

ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ



Съфинансирано от
Европейския съюз

2022

„COPE – Да се научим да се справяме
и да израстваме заедно

EINURÐ – HAPPINESS ACADEMY - CIS



Contents

ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ	3
Теоретична основа	4
Предложения за допълнително четене	5
Как да преподаваме устойчивост	7
Приоритизиране на собственото здраве	7
Цели на обучението и компетентности	7
План на урока	9
Препратки и допълнителна литература	10
Социално и емоционално учене	11
Цели на обучението и компетентности	12
План на урока	14
Препратки и допълнителна литература	14
Справяне с трудностите	17
Цели на обучението и компетентности	18
План на урока	20
Препратки и допълнителна литература	21
Лична ефективност (самоефикасност)	23
Цели на обучението и компетентности	27
План на урока	28
Препратки и допълнителна литература	29
Оптимизъм и състрадание към себе си	31
Цели на обучението и компетентности	33
План на урока	34
Препратки и допълнителна литература	35
Оценка	37

ПРЕПОДАВАЙ УСТОЙЧИВОСТ

РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧЕНИЕ

Това ръководство е разработено от партньорите по проект "COPE – Да се научим да се справяме и да израстваме заедно", финансиран от програма "Еразъм+". Ръководството "Преподавай устойчивост" има за цел да предостави на преподавателите на възрастни основни понятия и методология за подготовка и преподаване на устойчивост за начинаещи.

Ръководството предоставя на преподавателите на възрастни информация и методики за това как да помогнат на възрастните учещи 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

Ръководството за обучение "Преподавай устойчивост" съдържа следните раздели:

- Кратка теоретична обосновка на горепосочените теми, включително препратки за допълнително четене
- Методологически бележки за това как да се преподава устойчивост на възрастни

***"Имам чувството, че утрешният ден ще бъде по-добър, е различно
от Решавам да направя утрешния ден по-добър. "***

Анджела Дъкоурт

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.

Теоретична основа

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). Няколко фактора допринасят за това колко добре хората се адаптират към негодите, като преобладаващите сред тях са: начините, по които индивидите възприемат света и се ангажират с него, наличието и качеството на социални ресурси, специфични стратегии за справяне.

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. АПА е дефинирала следните стратегии за изграждане на устойчивост (American Psychological Association , 2022):

- **Създайте връзки с другите:** Дайте приоритет на взаимоотношенията и връзките със съпричастни и разбиращи хора, които заслужават доверие и които потвърждават чувствата ви. Болката от травматични събития може да накара хората да се изолират, но е важно да приемате помощ и подкрепа от тези, които се грижат за вас. Някои хора смятат, че активността в граждански групи, религиозни и други общности осигурява подкрепа и засилва надеждата.
- **Грижете се за благоденствието си,** като се грижите за ума и тялото си. Стресът е колкото физически, толкова и емоционален, а положителният начин на живот зависи от правилното хранене, пълноценния сън, хидратацията и редовната двигателна активност. Практикувайте осъзнатост, медитация, водене на дневник и благодарност.
- **Открийте личната си цел чрез дейности,** в които помагате на другите и се свързвате с тях, бъдете проактивни, когато се сблъскате с проблем, и се движете към целите си с малки стъпки, вместо да се фокусирате върху невъзможното; търсете възможности за себепознание.
- **Изградете си здравословен начин на мислене,** като държите нещата в перспектива и идентифицирате областите на катастрофално мислене (катастрофизиране), за да възприемете балансирани модели на мислене, като например "Не мислете какво се е случило... Не предполагайте какво ще се случи... Грижете се за това, което имате...". Приемете промяната и се съсредоточете върху обстоятелствата, които можете да промените, поддържайте надеждата, учете се от миналото и си напомняйте, че и преди сте успявали да намерите сили.
- Потърсете помощ, като е важно да я получите от лицензиран здравен специалист. От решаващо значение за изграждането на устойчивост е да **потърсите помощ от лицензиран**

здравен специалист, с когото се чувствате добре, или да участвате в група за взаимопомощ, като си напомняте, че не сте сами.

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 насърчите обучавашите се да изпълняват упражненията 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).

5-те модула за обучение, съгласно това ръководство са:

- **Приоритизиране на собственото здраве** с акцент върху личния режим, диетата/храненето, физическата активност, подобряването на съня и намаляването на стреса.
- **Социално и емоционално учене** с акцент върху самоосъзнатостта, самоуправлението, отговорното вземане на решения, уменията за управление на взаимоотношения и социалната информираност.
- **Справяне с трудностите** с акцент върху емоционалната грамотност, медитацията, преодоляването на препятствия, начините за компенсиране на негативните събития и възстановяването.
- **Лична ефективност (самоефикасност)**, насочена към силните страни на характера, грижата за ума, правилната преценка, поглед върху цялостната картина и самоконтрола.
- **Оптимизъм и състрадание към себе си** с фокус върху благодарността, смисъла/целта, осъзнатостта, прегръдката, любовта към себе си и намаляване притока на новини.

Предложения за допълнително четене

Американска асоциация на психолозите. (2012), [Building your resilience](#), (Всички сме изправени пред травми, несгоди и други стресови ситуации. Ето една пътна карта за адаптиране към ситуации, които променят живота ви, и за това как да излезете от тях още по-силни от преди.)

Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., & Kotsou, I. (2020). [Perspectives on resilience: Personality Trait or Skill?](#) *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(2).

Gillham, J., Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Linkins, M., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2013). Resilience Education. In I. Boniwell, S. A. David, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*. DOI: 10.1093/oxfordhb/ 9780199557257.013.0046

Hurley, K. (2020). [What is resilience?](#) Your guide to facing life's challenges, adversities, and crises.

Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: A novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9, 316.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Newman, K. (2016). [Five science-backed strategies to build resilience](#) Greater Good Magazine, научнообосновани прозрения за смислен живот.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7, 441-48.

Бележка: Pitzer & Skinner (2017) и Malhi, Das, Bell, Mattingly, & Mannie (2019) са достъпни като публикации със свободен достъп. Gillham et al. (2013) е достъпна чрез <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/537>

Как да преподаваме устойчивост

В това ръководство ще демонстрираме различни подходи за обучение в устойчивост, които включват 5 основни теми, свързани със здравето и благоденствието на човека, а именно приоритизиране на собственото здраве, социално и емоционално учене, справяне с трудностите, лична ефективност (самостоятелност), оптимизъм и състрадание към себе си, представени в следващите глави. Всяка глава ще включва цели на обучението и компетентности (знания, умения, нагласи), както и препратки към съответните упражнения/материали за обучение и допълнителни източници на информация.

Приоритизиране на собственото здраве

Добре е да се започне с цялостно представяне на модула и някои общи правила/предложения за това как човек може да приоритизира здравето си, въз основа на следните 7 правила:

1. Отделете време за физически упражнения.
2. Хранете се здравословно.
3. Сложете предмети/послания в дома си, които поддържат волята и мотивацията ви да бъдете здрави.
4. Отървете се от нещата, които ви пречат да живеете здравословно.
5. Опитайте се да замените отрицателните мисли с положителни.
6. Ако сгрешите, простете си и продължете напред.
7. Опитайте се да се справите със стреса и не позволявайте на външен натиск или събития да променят живота ви.

Първата стъпка в процеса на промяна винаги е да изследвате какъв е животът ви в този момент. Накарайте участниците да направят карта на деня си "Как прекарвам времето си?", като използват таблица-шаблон. След като изпълнят тази задача, участниците могат да направят планове как да коригират използването на времето си, за да дадат приоритет на собственото си здраве за да имат по-здравословен начин на живот.

Цели на обучението и компетентности

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.

След провеждането на обучението участниците трябва да придобият следните компетентности, свързани с тяхното



Фигура 1: Как прекарвам
времето си

здраве, за да могат да развият устойчивост. Вижте таблицата с дефинираните за тази цел знания, умения и нагласи:

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 физическа 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
последците 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

Бъдете наясно, че участниците може да имат хронични заболявания или състояния, които изискват медикаменти или професионални грижи, и винаги подчертавайте, че лекарите са за това, да помагат, както и че е важно да се правят редовни прегледи и да се търси помощ, когато има усещане, че нещо не е наред.

План на урока

Следва план на урока, който ще ви помогне да проведете обучението присъствено или онлайн.

Тема	Метод и организация	Дейност / време	Домашна работа
Въведение	Въведение в цялостното обучение и как да се приоритизира здравето, справочен материал. Представяне и започване на домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Съставяне на карта на начина, по който прекарват времето си - създаване на план.
Физически упражнения	Запознаване с ползите от физическите упражнения за здравето и сърцето, национални насоки за различните възрастови групи. Представяне и започване на домашната работа.	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 (въз основа на националните насоки). Представяне и започване на домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Попълнете хранителен дневник за един ден и обмислете промени, продължете да записвате диетата си.
Режим на сън	Въвеждане на препоръчителен сън за различните възрастови групи (национални насоки) и здравословен режим на сън. Представяне и започване на домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Запишете режима си на сън (ако имате такъв), какво може да се промени, изпробвайте различни решения.
Пристрастявания	Преглед на основните пристрастявания и пристрастяващи поведения, които не са свързани със злоупотребата с наркотици или алкохол. Представяне и започване на домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Какви пристрастявания или пристрастяващи поведения имате? Запишете възможните отговори.
Намаляване на стреса	Запознаване със симптомите на стреса и възможните реакции. Преглед на предишните домашни и други упражнения, планиране.	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.

На уебсайта на [COPE](#) можете да намерите шаблони за упражнения/материали за обучение. За онлайн обучения можете да използвате посочените времена и за груповата работа, когато и ако е приложимо. Модулите се състоят от няколко дейности, които можете да приложите поотделно.

Препратки и допълнителна литература

- NHS - Уебсайт [Live Well](#)
- Връзка към работен лист "Как прекарвам времето си"
- Get Savvi, Health organization "[10 tips for a healthy living](#)"
- Публикация на СЗО (WHO) под заглавието "Да правим това, което е важно по време на стрес" ("[Doing what matters in times of stress](#)")
- Връзка към презентация

В България

- Министерство на здравеопазването на РБ, [„Здравословен начин на живот“](#)
- РЗИ София, [ПРЕПОРЪКИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ ЗА НАСЕЛЕНИЕТО В БЪЛГАРИЯ 18-65 ГОДИНИ](#)
- РЗИ Сливен, [Волята за здравословен начин на живот – път към дълголетие](#)
- <http://mg2007.bg/download/>
- <https://www.bg.rzi-pernik.com/index.php/2017-06-03-18-52-34/142-2017-10-10-12-01-50>

Инфографика 1

6 СЪПКИ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

КОИТО ШЕ ЗАСИЛЯТ ВАШАТА
УСТОЙЧИВОСТ



ПРИОРИТИЗИРАЙТЕ СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ
За да можем да се грижим за тези, които обичаме, трябва първо да се погрижим за себе си. Точно както ни казват в самолетите - първо да сложим кислородната маска на себе си и след това да помагаме на другите.



ХРАНЕТЕ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО
Включете в ежедневно си хранене голямо количество богати на антиоксиданти зелени зеленчуци и плодове, омега 3 от мазни риби, B12 от животински продукти и холин от яйца.



ДВИЖЕТЕ СЕ РЕДОВНО
Физическата активност ще ви помогне да поддържате здравословно телесно тегло и ще намали вероятността от развитие на различни заболявания.



СПЕТЕ ПОВЕЧЕ
Добрият сън е също толкова важен, колкото и редовните физически упражнения и здравословната храна. Добрият сън (мин. 7-8 часа) може да ви помогне да ядете по-малко, да спортувате по-добре и да запазвате спокойствие по-лесно.



ИЗБЯГВАЙТЕ ПРИСТРАСТЯВАНИЯТА
Не консумирайте храни или напитки, които могат да повлияят зле на настроението, тялото и мозъчните ви способности.



БЪДЕТЕ ОСЪЗНАТИ, А НЕ ПЪЛНИ С МИСЛИ
Осъзнатостта е практика, която насочва вниманието ви към настоящия момент. Тя ви помага да спрете негативния вътрешен монолог (бъбречето наум).



Социално и емоционално учене

Нека започнем с определението на понятието 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).

Социалното и емоционално учене се състои от пет основни компетентности, които имат за цел да осигурят ясна рамка за преподаване на умения, които ще бъдат от полза на хората през целия им живот в различни ситуации.

Ето как организацията CASEL описва 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.



Фигура 2: 5-те основни компетентности на SEL

Цели на обучението и компетентности

Следват целите на обучението и компетентностите, базирани на колелото на SEL, определени като знания, умения и нагласи.

Знания за	Умения за	Нагласи
какво е социално и емоционално учене	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 самоуправление	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 обоснована 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

План на урока

Следва план на урока, който ще ви помогне при провеждането на обучението в класната стая или онлайн, като можете да намерите и съответните слайдове и упражнения в [платформата COPE](#).

Тема	Метод и организация	Дейност / време	Домашна работа
Рамката на SEL	Въведение в социалното и емоционалното учене (SEL) и рамката SEL	20-30 мин. и домашна работа	Преглед и разбиране на основните понятия.
Самоосъзнатост	Представяне и обсъждане на това какво е самоосъзнатост. Обясняване и демонстриране на модела „Джохари“.	20-30 мин. и домашна работа	Прегледайте и попълнете за себе си модела „Джохари“.
Себеуправление	Представяне и обсъждане на това какво представлява себеуправлението. Обясняване и демонстриране на Дневника на мислите.	20-30 мин. и домашна работа	Водене на Дневник на мислите.
Отговорно вземане на решения	Представяне и обсъждане на това какво включва отговорното вземане на решения. Обяснение на домашната работа.	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. Обясняване и демонстриране на упражнението за добро 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, като се изискват примери от участниците. Обяснение на домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Направете добро дело за непознат, който според вас има нужда от помощ и подкрепа.

Препратки и допълнителна литература

- Рамка на CASEL и отворени образователни ресурси (OER) за социално и емоционално обучение (<https://casel.org/>).

- [ReachYouth онлайн обучителна платформа](#), Курс 2 КОМУНИКАЦИЯ И РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ, съдържащ модули за социално и емоционално учене,
- Даниъл Голман. (2011), Емоционалната интелигентност, Изток-Запад
- Даниъл Голман. (2010), Новата социална интелигентност, Изток-Запад
- Връзка към презентация
- Връзки към материали/упражнения

В България

- [Емоционална интелигентност – 35 конкретни упражнения за развитието ѝ](#),
Prepodavame.bg
- Натаниъл Брандън (2014), Да поемеш отговорност, Изток-Запад

Инфографика 2

6 СЪПКИ КЪМ СОЦИАЛНОТО И ЕМОЦИОНАЛНО ЗНАНИЕ



които ще засилят вашата
устойчивост



ИЗГРАДЕТЕ САМООСЪЗНАТОСТ
Работете върху познаването на собствените си
чувства и емоции, силни и слаби страни,
предпочитания, подбуди, ценности, предразсъдъци,
нужди и влияние върху другите.

УПРАВЛЯВАЙТЕ СЕБЕ СИ
Ако имате вътрешен контрол, няма да действате
импулсивно и няма да се поддавате на гняв, ревност,
паника или други емоции, които могат да повлияят
негативно на решенията и поведението ви.





ВЗИМАЙТЕ ОТГОВОРНИ РЕШЕНИЯ
Зелената сделка на ЕС има за цел: 1. липса на нетни
емисии на парникови газове до 2050 г.; 2.
икономически растеж, необвързан с използването на
ресурси и 3. нито един човек и нито едно място да не
бъдат изоставени. Вие също трябва да действате
отговорно към тези цели.

СЪЗДАЙТЕ ДОБРИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
Способността да изградите близки отношения с поне един
човек в живота си е от ключово значение за вашето
щастие и благополучие. Хората, които обичаме и на които
се доверяваме, ни оказват подкрепа и насърчение, което
повишава устойчивостта ни по време на изпитания.





БЪДЕТЕ СОЦИАЛНО ОСЪЗНАТИ
Социалната осъзнатост ви позволява да
разбирате и да реагирате на чувствата на другите.
Способността на човек да реагира в различни
социални ситуации помага за по-добро
взаимодействие с другите, така че да се постигне
най-доброто в тези взаимоотношения.

ПРАВЕТЕ НЕЩА ЗА ДРУГИТЕ
Да помагате на други хора е полезно не само за тях, но и
за вас. То ви прави по-щастливи и може да помогне за
подобряване на здравето ви. Даряването също така
създава по-силни връзки между хората и помага за
изграждането на по-щастливо общество за всички.



Справяне с трудностите

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 (вж. фигура 3), да разберете защо, да очертаете съществуващите механизми за справяне и да планирате коригиращи действия.



Фигура 3, „Измерител на настроението“, вдъхновено от Marc Brackett (2019)

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

Моделът ABC (Antecedent - Behaviour - Consequences) разглежда какво в индивидуалната среда предизвиква определено поведение и какви са последствията от това поведение. Моделът ABC може да се използва за разработване на интервенции за промяна на проблемно или смущаващо поведение в следните стъпки:

1. Идентифицирайте поведение, което искате да промените (наблюдение, чувство/мисъл, физически реакции)
2. Проучете вътрешните за лицето фактори предшествващи или задействащи поведението, (мисли, чувства, спомени) или фактори в околната среда (хора, взаимодействия, време от деня и събития).
3. Изследвайте последствията - краткосрочни или дългосрочни, полезни или несползни, планирани или непредвидени.
4. Разработване на интервенции, отговарящи на два въпроса: "Какво постига това поведение?" и "Как се поддържа?" Проучване дали предшествващите фактори или последиците могат да бъдат заменени или премахнати, дали вместо това може да се подтикне или подсили ползното поведение?

Цели на обучението и компетентности

Следват целите на обучението и компетентностите, определени като знания, умения и нагласи.

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 плановете 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
---	--	--

План на урока

Следва план на урока, който ще ви помогне при провеждането на присъствено или онлайн обучение, като можете да намерите и съответните материали и упражнения в [платформата COPE](#).

Тема	Метод и организация	Дейност / време	Домашна работа
Емоционална грамотност	Въведение и демонстрация на това какво е емоционална грамотност и как да се прилага 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. Дискусия и демонстрация на това как можем да приложим модела ABC в живота си.	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 и ролята на позитивното мислене и упражненията.	20-30 мин. и домашна работа	Идентифициране на 3 преживявания, свързани с трудности, и как ги преодоляваме.
Поведенчески планове за непредвидени ситуации	Въведение какво представляват поведенческите планове за непредвидени ситуации, каква е връзката им с модела ABC и как да разработим такива планове за себе си.	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, обсъждане и демонстриране на начини за компенсиране на тези нагласи.	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	Представяне на осъзнатост и демонстриране; медитация за осъзнатост като домашна работа.	20-30 мин. и домашна работа	Водено упражнение за осъзнатост "Успокоение в спешни случаи" .

Препратки и допълнителна литература

- LKhan, Z. (2022). [*5 Ways to deal with Hardship and pain in life*](#). LifeHack.
- Jones, H. (2022). [*How the ABC model works in psychotherapy*](#). Verywell health.
- Mechner, B. (2022). [*Behavioral contingencies: their significance in behavior analysis*](#). [Behaviour.org](#).
- Moore, C. (2019) [*What is negativity bias and how can it be overcome?*](#) PositivePsychology.com.
- Schuldt, W. (2014). [*ABS model of Cognitive behavioural therapy*](#). [Therapist Aid](#).
- Seidman, C. (2022). [*Mood meter – how are you feeling*](#). Herald-Tribune.
- Shea, M.. (2013). [*Behaviour Contingency Plan form*](#).
- Връзка към "Измерител на настроението"
- Връзка към "ABC Модел"
- Връзка към презентация

В България

- Калина Иванова – психолог, [*Описание на ABC Model*](#) (2015)

Инфографика 3

6 СЪПКИ КЪМ ИЗГРАЖДАНЕ НА МЕХАНИЗМИ ЗА СПРАВЯНЕ



които ще засилят вашата
устойчивост



**ПОДОБРЕТЕ ЕМОЦИОНАЛНАТА СИ
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

Невъзможно е да управлявате добре себе си, ако не знаете как се чувствате. "Добре съм" или "Не съм добре" не са достатъчно добро описание. Уверете се, че сте обогатили речника на настроенятия си с думи като: напрегнат, отечен, горд, игрив, спокоен, въодушевен, оптимистичен и т.н.



УПРАВЛЯВАЙТЕ ПОВЕДЕНИЕТО СИ

Използвайте модела ABC (активиращо събитие-убеждения-последствия), за да анализирате минали събития и да подобрите бъдещото си представяне. Имате ли погрешни убеждения, които редовно предизвикват гнева ви?



ОСТАНЕТЕ СПОКОЙНИ ПРЕД ТРУДНОСТИТЕ

Спокойствието е способността да приемате "това, което е", без да се съпротивлявате. Ако успеете да превърнете спокойствието във ваш основен механизъм за справяне, ще можете да се контролирате и да избягвате изблиците на гняв и неудовлетвореност, които са причина за толкова много конфликти.



ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРИНЦИПА 3:1

Учените са открили, че са необходими три положителни преживявания, за да се компенсира едно отрицателно. Това е т.нар. съотношение на позитивност 3 към 1. Добрата новина е, че можем да си набавим положителни преживявания и по този начин да неутрализираме трудностите, с които се сблъскваме.



ОТКРИЙТЕ СВОЯ БЪРЗ НАЧИН ЗА УСПОКОЕНИЕ

Стресовите моменти могат да ви накарат да се почувствате изключително претоварени. За да забавите сърдечния си ритъм и да възстановите равновесието си, трябва да откриете най-добрата за вас техника за спешно успокояване: дишане, медитация, слушане на музика.....



ИМАЙТЕ ПЛАН "Б"

Имате ли резервен план? Създайте си такъв. Резервното планиране представлява целенасочено планиране на дейности/стратегии, които могат да се наложат, когато се сблъскате с пречки при изпълнението на плановете си.

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. Вижте Фигура 4.



Фигура 1 Моделът за самоефикасност

4-те основни източника на самоефикасност (Celestine, N. 2019) са:

1. Резултат от представянето или усещане за майсторство, които придобиваме, когато поемаме нови предизвикателства и постигаме успех, когато не сме вярвали, че ще успеем.
2. Когато наблюдаваме как другите успяват (или се провалят), ние оценяваме собствената си вероятност за успех.
3. Вербалното убеждаване от себе си и от другите (социално убеждаване) ще подобри усилията и ще увеличи вероятността за успех.
4. Физиологичната възбуда се отнася до негативните ефекти на стреса или тревожността върху представянето. Ако знаете как да управлявате настроението си в трудни ситуации, можете да подобрите своята самоефикасност.

Друг източник за повишаване на самоефикасността е определянето на силните страни на личния характер (www.viacharacter.org), осъзнаването на отличителните ни силни страни, както и на други силни страни, на които не даваме приоритет, е добър начин да опознаем себе си и начина, по който се изправяте пред трудностите.

Чрез съвременни изследвания, финансирани от Института за изследване на характера VIA, е установено, че има 24 основни силни страни на човешкия характер, които са групирани в 6 големи категории, наречени добродетели. Тези силни страни са положителните черти на нашата

личност, качества като доброта, любопитство и упоритост, които определят кои сме и се възприемат като ценни от другите хора и обществото като цяло.

Резултатите от [теста на VIA](#), който всеки само може да направи, показват как са подредени по значимост в личния ни профил 24-те силни страни. Първите 5 силни страни се считат за характерни силни страни - тези, които ценим и използваме най-много. Тези, които се намират в долната част на резултата от теста, не представляват най-слабите ни черти, а онези силни страни на характера, които рядко използваме, не ценим високо в себе си или не изявяваме в отношенията с другите. Освен това можем да прекалим с използването на някои от силните страни на характера си, т.е. прекалената честност може да доведе до жестокост, а прекалената скромност - до безличие. Подобно на добродетелите, личните силни страни трябва да бъдат балансирани, когато се прилагат.

Личните силни страни могат да се променят с течение на времето в зависимост от нашите ценности и приоритети. Добре е да знаем, че в лоши времена, когато се сблъскваме с несгоди - трябва да разчитаме и да използваме отличителните си страни на характера, а в добри времена трябва да се научим и да практикуваме как да използваме онези силни страни, които са в дъното на резултата от теста на VIA.

VIA Класификация на силните страни на характера и добродетелите*

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, помагачи, 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

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.

Copyright © 2019 VIA Institute on Character

ВСИЧКИ ПРАВА СА ЗАПАЗЕНИ

„COPE - Да се научим да се справяме и да израстваме заедно“

Фигура 4, „24-те силни страни на характера, групирани в 8 добродетели“, Институт за изследване на характера VIA

Друг инструмент, който можем да използваме е **Скалата за самооценка**. Тя може да се използва за измерване на **самоефикасността** на участниците по време на обучението, както и за домашна работа.

Резултатът от скалата включва сумиране на числата от всеки ред в последната колона. Тази обща сума е равна на резултата за самоефикасност. Колкото по-висок е резултатът, толкова по-голяма е вашата самоефикасност или увереност в способността ви да се справите успешно с проблем или да упорствате за промяна в поведението си. Този резултат може да се промени с течение на времето.

Оценките са от 10 до 40 и често са по-високи сред възрастните, отколкото сред младите хора. Други фактори, като семейно и професионално положение също играят роля.

Скала за самооценка		Вашата оценка
1= Не е вярно	2= По-скоро не е вярно	
3= По-скоро е вярно	4= Вярно е	
Винаги мога да реша трудните проблеми, когато се опитвам достатъчно упорито.		
Ако някой ми се противопостави / пречи, аз мога да намеря средството и начина да получа това, което искам.		
За мен е лесно да се придържам към целите си и да ги постигам.		
Уверен съм, че мога да се справям успешно в извънредни, неочаквани събития.		
Знам какво да правя в непредвидени ситуации, благодарение на знанията и ресурсите си.		
Мога да се справя с повечето проблеми, ако положа достатъчно усилия от моя страна.		
Мога да запазя спокойствие в трудна ситуация, ако разчитам на уменията си да се справям.		
Когато се сблъскам с проблем, обикновено мога да намеря за него няколко решения.		
Когато съм изправен пред трудност, обикновено мога да намеря решение.		
Мога да се справя с всички препятствия по пътя си.		

Фигура 5 Скала за самооценка, адаптирана от Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON..

Цели на обучението и компетентности

Следват целите на обучението и описание на компетентностите, описани като знания, умения и нагласи.

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

План на урока

Следва план на урока, който ще ви помогне при провеждането на обучението в класната стая или онлайн, като можете да намерите и съответните слайдове и упражнения в [платформата COPE](#).

Тема	Метод и организация	Дейност / време	Домашна работа
Силни страни на характера	Представяне на силните страни на характера и ценностите на личността и демонстриране на начина на използване на теста 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 между прекомерното и недостатъчното им използване.	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	Продължавайте да обсъждате основните източници на самоефикасност, като се фокусирате върху резултатите или усещането за майсторство.	20-30 мин. и домашна работа	Предизвикателство да научите и да направите нещо ново.
Ефекти на самоконтрол и преценка	Продължавайте да обсъждате ключови източници с акцент върху самоконтрол и преценка.	20-30 мин. и домашна работа	Упражнение за самоконтрол.

Препратки и допълнителна литература

- Celestina, N. (2019). [*4 Ways to Improve and Increase Self-efficacy*](#). Positive Psychology.
- Lopez-Carrido, G. (2020). [*Self-efficacy theory*](#). Simply Psychology.
- Preventive cardiovascular nurses' association (PCNA). (2022). [*The general self-efficacy scale \(GSF\)*](#).
- VIA. (2022). [*Personal character Strength's survey*](#).
- Ryan M. Niemiec, Robert E. McGrath (2019), *The power of character strengths: appreciate and ignite your positive personality*, VIA Institute on Character, [Cincinnati, Ohio]
- Връзка към презентация

В България

- Райън Ниймек, Робърт Макграт (2020), *Скритата сила в характера – разкрий и разпали позитивното в себе си*, Хепинес Академи, София
- Димитров, Калоян. (2019). [*Ролята на самоефикасността в контекста на учебната мотивация*](#). Researchgate.net

Инфографика 4

6 СЪПКИ КЪМ ИЗГРАЖДАНЕ НА САМОЕФИКАСНОСТ



които ще засилят вашата
устойчивост



ПОДОБРЕТЕ САМОЕФИКАСНОСТТА СИ

Трябва да вярвате в способностите и компетентността си. Това е ключът към постигането на целите ви. Създайте свой собствен набор от стратегии как да си помогнете по време на изпитания.

НАМЕРЕТЕ СИЛНИТЕ СИ СТРАНИ

Вие сте любопитни, добри и честни, или сте по-скоро упорити, предпазливи и благодарни? Съществуват 24 общовалидни черти на характера, които ние, всички хора, притежаваме в различна степен. Можете да разберете по-добре своите с помощта на VIA Survey на адрес: www.viacharacter.org.





ИЗГРАЖДАЙТЕ СИЛНИТЕ СИ СТРАНИ

Личните силни страни могат да се променят с течение на времето. Добре е да знаете, че в лоши времена, когато сте изправени пред изпитания - трябва да използвате отличителните си силни страни, а в добри времена да увеличавате потенциала на другите силни страни на характера.

ПРЕДИЗВИКВАЙТЕ СЕБЕ СИ

Умението да се разгърнете отвъд зоната си на комфорт и да се научите да разбирате слабостите си е предизвикателство. Не става въпрос за постигането на дадена цел, а за това, което научавате и в което се превръщате докато се движите напред по свой собствен път.



☐ GOOD
☐ BAD



ПРЕЦЕНЯВАЙТЕ ПРАВИЛНО СИТУАЦИЯТА

Добро - лошо - кой знае... Трябва да имате предвид, че някои неща, с които се сблъсквате като с проблеми в настоящия момент, може да се окажат причина за най-големите ви постижения в бъдеще.

ПОДОБРЕТЕ САМОКОНТРОЛА СИ

Самоконтролът се свързва с успехите в различни сфери на живота и изглежда, че при по-голям самоконтрол човек може да се съсредоточи повече върху стремежите си и по-малко върху вторачването в препятствията по пътя си.



Оптимизъм и състрадание към себе си

Повечето от нас са запознати с термина оптимизъм, който може би е рядко срещано качество при хора, обременени от негативни нагласи и мисли. 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, каквато е, и да работим за промяна на нещата в наша полза. (Chowdhury, 2019)

Състраданието към себе си е тясно свързано с оптимизма и може да се определи като "да бъдеш добър и разбираш, когато се сблъскаш 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). Водещи учени в областта на състраданието към себе си са Брене Браун (нейната лекция в TEDx на тема "[Силата на уязвимостта](#)" е събрала над 35 милиона гледания), и Кристин Неф, разработила скалата за състрадание към себе си ([Self-compassion Scale Short Form -SCS-SF](#)). И двете са установили, че срамът е ключова пречка пред самосъстраданието и това е нещо, което трябва да бъде осъзнато, а чрез самосъстраданието можем да се научим да приемаме своята уязвимост, вместо да ѝ позволяваме да ни влияе негативно. В своята лекция за уязвимостта Браун казва, че тези, които чувстват любов и принадлежност, също така чувстват, че са достойни за любов и принадлежност и са състрадателни към себе си. Докато срамът се нуждае от 3 неща, за да се развива (потайност, мълчание и осъждане), трите елемента на състраданието към себе си, които му противодействат, са: осъзнатост, доброта към себе си и човечност.

Осъзнатост

Разпознаване на стреса или трудностите, без да реагирате прекалено остро или да се осъждате.

Да виждате себе си обективно

Доброта към себе си

Подкрепа и разбиране към себе си по време на трудности, а не самокритичност.

Неосъждане на себе си

Човечност

Да осъзнаете, че не сте сами в грешките, които допускате, или в трудностите, които изпитвате.

Всички правим грешки

В този модул ще ви предложим някои упражнения, които могат да повишат състраданието към себе си и оптимизма. Можете да намерите материали и упражнения по тази тема на [платформата COPE](#).

Цели на обучението и компетентности

Следват целите на обучението и описание на компетентностите, описани като знания, умения и нагласи.

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 (Моето 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

План на урока

Следва план на урока, който ще ви помогне при провеждането на обучението присъствено или онлайн, като можете да намерите и съответните материали и упражнения в [платформата COPE](#).

Тема	Метод и организация	Дейност / време	Домашна работа
Състрадание към себе си	Представяне и обсъждане на теории и практики, свързани със състраданието към себе си.	20-30 мин. и домашна работа	Попълнете кратката форма на скалата за самосъстрадание -SCS-SF
Оптимизъм	Представяне и обсъждане на теории и практики, повишаващи оптимизма.	20-30 мин. и домашна работа	Визуализирайте и опишете най-доброто си Аз.
Благодарност	Представете и обсъдете как се практикува благодарност и как тя влияе на състраданието към себе си и оптимизма.	20-30 мин. и домашна работа	Напишете благодарствено писмо до някого и го изпратете или прочетете на глас.
Осъзнатост	Представете и обсъдете как осъзнаването може да помогне на участниците да бъдат обективни и оптимистични. Въведение в домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Разгледайте обективно събитие, в което сте реагирали прекалено остро на себе си.
Доброта към себе си	Представете и обсъдете как участниците да се самоподкрепят и да не се осъждат. Въведение в домашната работа.	20-30 мин. и домашна работа	Следвайте медитацията поне два дни.
Човечност	Представете и обсъдете какво включва човечността и значението на близостта	20-30 мин. и домашна работа	Прегърнете някой близък човек.

Препратки и допълнителна литература

- Ackerman, C.E. (2018). *What is Self-Compassion and what is self-love?* PositivePsychology.
- Dholakia, U. (2016). [A simple exercise to boost optimism \(and improve health\)](#). Psychology Today.
- Chowdhury, M.R. (2019). [11 Optimism Tools, Examples and Exercises to help improve your outlook](#). PositivePsychology.
- Ohlin, B. (2016). [5 Steps to develop self-compassion & overcome your inner critic](#). PositivePsychology.
- Neff, K. (2022). [Self-Compassion scale](#). Self-compassion.
- Silvertant, M. (2019). [Self-compassion & self-criticism](#). Embrace Autism.
- Pathway to happiness program. (2022). [Loving-Kindness Meditation](#). Greater Good Science Centre.
- Връзка към презентация

В България

- Димитрова, Мария (2019), [Статия](#) за съчувствието към себе си, Хепинес Академи
- Паева, Венета (2018), Статия за [Благодарността](#), Хепинес Академи
- [Упражнение за самосъстрадание](#), Хепинес Академи

Инфографика 5

6 СЪПКИ КЪМ ОПТИМИЗМА И САМО- СЪСТРАДАНИЕТО



които ще засилят вашата
устойчивост



БЪДЕТЕ ПО-СЪСТРАДАТЕЛНИ КЪМ СЕБЕ СИ
Да практикуваме състрадание към себе си означава да не се укоряваме строго за това, което сме направили погрешно, а да си представим как бихме утешили наш приятел, в подобна ситуация и да се отнасяме към себе си по същия начин.

ОСТАНЕТЕ ПОЗИТИВНИ
Създаването на положителни планове за бъдещето може да ни помогне: 1. да засилим мотивацията си за действие; 2. да подобрим психологическото си състояние; 3. да бъдем по-добри и по-щедри с другите; 4. да преодоляваме по-лесно трудностите; 5. да вземаме по-добри решения за бъдещето си.





БЪДЕТЕ БЛАГОДАРНИ
Благодарността е практика, която помага да пренастроим мисленето си и да го превърнем от негативно в позитивно. Една от причините, поради които благодарността е толкова силна практика, е, че тя помага на хората да се съсредоточат върху това, което имат, вместо върху това, което им липсва. Тя също така ни помага да укрепим връзките си.

ПРАКТИКУВАЙТЕ МАЙНДФУЛНЕС
Можете да развиете и задълбочите своята осъзнатост чрез практикуване на медитация и чрез целенасочени осъзнати действия като дишане, осъзнато ходене и др. Изпълнявайте упражнения за осъзнатост по ваш избор поне няколко минути всеки ден.





ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ
Любовта към себе си влияе върху образа, който създавате пред другите хора (приятели, колеги, шефове, бизнес партньори) и по този начин оказва значение за успеха ви, както в работата, така и в изграждането на добри връзки. Колкото повече любов към себе си имате, толкова по-добре ще се справите с проблемите, неуспехите и загубите.

И ВИЕ СТЕ ЧОВЕК
Човечността включва признаването на факта, че всеки изпитва трудности и неуспехи. Това може да ви помогне да бъдете по-малко несигурни, като потвърди, че не сте сами или отделени от другите. То може да ви помогне и да се чувствате по-свързани с другите.



Оценка

Следват шаблони за оценяване за всеки модул от обучението, които могат да се използват като ресурс за онлайн проучвания сред участниците, като упражнения за самооценка или за оценяване от страна на преподавателите на участници или на модул.

Обучителите могат също така да оценят всеки участник или групата въз основа на определените по-горе компетентности, като използват скала от тип "Слабо" (С), "Приемливо" (П) до "Добре" (Д), "Отлично" (О) за определените знания/умения/нагласи.

Модул 1 - • Приоритизиране на собственото здраве

Компоненти:	Слабо (С)	Приемливо (П)	Добре (Д)	Отлично (О)
Знания за това как да дадат приоритет на здравето си				
Знания за значението на физическите упражнения				
Знания за здравословното хранене и диетата				
Знания за значението на навиците за здравословен сън				
Знания за пристрастяванията и пристрастяващото поведение				
Умения за организиране на промяна в начина на живот				
Умения за вземане на решения, планиране и намиране на време за редовни упражнения				
Умения за управление на храненето				
Умения за създаване на режим на сън				
Умения за разпознаване на пристрастяващо поведение и начини за реагиране				
Умения за разпознаване и справяне със стреса				
Нагласи, насочени към любов, грижа и съпричастност				
Нагласа за активен начин на живот чрез физически упражнения				
Нагласа за оценяване на здравословните храни и диети				
Нагласа за оценяване на добрите навици за сън				
Нагласа за вяра в себе си и прошка				
Нагласа за овластяване				

Модул 2 - Социално и емоционално учене

Компоненти:	Слабо (С)	Приемливо (П)	Добре (Д)	Отлично (О)
Знания за какво е социално и емоционално учене				
Знания за какво означава терминът "самоосъзнатост"				
Знания за какво включва понятието самоуправление				
Знания за отговорно вземане на решения				
Знания за уменията за общуване				
Умения за прилагане на колелото на CASEL в собствения живот				
Умения за разпознаване на своите емоции, силни и слаби страни				
Умения да управляват емоциите си, да планират и да инициират				
Умения за намиране на решения и обоснована преценка след анализ на данните и осъзнаване на възможните последици от действията				
Умения за общуване и сътрудничество при решаване на проблеми				
Умения за идентифициране на социални норми, изисквания и възможности				
Нагласа, че социалното и емоционалното учене е възможно				
Нагласа да вярват, че могат да променят поведението си				
Нагласа да носят отговорност за своите чувства и действия				
Отношение на откритост и нагласа да бъдат модел за подражание				
Позитивна и смела нагласа и устояване на социалния натиск				
Отношение на загриженост, съпричастност и благодарност				

Модул 3 - Справяне с трудностите

Компоненти:	Слабо (С)	Приемливо (П)	Добре (Д)	Отлично (О)
Знания за емоционалната грамотност				
Знания за модела ABC				
Знания за начините за справяне с трудностите				
Знания за планове за поведение при непредвидени обстоятелства				
Знания за предразположението към негативност (3/1)				
Знания за ефектите на осъзнатостта върху благоденствието				
Умения да разпознават чувствата си и да измерват настроението си				
Умения за справяне с трудностите				

Умения за създаване и спазване на план за действие при извънредни ситуации				
Умения за преодоляване на негативните нагласи				
Умения за практикуване на осъзнатост				
Нагласа за приемане на чувствата				
Нагласа да вярват, че могат да управляват мислите си				
Нагласа да вярват, че могат да се справят с трудностите				
Нагласа да вярват, че могат да променят поведението си				
Нагласа да вярват, че негативните предразсъдъци могат да бъдат преодоляни				
Желание за практикуване на осъзнатост				

Модул 4 - Самостоятелност (самоефикасност)

Компоненти: :	Слабо (С)	Приемливо (П)	Добре (Д)	Отлично (О)
Знания за личния профил на силните страни				
Познаване на 5-те собствени най-силни страни				
Познаване на 3-те собствени най-малко използвани силни страни				
Знания за 4 източника на самоефективност				
Умения за идентифициране на собствените силни страни				
Умения за разпознаване на силните страни, когато ги прилагат или прекаляват с тях				
Умения за определяне на причините, поради които ценят някои силни страни по-малко				
Умения за прилагане на общата скала за самоефективност				
Умения да предизвикват себе си (чрез нови ситуации)				
Умения да мотивират другите				
Нагласа да вярват, че могат да увеличат силните си страни				
Нагласа да вярват, че могат да повишат своята самоефективност				
Нагласа за подкрепящо и мотивиращо отношение				



Модул 5 - Оптимизъм и състрадание към себе си

Компоненти:	Слабо (С)	Приемливо (П)	Добре (Д)	Отлично (О)
Знания за състраданието към себе си				
Знания за оптимизма				
Знания за благодарността				
Знания за осъзнатост				
Знания за добротата към себе си				
Знания за човечността				
Умения за прилагане на скалата за състрадание към себе си				
Умения за създаване на най-добрия възможен образ на себе си				
Умения за практикуване на благодарност				
Умения за обективно виждане на себе си				
Умения за оказване на подкрепа				
Умения за разпознаване на човечността				
Нагласи на оптимизъм и състрадание към себе си				
Отношение на смелост и доброта				
Нагласа за осъзнатост и непредубеденост				