Следователно, съзнателната подкрепа от учителите и ефективните училищни политики играят ключова роля в подкрепата и укрепването на психологическата устойчивост на учениците.



5.3

Психологическа устойчивост в училище



Травматични житейски събития могат сериозно да повлияят на взаимоотношенията на учениците в училище. Учениците, преживели психологическа травма, могат да се съмняват дали средата, в която се намират (напр. класната стая или училищната сграда), е физически безопасна и могат да развият проблеми с доверието с околните. Това може да ги накара постоянно да изпитват доверието си както към учителите, така и към съучениците си. В резултат на това може да има значително чувство на несигурност в социалните взаимодействия в класната стая и някои ученици може да са склонни да избягват социална среда. Освен това, учениците, които се колебаят между чувство на доверие и съмнение, могат да изпитват нерешителност или непоследователност в социалното си поведение. Това може да доведе до повишено напрежение и конфликти в приятелствата с течение на времето. Някои ученици, преживели травматични събития, може да чувстват, че не са били в състояние да се защитят достатъчно или че възрастните около тях не са били в достатъчна степен в защитата им. Това възприятие може да ги накара да развият негативно отношение към авторитетни фигури (родители, учители, експерти или други власти) с течение на времето. Ученикът може да насочи загубата на доверие, която изпитва, особено към учителя, т.е. към авторитетната фигура в класната стая. Тази ситуация може да накара ученика да възприема правилата в класната стая или практиките на учителя не като метод за дисциплиниране, а като негативен подход, насочен към наказание. Тази неправилна оценка може да проправи пътя за това ученикът да изпитва проблеми с дисциплината в училищната среда и да влезе в конфликт с властта. Травматичните стресови реакции се отнасят до физическите, психическите, емоционалните или поведенческите реакции, които учениците дават на заплашително, плашещо или вредно събитие. Очаква се учениците да проявяват различни стресови реакции пред лицето на предизвикателни или шокиращи житейски събития. Поради тази причина тези реакции, които се появяват след събитието, обикновено се считат за „нормални реакции на необичайна ситуация“. Не всеки ученик обаче ще реагира по един и същи начин на едно и също събитие. Продължителността, интензивността и формата на тези реакции могат да варират от ученик до ученик. Следователно, точно както ученик, показващ очевидни признаци на стрес, не означава, че е слаб, така и липсата на признаци не означава, че е незасегнат или нечувствителен към събитието. По-долу са изброени често срещаните стресови реакции, които могат да се наблюдават при ученици след травматични житейски събития. Ако тези реакции не намалеят с времето или ако постепенно се засилват, осигуряването на психологическа подкрепа за ученика от специалист е важна стъпка за запазване на неговото/нейното благополучие.



Често срещани стрес реакции към трудни житейски събития

Учениците могат да проявят различни реакции в различни области след травматично или силно стресиращо събитие. Тези реакции обикновено се проявяват в когнитивни и емоционални измерения. Много е важно учителите да разпознават тези реакции, за да могат да предоставят ранна подкрепа.

Когнитивни отговори

След травматично преживяване някои ученици може да имат затруднения с осмислянето на събитията. Мисли като „Всичко е извън моя контрол“ или „Не мога да разбера какво се е случило“ могат да бъдат често изразявани. Някои ученици може да чувстват, че не са разбрани от околните и може да мислят, че светът, в който живеят, вече е безсмислен или празен. През този период могат да се наблюдават и нарушения в психичните функции, като разсеяност, трудности при вземане на решения, невъзможност за фокусиране върху уроците, проблеми с паметта, объркване на мислите и липса на организация. Освен това, спомени за нежелани събития могат често и неволно да изплуват отново в съзнанието на ученика.

Емоционални реакции

Учениците може да са постоянно тревожни или паникьосвани емоционално. Докато някои изразяват, че се страхуват от почти всичко, други не се чувстват сигурни. Може да има ученици, които поставят под въпрос собствената си ценност и често изпитват чувства като гняв, безпокойство, напрежение и нервност. В същото време могат да се изпитват силна тревожност и страх както за себе си, така и за своите близки. Емоционални състояния като безнадеждност, безпомощност и депресия може да са често срещани. Някои ученици са склонни постоянно да се самообвиняват или може да изпитват дълбоко чувство на срам. Могат да се наблюдават и симптоми като ниско самочувствие, крайно безразличие, потискане на емоциите или пълно вцепенение. По време на този процес могат да се появят и симптоми на тревожност и депресия.

Физически реакции

Чести физически реакции при ученици, преживели травма, включват изпотяване, треперене, усещане за студ и мускулно напрежение. Соматични оплаквания като главоболие или стомашни болки могат да бъдат физически отражения на емоционалното състояние на ученика. Умора, изтощение и чувство на изтощение са често срещани през този период. Могат да се наблюдават и проблеми със съня, като затруднено заспиване, често събуждане или невъзможност за сън. Освен това може да има промени в хранителните навици, като загуба на апетит или преяждане. Някои ученици може да имат отслабена имунна система, което ги прави по-податливи на заболявания. Могат да се наблюдават симптоми като постоянно замаяност, световъртеж и понякога чувство за преживяване на травматичния спомен. Такива реакции предоставят важни улики за това доколко ученикът е бил физически засегнат от събитието.

Поведенчески реакции

След травмата някои ученици могат да се затворят в себе си, да започнат да общуват по-малко с околната среда и да станат тихи. Социалните взаимоотношения могат да се влошат; те могат да проявяват поведение като чести спорове, конфликти или отдръпване от приятелите си. Промени в поведението, като внезапни изблици на гняв и отказ от участие в класни или общоучилищни дейности, могат да бъдат поразителни. Освен това, ученикът може да загуби интерес към часовете и може да се наблюдава постоянно пренебрегване на академичните си задължения. В някои случаи учениците може да са склонни да бягат от училище или да пренебрегват грижата за себе си. Могат да се появят и значителни промени в хранителните им навици (твърде малко или твърде много хранене), избягване на хора или места, които им напомнят за събитието, прекомерна чувствителност или внезапен гняв. На по-напреднало ниво могат да се наблюдават и рискови поведения като обръщане към тютюнопушене, алкохол или употреба на вещества.

5.4

Подкрепа за психологическата устойчивост на учениците

Училището е много важна среда, която подкрепя учениците, за да развият психологическа устойчивост. Особено по отношение на развитието на емоционална устойчивост, училищният живот предоставя солидна основа за учениците да развият уменията си за саморегулация, да установят здравословни социални взаимоотношения и да добавят смисъл в живота си. В този процес учителите, заедно с училищните администратори и други служители, играят важна роля. Учителите установяват сигурна връзка с учениците не само по отношение на академичната, но и на емоционалната подкрепа. Ето защо е от голямо значение да се създаде училищен климат, който е силно чувствителен към травми, и да се повиши качеството на социалната подкрепа, предоставяна от учителите.



Чувства на доверие и контрол пред лицето на травматични преживявания

След травма децата и юношите искат да знаят, че са в безопасна среда и да си възвърнат чувството за контрол. В този контекст училището трябва да бъде място, което подкрепя чувството на доверие у ученика. За да се намалят психологическите ефекти, които могат да възникнат след травма, са важни практиките, насочени към повишаване на психологическата устойчивост в училищата. Осигуряването на безопасна и последователна училищна среда за учениците, която може да ги подкрепи в лицето на трудни житейски събития, пряко влияе върху процеса на възстановяване.



Разработване на подход, основан на знанията

Един от най-ефективните начини за подкрепа на ученици, засегнати от травма, е да се възприеме подход, основан на точна, научна информация. Много е полезно да се получи информация от надеждни източници за признаците на психологическа травма, как да се общува с децата и как да се планира подкрепа в училище. С тази информация учителите могат да направят практиките си по-ефективни и да предоставят подходяща психосоциална подкрепа на учениците.

Създаване на чувствителен училищен климат

Въпреки че училищните съветници естествено са на преден план в процеса на психологическа подкрепа, подкрепата, от която се нуждаят травмираните ученици, не се ограничава само до тези звена. Целият училищен персонал трябва да може да разпознава елементите, които заплашват безопасността на учениците, да предотвратява повторното им травмиране и да създава социално и емоционално подкрепяща среда. В този момент познанията на учителите за реакциите на травматичен стрес допринасят положително за академичното и социално развитие на учениците. Силното чувство за принадлежност към училище и социална връзка увеличават както посещаемостта, така и академичния успех на учениците.

Оценка на травмата от гледна точка на ученика

Всяко дете или юноша възприема и реагира по различен начин на травматично събитие. Видът травма, нейната продължителност, предишният опит на ученика, нивото на развитие и подкрепата на околната среда са важни фактори, които определят тази разлика. Следователно, учителите трябва да вземат предвид как ученикът възприема събитието, а не самото събитие. Ако учителят оцени събитията от своя гледна точка и подцени стреса, преживян от ученика, това може да навреди на чувството за доверие. Дори ако ситуацията, преживяна от ученика, изглежда обикновена за учителя, ако ученикът не се чувства в безопасност и изпитва силен стрес, може да съществува риск от психологическа травма.

Отчитане на различията в развитието

Тъй като децата и юношите продължават да се развиват емоционално и психически, реакциите им към травматични преживявания също могат да се различават. Те може да имат затруднения да изразяват чувствата си, може да не са в състояние да опишат какво преживяват или може да се страхуват, че ще бъдат възприети различно от другите. Поради тази причина учителите трябва редовно да наблюдават учениците си и да обръщат внимание на внезапни промени. Симптоми като промени в поведението, силно отдръпване или внезапни изблици на гняв могат да бъдат признаци на травматичен процес.

Създаване на безопасна среда

Учениците, преживели посттравматични преживявания, искат да се чувстват в безопасност, както физически, така и емоционално. Откритата комуникация, ясните правила и справедливият подход към управлението в училищната и класната среда засилват чувството за сигурност на учениците. Освен това, позволяването на учениците да поемат отговорности, съответстващи на собствените им нива на развитие, им помага да си възвърнат чувството за контрол. Спокойното, последователно и разбиращо отношение от страна на учителите допринася значително за регулирането на поведението на учениците. Кратките, структурирани дейности в началото или края на уроците могат да помогнат на учениците да се отпуснат и да се съсредоточат по-добре върху урока.

Създаване на пространство за емоционално и социално развитие

Емоционалното и социалното развитие на учениците трябва да се подкрепя, както и академичният им успех. Особено за децата в риск училището е важна среда, където те могат да установят сигурни взаимоотношения и да развият социални умения. Възможно е да се развият уменията на учениците за разпознаване, изразяване и регулиране на емоциите им чрез дейности в клас. В този процес разбиращият и търпелив подход на учителя помага на учениците да споделят емоциите си и да се чувстват по-добре.

Предотвратяване на повторна травма

Учениците, преживели травма, могат да изпитат интензивни стресови реакции към събития, които им напомнят за минали преживявания. Много е важно учителите да могат да разпознават такива „спусъчни“ ситуации и да вземат предпазни мерки. Когато ученик прояви внезапно безпокойство, паника или отдръпване в класната стая, това може да е спусък, за който той не е наясно в този момент. Следователно, обръщането на внимание на признаците на травма е важно, за да се елиминират повторните травматизиращи условия в околната среда.

Осигуряване на социална подкрепа

Подкрепящите хора са от голямо значение за децата и юношите, които преминават през трудни моменти. Особено за учениците, преживели травма, учителите, които са до тях, които ги изслушват, които ги разбират и които вярват, че могат да успеят, са много ценни. Когато учениците се чувстват силни и ценени, това повишава тяхната психологическа устойчивост. Следователно, учителите, които установяват редовна и безопасна комуникация с учениците и ценят позитивното им поведение, засилват самочувствието и чувството им за надежда.

5.5

Подкрепа за себеизразяването на учениците

Когато децата искат да говорят за стреса, който изпитват, те обикновено се обръщат към възрастните, на които имат най-голямо доверие. Този човек често може да бъде учител. Много е ценно да се отвори пространство за това, което ученикът иска да каже, да се почувства ценен и да се слуша, без да се насилва или съди. Вместо да се фокусираме върху съдържанието на травматичното преживяване, по-ефективен подход е да се съсредоточим върху това, което ученикът чувства в този момент, и да се вслушаме в чувствата му. Ако процесът е извън сферата на експертиза на учителя, би било подходящо ученикът да се насочи към училищната консултантска служба или към съответните институции за подкрепа. Изключително важно е да се внимава за поверителността на ученика през целия този процес.



Разбирането на ефектите от предизвикателните преживявания, преживени от учениците, и подкрепата им в този процес е възможно не само чрез познаване на информацията, но и чрез възможността да се пренесе тази информация в класната среда с чувствителни и приложими методи. Темите, обсъдени погоре, предоставят водеща основа за учителите, за да разбират по-добре и да подкрепят своите ученици след предизвикателни преживявания. Практиките в класната стая, изградени върху тази основа, са мощен инструмент за превръщане на теоретичните знания в практика. Макар оригиналните дейности, които могат да се прилагат в класната стая, да повишават емоционалната осъзнатост на учениците, те също така позволяват на учителите да предприемат конкретни и ефективни стъпки за създаване на безопасна учебна среда. Тези дейности са не само интервенция, но и превантивен модел за подкрепа; по този начин учителите могат да създадат приобщаващ и лечебен климат в класната стая, който подкрепя психологическата устойчивост на техните ученици.

1 Термометър за емоции

Инструкции за кандидатстване

1. На таблото в класната стая или на входа на вратата се окачва плакат „Термометър за чувства“. Термометърът има различни изражения на лицето или емоции, изобразени в цветове (щастлив, тъжен, ядосан, тревожен, нерешителен и др.).
2. Всяка сутрин, когато учениците влизат в класната стая, те поставят щипката за дрехи или етикета с имената си в съответната секция според емоционалното си състояние през деня.
3. Учителят оценява емоционалното състояние на класа, като наблюдава дъската като цяло и инициира индивидуални или групови разговори, ако е необходимо.

Цел

Да се развият уменията на учениците за разпознаване, изразяване и справяне с емоциите им.

Предназначение

Да се подпомогне емоционалната осъзнатост в класната стая, което позволява на учителите да се намесват рано и чувствително в емоционалните състояния на учениците.

Очаквани резултати

- Учениците по-лесно разпознават и изразяват собствените си емоции.
- Учителите могат да наблюдават емоционалния климат в класната стая.
- При необходимост може да се предоставя индивидуална подкрепа на студентите.

2 Кутия за емоции

Инструкции за кандидатстване

1. В класната стая се поставя цветна кутия. До нея се поставят празни листове за бележки и химикалки.
2. Учениците могат да напишат чувствата, които изпитват през деня (например „Днес се чувствах ядосан, защото...“) в това поле и да ги оставят анонимни.
3. Учителят чете няколко бележки (анонимно) всеки ден и започва кратък разговор с класа за това как да се справят с това чувство, като задават отворени въпроси.

Цел

Да се създаде пространство, където учениците могат безопасно да изразяват чувствата си.

Предназначение

Да се насърчи емоционалното изразяване и да се даде възможност на учениците да нормализират чувствата си един на друг.

Очаквани резултати

- Учениците, които имат затруднения да изразят чувствата си с думи, намират алтернативни начини за изразяване.
- Емоционалната емпатия се развива в класната стая.
- Учениците научават, че всеки може да изпитва различни чувства.

3 Зона за успокоение (Кът за възстановяване)

Инструкции за кандидатстване

1. В класната стая се определя тих кът, който е организиран като „зона за успокоение“.
2. В ъгъла се поставят инструменти като карти за дишане, топки за борба с стреса, успокояващи визуализации, кратки книжки, карти за емоционални игри.
3. На учениците се обяснява, че тази зона не е „наказание“, а зона за почивка, за да балансират емоциите си.
4. Учениците, които желаят, могат да прекарат време в тази зона за кратко време с разрешение от учителя.

Цел

Да се осигури безопасно и лично пространство, където учениците могат да се справят с трудни емоции.

Предназначение

Да се подпомогнат уменията за саморегулация и да се повиши емоционалната безопасност в класната стая.

Очаквани резултати

- Ученикът се научава да предпочита подкрепяща зона, вместо да се затваря навътре или да бъде агресивен, когато изпитва затруднения.
- Учителят отговаря на емоционалните нужди на ученика, без да го съди.
- Емпатията и разбирането се развиват в класната стая.





ИЗТОЧНИЦИ

- Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçalves A. M., Pires S. M., Cruz C. M., Cabral, L. D. R. & Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: A teacher training intervention program for mental health promotion at schools. *Acta Paul Enferm*, 33, 1-8
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* (16) 1: 1-12.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72-82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. London: Overseas Development Institute, 3-27.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, 55(11), 1-22.

Партньори

