



ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ



Съфинансирано от
Европейския съюз

Проект "СОРЕ – Да се научим да се справяме и да израстваме заедно", финансиран от програма Еразъм+

ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

Ръководство за
обучители за основите
на преподаването на
устойчивост и
адаптивност на
възрастни.

ПРАКТИКУВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

Практически набор от
дейности за изграждане
на устойчивост, които
могат да бъдат прилагани
онлайн и лице в лице от
обучителите на възрастни
и от самите учащи се.

РАЗПРОСТРАНЯВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

Комплект за овластяване
на местни учебни
центрове за създаване и
популяризиране на
обучение по устойчивост
и изграждане на мрежа
от центрове за обучение
по устойчивост.

Развиването на устойчивост представлява превенция на стреса и на свързаните с психичното и физическото здраве проблеми, които могат да доведат до невъзможност за пълноценно участие в социалния и икономическия живот.

Ръководството предоставя на преподавателите на възрастни информация и методики за това как да помогнат на възрастните учащи да развият следните знания, умения и нагласи:

- Приоритизиране на собственото здраве (психическо и физическо) и осъзнаване, че устойчивостта може да бъде научена
- Социално и емоционално учене
- Справяне с трудностите: анализиране на причините за проблемите или негативните чувства и планиране на коригиращи действия за решаването им или намаляване на негативните емоционални последици
- Лична ефективност (самоефикасност): творчески подход и доверие в себе си, че ще намерят решение
- Оптимизъм и състрадание към себе си

Методология ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

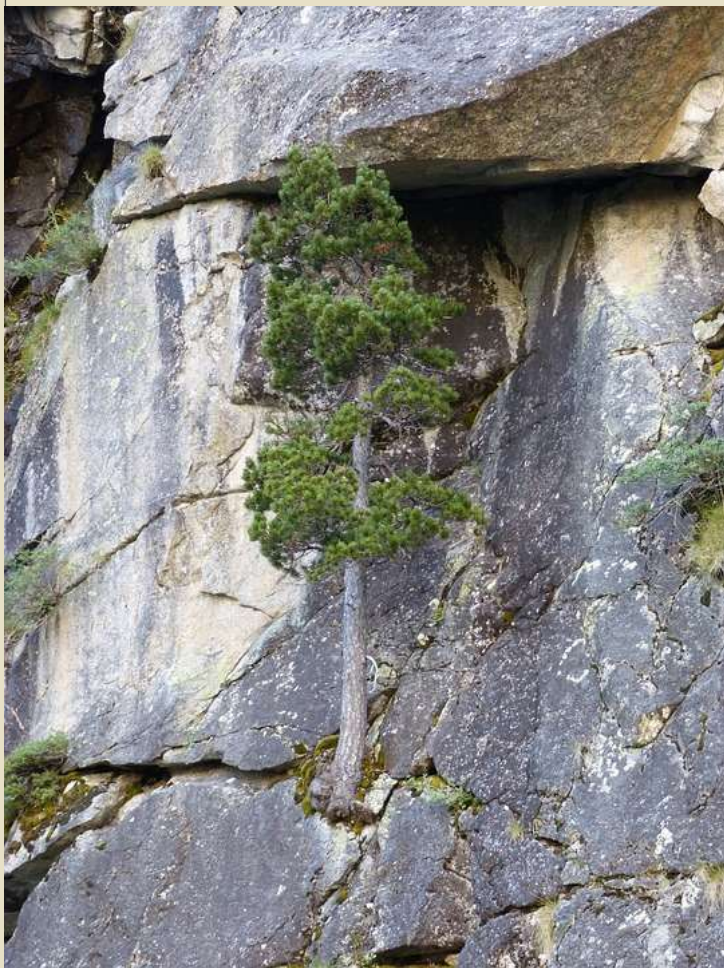
Това ръководство за обучение описва програма от 5 модула за повишаване и трениране на устойчивост за възрастни, като всеки модул съдържа шест задачи. Препоръчваме Ви да провеждате обучението в продължение на 30 дни, тъй като според позитивната психология са необходими поне 21 дни, за да се изгради нов навик, а за да се превърне той в постоянна промяна са необходими 90 дни, (Frothingham, 2019).

Упражнения за УСТОЙЧИВОСТ

Ръководството за обучение ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ е свързано с упражнения ПРАКТИКУВАЙ УСТОЙЧИВОСТ, които могат да се използват, както от обучителите в рамките на обученията, които те провеждат, така и за самообучение.

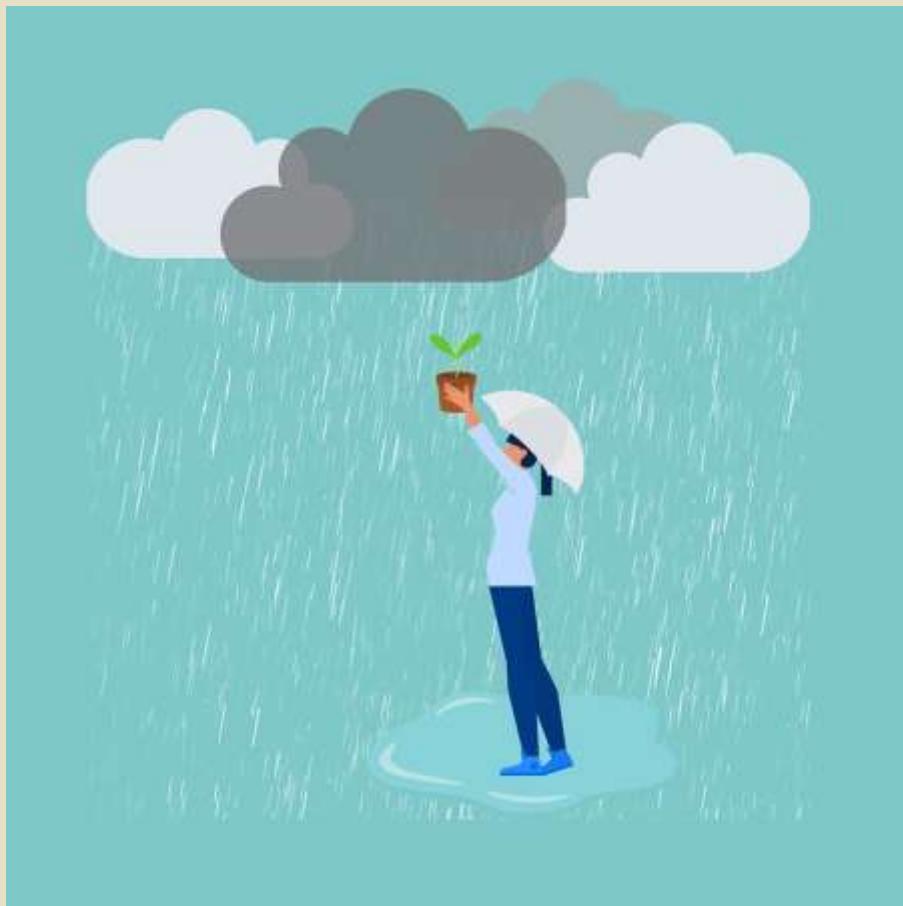
Въз основа на ръководството за обучение за всеки от 5-те модула се изготвя набор от 6 упражнения (дни).

Важно е участниците не само да прочетат упражненията, но и да документират участието си в обучението в дневник.



УСТОЙЧИВОСТ - определение

Дефиницията на Американската асоциация на психолозите (АПА) за устойчивост (resilience) е следната: **"Устойчивостта е процес и резултат от успешното адаптиране към трудни или предизвикателни житейски преживявания, особено чрез умствена, емоционална и поведенческа гъвкавост и приспособяване към външни и вътрешни изисквания"** (American Psychological Association , 2022)



Психологическите изследвания показват, че ресурсите и уменията, свързани с по-положителна адаптация (т.е. по-голяма устойчивост), могат да бъдат научени и практикувани.

Устойчивостта не е лична черта, притежавана само от някои хора, тя включва поведение, мисли и действия, които всеки може да научи и развие.

Модул 1 Приоритизиране на собственото здраве

Основната цел на обучението е да насърчи и ангажира обучаемите да се научат как да дадат приоритет на собственото си физическо и психическо здраве, да развият нагласи и след това навици за поддържане и подобряване на здравето си след приключване на обучението.



Модул 1 Приоритизиране на собственото здраве

Как прекарвам времето си?



Знания за	Умения за	Нагласи
това, как да дадат приоритет на здравето си	анализ на тема как прекарват времето си и планиране на промени в начина си на живот	практична и положителна перспектива за промяна на начина на живот
значението на физическите упражнения за сърцето	вземане на решение, планиране и отделяне на време за редовни физически упражнения	овластяване чрез физически упражнения и активен начин на живот
какво означават здравословното хранене и управлението на теглото	управление на диетата с помощта на хранителни дневници, избор на здравословна храна и др.	оценяване на здравословните храни въз основа на хранителни стойности и вкусове.
значението на достатъчното количество сън и какво е достатъчно количество сън	създаване на правилен режим за сън	оценяване на добрия сън и значението на добрите навици за сън
последиците от пристрастяванията	идентифициране на пристрастяващо поведение и начини за реагиране	вяра в себе си и идентифициране на пристрастяващо поведение
симптомите на хроничен стрес и влиянието му върху настроението и щастието	облекчаване на стреса с релаксация, медитация и планиране	фокусиране върху любовта, грижата и състраданието към себе си

Тема	Метод и организация	Време	Домашна работа
Въведение	Приоритизиране на здравето	20-30 мин. и домашна работа	Съставяне на карта на начина, по който прекарват времето си - създаване на план.
Физически упражнения	Ползите от физическите упражнения. Насоки.	20-30 мин. и домашна работа	Планирайте физически упражнения за следващите 30 дни. Създайте дневник на упражненията.
Здравословна диета	Представяне на основните хранителни режими и състава на здравословното хранене.	20-30 мин. и домашна работа	Попълнете хранителен дневник за един ден и обмислете промени, продължете да записвате диетата си.
Режим на сън	Здравословен режим на сън. Как да го постигнем?	20-30 мин. и домашна работа	Запишете режима си на сън (ако имате такъв), какво може да се промени, изпробвайте различни решения.
Пристрастия	Преглед на основните пристрастяващи поведения.	20-30 мин. и домашна работа	Какви пристрастяващи поведения имате? Запишете възможните отговори.
Намаляване на стреса	Запознаване със симптомите на стреса и възможните реакции.	20-30 мин. и домашна работа	Упражнения за осъзнатост веднъж дневно в продължение на поне 3 минути. Планирайте как да намалите стреса и да имате време за промяна.

Модул 2 Социално и емоционално учене

Общността за академично, социално и емоционално обучение (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) определя социалното и емоционалното учене (SEL) като

"... процесът, чрез който всички млади и възрастни хора придобиват и прилагат знания, умения и нагласи за развиване на здрава идентичност, управление на емоциите и постигане на лични и колективни цели, усещане и проява на съпричастност към другите, установяване и поддържане на подкрепящи взаимоотношения и вземане на отговорни и грижовни решения" (CASEL, 2022).



Петте основни компетентности на социалното и емоционално учене:

1. **Самоосъзнатост:** разбиране на собствените емоции, мисли и ценности и как те влияят на поведението в различен контекст.
2. **Себеуправление:** ефективно управление на емоциите, мислите и поведението в различни ситуации и постигане на цели и стремежи.
3. **Отговорно вземане на решения:** да правим грижовни и конструктивни избори относно личното поведение и социалните взаимодействия в различни ситуации.
4. **Умения за общуване:** да установяваме и поддържаме здравословни и подкрепящи взаимоотношения и да се ориентираме ефективно в обстановката с различни лица и групи.
5. **Социална осъзнатост:** разбиране на гледните точки на другите и съпричастност към тях, включително към тези от различни среди, култури и контексти.

Знания за	Умения за	Нагласи
какво е социално и емоционално учене (SEL)	прилагане на колелото на SEL в собствения живот	увереност, че могат да подобрят своето социално и емоционално състояние
какво означава терминът "самоосъзнатост"	разпознаване на собствените емоции, мисли, силни и слаби страни и ценности	увереност, че могат да променят поведението си
какво включва понятието себеуправление	управление на емоциите и стреса чрез планиране, самодисциплина и мотивация	поемане на отговорност за емоциите си, смелост за поемане на инициатива и демонстриране на лична и колективна активност
какво включва отговорното вземане на решения	намиране на решения и обосноваване преценка след анализ на данните и осъзнаване на възможните последици от действията си	проявяване на любознателност и непредубеденост, размисъл върху ролята си за насърчаване на личното, семейното и общностното благополучие
какви са добрите умения за общуване	ефективна комуникация, лидерство, съвместно решаване на проблеми и конфликти, търсене и предлагане на подкрепа	насърчаване на положителните взаимоотношения и осъзнаване на негативния социален натиск, демонстриране на културна компетентност и отстояване на правата на другите
какво означава да си социално осъзнат	разпознаване на силните страни на другите, идентифициране на социални норми, ситуационни изисквания и възможности	загриженост, съпричастност и състрадание, възприемане на чуждата гледна точка и загриженост за чувствата на другите, разбиране и изразяване на благодарност

Тема	Метод и организация	Време	Домашна работа
Рамката на SEL	Въведение в социалното и емоционалното учене	20-30 мин. и домашна работа	Преглед и разбиране на основните понятия.
Самоосъзнатост	Какво е самоосъзнатост. Модела „Джохари“.	20-30 мин. и домашна работа	Прегледайте и попълнете за себе си модела „Джохари“.
Себеуправление	Какво представлява себеуправлението. Дневник на мислите.	20-30 мин. и домашна работа	Водене на Дневник на мислите.
Отговорно вземане на решения	Какво включва отговорното вземане на решения.	20-30 мин. и домашна работа	Следете и анализирайте решенията си в продължение на 1-2 дни.
Умения за общуване	Обсъждане и демонстриране на добри умения за общуване.	20-30 мин. и домашна работа	Помислете за лична силна страна или добър спомен, свързан с 2-3 души, и споделете признателността си към тях, как се почувствахте?
Социална осъзнатост	Обсъждане на това какво включва социалната осъзнатост, примери от участниците.	20-30 мин. и домашна работа	Направете добро дело за непознат, който според вас има нужда от помощ и подкрепа.

Модул 3 Справяне

Справянето включва анализ на причината за проблема или негативните чувства и планиране на коригиращи действия за решаване на проблема или намаляване на негативните емоционални последици. То включва емоционална грамотност, осъзнатост, планиране и предприемане на малки и често нови стъпки, за да се почувствате по-добре, изправени пред стрес или тревожност.

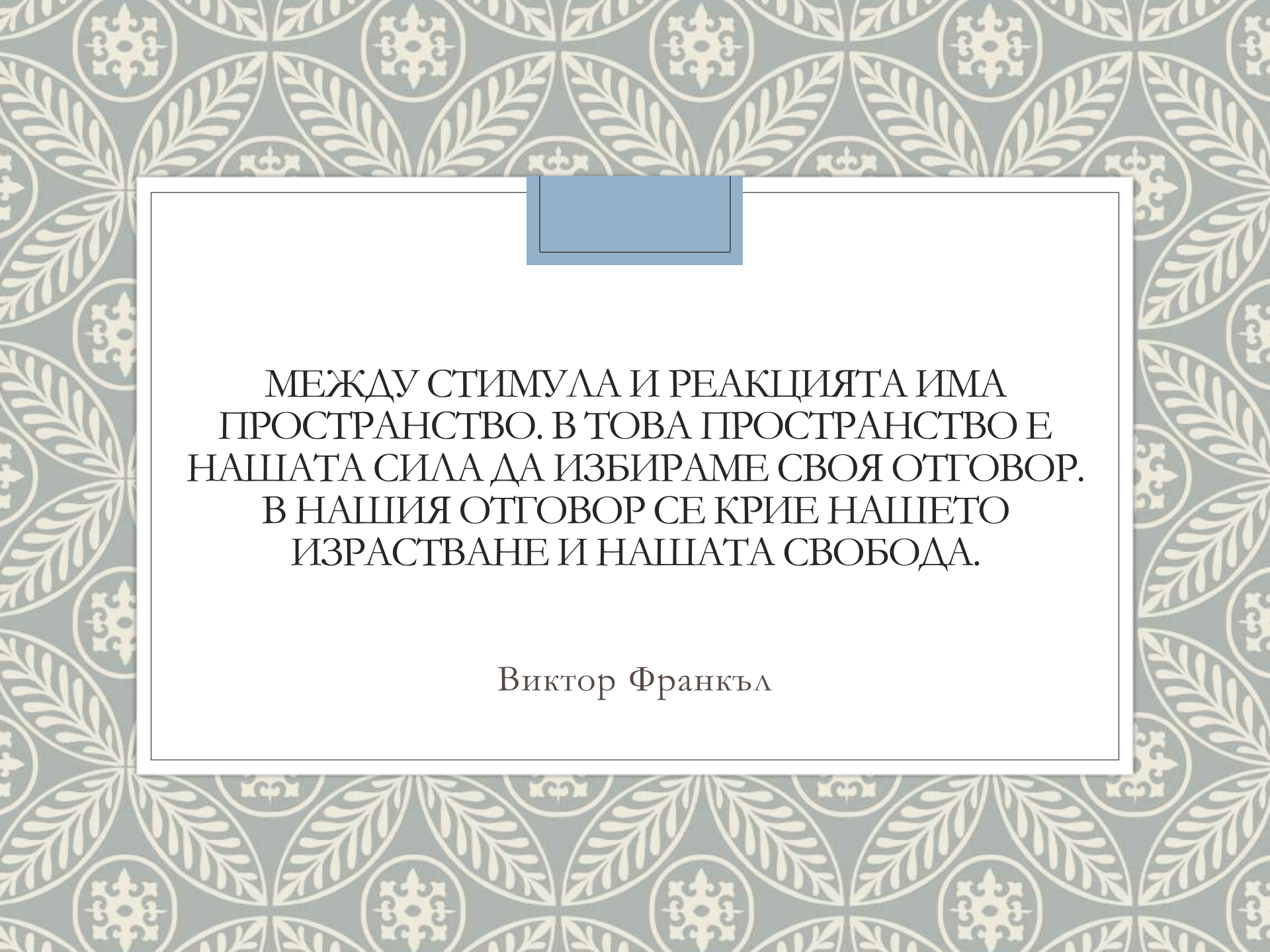




Първата стъпка от справянето е да определите как се чувствате, да разберете защо, да очертаете съществуващите механизми за справяне и да планирате коригиращи действия.

Теоретичната рамка, която основно се използва, е когнитивно-поведенческата терапия и моделът АВС за интервенции и контрол на нашите мисли. Фокусираме се върху прости упражнения и документиране на чувствата, настроенята, трудностите и възможните реакции за изграждане на устойчивост и повишаване на способността ни да посрещаме неслгодите в ежедневието си.





МЕЖДУ СТИМУЛА И РЕАКЦИЯТА ИМА
ПРОСТРАНСТВО. В ТОВА ПРОСТРАНСТВО Е
НАШАТА СИЛА ДА ИЗБИРАМЕ СВОЯ ОТГОВОР.
В НАШИЯ ОТГОВОР СЕ КРИЕ НАШЕТО
ИЗРАСТВАНЕ И НАШАТА СВОБОДА.

Виктор Франкъл

Знания за	Умения за	Нагласи
емоционалната грамотност	измерване настроението	приемане на чувствата
моделът ABC на когнитивно-поведенческата терапия (CBT)	упражняване на влияние и контрол над мислите и реакциите си	увереност в способността им да управляват мислите и реакциите си
начините за справяне с трудностите	прилагане на методи за справяне с трудностите	увереност в способността им да се справят с трудностите
какво представляват планове за поведение при непредвидени обстоятелства, връзка с модела ABC	създаване и следване на личен поведенчески план за непредвидени ситуации	увереност, че могат да променят поведението си, за да подобрят благоденствието си
какво представлява предразположението към негативност/негативната нагласа (3/1) в позитивната психология	преодоляване на предразположението към негативност	увереност, че предразположението към негативност може да бъде преодоляно с практика
ефектите на осъзнатостта върху благоденствието	практикуване на упражнения за осъзнатост, за намаляване на предразположението към негативност и за справяне с негативните емоции	увереност, че могат да практикуват осъзнатост, за да подобрят благоденствието си

Тема	Метод и организация	Време	Домашна работа
Емоционална грамотност	Какво е емоционална грамотност, измерителят на настроението.	20-30 мин. и домашна работа	Използвайте измерителя на настроението, за да направите самооценка.
Модел ABC	Представете когнитивно-поведенческата терапия по модела ABC.	20-30 мин. и домашна работа	Използвайте модела ABC, за да опишете случаите на емоционално отвлечане.
Как да се справяме с трудностите	Представяне на начини за справяне с трудностите.	20-30 мин. и домашна работа	Идентифициране на 3 преживявания, свързани с трудности, и как ги преодоляваме.
Поведенчески планове за непредвидени ситуации	Поведенчески планове за непредвидени ситуации, връзката им с модела ABC.	20-30 мин. и домашна работа	Създайте свой личен план за действие при извънредни ситуации.
Как да неутрализираме негативните нагласи	Въведение в негативните нагласи в човешката мисъл, начини за компенсиране.	20-30 мин. и домашна работа	Какво ви носи радост, упражнете 3 неща, които можете да направите, когато се сблъскате с негативно събитие.
Практикувайте осъзнатост	Що е осъзнатост и демонстриране медитация за осъзнатост.	20-30 мин. и домашна работа	Водено упражнение за осъзнатост "Успокоение в спешни случаи".

Модул 4 Лична ефективност (самоефикасност)

Личната ефективност -
(самоефикасността)
може да се определи
като увереност на
човека в собствените му
способности и
компетентности.
Благодарение на нея се
проявява поведението,
необходимо за
постигане на конкретни
резултати.



Мъдрост (добродетел)

Креативност: оригинални и адаптивни, проявяват изобретателност, виждат и правят нещата по различен начин

Любопитство: заинтересовани, търсят новото, изследователски настроени, отворени за нови преживявания

Преценка/Критично мислене: обмислят всички аспекти, не правят прибързани заключения

Ученолюбие: интересуват се от овладяване на нови умения и придобиване на информация, систематично трупат знания

Перспектива: Мъдри, съветват, виждат общата картина, а не само детайлите

силни страни, които ви помагат да усвоявате нови знания и да ги използвате

Кураж (добродетел)

Смелост: показват доблест, не се спират при заплахата или предизвикателство, изправят се срещу страховете, отстояват справедливостта

Упоритост: показват постоянство и трудолюбие, завършват каквото са започнали, преодоляват препятствия

Честност: автентични, верни на себе си, искрени, проявяват неподправеност

Жизнерадост: жизнени, ентузиазирани от живота, дейни, енергични, правят нещата с цялото си сърце

силни страни, които ви помагат да отстоявате волята си и да се справяте с трудности

Човечност (добродетел)

Любов: обичащи и обичани, ценят близките връзки с другите, показват искрена топлина във взаимоотношенията

Доброта: щедри, грижовни, помагащи, състрадателни, алтруистични, правят неща за другите

Социална интелигентност: емоционално интелигентни, осъзнават собствените си и на другите мотиви и чувства, знаят какво движи другите хора

силни страни, които ви помагат във взаимоотношенията с друг човек

VIA класификация на силните страни на характера и добродетелите

Справедливост (добродетел)

Екипност: добри граждани, социално отговорни, лоялни, дават своя принос в груповите усилия

Безпристрастност: спазват принципите на справедливостта, не позволяват на чувствата да определят решенията им, дават равни възможности на всички

Лидерство: организират действията на групи хора, водят другите с личен пример

силни страни, които ви помагат в общността или във взаимодействието с група от хора

Сдържаност (добродетел)

Прошка: милостиви, приемат чуждите недостатъци, дават втори шанс, прощават, когато са наранени

Смирение: не се самоизтъкват, оставят постиженията им да говорят за тях

Благоразумие: внимателни в изборите си, разсъдливи, не поемат рискове

Самоконтрол: владеят се, дисциплинирани са, могат да управляват импулсите, емоциите и недостатъците си

силни страни, които ви помагат да управлявате навиците си и да се предпазвате от крайности

Одухотвореност (добродетел)

Оценяване на красотата и съвършенството: прекланят се и се възхищават пред красивото, ценят майсторството и съвършенството у другите, почитат нравствената красота (доброто в другите)

Благодарност: признателни са за хубавото в живота, изразяват благодарност, чувстват се благословени

Надежда: оптимистични и позитивни, гледат в бъдещето, очакват най-доброто и работят, за да го постигнат

Хумор: духовити, карат другите да се усмихват, весели, възприемат живота с леко сърце

Вяра: имат система от последователни вярвания за висшата цел и смисъла на Вселената, знаят къде е тяхното място в общата картина; вярват, че животът има смисъл и това направлява тяхното поведение и им дава спокойствие

силни страни, които ви помагат да се свържете със света и да намерите смисъл

*Добродетелите представят 6-те основни човешки характеристики, които са били ценени от философи и теолози в различните култури и епохи. Силните страни представят 24-те позитивни страни на характера, които предопределят удовлетворението ни от живота и са пътят към добродетелите.

VIA класификация на силните страни на характера и добродетелите

Знания за	Умения за	Нагласи
силните страни на характера VIA Тест за силните страни на характера	идентифициране и използване на силните страни на личността	увереност, че силните страни на характера могат да бъдат определени и измерени
собствените 5 отличителни силни страни	осъзнаване и идентифициране кога са използвали отличителните си силни страни	да вярват в собствените си и чуждите силни страни
собствените най-слабо използвани 3 силни страни на характера	осъзнаване защо не използват или не ценят тези силни страни	да вярват, че използването на силните страни на характера може да бъде подобро
4-те основни източника на самоефикасност	използване на скала за самоефикасност	увереност, че човек може да повиши самоефикасността си
ефектите от предизвикателството към себе си	приемане на предизвикателства, научаване на нови неща	увереност, че могат да успеят в ново предизвикателство
ефектите от социалната мотивация и преценка	насърчаване и мотивиране на преценката	мотивация и позитивност към себе си и другите

Тема	Метод и организация	Време	Домашна работа
Силни страни на характера	Представяне на силните страни на характера и ценностите на личността. Тест на VIA.	20-30 мин. и домашна работа	Попълване на теста на VIA за идентифициране на силните страни на характера.
5-те отличителни силни страни	Обсъждане на връзката им с ценностите и балансирането на силните страни.	20-30 мин. и домашна работа	Размислете върху вашите 5 най-изразени (отличителни) или прекалено използвани силни страни.
3-те най-малко използвани силни страни	Продължете дискусията за ценностите, защо не цените тези силни страни?	20-30 мин. и домашна работа	Разсъждавайте върху вашите най- слабо изразени силни страни на характера, трябва ли да бъдат подобрени?
Основни източници на самоефикасност	Обсъждане на теориите за самоефикасността и как тя може да бъде повишена и измерена.	20-30 мин. и домашна работа	Използване на общата скала за самоефикасност.
Предизвикателство към себе си	Основните източници на самоефикасност, резултати, усещане за майсторство.	20-30 мин. и домашна работа	Предизвикателство да научите и да направите нещо ново.
Ефекти на самоконтрол и преценка	Ключови източници с акцент върху самоконтрол и преценка.	20-30 мин. и домашна работа	Упражнение за самоконтрол.



“Най-
добрият
ВЪЗМОЖЕН
ЖИВОТ“

Модул 5 Оптимизъм и състрадание към себе си

Концепцията на Мартин Селигман за заучената безпомощност обяснява оптимизма като начин, по който хората възприемат и интерпретират събитията. Някои хора възприемат неуспеха или стресиращите житейски събития като лични недостатъци, които не могат да се поправят. Това са хората, които проявяват заучена безпомощност. Оптимизмът, от друга страна, е когнитивната способност да разберем настоящата ситуация такава, каквата е, и да работим за промяна на нещата в наша полза. (Chowdhury, 2019)



Модул 5 Оптимизъм и състрадание към себе си (2)

Състраданието към себе си е тясно свързано с оптимизма и може да се определи като "да бъдеш добър и разбиращ, когато се сблъскваш с личните си недостатъци" или да постъпваш със себе си по същия начин, както би постъпил с близък приятел, да съчувстваш на себе си, да предлагаш доброта и разбиране (Ackerman, C. , 2018).



Знания за	Умения за	Нагласи
какво е състрадание към себе си	прилагане и използване на скалата за състрадание към себе си	искат да използват състраданието към себе си, за да увеличат щастието си
какво е оптимизмът пред лицето на негодите	активно визуализиране на най-добрата им същност (Моего най-добро аз)	осмеляват се да мечтаят за най-доброто възможно бъдеще
ефектите от благодарността	използване на благодарността, за пренастройване на мозъка от негативно към позитивно	практикуват благодарност
какво включва осъзнатостта	обективна самооценка	внимателни са
какво представлява добротата към себе си и нейните последици	подкрепяне на себе си и да не се само-осъждат	проявяват доброта към себе си
човечност	показване на признателност към себе си и другите	осъзнават, че не са сами

Тема	Метод и организация	Време	Домашна работа
Силни страни на характера	Представяне на силните страни на характера и ценностите на личността. Тест на VIA.	20-30 мин. и домашна работа	Попълване на теста на VIA за идентифициране на силните страни на характера.
5-те отличителни силни страни	Обсъждане на връзката им с ценностите и балансирането на силните страни.	20-30 мин. и домашна работа	Размислете върху вашите 5 най-изразени (отличителни) или прекалено използвани силни страни.
3-те най-малко използвани силни страни	Продължете дискусията за ценностите, защо не цените тези силни страни?	20-30 мин. и домашна работа	Разсъждавайте върху вашите най слабо изразени силни страни на характера, трябва ли да бъдат подобрени?
Основни източници на самоефикасност	Обсъждане на теориите за самоефикасността и как тя може да бъде повишена и измерена.	20-30 мин. и домашна работа	Използване на общата скала за самоефикасност.
Предизвикателство към себе си	Основните източници на самоефикасност, резултати, усещане за майсторство.	20-30 мин. и домашна работа	Предизвикателство да научите и да направите нещо ново.
Ефекти на самоконтрол и преценка	Ключови източници с акцент върху самоконтрол и преценка.	20-30 мин. и домашна работа	Упражнение за самоконтрол.



ХЕПИНЕС АКАДЕМИ

WWW.HAPPINESSACADEMY.EU



**Съфинансирано от
Европейския съюз**

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.