Академия за родители

Наръчник за социална и емоционална интелигентност за родители и деца



Част 2

Практични упражнения

Съдържание

2 Моите качества и силни страни

3 Обичам се, защото

5 Дневник на положителната самооценка

7 Опознай емоциите

9 Как се чувстваш днес?

10 Моите мисли, чувства и действия

12 Размисъл върху поведението

14 Това, което мога да контролирам

16 Пет начина да помогнем на децата да се съсредоточат върху това, което могат да контролират

18 Моите страхове

19 Скала на страха

20 Опознай чудовищата

21 Опознай тревожността

23 Колко голям е проблемът ми?

24 Тревогата и моето тяло

25 Тревога или истина?

26 Буркан на тревогите

27 Полезни мисли

28 Помощна кутия

29 Опознай гнева

30 Скала на гнева

33 Самоутвърждения за намаляване на гнева

34 Ловец на гняв

36 Позитивен дневник

Родители

Академия за родители

Въведение:

Наръчникът за емоциите е предназначен за родители и деца от 5 – 12 години. Целта му е да се разберат мислите, емоциите и техните телесни прояви. Емоциите са първичните реакции към външния или вътрешния ни свят. В детството те са бързи, нетрайни, амбивалентни, циклични. Наблюдението над емоциите помага да се развие емоционалното съзнание на детето, общуването му с другите хора и света. Емоциите са езика, който ни ориентира в ситуацията и позволява да се вземат решения. Ако ги познаваме, сме по-адекватни, по-социални и по- свързани. Връзката между мисъл – емоция – тяло – поведение е пряка.

В наръчника за емоциите ще намерите упражнения, които разчитат емоциите и определят действията ни. Всяка емоция отразява наша потребност и има смисъл. Когато знаем какво стои зад тях, ги приемаме по-лесно и без съпротива.

Какво означават базовите емоции ?

Основни емоции:	***Потребност зад чувството:***
• *Радост*	*споделяне, изразяване*
• *Гняв*	*значимост, внимание, реванш*
• *Страх*	*закрила, сигурност, помощ*
• *Тъга*	*утеха, успокоение, плач*

Всяко упражнение за емоциите е съпроводено с указание и уточнение за приложението му. Няма правилен и грешен подход. Упражненията позволяват по-лесен достъп до емоциите на децата. В различната възраст на децата ще наблюдавате различни прояви на емоции. Разговорът за емоциите предразполага детето да осъзнае случващото се с него и околните. Не е желателно да се поляризират емоциите на „добри“ и „лоши“, защото всяка емоция информира за конкретно преживяване. Отношението и реакциите ни към тях ни различават. Откритият подход и приемането на емоциите такива каквито са, ни прави по-здрави.

Упражненията са примерен ориентир. Те са индиректен начин да опознаете детето си. Не е задължително да се преминава през всички тях. Емоционална грамотност не е състезание.

Когато детето изразява емоциите си, не го осъждайте. Слушайте без упрек и оценка. Това подпомага

взаимоотношенията. Възможно е да преминете през следната последователност:

1. Осъзнаване и дефиниране на емоцията. Родителят може да подпомогне със следните фрази: „Изгледаш ми ядосан/ тъжен, изплашен.../.“ „Чувам... „, „Виждам, че... „, „Струва ми се, че изпитваш....“.

2. Поведение, което отразява емоционалното състояние на детето, мисли, разказ за случилото се.

3. Поведение, което е изразено и други варианти на поведение, което е желателно.

Деца

Този наръчник с упражнения е за света на нашите емоции. Емоциите са информация. Най-често за това, от което имаме нужда. Те могат да са краткотрайни, бурни, вълнуващи, разтърсващи, непознати... Чрез различните упражнения ще можеш да опознаеш себе си и другите. Ще се самонаблюдаваш и ще наблюдаваш хората около теб. Няма правилен и грешен отговор, не се доказваш на никого, не се състезаваш. Целта е да разбираш мислите, емоциите и поведението си. Да наблюдаваш техните сигнали в тялото си, да избереш стратегия.

Когато говорим за емоциите си, ние сме по-здрави. Когато им се доверим, можем да вземем по-правилни решения. Често си мислим, че изпитваме една емоция, но се оказва друга. Могат да са няколко различни емоции едновременно. Емоциите са първичните ни реакции към това, което възприемаме от външния или вътрешния си свят, а чувствата са осъзнати и трайни.

Опитай, развий, опознай – така общуването става по-лесно!

Моите качества и силни страни

Академия за родители

Възраст: *6 - 12 години*

Инструкция: *Моля напиши отговорите, които смяташ, че се отнасят до теб. Няма правилни и грешни отговори. Можеш да напишеш всичко.*

Неща, в които съм добър:

1.
2.
3.

Похвали, които съм получавал:

1.
2.
3.

Във външния си вид харесвам:

1.
2.
3.

Предизвикателства, които съм преодолял:

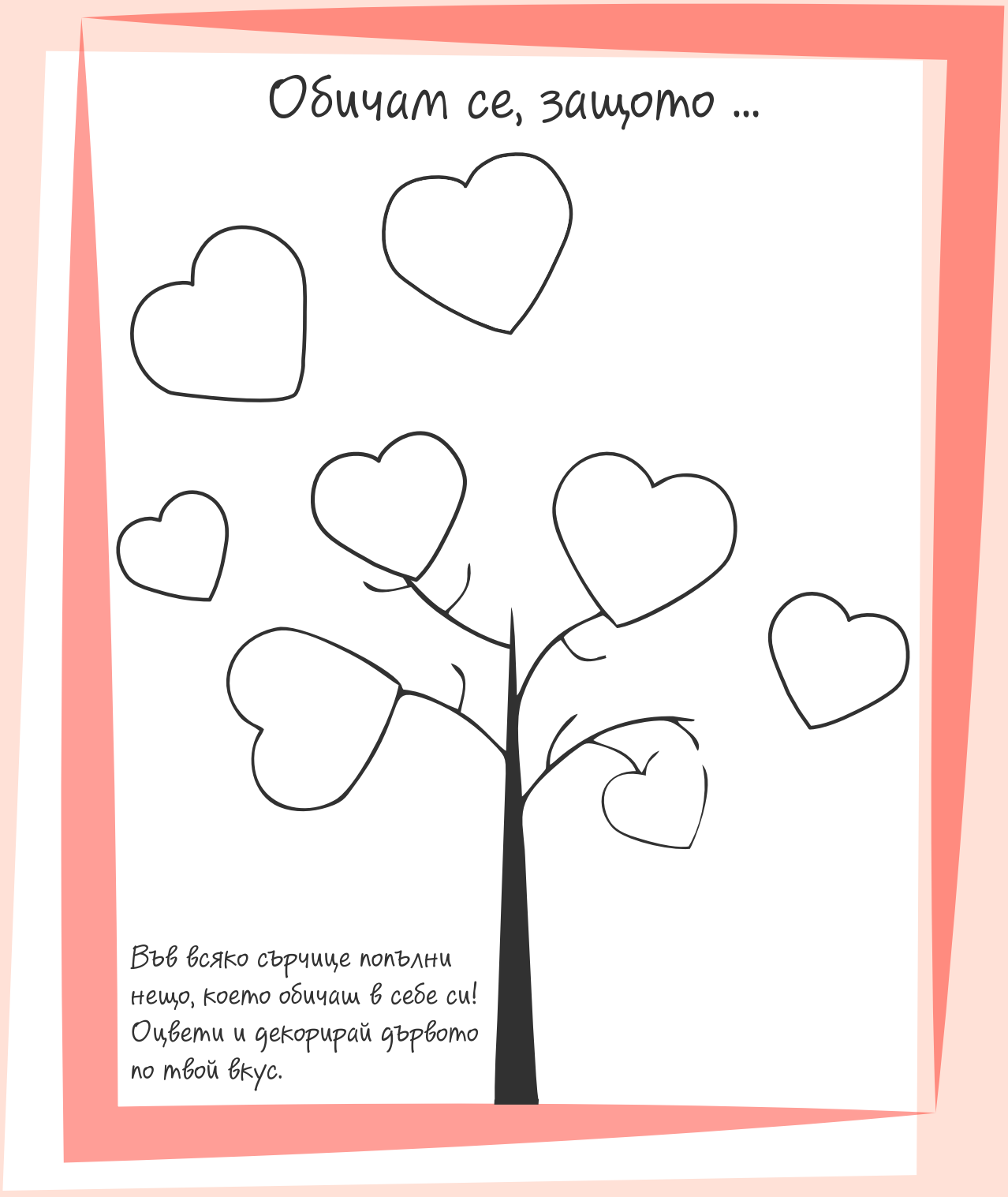
1.
2.
3.

Обичам се, защото...

Академия за родители

Възраст: *6 - 12 години*

Инструкция: *Моля да напишеш в сърцата добри думи за себе си. Попълни толкова, колкото можеш. Използвай физически определения и черти на характера. Няма ограничения за добрите думи към теб*



Академия за родители

толкова се гордея с



защото

толкова се гордея с



защото

толкова се гордея с



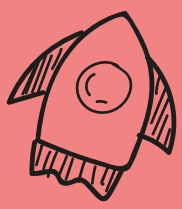
защото

толкова се гордея с



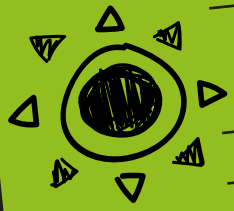
защото

толкова се гордея с



защото

толкова се гордея с



защото

Дневник на положителната самооценка

Академия за родители

Възраст: *12 - 15 години*

Инструкция: *Това е дневник, в който да отбелязваш различните моменти от деня си. Понякога забравяме какво сме преживели. Дневникът е личен отчет. Не е необходимо да го четеш на някого. Може да ти помогне да подобриш наблюдението си и да възприемеш себе си като ценен човек.*

ПОНЕДЕЛНИК

Нещо, което направих добре днес

.....

Днес се забавлявах, когато

.....

Чувствах се горд, когато

.....

ВТОРНИК

Днес аз успях да

.....

Днес ми беше много приятно

(човек, място, дейност)

.....

Нещо, което направих за някого

.....

СРЯДА

Почувствах се добре, когато

.....

Гордеех се с (някой друг), когато

.....

Днес беше интересно, защото

.....

ЧЕТВЪРТЪК

Почувствах се горд от себе си, когато

.....

Нещо хубаво, което видях

.....

Днес успях

.....

ПЕТЪК

Нещо, което направих добре днес

.....

Нещо, което направих за някого

.....

Бях доволен от себе си, когато

.....

СЪБОТА

Днес се забавлявах, когато

.....

Нещо, което направих за някого

.....

Бях доволен от себе си, когато

.....

НЕДЕЛЯ

Хубаво нещо, което видях

.....

Днес беше интересно, защото

.....

Почувствах се горд от себе си, когато

.....

Опознай емоциите

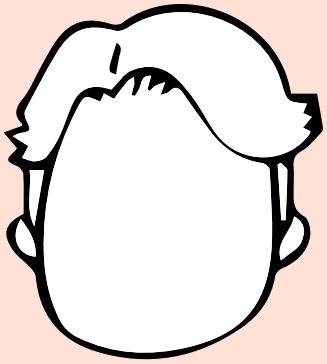
Академия за родители

Възраст: *5 - 10 години*

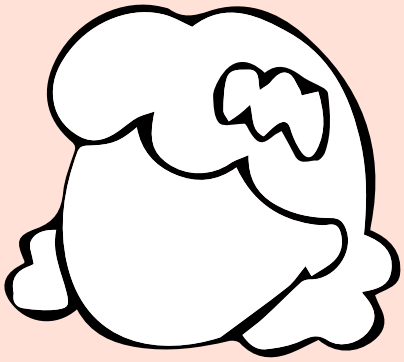
Инструкция: *Моля, нарисувай лицата на тези хора, като мислиш за емоцията, която изпитват. Как си представяш различните емоции? Важно е да се различават. Не е от значение дали можеш или не можеш да рисуваш, дали ще е красиво или не съвсем. Нарисувай емоциите както умееш ти.*

Моето име е _____

Нарисувай лицата



Щастлив съм



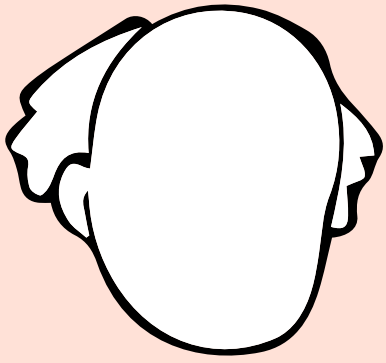
Тъжен съм



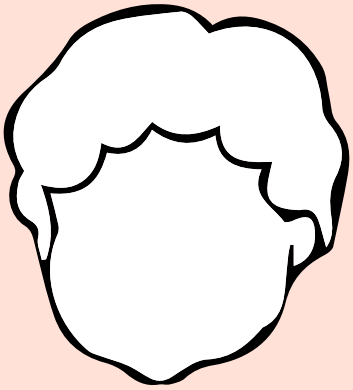
Спи ми се



Страх ме е



Ядосан съм



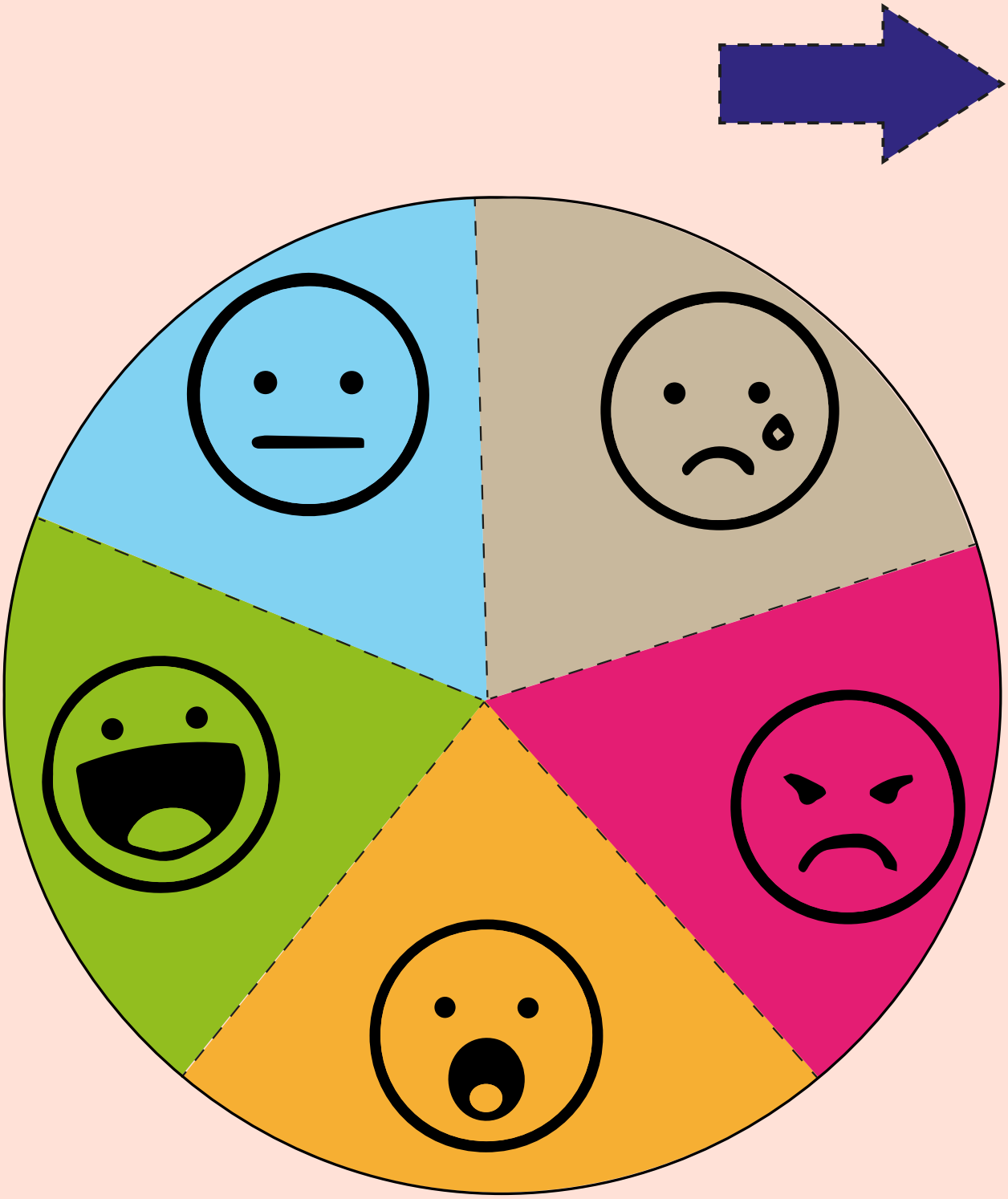
Горещо ми е

Как се чувстваш днес?

Академия за родители

Възраст: *5 - 10 години*

Инструкция: *Моля, постави стрелката на лицето, което най-точно изразява какво е настроението ти днес. Настроението може да се променя през деня. Тогава премести стрелката на лицето, което най-много прилича на теб в този момент. Можеш и да назовеш емоцията.*

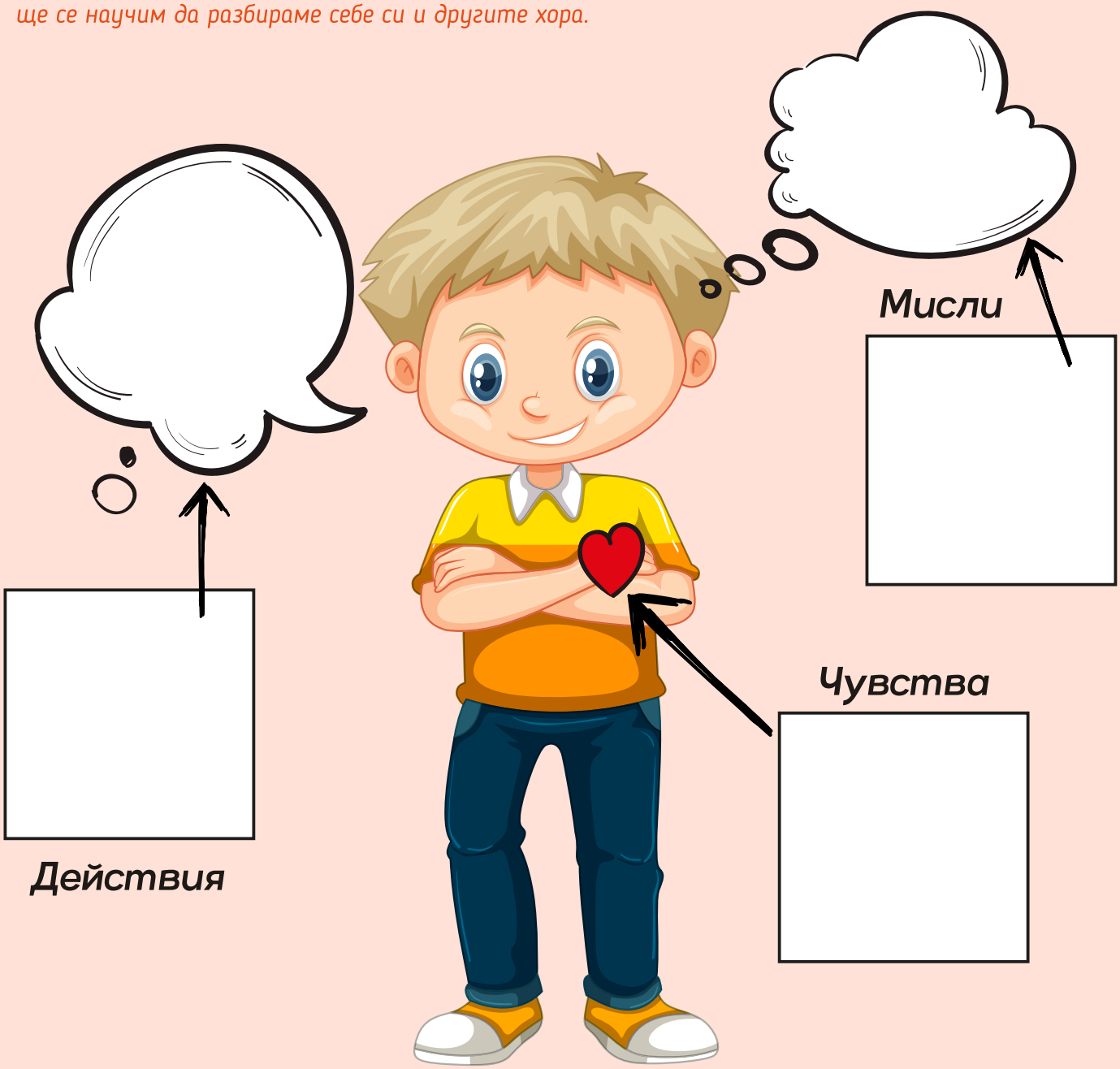


Моите мисли, чувства и действия

Академия за родители

Възраст: *6 - 10 години*

Инструкция: *Чрез това упражнение се учим да различаваме емоциите, мислите си и поведението си. Винаги е по-добре първо да помислим, преди да действаме. Това е трудно. Емоциите често са първите ни реакции към света извън нас, но се проявяват вътре в нас. Напиши коя е емоцията, която изпитваш: страх, гняв, тъга или радост. Може би е друга?*
После напиши или кажи какво си помисли. А какво направи? Когато разберем какво ни движи, ще се научим да разбираме себе си и другите хора.



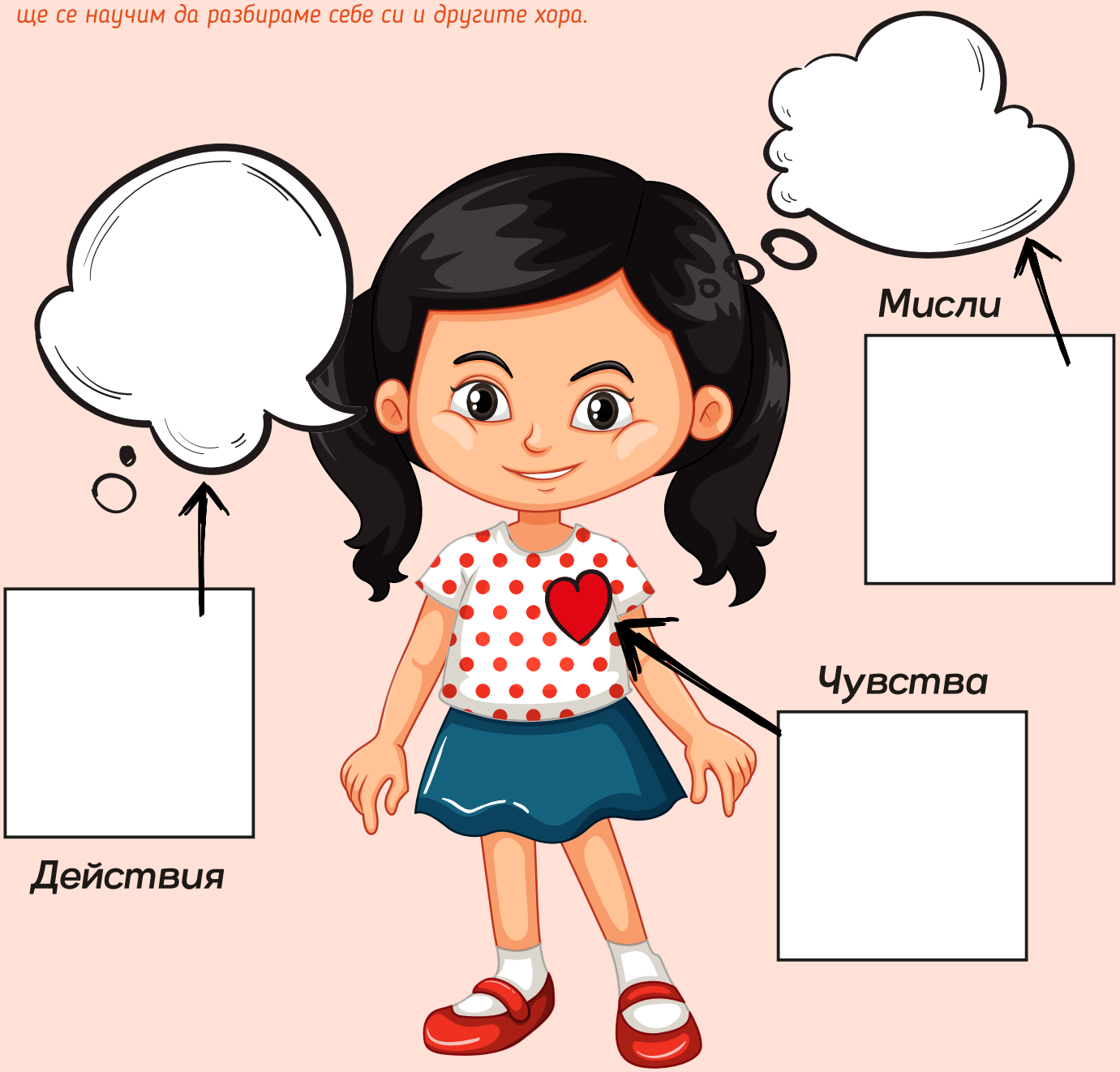
Мисля – Чувствам – Действам

Моите мисли, чувства и действия

Академия за родители

Възраст: *6 - 10 години*

Инструкция: *Чрез това упражнение се учим да различаваме емоциите, мислите си и поведението си. Винаги е по-добре първо да помислим, преди да действаме. Това е трудно. Емоциите често са първите ни реакции към света извън нас, но се проявяват вътре в нас. Напиши коя е емоцията, която изпитваш: страх, гняв, тъга или радост. Може би е друга?*
После напиши или кажи какво си помисли. А какво направи? Когато разберем какво ни движи, ще се научим да разбираме себе си и другите хора.



Мисля – Чувствам – Действам

Размисъл върху поведението

Академия за родители

Възраст: *7 - 12 години*

Инструкция: *Това е упражнение за наблюдение. Не винаги постъпваме по-най-добрия начин. А понякога поведението ни носи повече беди, отколкото ползи. Да се учим да наблюдаваме, е част от доброто общуване със себе си и с околните. Това упражнение можеш да използваш за някои случаи от живота си, в които си се чувствал/-а/ дискомфортно. Моля, отбележи откровено какво мислиш за случилото се. Постарай се да поемеш своята част от отговорността и да погледнеш на ситуацията от друг ъгъл. Разсъждавай какви варианти за действие може да има.*

Какво направих?

_____

_____

Защо това поведение е неприемливо?

_____

_____

_____

Как се чувствах?

Ядосан	☐	Тъжен	☐
Самотен	☐	Объркан	☐
Уплашен	☐	Наранен	☐
_____			

Какво по-подходящо мога да направя, когато това се случи отново?

_____

_____

Извиних ли се на човека / хората, засегнат/и от моето поведение?

☐ Да

☐ Не

Допълнителни бележки:

_____

_____

_____

Това, което мога да контролирам

Академия за родители



Академия за родители



Пет начина да помогнем на децата да се съсредоточат върху това, което могат да контролират

Академия за родители

1. Научете децата на отговорност

Деца, които се чувстват безпомощни, често се съсредоточават върху това, което не могат да променят. Създайте чувство на отговорност.

Всеки член на семейството е отговорен за:

- *своите собствени емоции, мисли и поведение;*
- *обстановката, която създава около себе си;*
- *начина, по който реагира на стресови или тъжни ситуации.*

2. Създайте "Кръг на контрола"

Трудно е да се обясни на едно дете какво е контролът. Но обяснение чрез картинки върху какво имат или нямат силата да въздействат прави нещата доста по-лесни.

"Мога да контролирам това да се наспивам, времето пред различни устройства, моите усилия, моите цели, кого избирам за приятел."

3. Практики за мироглед

Практиките за изграждане на по-широк мироглед могат да помогнат да приемаме нещо, без автоматично да искаме да го променим.

Обяснете на детето, че не винаги можем да контролираме всичко, което ни се случва, но можем да изберем как да реагираме. Винаги можем да изберем как се отнасяме към дадено събитие.

4. Похвалете го правилно

Един от най-лесните начини да изградите увереност у детето е, като го хвалите правилно. Изследванията показват, че похвалата трябва да е искрена и конкретна, за да постигне ефекта си и детето да се почувства удовлетворено.

"Харесва ми, че се опитваш и не се отказваш."

5. Обяснете силата на избора

Да разрешите на детето да взема важни решения за своя живот, има съществено значение за неговото физическо и психическо здраве, дори оказва влияние върху мозъчното развитие. Давайте право на избор относно определени дейности в ежедневието.

Моите страхове

Академия за родители

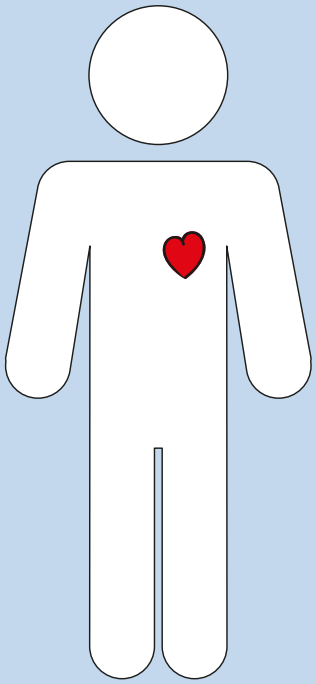
Възраст: *5 - 12 години*

Инструкция: *Това упражнение ти помага да видиш къде са страховете в тялото ти, да посочиш местата им, да измислиш нови идеи. Поговори с възрастен за неговите начини за справяне – може да помогнат и на теб.*

Какво те кара се чувстваш изплашен?

Как се чувства тялото ти, когато си изплашен?

Оцвети местата, където усещаш тези чувства.



Какво можеш да направиш следващия път, когато си изплашен, за да се почувстваш по-добре?

Скала на страха

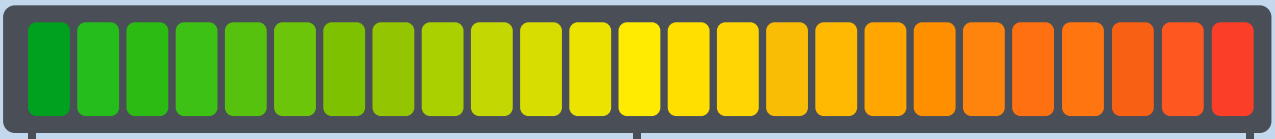
Академия за родители

Скала на тревожността

Указания: Опиши няколко неща, които те тревожат или от които се страхуваш

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Указания: Разгледай скалата на тревожността. Помисли си къде на скалата би сложил/а нещата, които спомена по-горе.



Не ме плаши/ Не ме тревожи

Плаши ме/ Тревожи ме

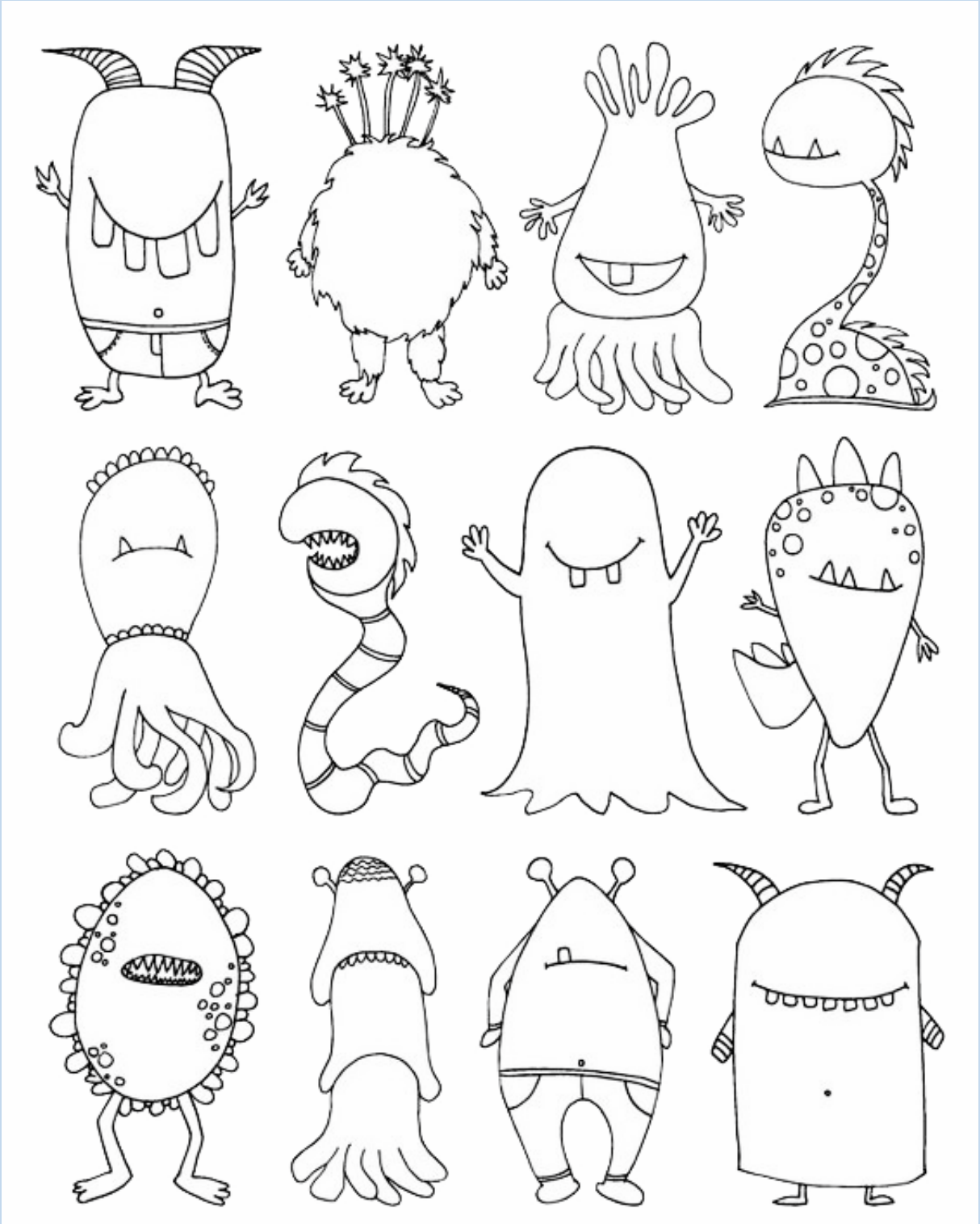
Толкова ме плаши/ тревожи, че не мога да мисля за нищо друго

Опознай чудовищата

Академия за родители

Възраст: *5 - 10 години*

Инструкция: *Това са чудовища на различните ти страхове: от тъмното, от животни, от самота, от фантастични герои. Те могат да те предпазват. Нарисувай ги смешни, измисли им имена, навици, любими занимания. А също и страхове. Защото и чудовищата се страхуват. Поговори си с тях, а после можеш да ги затвориш в кутия. Все пак са чудовища.*



Опознай тревожността

Академия за родители

Възраст: *8 - 12 години*

Инструкция: *Помисли какво те тревожи. Изброй различните ситуации на страх или тревога. Позволи си да напишеш повече. Къде в тялото ти се намира тревогата? Изброй положителните думи, които могат да ти помогнат да се справиш по- добре.*

Какво отключва моята тревожност?

Кои са някои от мислите, които ми минават през главата?



Как реагира моето тяло?

Какво е най-лошото, което може да се случи?

Какво мога да контролирам, така че то да не се случи?

Какво бих могъл да направя, за да успокоя тялото си?

Кои положителни мисли ми помагат да успокоя ума си?



Колко голям е проблемът ми?

Академия за родители

Възраст: *7 - 12 години*

Инструкция: *Определи големината на проблема си, означен с различен цвят. Прочети какво да направиш, за да си помогнеш.*

1

Кризисна ситуация
Определено имаш нужда от помощта на възрастен (пожар, някой е наранен и трябва да отиде в болницата, пътна злополука, опасност).



2

Огромен проблем
Можеш да го промениш с много помощ (загубваш се, удряш, биеш или буташ приятел, хвърляш и чупиш вещи, някой те тормози).



3

Голям проблем
Можеш да го промениш с известна помощ (някой се държи фагно с теб или взима нещо твое, незначителен инцидент, имаш нужда от помощ, за да се успокоиш).



4

Умерен проблем
Можеш да го промениш с малко помощ (чувстваш се зле, гладен или жаден, някой те закача, уплашен си, имаш нужда от помощ).



5

Малък проблем
Можеш да го промениш с малко подсещане (да не бъдеш непрекъснато водачът, да не спечелиш играта, да не се редувате, да направиш бъркотия).



6

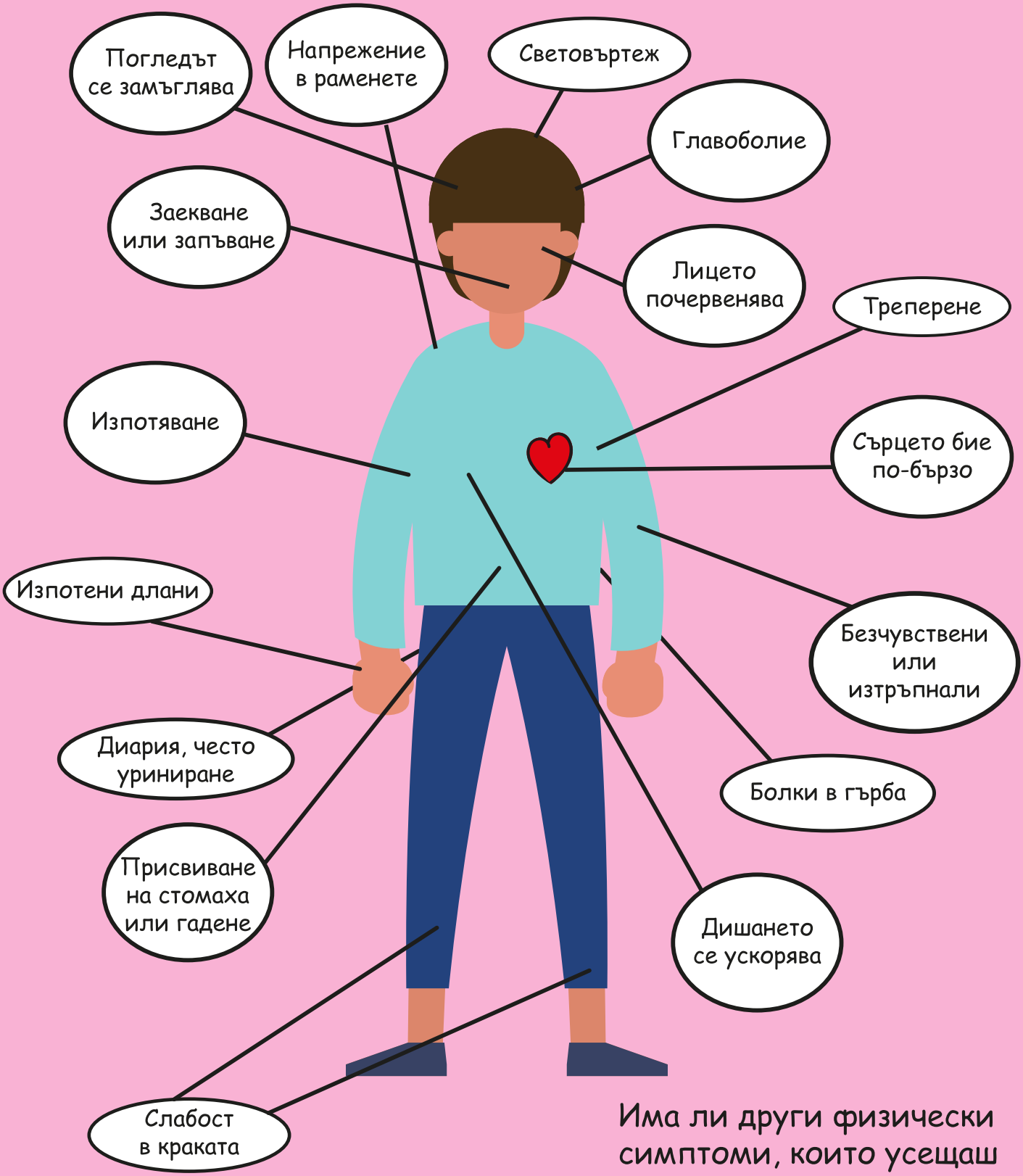
Временна засечка
Можеш да я оправиш сам (да се преоблечеш, да разчистиш играчките, да забравиш любимата си играчка).



Тревогата и моето тяло

Академия за родители

Оцвети реакциите на собственото си тяло, когато си разтревожен



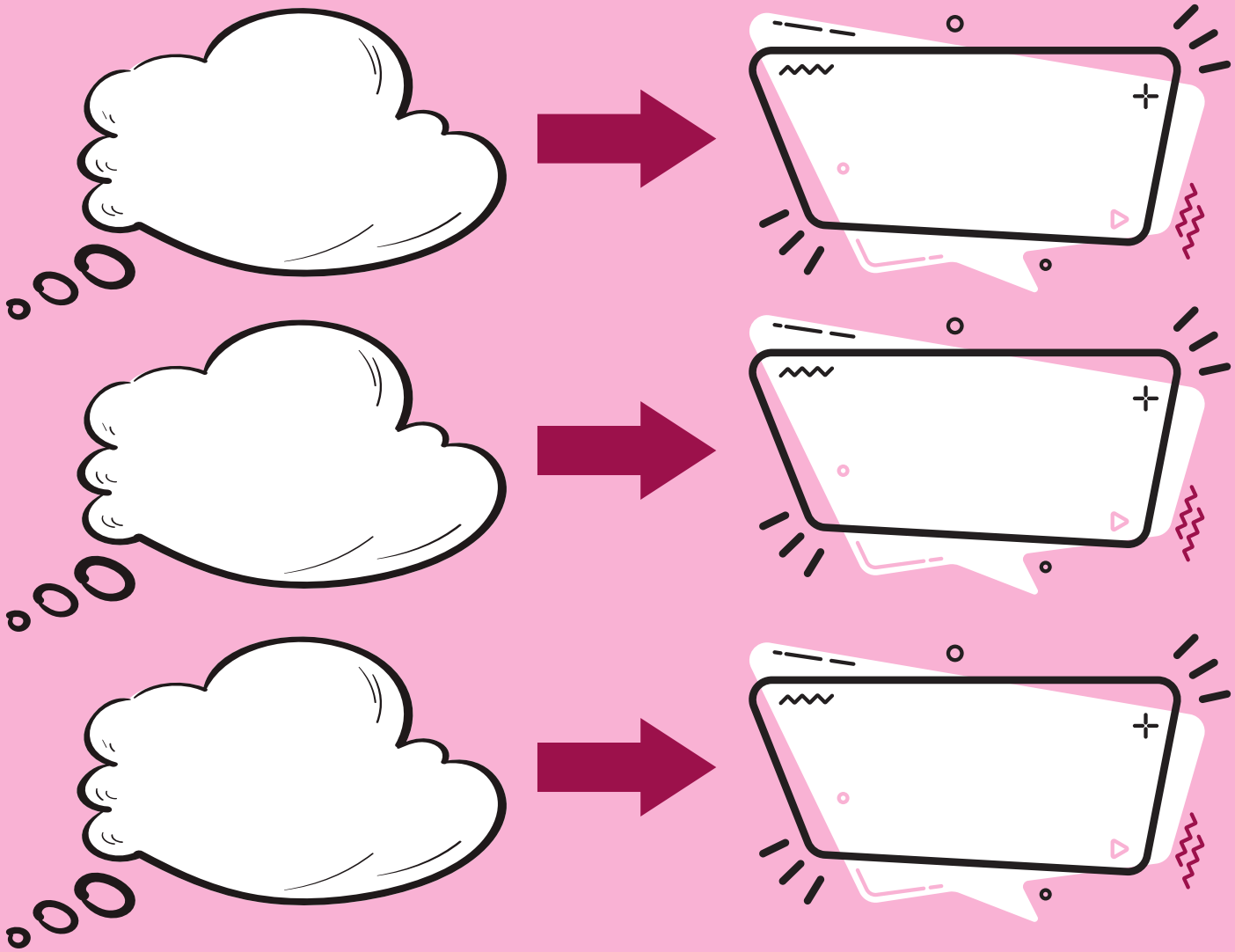
Има ли други физически симптоми, които усещаш когато си разтревожен?

Тревога или истина?

Академия за родители

Когато изпитваш тревога, умът ти се изпълва с мисли, които не винаги отразяват истината. Тревожните мисли често са фокусирани върху възможно най-лошия изход от ситуацията. Тези мисли те карат да вярваш, че нещата са много по-лоши, отколкото наистина са и че ти надали би могъл да се справиш със ситуацията.

Напиши в мисловните облачета някои от тревожните мисли, които минават през ума ти. След това опитай да "разобличиш" тези мисли, като определиш коя част от тях отговаря на действителността.

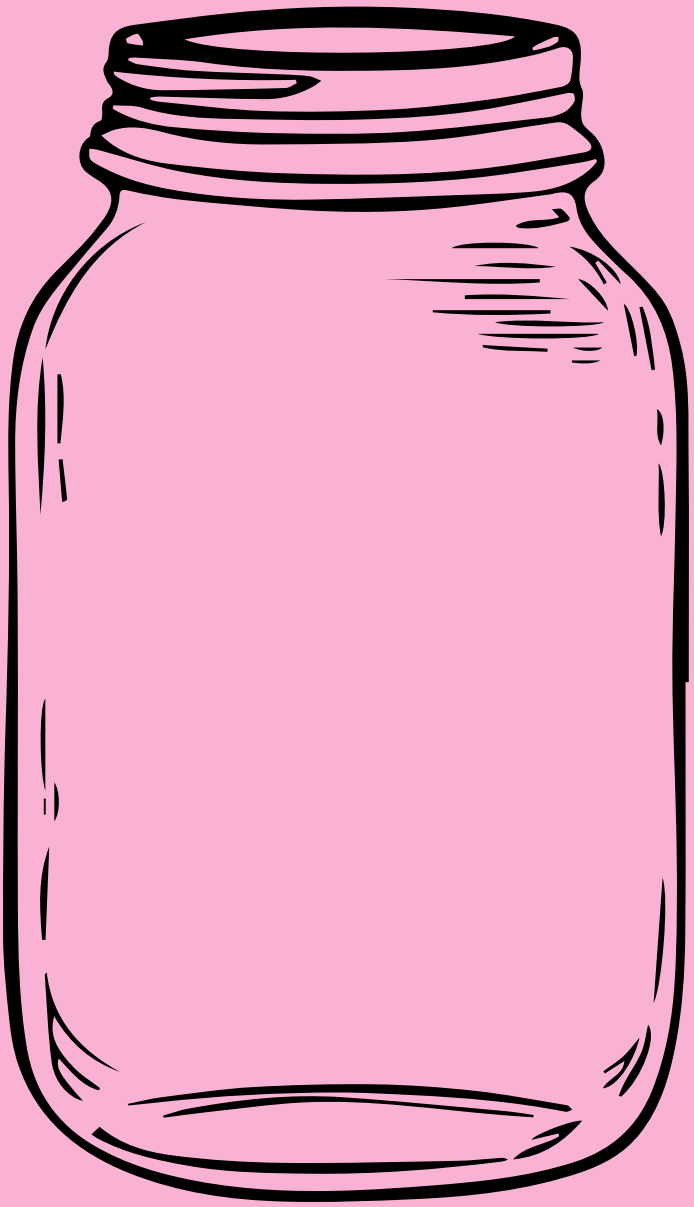


Буркан на тревогите

Академия за родители

Буркантът на тревогите е полезен начин за намаляване на вашите тревожни мисли. Когато поставите своите трегови в буркана, вие ще ги извадите от ума си, поне за малко. Кои са някои от нещата, за които бихте искали да спрете да се притеснявате? Напишете ги в буркана по-долу.

Може да е полезно
да изберете
време на деня,
когато ви е разрешено
- тогава и само тогава -
да се върнете към
Буркана на тревогите
и да се притеснявате
за всички записани мисли.



Помощ, ядосан съм!“

Академия за родители

Карта на гнева

Име:.....

Как изглеждам, когато съм ядосан/а?



Какво казвам?

Как изглеждам, когато съм ядосан/а?

Какво се случва с тялото ми, когато съм ядосан/а?

Как се държа, когато съм ядосан/а?

_____

_____

_____

_____

Други начини за справяне с гнева ми

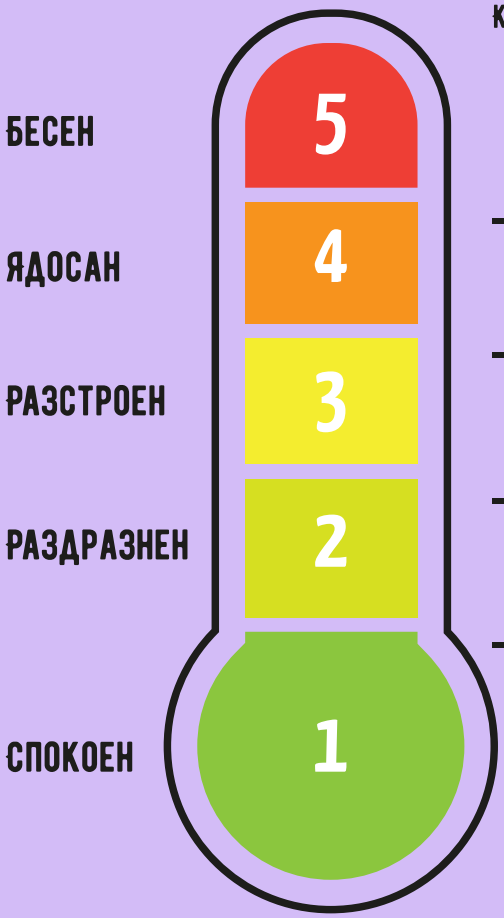
Какво мога да постигна с помощта на гнева?

Какво научих за своя гняв?

Какво ми помага, когато съм ядосан/а?

Скала на гнева

Академия за родители

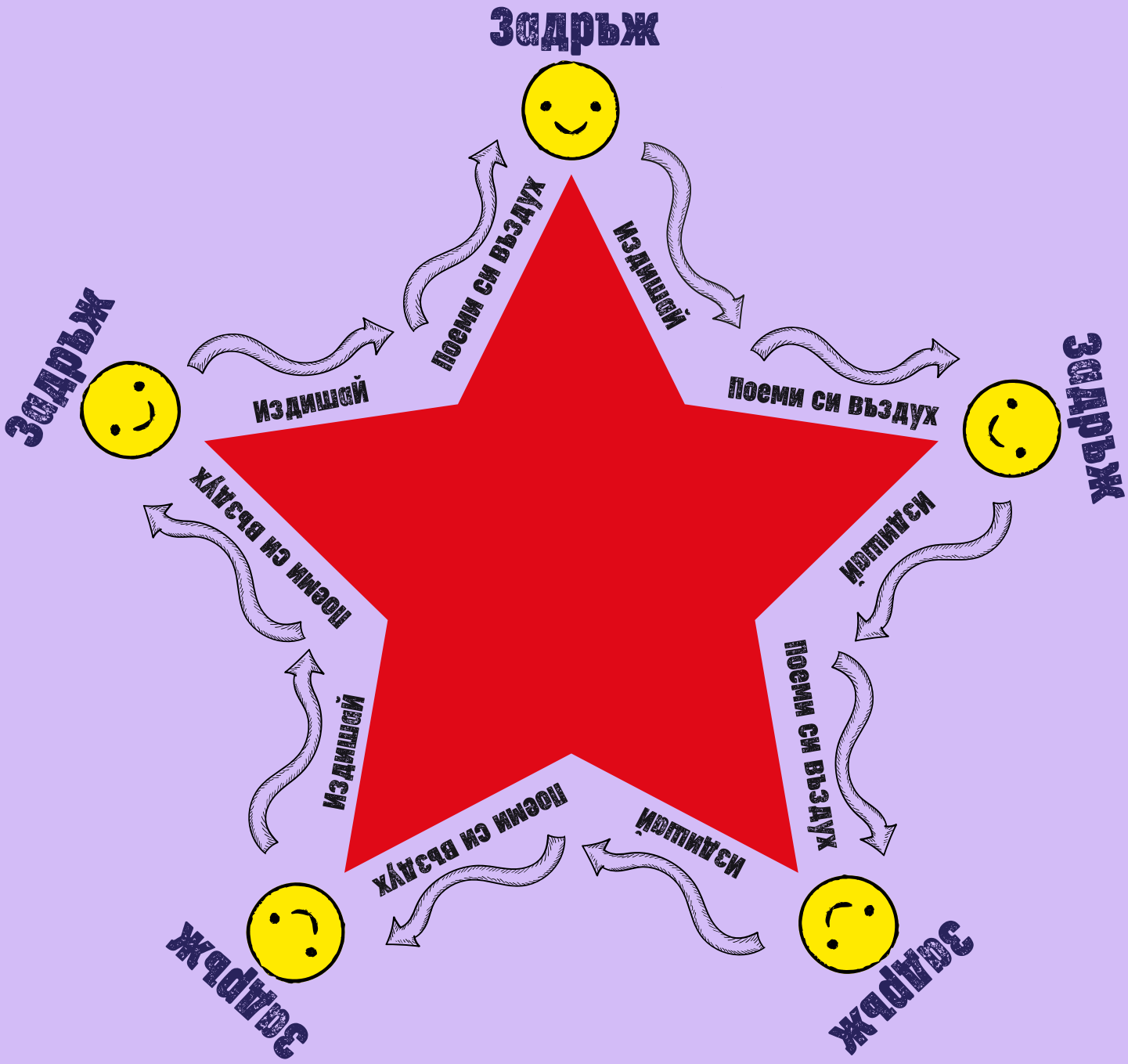


КАКВО ТЕ КАРА ДА СЕ ЧУВСТВАШ ТАКА?	КАКВО ТИ ПОМАГА ДА СЕ УСПОКОИШ?

Звездно дишане

Академия за родители

Поеми си въздух, задръж го и издишай.
Обиколи цялата звезда.



Как се чувстваш днес?

Академия за родители

1. Как са нещата в къщи?


Чудесно


Добре


Ок


Зле


Ужасно

2. Как е поведението ти в училище?


Чудесно


Добре


Ок


Зле


Ужасно

3. Как са навиците ти?


Чудесно


Добре


Ок


Зле


Ужасно

4. Как са приятелствата ти?


Чудесно


Добре


Ок


Зле


Ужасно

Самоутвърждения за намаляване на гнева

Академия за родители

- ☑ Няма нужда да се доказвам в тази ситуация. Мога да остана спокоен.
- ☑ Докато съм спокоен, мога да се контролирам.
- ☑ Не трябва да се съмнявам в себе си. Това, което говорят другите, няма значение. Аз съм единственият човек, който може да ме ядоса или да ме успокои.
- ☑ Моят гняв е сигнал. Време е да си поговоря и да се успокоя.
- ☑ Няма нужда да се чувствам заплашен тук.
- ☑ Никой не е казал, че трябва винаги да съм силен и компетентен. Няма проблем понякога да се чувствам неигурен или объркан.
- ☑ Не е възможно да контролирам другите хора и ситуации. Единственото нещо, което мога да контролирам е себе си и начина, по който изразявам чувствата си.
- ☑ Нормално е понякога да се чувствам несигурен. Не е необходимо да контролирам всичко и всички.
- ☑ Мога да понеса критиката на околните. Не е необходимо да бъда идеален.
- ☑ Нормално е понякога да откажа да вляза в битка.
- ☑ Приятно е хората да ме обичат и подкрепят, но дори и без това пак мога да приемам и да обичам себе си.
- ☑ Няма проблем да се правят грешки.
- ☑ Хората ще се държат така, както те искат, не така, както аз искам.
- ☑ Чувствам се ядосан. Това означава, че съм бил наранен, уплашен или пък съм усетил някакво друго заплашително за мен чувство.

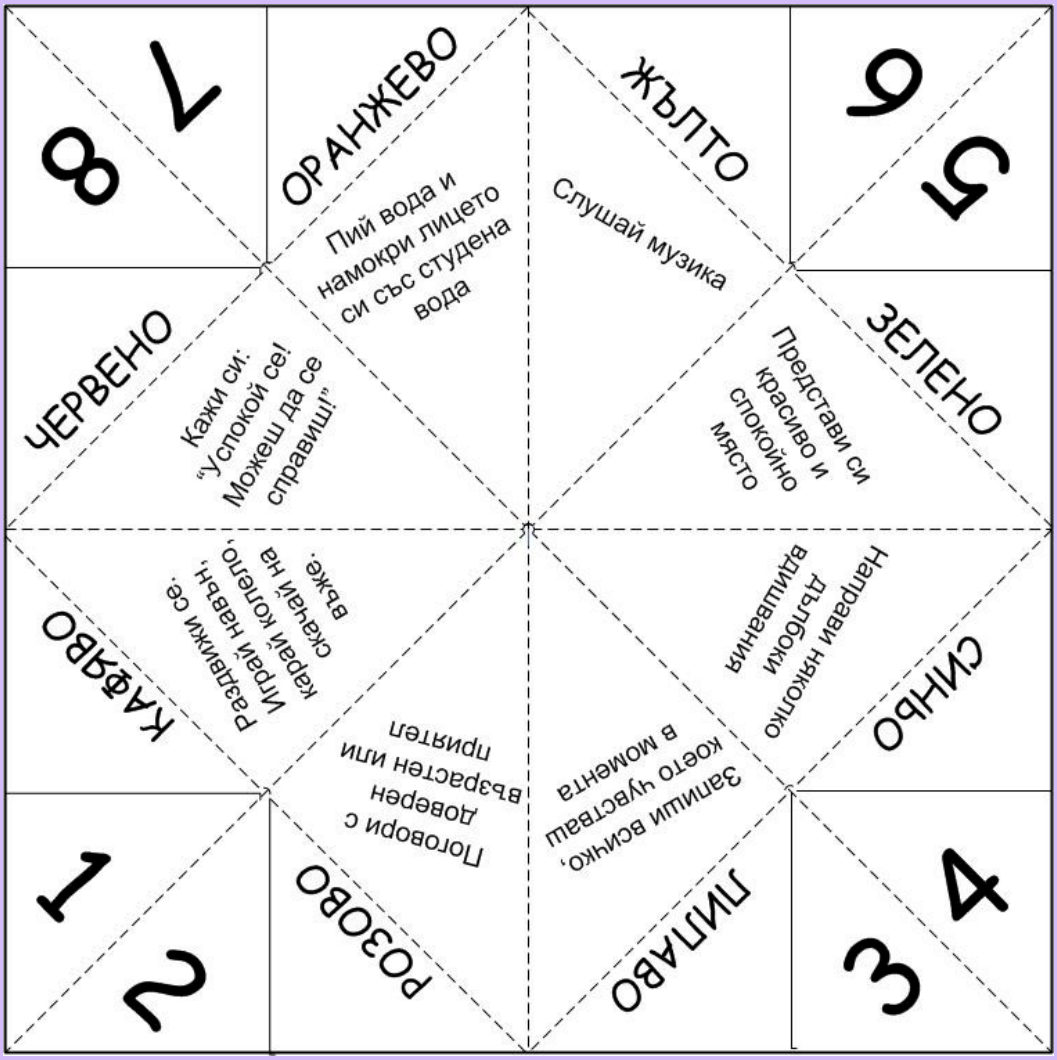
Ловец на гняв

Академия за родители

Възраст: *5 - 10 години*

Инструкция: *Това е солничка. Можеш да я изрежеш и оцветиш в указаните цветове. Играта е за двойки. Единият посочва цифра, а другият брои, местейки различните краища на солницата. Според даденото място се чете и указанието за действие.*

Помага на децата да се справят с гнева





Полезни мисли

Академия за родители

Помисли си за ситуация, в която се чувстваш тревожен. В балоните напиши няколко полезни, позитивни мисли, които ще ти помогнат да се справиш с тревогата.



Кутия за успокоение

Академия за родители

Възраст: *5 - 12 години*

Инструкция: *Това е кутия за спокойствие. Можеш да прибягваш до нея в моментите, когато си напрегнат/-а/, когато се чувстваш тъжен/-а/, гневен/-а/, неразбран/-а/ или имаш нужда от усамотение. Избери си предмета, от който се нуждаеш в момента. Можеш да допълваш предмети в кутията. Списъкът е само примерен.*

Още: Рубик куб, масажор, сапунени мехури, етерично масло, калейдоскоп, книга, карти, фото-албум.

Какво представлява тя?
Колекция от любимите ти предмети, които можеш да използваш, когато се чувстваш тревожен или стресиран.

Тук сме подбрали няколко предмета, но изборът, какво да сложиш в твоята помощна кутия, е изцяло твой. Запомни, че това са предмети, които приятно те разсейват или ти помагат да излезнеш от трудна за теб ситуация.











Картичка от любим човек
Вълшебни камъчета
Меко одеялце

Пъзел
Кръстословица
Шише с вода

Диск с йога или медитация
Възглавничка за медитация
Стрес-топка



Дъвка
Дневник
Нещо за майсторене

Любимият ти чай
Ароматна свещ
Нещо с аромат на лавандула



Тетрадка с любими мисли
Любимата ти плюшена играчка
Снимка на любими за теб хора















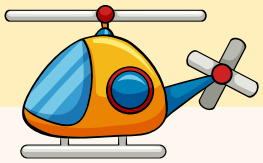




Позитивен дневник

Академия за родители

Всеки ден ни се случват приятни и неприятни неща. За съжаление, повечето хора са склонни да запомнят неприятните случки и да омаловажават или забравят приятните.
Упражнявайте се да забелязвате доброто в живота си,
като в края на всеки ден записвате по три хубави неща, които са ви се случили.



ПОНЕДЕЛНИК

1.
2.
3.

ВТОРНИК

1.
2.
3.



СРЯДА

1.
2.
3.



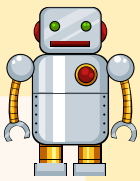
ЧЕТВЪРТЪК

1.
2.
3.

ПЕТЪК

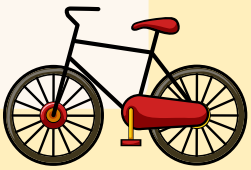
1.
2.
3.





СЪБОТА

1.
2.
3.



НЕДЕЛЯ

1.
2.
3.

