



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

# ДА ПРЕПОДАВАМЕ ЗА БЕЖАНЦИТЕ

**Указания за работа с деца  
бежанци, преживели стрес и  
травми**

Повече материали ще намерите на: [unhcr.org/bg/учебни-материали](https://unhcr.org/bg/учебни-материали)

© 2019 ВКБООН

# СЪДЪРЖАНИЕ

1	Въведение	2
2	Какви преживявания причиняват стрес или травми на децата бежанци?	2
3	Какви симптоми могат да проявят децата или учениците?	3
4	Как могат учителите и училищата да помогнат на децата?	7
5.А	На етап основно образование	12
5.Б	На етап средно образование	28
	Приложение	41

Повече материали ще намерите на: [unhcr.org/bg/учебни-материали](https://unhcr.org/bg/учебни-материали)

Това ръководство е разработено, адаптирано и написано от Миали Дермиш  
Допълнителна информация е предоставена от  
Ева Алисич, Хейли Скрейс, Летиция Лемайстре,  
Питер Вентевогел, Мейв Патерсън и Фредерик Сметс

©2019 ВКБООН

## 1. Въведение



Докато някои деца бежанци проявяват предизвикателно и обезпокоително поведение в училище и в класната стая, не всички деца, преживели въоръжен конфликт и принудително бягство, страдат от емоционални травми и стрес.

Този документ разглежда поведението на децата бежанци, провокирано от стрес и травми. Целта му е да помогне на учителите да разберат как се отразяват стресът и травмите на бежанците в детска и ученическа възраст, както и да им даде съвети и препоръки за успешното приобщаване на децата и учениците, преживели стрес и травми, в класните стаи.

## 2. Какви преживявания причиняват стрес или травми на децата бежанци?

Преживяванията, предизвикващи травми или стрес у децата бежанци, включват живот в размирни райони и бягство от насилието, загуба на близки хора, опасни и стресиращи пътувания към по-безопасни места.

Освен това, неизвестността дали правният статут на семейството в новата държава е постоянен, животът в нищета с ограничени ресурси, съжителството с родители или други настойници, които също страдат от травми или стрес, често допринасят за всекидневно натрупване на допълнителен стрес у децата бежанци и може да задълбочат вече съществуващи травми.

Какво представляват посттравматично стресово разстройство, токсичен стрес, разстройство в адаптацията? – Трябва ли да диагностицирам учениците си, за да им помогна?

Не трябва да се опитвате да диагностицирате учениците си – учителите не са терапевти.

Ако имате притеснения относно психичното здраве на някой от вашите ученици, използвайте подходящи механизми, за да се обърнете към специалист по психично здраве, консултант или лекар, който да постави диагноза и да предпише лечение.

Трябва да се има предвид, че училището и най-вече взаимоотношенията, създадени в училище, могат да имат невероятно стабилизиращ, положителен и стимулиращ ефект за детето или ученика, което от своя страна ще им помогне да преодолеят трудностите и да продължат напред. В съчетание с подкрепата у дома или в живота извън училище от родители, братя и сестри, други членове на семейството и настойници много от децата и учениците ще преодолеят без допълнителна помощ предизвикателствата, пред които са изправени.

По-долу ще намерите различни упражнения, полезни за учителите, в чиито класове има ученици бежанци, преживяващи стрес и травми, както и насоки за изграждане на среда в класната стая и училището, която насърчава благополучието на децата, изложени на травми и стрес.

Защо поведението на децата се променя, когато преживяват стрес и травми?

Мозъците на децата, подобно на тези на възрастните, обработват преживяното и информацията поетапно. Етапите обикновено включват незабавна физическа реакция като изпотяване на дланите или усещане за бучка в гърлото, преминават през емоционални състояния като ядосване или разстройване и чак тогава се задейства „мислещата част“ на мозъка. Когато се активира тази „мислеща част“ на мозъка, можем да подредим мислите си, да преразгледаме ситуацията и да предприемем действия, които да ни гарантират възможно най-добър резултат.

Децата и учениците, които са преживели травми или силен стрес, често имат различно поведение, защото мозъците им са заети от спомени за насилие и стресиращи преживявания, които възпрепятстват нормалния поток на информация и преработването на преживяното.

Оказва се, че „мислещата част“ на мозъка изключва, докато други части, които пораждаат емоционални и физически реакции, остават активни. Това води до по-крайно физическо и емоционално поведение в сравнение с очакваното във всяка една ситуация.

Например ученик, който разговаря с някого, може изведнъж да почувства яд и да удари дете, без изобщо да го осъзнава, друг може внезапно да започне да се оплаква от болки в стомаха или да се дистанцира емоционално от всички около себе си и да не желае да взаимодейства по никакъв

начин.

### 3. Какви симптоми проявяват децата или учениците?

Списъкът по-долу описва поведения, характерни за децата, които преживяват травми и разстройства, свързани със стрес.

#### Повторно преживяване на събития

Децата и учениците може непрекъснато да си мислят за събития, които са преживели, или да разиграват преживяното. Често децата правят опит да подредят мислите си, когато разиграват дадена ситуация и се опитват да променят резултата от ситуацията.

Някои сънуват кошмари. Други е възможно да реагират остро на неща, които им напомнят за събитието, или внезапно да бъдат връхлитани от травматични спомени (флашбек). (Алисич, 2010).

*„Внезапно образите изплуват в съзнанието ми, след малко всичко е отново в главата ми, сякаш се случва пак, а аз съм толкова уплашена, че не мога да дишам и просто искам да ударям или да избягам. Ужасно е. Накрая искам всичко да спре или да съм мъртва.“*

Микаела А., 16 години, бежанка от Чечня в Австрия

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

### Дисоциация и проблеми с концентрацията

При продължително излагане на стрес учениците, особено по-малките деца, имат чувството, че сякаш сънуват. Възможно е да имат усещането, че животът им е филм или пък че събитията се случват много бавно или много бързо. Някои деца и млади хора имат усещане, че сякаш вече не са в тялото си. Възможно е да изпитват затруднения с паметта и да не помнят важни неща от миналото си.

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

*„Мустафа често е разсеян в час. Когато учителят по математика му казва нещо, Мустафа изглежда объркан и сякаш не знае къде се намира. Други колеги също наблюдават подобно поведение. В края на часа Мустафа не може да обобщи какво са обсъждали, защото присъства „тялом, но не и духом“. Той е на седемнадесет години и пристига в Австрия сам, след като е избягал от Афганистан. Семейството му живее в Иран, където баща му наскоро е починал от последиците на нелекуван диабет.“*

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

### Избягване

Децата и младежите, страдащи от травми, често избягват ситуации, хора, разговори и мисли, които им се струват застрашаващи или твърде емоционални. Това избягване трябва да се възприема като опит за предпазване от силни чувства. Нарича се потискане на емоциите.

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

*„Мариам е положила много усилия да научи немски език и тази година ще получи оценка по този предмет. Справила се е добре с първото домашно. Когато учителят я похвалява, тя не показва никакви признаци на радост. Гледа смутено, сякаш не знае какво да направи в тази ситуация.“*

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

### Състояние на силна тревожност, раздразнителност и свръхбдителност

Някои деца имат проблем с това, че мозъкът им е в състояние на непрекъсната тревожност. Може да изглеждат неспокойни и нервни. Може лесно да се стресират или плашат от различни шумове или движения. Освен това може да реагират негативно на промени в класната стая или в училището, например на нови учители или на ново разпределение на местата за сядане. Вечер може да изпитват затруднения при заспиване и затова да идват на училище уморени. (Алисич, 2010)

*„Когато Махтаб седи в час, изглежда сякаш е непрекъснато под напрежение. Тя постоянно наблюдава съучениците си, начина, по който се движат, какво говорят, как гледат околните. Оглежда се около себе си за потенциални опасности и реагира с голяма чувствителност на силен шум, например на училищния звънец. Стръска се дори когато другите деца шумолят или шепнат. Понякога крещи „Спрете!“*

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

## Как да се справите с нахлуващите спомени от миналото или с епизодите, в които учениците сякаш „не са в час“? (ЗИЙБЕРТ И ПОЛХАЙМЕР-ПЮРИНГЕР, 2016)



Ако ученикът внезапно е връхлетян от травматични спомени, може да направите следното:

- Поемете няколко пъти дълбоко въздух и се успокойте, преди да предприемете каквото и да било действие.
  - Ако е възможно, се опитайте да установите и да поддържате очен контакт.
  - Назовете внимателно детето по име. Не го докосвайте на този етап.
  - Опитайте се да го върнете в действителността, като произнесете името му и му кажете, че е на сигурно място. Кажете му къде е, коя дата сме и кои сте вие. Повторете тази стъпка няколко пъти, докато детето се съвземе.
  - Ако е необходимо, използвайте по-силни сетивни стимули. Говорете малко по-високо или му кажете, че ще го докоснете, след това сложете внимателно длан върху рамото му. Ако това се случва често и ако имате възможност, поставете студена кърпа върху ръката, за да върнете детето тук и сега.
  - Когато това стане, обяснете накратко случилото се:
- „Това беше само един лош спомен, сега си тук и си в безопасност.“*
- Ако е възможно, отведете детето при училищната медицинска сестра или други медицинско лице, за да си почине, да пийне и да хапне нещо сладко. Ако не е възможно, помислете как да му осигурите малко спокойствие, напитка или нещо леко за хапване в класната стая.
  - След това насаме попитайте детето дали иска да обясни или да помогне да се обясни на класа случилото се и помислете как заедно може да направите това.
  - С по-прости думи обяснете на учениците случилото се, като използвате поместеното по-горе описание на процесите в мозъка. Обяснете, че ученикът реагира физически и емоционално на нещо, което му напомня за неприятна или трудна ситуация в миналото.
  - Ако има въпроси, предложете на децата да ги запишат и разберете дали ученикът иска да отговори на тях по-късно – в писмена форма или пред целия клас.

#### Агресивно поведение

Възможно е децата и младите хора да проявяват и агресивно поведение. Това може да включва физически сблъсък, изблици и заплахи. Възможно е след подобни прояви да им е трудно да се успокоят. При младежите агресивното поведение може да е насочено и срещу самите тях (напр. самонараняване, опити за самоубийство, злоупотреба с алкохол и наркотици). Агресивното поведение може да е и в отговор на предизвикателство. (Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

*„Начинът, по който се приближи към мен, ми напомни за миналото, уплаших се и го ударих, защото мислех, че трябва да се защитя, за да не ми направи нещо лошо.“*

Микаела А., 16 години,

бежанка от Чечня в Австрия

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### Поведение, което излиза извън контрол, без граници

Често изглежда сякаш учениците нямат установени граници на поведението и действията им излизат извън контрол. Това може да се възприема като опит да се иска установяване на такива граници, за да се постигне чувство на по-голяма стабилност и сигурност, както и да се заяви нуждата от допълнителна подкрепа и уважение. (Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### Затруднения при учене

Децата и учениците, които изпитват стрес и травми, често имат проблеми с ученето. Те може да се изразяват в невъзможност за пълна концентрация върху задачите, трудности при запомняне на информация при работа върху определена задача, затруднения при контролиране на

реакциите, например нетърпение да изчакат да дойде техният ред, за да отговорят на въпросите, трудности при бързо преминаване от една тема или идея към друга.

#### Страхове

Децата в ученическа възраст понякога имат по-силни или по-продължителни страхове от съучениците си, че са изоставени (напр. когато казват довиждане на настойника или родителя си сутрин). Много от децата се страхуват, че в даден момент нещо лошо може да им се случи отново или че все още някой ги преследва. Възможно е децата да задават и повече въпроси за смъртта и умирането.

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### Променено отношение към хората, живота и бъдещето

Децата и младежите често могат да загубят доверието си в други хора по време на война или бягство. Освен това може да нямат никакви или да имат само негативни очаквания за живота си и бъдещето. Някои са убедени, че трябва да умрат рано. Може да поддържат това отрицателно отношение, за да се предпазят от нови разочарования и опасности.

Това обикновено се проявява при децата и младежите, които са загубили единия или и двамата си родители. Някои деца изпитват чувство за вина, което се дължи на факта, че те са оцелели, както и породеното от този факт напрежение.

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

*„Хасан от Сомалия пристига в Австрия като непридружен непълнолетен бежанец. Един ден той прави опит да отнеме живота си и да скочи от прозореца на първия етаж, но за щастие е възпрян от приятел.*

*След кратък престой в психиатрично отделение за младежи става ясно, че майка му е в болница в Сомалия, а братята и сестрите му искат от него пари за операцията ѝ.*

*Хасан за съжаление е със статут на търсец закрила, който живее в дом за медико-социални грижи и получава първична грижа, но почти не разполага с никакви пари.“*

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### **Остра липса на самоуважение и самочувствие**

Деца, преживели стрес и травми, страдат от липса на самочувствие, а това може да повлияе на способността им да опитват нови неща и да се чувстват уверени в заниманията и в учебния процес.

*„Когато в понеделник, в час по немски език учителят пита децата как са прекарвали почивните дни, единадесет годишната Хадиджа не може да възпроизведе събитията от последните два дни.*

*Четиригодишният ѝ брат е в предучилищна група и за разлика от нея въодушевено разказва за семейното събиране с чичото и лелята, които живеят в Германия. Тя подава тетрадката си на учителя с думите „Не мога да го направя, глупава съм“.*

*Хадиджа е на шест, когато пристига в Австрия, брат ѝ е роден година след успешното бягство. Тя никога не е посещавала предучилищна занималня. Майка ѝ споделя на учителя, че*

*Хадиджа често е боледувала, плачела е много и не е искала да играе с останалите деца.“*

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### **Регресивно поведение**

Понякога децата демонстрират регресивно поведение и се връщат към по-ранните етапи на развитието си (напр. нощно напикаване, смучене на палец). Възможно е да имат по-голяма нужда от близост и привързаност.

(Алисич, 2010 и Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

#### **Физически оплаквания**

Деца и учениците може да се оплакват от виене на свят или сърцебиене след стресиращи събития.

- По-малките деца в училищна възраст често се оплакват от болки в стомаха, гадене и липса на апетит.
- Младежите често страдат от главоболие, мигрена, болки във врата, гърба и стомаха.

(Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)



Други проблеми, с които се сблъскват децата бежанци и които може да засилят отрицателните последици от преживените стрес и травми

Това, което отличава голяма част от децата бежанци, преживели стрес и травми, от другите ученици е, че те често са обект на допълнителни рискови фактори, като например:

- това, че живеят с родител или настойник, който също е преживял или продължава да преживява стрес и травми;
- ако все още са със статут на търсещи закрила – това, че живеят в несигурност (не знаят дали ще останат в държавата);
- това, че живеят с финансови затруднения, които внасят още повече стрес в живота им;
- това, че живеят на ново място с нови или ограничени социални контакти;
- това, че са били подложени на продължителни във времето травми или стрес (насилие в държавата на произход, загуба на близки хора, опасно пътуване към по-безопасно място).

Други фактори, които допълнително задълбочават преживяванията на децата, страдащи от стрес и травми, включват психологически или когнитивни проблеми (хиперактивност с дефицит на вниманието, проблеми с ученето).

(Алисич, 2010 и Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

## 4. Как могат да помогнат учителите и училищата?

Като учител и човек

Децата, които са преживели стрес и травми, независимо от възрастта, се нуждаят от подкрепата на спокойни и грижовни възрастни.

Това са родители, семейни приятели, възпитатели, социални работници и учители. Помислете кой е на разположение да ви съдейства за вашите ученици. Можете ли да предложите клуб или младежка група на нуждаещите се от съдействие? Имайте предвид, че усилията за установяване на по-тясна и подкрепяща връзка с ученик може да имат отрицателни последици.

Изграждането на връзка и последващо отдръпване може да бъде пагубно за ученик, който е преживял стрес и травми, затова по-скоро се опитайте да го насочите към група или други лица, които имат повече време. Ако смятате, че не можете да продължите да взаимодействате с такъв ученик, отделете време да му обясните защо вече не разполагате с такова време, както и да го уверите, че не той или тя е причина за отдръпването ви. Помислете как можете да помогнете на тези деца да намерят други подходящи хора, с които да разговарят.

##### Децата, които са преживели стрес и травми, могат да започнат неочаквано да си споделят с вас

Важно е на този етап да ги карате да се чувстват чути и оценени и да балансирате това с вашите нужди и възможности като учител. Ако нямате нищо против да изслушате ученика в момента, изберете някое тихо място за разговор.

Ако ви е трудно да поемете информацията или не сте подготвени, използвайте следния подход:

- Уверете ученика, че сте убедени, че това, което иска да каже, е важно за вас и разбирате нуждата, болката или страданието му.

Пример: „Разбирам, че искаш да говориш с някого и се радвам, че избра мен.“

- Обяснете, че не можете да отделите време в момента да разговаряте с него или нея и че като учител ролята ви е да намерите друг подходящ човек, с когото да разговаря.

Пример: „За съжаление в момента трябва да се занимавам с „X“ и мисля, че би било по-добре, ако говориш с „Y“ за това. Тя ще те изслуша и може да ти помогне много. Ще ми позволиш ли да те представя на „Y“, с която можеш да говориш за това?“

- Спазвайте училищния правилник за поверителност и закрила на детето, както и за препращане към специалист на учениците с поведение, което смятате, че се нуждае от диагностициране.

##### Децата имат нужда да получат достоверни отговори на въпросите си

Възможно е децата и учениците да задават въпроси за това как се чувстват, как взаимодействат със съучениците си или какво ще се случи с тях. Ако не можете да отговорите на тези въпроси, обяснете на децата или учениците, че не знаете отговора. Опитайте се да намерите отговорите на зададените въпроси или се обърнете към някой, който ги знае и може да помогне. Не избягвайте определени теми, просто следвайте указанията по-горе, ако смятате, че не можете или не се чувствате комфортно да отговорите.

##### Взаимодействие с родители и настойници

Изграждането на стабилни взаимоотношения с родителите е важна част от създаването на стабилна и грижовна среда, подкрепяща децата и младите хора не само в училище, но и у дома. Следват няколко предложения как да постигнете това:

- Редовно обсъждайте напредъка на ученика, добрите постижения и предизвикателствата (по положителен начин) с родителите.
- Опитайте се да разберете как е организиран животът в дома, какви отговорности има детето, какви са взаимоотношенията в семейството, колко време му остава за домашните работи, какви са семейните ценности.
- Опитайте се да организирате вечер на родителите или закуска веднъж месечно, за да дадете на родителите възможност да се запознаят. Осигурете занимание за останалите братя и сестри (няколко книги или

играчки), така че родителите да знаят, че могат да ги доведат.

- Ако има други родители на деца от класа, които са благоразположени към родителите бежанци или родителите на нови деца, запознайте ги един с друг.
- Намерете преводач (друг родител, местна общинска организация), ако има езикова бариера.
- Обяснете на детето по-важните училищни принципи и норми на поведение в училището, които въздействат положително на образователната подготовка и на личностното развитие.
- Обяснете например ползите от извънкласните занимания, каква помощ се предлага за домашните или за подготовката по предметите, защо сънят и почивката са изключително важни.
- Насърчете комуникацията и обсъждането на въпроси от родители и ученици и провокирайте дискусия с учителите и училищната администрация, когато възникнат проблеми или неясноти.

**Личната грижа е много важна, когато става дума за работа с деца, проявяващи предизвикателно поведение**

Полезно да се търси подкрепа (училищни съветници или психолози за учители) или да се сформира група на учителите, за да се обсъждат възникващите предизвикателства. Търсете начини да „презаредите“ батериите (упражнения или медитация, срещи с приятели или любими хора, прекарване на време сред природата) след тежък ден, седмица или

по-дълъг период от време, за да сте по-продуктивни и да бъдете по-добър учител и човек.

#### **В класната стая**

**Помогнете на учениците или децата, преживяващи травми и стрес, да се стабилизират, като направите удобен и ясен дневен график или план за работа за учебните дни**

Удобният и ясен дневен режим позволява на учениците да си възвърнат чувството за контрол върху всекидневието им. Полагайте усилия, доколкото е възможно, всекидневните ритуали и традиции да се спазват от всички и да са изложени на видно място. Използвайте ги, когато децата или учениците губят ориентир. Ако се налага да се правят промени в ежедневната програма или в обстановката в класната стая, когато е възможно, включете децата или учениците в процеса на вземане на решения и споделете открито с тях причината за промените и разместванията.

**Насърчавайте чувството за принадлежност и безопасност, като въведете ритуали за посрещане, изпращане и похвала**

Посрещането и изпращането на учениците по едно и също време всеки ден е проява на внимание и им помага да развият чувство за принадлежност към общността. Като полагате усилия да произнасяте името на всяко дете по начина, по който то или семейството му предпочита, не само ще демонстрирате уважение към неговата култура и произход, но и ще улесните изграждането на доверие и сигурни взаимоотношения. Ако трябва да си вземете довиждане с някое дете завинаги,

постарайте се да му отделите време да изрази чувствата си, например като напише стих, като нарисова нещо или участва в прощална песен.

#### **Повишаване на самочувствието на ученика чрез насърчаване на участието**

Позволявайте на децата и младежите да говорят колкото може повече. Отделете време в началото на срока или часа да определите заедно правилата и ги изложете на видно място някъде в класната стая.

Когато някое правило бъде нарушено, го използвайте като възможност да напомните на всички за правилата в класната стая. Ако е възможно, обсъдете какво, кога или как учениците биха искали да учат заедно. Това ще насърчи тяхната самоувереност и ще затвърди вярата им, че са способни деца.

Възможно е някой ученик да демонстрира липса на интерес към определено занимание или да откаже да участва. Трябва да съумеете да разговаряте с него внимателно и да го насърчите, но ако не успеете по този начин, не го притискайте.

„Искаш ли да пробваш това? Всичко е наред, дори да не го направиш добре от първия път. Винаги можем да го направим заедно по-късно, ако искаш, а ако наистина не искаш, няма нужда да го правиш.“

На учениците, които предпочитат да гледат по време на някои определени занимания, може да възложите роли, които насърчават и развиват различни умения, например „роля на слушател“, „роля за обогатяване на речника“, „роля на наблюдател“. По този начин децата или учениците могат да се фокусират върху умения за слушане, да записват нови думи или да се учат да забелязват елементи на различните упражнения, ако не искат да участват директно в това, което правите.

#### **Възстановяване на вярата във възрастните чрез подчертаване на факта, че и учителите са хора и правят грешки**

Всеки прави грешки. Някои деца, идващи от военни и конфликтни зони обаче са видели с очите си как възрастните сеят терор навсякъде и дори вярват, че имат право да го правят.

За тези деца е много освобождаващо и утвърждаващо, когато учителите им обсъждат собствените си действия и думи и дори се извиняват на учениците, ако са допуснали грешка.

### Преустановяване на слуховете и тълкуване на поведението и инцидентите пред съучениците

Както знаете, слуховете в училище се разпространяват бързо. Децата и учениците често са негативно повлияни от фалшиви предположения или отрицателни слухове, които идват от вкъщи или от съучениците.

Освен това медиите и други източници на информация често изопачават трудностите, които изпитват децата бежанци, както и затрудненията, които причиняват на класа, училищната система и общността.

Най-добре е да обсъдите темата с въпросното дете или деца, преди да я изложите пред всички или да започнете да тълкувате поведението, което е повлияло на останалите деца в класа.

Попитайте детето дали иска да е част от обяснението, което ще изложите. Този тип обяснения на отделни случаи или определен тип поведение трябва да са кратки, ясни и положителни.

Може да си помогнете с научното тълкуване на процесите в мозъка (вижте по-горе).

*„Когато срещаме трудности, мислещата част от мозъка ни, която обикновено ни помага да се успокоим, изключва или временно престава да функционира и затова действаме импулсивно, ядосваме се или се натъжаваме.*


*Но това няма да продължи завинаги.“*


## 5.А На етап начално и основно образование

По-долу ще намерите различни игри, занимания, упражнения и педагогически подходи, които може да използвате в класната стая, за да се справите с предизвикателствата на стреса и травмите. Те помагат за изграждане на социални и емоционални умения, например самосъзнание, самоконтрол, самоуважение, одобрение и самочувствие.

Освен това показват как динамиката на целия клас може да въздейства върху личното благополучие, засягат теми като посрещане на новодошлите, създаване на конструктивна учебна среда за всички и формиране на разбиране за границите и поведението в класната стая.

### 5.А.1 Упражнения за развитие на емоционална интелигентност и уменията и способността на децата да разпознават собствените си емоции и да разпознават емоциите на другите

 **ЦЕЛИ:** Натрупване и поддържане на запас от думи, свързани с емоциите, за деца, чието социално и емоционално развитие е прекъснато поради травматични и стресиращи преживявания.

 **ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 10 – 15 минути за упражнения 1.1, 1.2, 1.3. Веднъж представено, упражнение 1.4 може да се използва през целия учебен ден (10 минути).

#### 1.1 Разпознаване на емоциите



**изненада**



**вълнение**

Комплектът със снимки за това упражнение ще намерите в приложението, което може да изтеглите от линка към настоящия документ. Отпечатайте документа в PDF формат, покажете на децата различните лица и ги помолете да намерят думи, с които да ги опишат.

Например: щастие, тъга, яд, умора, вълнение или изненада.

#### 1.2 Емоционални загадки

Децата могат да играят на малки групи или по двойки. Помолете ги да имитират емоциите, с които са се запознали сега, и други, които познават отпреди. Позволете им да се учат взаимно на думи, които знаят от собственото си семейство или общност или които са на родния им език. Това може да стане след упражнение 1.1 и после отново след 1.3, когато обогатят речниковия си запас.

### 1.3 Натрупване на запас от думи, свързани с емоциите

Представете на децата по-сложни думи, свързани с емоциите, и ги попитайте дали знаят какво означават. Ако не, използвайте сценарии, за да им поясните конкретните емоции, и помолете децата да покажат как те биха изразили с лицата си: разочарование, умора, объркване, почуда.

### 1.4 Изразяване на чувствата

Когато децата добият сравнително ясна представа за поне осем различни емоции (в зависимост от възрастта), поставете в класната стая табла, свързани с емоциите. Използвайте например коркови табла или листа от магнитна ламинирана хартия. В горната част на всяко табло може да изпишете по една емоция. Снимките или имената на децата може да поставите в кош под таблото или закачени върху таблата с емоции.

Децата могат да отделят време през деня да преместят или да сложат табелката с името си на определено табло, за да покажат на околните как се чувстват в момента. Ако видите някое дете да се затруднява например с пъзел, може да му препоръчате да избере табло с подходяща емоция, където да сложи името си. Ако видите, че някой е много щастлив, може да направите същото. Някои от емоциите на таблата може да са: разочарование, щастие, яд, самота, вълнение и раздразнение.

## 5.А.2 Упражнения за запознаване на всички деца с преживяванията на новите ученици в класната стая



**ЦЕЛИ:** Намаляване на стреса у децата бежанци от адаптирането към новите класни стаи и подобряване на взаимодействието между децата бежанци и местните деца.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 минути.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Работни листа с „неразбираем“ текст и набор от „неразбираеми“ въпроси.

### 2.1 Учене на нов език: начално образование

Съберете децата за групово занимание или в кръг и започнете да им говорите на някакъв измислен език или с несвързани думи в продължение на 30 секунди. После раздайте на всяко дете лист с две думи без смисъл или с цяло изречение без смисъл. Помолете всяко от децата да преведе или да нарисува думите или да напише или нарисува отговорите си на въпросите на своя лист хартия.

Съберете децата за групов дискусия след упражнението и ги попитайте как са се почувствали. Изберете заедно няколко думи, които описват как според тях дете, което не говори езика, може да се чувства през първите си дни в училище.

Попитайте децата какви други неща биха били нови за дете, което пристига от друго място, и извлекете от тях повече думи, които описват начина, по който те биха се чувствали.

## **2.2 Учене на нов език: основно образование**

Раздайте на всяко дете работен лист с текст на език, който не разбира. Помолете децата да напишат отговорите на някои уточняващи въпроси на листа. Дайте им 10 минути.

Ако искате да подготвите текста и въпросите за работния лист, въведете въпросите и обърнете и завъртете думите, като използвате инструмента на следния уебсайт: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Когато приключат, съберете листата и ги оценете. Разделете класа на малки групи и помолете учениците да обсъдят защо според тях им е поставена тази задача.

Съберете децата за групов дискусия след упражнението и ги попитайте как са се почувствали. Изберете заедно няколко думи, които описват как според тях дете, което не говори езика, може да се чувства през първите си дни в училище.

Попитайте децата какви други неща биха били нови за дете, което пристига от друго място, и извлекете от тях повече думи, които описват начина, по който те биха се чувствали.

За 2.1 и 2.2 поставете думите на видно място в класната стая и направете отворен списък върху някоя дъска, където децата да допълват с какво биха могли да помогнат, за да улеснят положението на новото дете.



### 5.А.3 Упражнения за създаване на спокойна атмосфера в класната стая и конструктивна учебна среда за всички



**ЦЕЛИ:** Включване на всички деца в определянето на граници и правила, които допринасят за спокойната атмосфера в класната стая.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 – 30 минути за всяко упражнение.

#### 3.1 Постигане на вътрешен мир

Съберете децата и ги помолете да помислят за моменти, в които са били тъжни, ядосани, раздразнени, разочаровани. Припомнете им предишните упражнения, за да разясните езика, сценариите, действията и реакциите на децата при възникване на такива емоции.

Направете списък с нещата, които те могат да направят, за да се успокоят и да трансформират чувствата си, а след това поставете списъка на стената.

Насърчете децата да прибегват към тези действия, ако видите, че има деца, които проявяват трудно поведение през деня (дайте им книга, поемете дълбоко въздух заедно с тях, пренасочете ги към друго успокояващо занимание). Поздравявайте ги, когато видите, че те сами предприемат подобни действия, когато се чувстват разстроени.

#### 3.2 Постигане на мир в класната стая

Като допълнение към упражнение 4.1, описано по-долу, попитайте децата дали им е нужно уединено място в класната стая или в училището, за да размислят върху чувствата си или за да се успокоят. Попитайте ги какви занимания е добре да има на това място.

Помислете дали може да организирате такова пространство в класната стая. Може да отделите място в класната стая, като използвате една или няколко кошници или картонени кутии и сложите там неща за мачкане, четене или майсторене. Може да поставите на пода обръч или друга форма, в която децата да седат, ако имат нужда от малко тишина и спокойствие. Оставете децата сами да избират дали искат да отидат там и да се успокоят и да си починат, защото това място не бива да се асоциира с негативно поведение. Ако класната ви стая е по-голяма, кът с растения и нещо меко, върху което да седат, може да е от помощ.

Децата никога не бива да бъдат изпращани в това пространство за наказание. Може да ги насърчавате да прекарват време в къта за успокояване, ако смятат, че имат нужда. Те трябва да решат кога да излязат от него. В този смисъл ги насърчаваме да опознаят собствените си механизми за справяне.

### 3.3 Създаване на набор от правила за класната стая

Като надграждане на предишните упражнения помолете децата, заедно или в малки групи, да измислят правила за класната стая. След това запишете всички правила върху голям лист хартия и ги спазвайте през цялата година. Припомняйте им ги и насърчавайте децата да ги се ръководят от тях по време на учебния ден.

## 5.A.4 Инструменти за контрол на емоциите и поведението в класната стая и инструменти за запознаване на децата с техните собствени емоции и преживявания, както и с начините за тяхното регулиране и отработване

### 4.1. Скала на напрежението

Да се използва с кутията за успокоение, вижте 4.2 по-долу.

Скалата на напрежението и кутията за успокоение са инструменти за самоосъзнаване и самоконтрол.



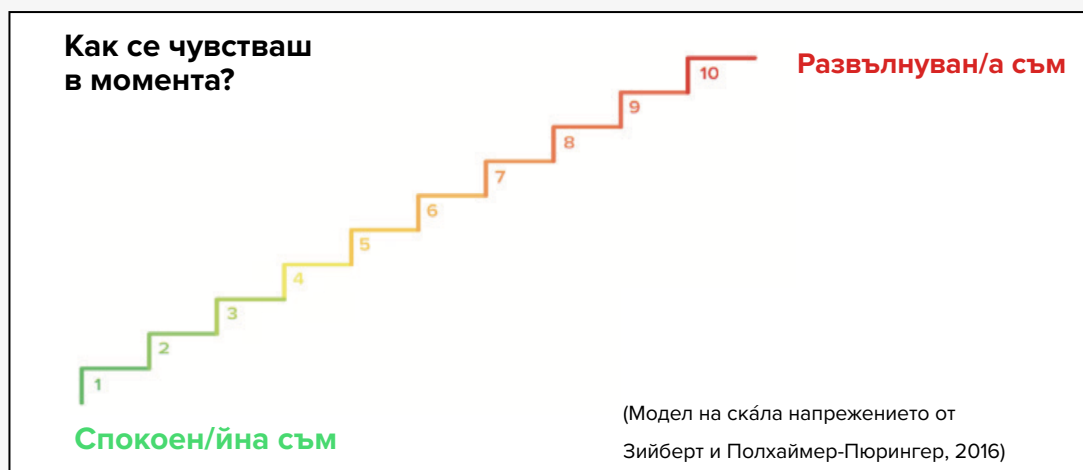
**ЦЕЛИ:** Повишаване чувствителността на учениците относно собствените им емоции и вътрешно състояние и получаване на знания относно начините, по които могат да се успокояват сами.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 15 – 20 минути да се подготви скалата на напрежението и да се обясни как работи. В най-добрия случай по две минути упражнение със скалата на напрежението два пъти дневно.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Голяма снимка, рисунка, картина или друго изображение на скалата на напрежението с разграфяване от 1 до 10 (вижте модела по-долу).



За да подготвите скалата на напрежението, първо седнете заедно с децата в класната стая и направете списък с думите, които изразяват състояние на напрежение и емоция. Може да започнете, като изброявате ситуации, провокиращи определени емоции. „Как ще се почувствате, ако някой ви удари?“, „Как се чувствате точно преди лягане?“ Използвайте думи, съобразени с възрастта на децата, за да опишете тези състояния. Думите могат да бъдат представени и чрез действия. Може да помолите учениците да „изиграят“ емоциите или ситуацияите. Уверете се, че всички ученици са готови за всякакви „необичайни действия“. Думи, които могат да се включват в списъка и/или да се изиграят, са: вълнение, нервност, стрес, безпокойство, агресия, раздразнение, яд, умора, напрежение, нетърпение, болка, превъзбуда, както и спокойствие, уравнивост, щастие и др. Може да използвате думи, които сте използвали по-рано в упражненията за социално и емоционално учене (вж. предходните глави).

Опитайте се заедно с децата да поставите думите от списъка върху скалата. Някои думи определено ще са в горната част на скалата, където напрежението е по-голямо (напр. стрес или безпокойство). Други думи ще са в долната част, където напрежението е най-малко (напр. уравнивост или спокойствие). Винаги подчертавайте пред децата, че няма грешни отговори. Вземете изображението със скалата на напрежението, напишете думите на подходящите места на скалата (залепете ги, закачете ги с габърче или ги поставете по друг начин). Поставете готовата скала на напрежението на видно място, достъпно за всички от класа.

Като занимание в час отделете две минути и попитайте децата как се чувстват и дали могат да определят чувствата си според скалата на напрежението. Децата могат да отговорят, че изпитват безпокойство или щастие например. Помолете децата да оценят напрежението си по скалата от 1 до 10, напр. „Доста щастлива се чувствам, не съм тъжна. Ще си поставя оценка 3 от 10 по скалата.“ или „Днес съм много нервен. Давам си 7 от 10.“

След това ги попитайте какво според тях е нужно да се направи, за да се намали напрежението. „Какво трябва да направите, за да слезете с едно или повече нива надолу?“ Учениците ще предложат идеи за намаляване на напрежението. Някои от тях ще измислят свой собствен начин за успокояване. Други не. Запишете тези идеи за упражнения за намаляване на напрежението върху карти и използвайте картите в упражнението с кутията за успокоение (вж. 4.2 по-долу, картите ще сложите в кутията за успокоение).

#### Алтернативна версия

Поставете на пода въже и обозначете или си представете скала, по която може да се движите от 1 до 10. Когато попитате децата за техните емоции и вътрешно състояние, ги помолете да се оценят, като застанат на подходящото ниво на въжето (напр. по-близо до ниво „10“, ако са по-напегнати). По този начин учениците могат да разберат „къде точно се намират в момента“, като използват своите двигателни умения.

След като децата разберат смисъла на скалата, им раздайте по едно флагче или щипка, които да украсят, така че да си ги разпознават. Когато идват на училище сутрин, ги карайте да поставят своето флагче или щипка върху скалата на напрежението според това как се чувстват в момента. Може да ги карате да правят това и по-късно през деня. Ако видите, че някое дете е стресирано или разстроено през деня, може да го помолите да определи емоционалното си състояние, след което изберете подходящо занимание от кутията за успокоение, което да му помогне да се успокои.

## 4.2 Кутия за успокоение



**ЦЕЛИ:** Успокояване на учениците, когато изпитват по-високи нива на стрес. Ако някое дете има склонност да се отнася, може да използвате тази кутия, за да го върнете към настоящия момент.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 – 30 минути да се подготви кутията за успокоение и да се обясни как работи.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** По-голяма кутия или контейнер с капак, по възможност украсени в клас с децата. 6-8 предмета, които да се поставят в кутията. Кутията за успокоение е кутия или друг тип контейнер, който се съхранява в класната стая и съдържа набор от предмети, действащи успокоително, които служат за успокоение и балансиране на учениците, когато са напрегнати. Съдържанието на кутията за успокоение се определя заедно с децата.

### Представяне в час:

Започнете с дискусия и направете списък с предмети, които са помагали на учениците в трудни ситуации в миналото. Чаша горещ шоколад? Играчка? Друг предмет, например любимо одеяло или песен? Помолете учениците да донесат в училище предмети, които биха искали да сложат в кутията.

След това ги помолете да надпишат карти с положителни мисли, които да сложат в кутията. Тези карти описват действия, спомени или други положителни преживявания, които намаляват напрежението, например прегръдка от някого или напомняне за приятно съвместно пътуване или преживяване. Добавете също и карти с идеи за раздвижване, описващи действия, които учениците могат да вършат за намаляване на напрежението (напр. бавно дишане, протягане, физически занимания като скачане, правене на салто, тичане и др.).

### Съвместно подреждане на кутията:

Поставете предметите за кутията за успокоение на масата, добавете нещата, донесени от учениците, и ги покрийте с кърпа, за да не се виждат. Не забравяйте да добавите картите с положителни мисли и картите с идеи за раздвижване, те също са важни.

Добре е да разполагате с някакви налични предмети, в случай че учениците не могат да измислят какво да донесат. Примери за подходящи предмети са:

- Сензорни топки, анти-стрес топки, меки топки, топки за жонглиране.

- Парчета материал – коприна, дърво, мека кърпа.
- Дъвка или бонбони със силен вкус (мента).
- Сушени плодове, ядки, шоколад или други сладки неща (напр. стафиди, кайсии, бадеми, лешници).
- Проверете дали децата нямат алергии или непоносимост към определени храни и се съобразявайте с религиозните хранителни особености, като избирате храни.
- Плюшени играчки.
- Етерични масла: лавандула, японска мента. Обяснете на учениците, че не трябва да поставят маслата директно върху кожата си, а да ги слагат върху кърпа или парче плат и да вдъхват аромата.
- Балони за надуване. След употреба могат да се изхвърлят.
- Торбички с пясък за балансиране върху главата.
- Никакви лекарства.

Наборът от предмети трябва да е подходящ за групата, която ще използва кутията за успокоение. Отместете кърпата от кутията и позволете на децата да вземат предмети и да ги „тестват“, както желаят. Обсъдете какъв би бил ефектът от всеки предмет и как би намалил напрежението.

Напълнете кутията в клас, заедно с учениците. Поставете предметите от масата в кутията. Може да украсите кутията пак заедно.

### **По време на редовните часове:**


Когато учениците проявят симптоми на стрес (тревожност, проблеми с концентрацията, спор, проява на агресивност, блуждаене в пространството и др.), първо опитайте да използвате скалата на напрежението, за да може децата да определят своето ниво на напрежение, а след това им предложете начини да освободят напрежението. Може да използвате следните въпроси: „Виждам, че се тревожиш, на кое ниво от скалата на напрежението мислиш, че си в момента?“ Може да ги насърчите да вземат някой предмет от кутията, ако смятат, че това би им помогнало.


Възможно е понякога учениците да посочват сами много високо ниво на напрежение, например от 7 до 10. В такива случаи физическата активност често е единственото решение. Извадете картите с идеи за раздвижване или предложете разходка или тичане навън, ако е възможно.


Ако все още нямат умения за самоконтрол и не могат да използват скалата на напрежението, бъдете проактивни. Просто наблюдавайте състоянието им и ако трябва да се успокоят, им предложете да си изберат нещо от кутията.

## 5.А.5 Упражнения за развитие на умения за самоконтрол и въздържане от действие при децата – занимания, които тренират „мислещата част“ на мозъка да се активира преди децата да реагират на определени ситуации

### 5.1. „Стоп“ правило

 ЦЕЛИ: Научаване на децата да спазват установените граници и да могат да реагират адекватно, когато другите пресичат тези граници.

 ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ: 15 – 20 минути за въведение.

 НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ: Разпечатки, карти или други изображения на знака „Стоп“ (вижте модела по-долу).



(Модел от Зийберт и Полхаймер-Пюрингер, 2016)

Започнете дискусия с учениците за нещата, които обикновено се правят на игрището. Например бягане, игра на футбол или народна топка. Попитайте ги какво биха могли да направят, ако някой стане прекалено груб или започне да досажда на околните, напр. да ги бутат или да ги блъскат на игрището.

Обяснете правилото на класа: ако някой прави нещо, което пречи, разстройва или наранява друг ученик, потърпевшият може да каже „Стоп“.

Ако децата искат, могат да изберат жест или дума, с която да демонстрират това, напр. да извикат „Стоп“ с вдигнати нагоре или опънати напред ръце. Това правило важи за случаите, в които някой нарушава личното пространство и когато поведението на съученика се възприема като неприятно.

Това може да се случи на игрището, в класната стая или на друго място. Разговаряйте колко често възникват подобни ситуации и питайте децата дали според тях това е нормална част от живота. Обсъдете тези дребни нарушения (бутане в съученик, използване на неприятни изрази) като нормална част от ежедневието и разговаряйте за това, че понякога конфликти, сблъсъци и спорове възникват съвсем естествено. Подчертайте обаче, че децата винаги имат право да кажат „Стоп“, когато нещо не им е приятно.

Разделете децата на малки групи и ги помолете да разиграят ситуация, в която някой има нужда да каже „Стоп“. Раздайте на групите карти или разпечатки със знака „Стоп“ (вижте по-горе), за да могат да стартират упражнението със знака, а след това да продължат, като използват жеста или просто договорена дума. Подчертайте, че децата, които играят ролята на „нападащ“, трябва да спрат незабавно, когато чуят думата „стоп“.

Обяснете на учениците, че ако нещо се случи в час или на игрището, те трябва първо да използват „Стоп“ правилото, а след това, ако това поведение продължи, да се обърнат към някой възрастен. Накарайте учениците да помислят и за случаи на евентуална злоупотреба със „Стоп“ правилото, например когато учител съобщава домашното и някой извиква „Стоп“, защото не иска да пише домашно.

През първите няколко седмици повтаряйте упражнението по няколко пъти в клас, а след това евентуално по веднъж седмично. Попитайте децата дали са използвали правилото на игрището или в час и ги поздравете, ако е така. Помолете ги да разиграят възникналите ситуации. Не бива да споменават името на „нападащия“, освен ако той не се е съгласил да участва в разиграването.

### 5.2 ‘1 - 2 - 3’



**ЦЕЛИ:** Повишаване чувствителността на децата за това какво се случва във всеки един момент и връщане към реалността чрез зрение, слух и допир. Децата със сериозен дефицит на вниманието да могат да развият умение за концентрация.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 10 минути, няколко пъти седмично.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Това упражнение изисква висока степен на концентрация и първоначално може да затрудни децата, които страдат от дефицит на вниманието.


Обърнете се към всички деца в класа с въпроса „Какво виждате?“ След това ги оставете да назоват нещо на глас. После попитайте: „Какво чувате?“ В този момент децата трябва да са много тихи и да се заслушат в звуците в стаята. Попитайте ги какво са чули. След това попитайте: „Какво усещате?“ Децата назовават неща, които възприемат с усещането си за допир. Направете това общо три пъти. На втория път обаче децата трябва да посочат по две неща, които виждат, чуват или усещат, а на третия – по три неща във всяка категория.


След като всички деца разберат упражнението, им кажете, че би било много по-лесно за тях да забелязват нещата, ако запазват отговорите само за себе си. Опитайте се да изиграете играта в мълчание, без никой да назовава гласно какво вижда, чува или усеща.

Обяснете на децата, че не е нужно да помнят отговорите. Децата, които не учат на майчиния си език, могат да назовават нещата на собствения си език или да ги нарисуват.

Забележка: Тишината може да е плашеща за някои деца, които са преживели стрес и травми. В началото правете упражнението за по-кратко време и се уверете, че всички деца разбират, че ще се пази тишина.

### 5.3 Островът на учителя

 ЦЕЛИ: Развиване на чувствителност у учениците за лични граници и научаване да ги спазват по деликатен начин.

 ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ: 5 минути за представяне, но се прави всеки ден.

Много ученици може да не знаят или да не разбират кои са техните собствени граници и тези на околните. Това може да доведе до неуважение към личните вещи на съучениците, навлизане в чуждо лично пространство и небрежност по отношение на вещите на другите. За да покажете на по-малките деца в училище какво означава престъпване на граници, може да обособите остров на учителя.

Обяснете на децата, че островът на учителя е само ваша територия. В него влизат бюрото ви и всичко върху него, както и други неща, които не позволявате да се пипат. Например никой няма право да сяда на стола ви, дори през междучасието.

Пояснете, че не одобрявате тези граници да се нарушават. Определете заедно правила и последици: всеки, който иска да престъпи тези граници, трябва първо да попита. Онези, които не спазват правилото, ще получават по една малка допълнителна задача, която трябва да съгласувате с децата при въвеждане на правилото.

След това децата могат да определят кои според тях са границите на собственото им пространство. Помолете ги да обсъдят по двойки или в малки групи и след това да представят пред целия клас докъде се простират границите им.

Организирайте дискусия, ако смятате, че определените от тях граници са нереалистични или несправедливи.



## 5.А.6. Упражнения за повишаване на самоуважението и самочувствието и изграждане на положителна нагласа

### 6.1 Дневник с положителни мисли



**ЦЕЛИ:** Укрепване на самочувствието чрез подчертаване на моменти на радост и постижения.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20-30 минути за представяне, да се използва в рамките на различни периоди през цялата учебна година.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Една голяма тетрадка за целия клас, в която всички ученици да записват преживяванията си.

След специален момент или забавно преживяване представете идеята за тетрадката и попитайте учениците как биха описали преживяното. Разделете ги в малки групи и ги помолете да опишат случилото се, след това запишете впечатленията им в тетрадката. Обяснете на децата, че могат сами да избират положителни моменти и постижения от училище и да ги записват в тетрадката.

Когато отделни деца, страдащи от травми или стрес, успеят да се справят с някоя нова задача, попитайте ги дали искат да я опишат в тетрадката.

Насърчете някои от децата да записват преживяванията си. Впечатленията могат да бъдат представени чрез рисунки, изрезки от вестници или списания, снимки или чрез други изразни средства.

Когато децата разберат смисъла на упражнението, насърчете онези, които преживяват травми и стрес, да вземат от време на време тетрадката и да четат от нея.

Ако имате време, обсъдете някои от случките с децата и се опитайте да насърчите позитивно отношение, като им покажете как са се развили в положителна посока с времето.

## 6.2 Дневник на учебния процес



**ЦЕЛИ:** Насочване вниманието на учениците към напредък по изучаваните предмети и подпомагането им да отчитат постиженията и затрудненията си.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 минути в края на учебния ден или седмица.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Разпечатка на шаблона от дневника на учебния процес за всяко дете (вижте модела по-долу).

Какво ми беше интересно:	Какво ми беше забавно:	Какво ме затрудни:	С кое се справих добре:
Най-добрият момент от тази седмица:	Какво ми помогна:	Какво вече мога да правя по-добре:	Какво още трябва да подобря:
С какво успях да помогна:	За какво получих похвала:	Какво ме разсея:	По коя тема искам да науча повече:

Обяснете на децата, че трябва да записват и да обсъждат нещата, които са се случили през седмицата. Раздайте на децата разпечатките на страниците от дневника и ги помолете да ги попълнят. Обяснете на децата, че не е нужно да попълват всички категории, ако в момента няма с какво.

Ако за вас е по-лесно само да говорите за нещата, които трябва да се запишат в дневника, или ако е по-лесно да се нарисуват рисунки, разделете децата по групи или по двойки и направете това упражнение заедно.

Дневникът на учебния процес показва на учителя приоритетите на отделните ученици или къде наистина срещат трудности. Някои ще имат какво да отбележат в полето „С какво успях да помогна“, а други може да се оплакват, че не им стига мястото да отбележат всички „трудности“.

Опитайте се да насърчите децата да развият положителна нагласа към нещата, които са им трудни, или към въпросите, на които не могат да дадат лесно отговор, но не ги насилвайте да попълват в полетата нещо, което смятат, че не могат да правят. Не е проблем някое поле да остане празно със седмици. С деликатно насърчаване учениците ще намерят начин да го попълнят.

### 6.3 Определяне на силни страни



**ЦЕЛИ:** Насърчаване на децата да прекарват повече време в позитивни мисли за съучениците си и да разпознават собствените си силни страни.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 10 минути.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Комплект карти със силни страни, набор от две карти с името на всеки ученик (вижте пример за карти със силни страни по-долу).

приятелски настроен	любезен	умее да работи в екип	услужлив
търпелив	чувствителен	любознателен	смел
с чувство за хумор	оптимист	ориентиран към намиране на решения	честен
надежден	прилежен	независим	спонтанен
точен	отговорен	концентриран	надарен в...
сръчен	внимателен	подреден	упорит
атлетичен	мислещ	гъвкав	активен
музикален	изобретателен	старателен	предвидлив

Поставете всички карти със силни страни на видно място или на стената. Добавете думи, които описват други силни страни, или попитайте децата от класа дали се сещат за още такива.

Поставете в торба имената на всеки по два пъти. Всеки от класа изтегля по две имена от торбата и трябва да избере по една силна страна за всеки от двамата ученици.


Може да ги обсъди с друг ученик от класа. Уверете се, че всеки ученик е избрал подходяща дума за силна страна и може да обоснове избора си. Разходете се между учениците и дайте думата на всеки да говори за съучениците си и за техните силни страни.

По-късно може да използвате картите със силни страни като последен етап от училищна екскурзия, по време на която учениците са имали възможност да се опознаят по различен начин и имат предложения за нови силни страни за своите съученици.

## 5.А.7 Практики в класната стая за развиване на усещане за компетентност и самоодобрение

В допълнение към упражненията и инструментите, описани по-горе, следните практики в класната стая могат да помогнат на учениците да развият осъзнатост и чувство за самопознание.


### 7.1 Упражнения, раздвижване и почивка за ума

 ЦЕЛИ: Даване възможност на всеки ученик да се освободи от стреса и напрежението през деня и да подобри концентрацията си.

Подобно на упражненията с карти с идеи за раздвижване от кутията за успокоение, ако учениците имат нужда да раздвижат тялото си, дайте им възможност да го направят. Могат да направят серия клякания, подскоци с разтворени ръце и крака или други движения като например докосване на левия лакът с десния и обратно. Може да пуснете музика и да си организирате танци на класа, които ще помогнат на всички в класната стая да се съсредоточат.

Ако има възможност да изведете учениците навън, за да потичат и да подишат свеж въздух, направете го. Когато от учениците се очаква да се концентрират върху нещо важно за по-дълго, направете петминутна почивка за ума, за да се успокоят учениците, особено онези, които имат дефицит на вниманието.

### 7.2 Обръщане на внимание и изслушване

 ЦЕЛИ: Даване възможност на всеки ученик да се почувства приет като част от училището и да изгради усещане за самоуважение.

Понякога всичко, от което се нуждае един ученик, е да среща по-голямо разбиране от своите учители. Ако е възможно, отделяйте по около две минути всеки ден в продължение на 10 дни за разговори с учениците, които забелязвате, че са неспокойни. Позволете им да споделят всичко, което ги вълнува. След това разрежете възможностите за разговори през ден в продължение на около седмица, след което постепенно превърнете тези разговори в по-неформални.

(Фишер и Фрей, 2016)

### 7.3 Ангажиране с различни роли



**ЦЕЛИ:** Даване възможност на всеки ученик да се чувства ангажиран и продуктивен в час, когато нивото на ангажираност и участие не е достатъчно високо.

Участието в устни или други групови занимания може понякога да обезсърчи децата. Направете колиета с карти с думите „наблюдател“, „отговорник по водене на записки“ или „отговорник по думите“. Направете колиета за всички ученици.

Обяснете им, че могат да вземат едно от тези колиета, ако смятат, че нямат отредена роля в дадено занимание. Като изберат едно от колиетата, те избират роля и официално отговарят за воденето на записки, за наблюдението или за отбелязването на нови думи, които не знаят и които по-късно могат да потърсят.

Тези общи роли са много полезни за децата, защото чрез тях те се учат да поемат отговорност за различни задачи. Общи роли като наблюдател на класа, посредник при спорове, приятел, помощник в ученето и ментор на нови ученици помагат на децата да се чувстват компетентни и да се гордеят, че са част от някакъв значим проект.

## 5.В На етап средно образование

По-долу ще намерите различни игри, занимания, упражнения и педагогически подходи, които може да използвате в класната стая, за да се справите с предизвикателствата на стреса и травмите. Те помагат за създаване на социални и емоционални умения, например самосъзнание, самоконтрол, самоуважение, одобрение и самочувствие.

Освен това показват как динамиката на целия клас може да въздейства върху личното благополучие, засягат теми като посрещане на новодошлите, създаване на конструктивна учебна среда за всички и формиране на разбиране за границите и поведението в класната стая.

### 5.Б.1 Упражнения за запознаване на всички деца с преживяванията на новите деца в класната стая



**ЦЕЛИ:** Подпомогне създаването на обстановка, в която всички ученици се чувстват в безопасност.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 минути.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Работни листа с „неразбираем“ текст и набор от „неразбираеми“ въпроси.

#### Учене на нов език: средно образование

Раздайте на всеки ученик работен лист с текст на език, който не разбира. Ако искате сами да напишете „неразбираем“ текст, може да го генерирате, като използвате произволен текст и го разбъркате с помощта на следния онлайн инструмент: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Подгответе няколко въпроса върху текста. Помолете учениците да посочат отговори на уточняващите въпроси. Очевидно е, че това ще се окаже невъзможно.

След това съберете листата и се престовете, че оценявате отговорите. Разделете класа на малки групи и помолете учениците да обсъдят защо според тях им е поставена тази задача. Съберете всички за обща дискусия.

Помолете ги да обмислят преживяванията на новодошлите, които не говорят езика на останалите в класната стая. Попитайте учениците дали се сещат за други неща, които биха били по-различни за новодошлите и разговаряйте за тях с целия клас. Върху табло в класната стая може да изредите някои от идеите, създадени съвместно, за това как новодошлите да бъдат приемани по-добронамерено и дружелюбно.

## 5.Б.2 Инструменти за контрол на емоциите и поведението в класната стая и инструменти за запознаване на децата с техните собствени емоции и преживявания, както и с начините за тяхното регулиране и отработване

### 2.1. Ска̀ла на напрежението

(ПОДОБНА НА СКА̀ЛАТА НА НАПРЕЖЕНИЕТО ЗА НАЧАЛНО И ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ, ВЖ. 5.А.)



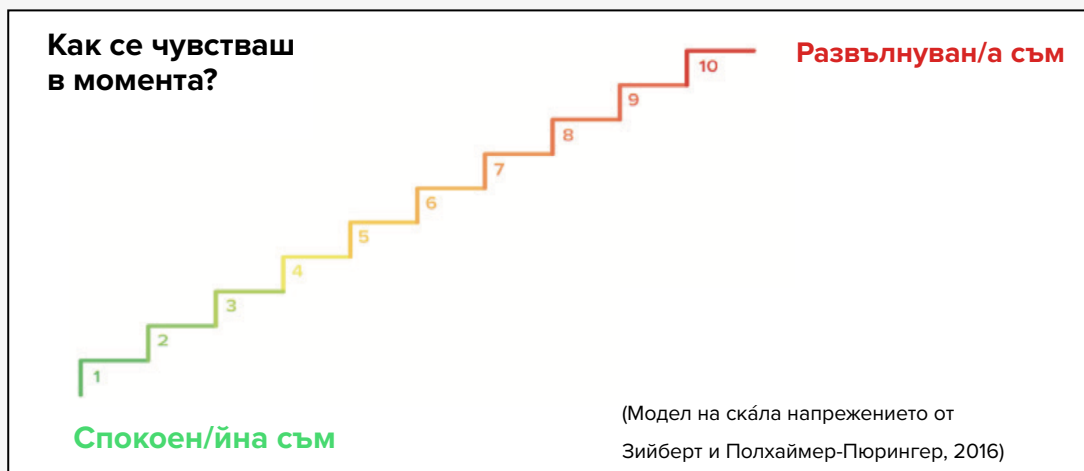
**ЦЕЛИ:** Развиване на самосъзнанието на учениците да придобият умения да разпознават различните състояния на напрегнатост по поведението и емоциите, които изпитват, да дават имена на тези състояния и да намират начини да се справят с тях.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 15 – 20 минути за представяне на ска̀лата на напрежението.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Голяма снимка, рисунка, картина или друго изображение на ска̀лата на напрежението с разграфяване от 1 до 10 (вижте модела по-долу).



Попитайте децата: „Как се чувствате в момента? Спокойни или нервни?“ Обяснете на децата, че по тази ска̀ла 1 означава „Изпитвам пълно спокойствие“, а 10 означава „Чувствам се много неспокоен(-йна) и изнервен(-а), не знам какво да правя с това напрежение“. Попитайте ги: „На коя степен сте в момента?“

След това избройте някои думи, свързани с емоциите и напрежението (напр. раздразнение, вълнение, стрес, безпокойство и нервност) и попитайте учениците дали могат да добавят и други. Помолете учениците да работят по групи и да съставят списък с думи, а след това да определят върху коя част от ска̀лата на напрежението трябва да се поставят тези думи. Няма грешни отговори. Запишете думите върху ска̀лата (или ги закрепете по друг начин), а след това закачете ска̀лата на видно място.

Задайте въпроса: „Предвид отговорите, които дадохте по-рано, какво трябва да направите, за да слезете с едно ниво надолу? “ Учениците ще предложат собствени идеи за намаляване на напрежението. Някои от тях ще измислят свой собствен начин за успокояване, други няма да могат. Запишете предложените начини и ги използвайте за упражнение с кутията за успокоение (вж. 2.2).

Всяка сутрин и по-късно през деня питайте учениците дали могат да определят степента на напрежението си по скалата. Ако видите, че някой ученик е напрегнат или изпитва противоречиви емоции, го помолете да определи степента на напрежението си по скалата и изберете от кутията за успокоение подходящо упражнение, за да му помогнете да се почувства по-добре.

Забележка: Колкото повече се упражняват да използват скалата, толкова по-точно ще определят напрежението си. През целия ден редовно насърчавайте учениците да се самоопределят по скалата.

## 2.2 Кутия за успокоение



**ЦЕЛИ:** Успокояване на учениците, когато изпитват по-високи нива на стрес. Ако някое дете има склонност да се отнася, може да използвате тази кутия, за да го върнете към настоящия момент.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 – 30 минути да се подготви кутията за успокоение и да се обясни как работи.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** По-голяма кутия или контейнер с капак, по възможност украсени в клас с децата. 6-8 предмета, които да се поставят в кутията. Кутията за успокоение е кутия или друг тип контейнер, който се съхранява в класната стая и съдържа набор от предмети, действащи успокоително, които служат за успокоение и балансиране на учениците, когато са напрегнати. Съдържанието на кутията за успокоение се определя заедно с учениците.

Започнете с дискусия за нещата, които са помагали на учениците в трудни ситуации, и направете списък с тези неща. Чаша горещ шоколад? Играчка? Друг предмет, например любимо одеяло или песен? Помолете учениците да донесат в училище предмети, които биха искали да сложат в кутията. Добре е да имате налични някакви материали, в случай че учениците не донесат нищо.

След това ги помолете да надпишат карти с положителни мисли, които да сложат в кутията. Тези карти описват действия, спомени или други положителни преживявания, които намаляват напрежението, например прегръдка от някого или спомени за приятно съвместно пътуване или специален момент.



Добавете също и карти с идеи за раздвижване, описващи действия, които учениците могат да вършат за намаляване на напрежението (напр. бавно дишане, протягане, физически занимания като скачане, правене на салто, тичане и др.). Донесете допълнителни материали, например:

- Сензорни топки, анти-стрес топки, меки топки, топки за жонглиране.
- Парчета материал – коприна, дърво, мека кърпа.
- Дъвка или бонбони със силен вкус (мента).
- Сушени плодове, ядки, шоколад или други сладки неща (напр. стафиди, кайсии, бадеми, лешници). Проверете дали децата не страдат от алергии или непоносимост към определени храни и се съобразявайте с религиозните хранителни особености, като избирате храни.
- Плюшени играчки.
- Етерични масла: лавандула, японска мента. Обяснете на учениците, че не трябва да поставят маслата директно върху кожата си, а да ги слагат върху кърпа или парче плат и да вдъхват аромата.
- Балони за надуване. След употреба могат да се изхвърлят.
- Торбички с пясък за балансиране върху главата.
- Никакви лекарства.

Наборът от предмети трябва да е подходящ за групата, която ще използва кутията за успокоение. Организирайте „тестване“ в клас. Позволете на учениците да изберат предмети от масата и да ги „тестват“, както желаят. Обсъдете какъв би бил ефектът от всеки предмет и как би намалил напрежението.

Напълнете кутията в клас, заедно с учениците. Поставете предметите от масата в кутията. Може да украсите кутията пак заедно.

По време на редовните часове:

Когато учениците проявят симптоми на стрес (тревожност, проблеми с концентрацията, спор, проява на агресивност, блуждаене в пространството и др.), първо опитайте да използвате скалата на напрежението, за да може децата да определят своето ниво на напрежение, а след това им предложете начини да освободят напрежението. Може да използвате следните въпроси: „Виждам, че се тревожиш, на кое ниво от скалата на напрежението мислиш, че си в момента?“. Може да ги насърчите да вземат някой предмет от кутията, ако смятат, че това би им помогнало.

Ако напрежението е достигнало ниво 6 или усещате, че ученикът става много тревожен или се затруднява да се контролира, може веднага да отворите кутията за успокоение заедно и да потърсите нещо облекчаващо.

Възможно е понякога учениците да посочват сами много високо ниво на напрежение, например от 7 до 10. В такива случаи физическата активност често е единственото решение. Извадете картите с идеи за раздвижване или предложете разходка или тичане навън, ако е възможно.

Ако все още нямат умения за самоконтрол и не могат да използват скалата на напрежението, бъдете проактивни. Просто наблюдавайте състоянието им и ако е необходимо, им предложете да си изберат нещо от кутията.

### 5.Б.3 Упражнения за развитие на умения за самоконтрол и въздържане от действие при децата – занимания, които тренират „мислещата част“ на мозъка да се активира преди децата да реагират на определени ситуации

#### 3.1 „Стоп“ правило



**ЦЕЛИ:** Научаване на децата да спазват установените граници и да могат да реагират адекватно, когато другите пресичат тези граници. Учениците се научават да разбират нуждите на околните и да се съобразяват с тях.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 15 – 20 минути за въведение.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** НЯМА

Започнете дискусия с учениците за нещата, които обикновено се правят на игрището, например бягане, игра на футбол или на народна топка. Попитайте ги какво биха могли да направят, ако някой стане прекалено груб или започне да досажда на околните, напр. да ги бутат или да ги блъска, докато са на игрището.

Обяснете правилото на класа: ако някой прави нещо, което пречи, разстройва или наранява друг ученик, потърпевшият може да каже „Стоп“.

Ако учениците искат, могат да изберат жест, с който да демонстрират това, напр. да застанат пред този ученик с вдигнати нагоре или свити отпред ръце. Това правило важи в случаите, в които някой нарушава личното пространство и когато поведението на съученика се възприема като неуместно. Това може да се случи на игрището, в класната стая или на друго място.

Разговаряйте за това колко често възникват подобни ситуации и питайте учениците дали според тях това е нормална част от живота. Обсъдете тези дребни нарушения (бутане в съученик, използване на неприятни изрази) като нормална част от ежедневието и разговаряйте за това, че понякога конфликти, сблъсъци и спорове възникват съвсем естествено. Подчертайте обаче, че учениците винаги имат право да кажат „Стоп“, когато нещо не им е приятно. Разделете учениците на малки групи и ги помолете да разыграят ситуация, в която някой има нужда да каже „Стоп“. Подчертайте, че всеки, който играе ролята на „нападателя“, трябва да спре незабавно, когато чуе думата „стоп“.

Обяснете на учениците, че ако нещо се случи в час или на игрището, те първо трябва да използват „Стоп“ правилото, а след това, ако това поведение продължи, да се обърнат към някой възрастен. Накарайте учениците да помислят и за случаи на евентуална злоупотреба със „Стоп“ правилото, например когато учител съобщава домашното и някой извиква „Стоп“, защото не иска да пише домашно.

През първите няколко седмици повтаряйте упражнението по няколко пъти в клас, след това евентуално по веднъж седмично. Попитайте учениците дали са използвали правилото на игрището или в час и ги поздравете, ако е така. Помолете ги да разыграят възникналите ситуации. Не бива да споменават името на „нападателя“, освен ако той не се е съгласил да участва в разыгрането.

### 3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



**ЦЕЛИ:** Повишаване чувствителността на учениците за това какво се случва във всеки един момент и връщане към реалността чрез зрение, слух и допир. Учениците със сериозен дефицит на вниманието да могат да развият умение за концентрация.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 10-15 минути, по възможност няколко пъти седмично.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Това упражнение изисква висока степен на концентрация и първоначално може да затрудни учениците, които страдат от дефицит на вниманието.

Обърнете се към всички ученици от класа с въпроса „Можете ли да ми посочите пет неща, които виждате?“ и ги оставете да изброят нещата на глас.

След това попитайте: „Можете ли да ми изброите пет неща, които чувате?“

В този момент учениците трябва да са много тихи и да се заслушат в звуците в стаята. Попитайте ги какво са чули.

После ги попитайте: „Можете ли да ми изброите пет неща, които усещате?“ и ги оставете да назоват неща, които възприемат с усещането си за допир.

Направете това още веднъж, но при следващото разиграване, помолете учениците да запишат нещата.

Учениците, които не учат на майчиния си език, могат да назовават нещата на собствения си език или дори да ги нарисуват. Опитайте да направите упражнението в тишина, без учениците да назовават нещата гласно.

Забележка: Тишината може да е плашеща за някои ученици, които са преживели стрес и травми. В началото правете упражнението за по-кратко време и се уверете, че всички деца разбират, че ще се пази тишина.

### 3.3 Островът на учителя



**ЦЕЛИ:** Развиване на чувствителност у учениците за лични граници и научаване да ги спазват по деликатен начин.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 5 минути за представяне, но се прави всеки ден.

Много ученици може да не знаят или да не разбират кои са техните собствени граници и тези на околните. Това може да доведе до неуважение към личните вещи на съучениците, навлизане в чуждо лично пространство и небрежно отношение към вещите на другите.

Обяснете на учениците, че островът на учителя е само ваша територия. В него влизат бюрото ви и всичко върху него, както и други неща, които не позволявате да се пипат. Например никой няма право да сяде на стола ви, дори през междучасието.

Пояснете, че не одобрявате тези граници да се нарушават. Определете заедно правила и последици: всеки, който иска да престъпи тези граници, трябва първо да попита.

Онези, които не спазват правилото, ще получават по една малка допълнителна задача, която трябва да съгласувате с учениците при въвеждане на правилото.

След това учениците могат сами да определят кои според тях са границите на собственото им пространство. Помолете ги да обсъдят по двойки или в малки групи и след това да представят пред целия клас докъде се простират границите им.

Организирайте дискусия, ако смятате, че определените от тях граници са нереалистични или несправедливи.

Ако е възможно, разговаряйте с другите учители за това упражнение и за шансовете то да се наложи като практика в цялото училище.

## 5.Б.4 Упражнения за повишаване на самоуважението и самочувствието и изграждане на положителна нагласа

### 4.1 Дневник с положителни мисли



**ЦЕЛИ:** Укрепване на самочувствието чрез подчертаване на моменти на радост и постижения.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20-30 минути за представяне, да се използва през различни периоди на учебната година.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Една голяма тетрадка за целия клас, в която всички ученици да записват преживяванията си.

След специален момент или забавно преживяване представете идеята за тетрадката и попитайте учениците как биха описали преживяното. Разделете ги в малки групи и ги помолете да опишат случилото се, след това запишете впечатленията им в тетрадката.

Обяснете на децата, че могат сами да избират положителни моменти и постижения от училище и да ги записват в тетрадката. Когато отделни деца, страдащи от травми или стрес, успеят да се справят с някоя нова задача, попитайте ги дали искат да я опишат в тетрадката. Насърчете някои от децата да записват преживяванията си.

Впечатленията могат да бъдат представени чрез рисунки, изрезки от вестници или списания, снимки или чрез други изразни средства.

Когато децата разберат смисъла на упражнението, насърчете онези, които преживяват травми и стрес, да вземат от време на време тетрадката и да четат от нея.

Ако разполагате с време, обсъдете някои от случките с децата и се опитайте да насърчите позитивно отношение, като им покажете как с времето са се развили в положителна посока.

## 4.2 Дневник на учебния процес



**ЦЕЛИ:** Насочване вниманието на учениците към напредък по изучаваните предмети и подпомагането им да отчитат постиженията и затрудненията си.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 20 минути в края на учебния ден или седмица.



**НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Разпечатка на шаблона от дневника на учебния процес за всяко дете (вижте модела по-долу).

Какво ми беше интересно:	Какво ми беше забавно:	Какво ме затрудни:	С кое се справих добре:
Най-добрият момент от тази седмица:	Какво ми помогна:	Какво вече мога да правя по-добре:	Какво още трябва да подобря:
С какво успях да помогна:	За какво получих похвала:	Какво ме разсея:	По коя тема искам да науча повече:


Обяснете на децата, че трябва да записват и да обсъждат нещата, които са се случили през седмицата. Раздайте на децата разпечатките на страниците от дневника и ги помолете да ги попълнят. Обяснете на децата, че не е нужно да попълват всички категории, ако в момента няма с какво.


Ако за вас е по-лесно само да говорите за нещата, които трябва да се запишат в дневника, или ако е по-лесно да се нарисуват рисунки, разделете децата по групи или по двойки и направете това упражнение заедно.


Дневникът на учебния процес показва на учителя приоритетите на отделните ученици или къде наистина срещат трудности. Някои ще имат какво да отбележат в полето „С какво успях да помогна“, а други може да се оплакват, че не им стига мястото да отбележат всички „трудности“.

Опитайте се да насърчите децата да развият положителна нагласа към нещата, които са им трудни, или към въпросите, на които не могат да дадат лесно отговор, но не ги насилвайте да попълват в полетата нещо, което смятат, че не могат да правят. Не е проблем някое поле да остане празно със седмици. С деликатно насърчаване учениците ще намерят начин да го попълнят.

### 4.3 Определяне на силни страни

 **ЦЕЛИ:** Насърчаване на децата да прекарват повече време в позитивни мисли за съучениците си и да разпознават собствените си силни страни.

 **ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** 10 минути.

 **НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ:** Комплект карти със силни страни, набор от две карти с името на всеки ученик (вижте пример за карти със силни страни по-долу).

приятелски настроен	любезен	умее да работи в екип	услужлив
търпелив	чувствителен	любознателен	смел
с чувство за хумор	оптимист	ориентиран към намиране на решения	честен
надежден	прилежен	независим	спонтанен
точен	отговорен	концентриран	надарен в...
сръчен	внимателен	подреден	упорит
атлетичен	мислещ	гъвкав	активен
музикален	изобретателен	старателен	предвидлив

Поставете всички карти със силни страни на видно място или на стената. Добавете думи, които описват други силни страни, или попитайте децата от класа дали се сещат за още такива.

Поставете в торба имената на всеки по два пъти. Всеки от класа изтегля по две имена от торбата и трябва да избере по една силна страна за всеки от двамата ученици.


Може да ги обсъди с друг ученик от класа. Уверете се, че всеки ученик е избрал подходяща дума за силна страна и може да обоснове избора си. Разходете се между учениците и дайте думата на всеки да говори за съучениците си и за техните силни страни.


По-късно може да използвате картите със силни страни като последен етап от училищна екскурзия, по време на която учениците са имали възможност да се опознаят по различен начин и имат предложения за нови силни страни за своите съученици.

## 5.Б.5 Занимания в класната стая за балансиране на атмосферата в класа и за постигане на ангажираност и положително отношение при всички ученици

В допълнение към упражненията и инструментите по-горе следните занимания в класната стая могат да помогнат на учениците да развият положително мислене, осъзнатост и самочувствие в училище и в живота.

### 5.1 Упражнения и движение


 ЦЕЛИ: Даване възможност на всеки ученик да се освободи от стреса и напрежението през деня и да подобри концентрацията си.

 ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ: 10 минути.

Подобно на заниманието с карти с идеи за раздвижване от кутията за успокоение, ако учениците имат нужда да раздвижат тялото си, дайте им възможност да го направят.

Могат да направят серия клякания, подскоци с разтворени ръце и крака или други движения като например докосване на левия лакът с десния и обратно. Може да пуснете музика и да си организирате танци на класа, които ще помогнат на всички в класната стая да се съсредоточат. Ако има възможност да изведете учениците навън, за да потичат и да подишат свеж въздух, направете го.

### 5.2 Почивка за ума

 ЦЕЛИ: Даване възможност на всеки ученик да се освободи от стреса и напрежението през деня и да подобри концентрацията си.

 ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ: 5 минути.

Когато от учениците се очаква да се концентрират върху нещо важно за по-дълго, направете петминутна почивка за ума, за да се успокоят всички ученици и да се съсредоточат върху работата, особено онези, които изпитват стрес и се травмират. Идеи за почивка за ума:

- Камък, ножица, хартия; учениците играят тази игра по двойки.
- Рисуване на картини във въздуха; помолете учениците да се разделят по двойки и единият ученик с пръста си да нарисува картина във въздуха. След това партньорът му трябва да познае каква е картината.
- Разкажете на класа някаква история; след това учениците сядат в кръг, съставен от осем човека, и започват да преразказват историята, като всеки казва по една дума. Или пък всеки да казва по едно изречение.



### 5.3 Обръщане на внимание и изслушване



**ЦЕЛИ:** Даване възможност на всеки ученик да се почувства приет като част от училището и да изгради усещане за самоуважение.



**ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:** Две минути на ден в продължение на десет дни или две минути на ден в продължение на пет дни.

Понякога учениците имат нужда да видят и усетят, че някой ги цени. Ако е възможно, отделяйте по около две минути всеки ден в продължение на 10 дни за разговори с учениците, които забелязвате, че са неспокойни (позволете им да споделят всичко, което ги вълнува).

След това разрежете възможностите за разговори през ден в продължение на около седмица, след което постепенно превърнете тези разговори в по-неформални.

### 5.4 Ангажиране с различни роли



**ЦЕЛИ:** Даване възможност на всеки ученик да се чувства ангажиран и продуктивен в час, когато нивото на ангажираност и участие не е достатъчно високо.

Участието в устни или други групови занимания може понякога да обезсърчи учениците. Направете колиета с карти с думите „наблюдател“, „отговорник по водене на записки“ или „отговорник по думите“.

Направете колиета за всички ученици. Обяснете им, че могат да вземат едно от тези колиета, ако смятат, че нямат отредена роля в дадено занимание. Като изберат едно от колиетата, те избират роля и официално отговарят за воденето на записки, за наблюдението или за отбелязването на нови думи, които не знаят и които по-късно могат да потърсят.

Тези общи роли са много полезни за децата, защото чрез тях те се учат да поемат отговорност за различни задачи. Общи роли като наблюдател на класа, посредник при спорове, приятел, помощник в ученето и ментор на нови ученици помагат на децата да се чувстват компетентни и да се гордеят, че са част от някакъв значим проект.

## 5.5 Упражнения за осъзнатост



**ЦЕЛИ:** Дване възможност на всеки ученик да се успокои, да събере мислите си и да се върне в реалността.

Заниманията по йога и медитация помагат на учениците да се съсредоточат върху настоящия момент. Ако имате опит с подобни занимания, може да ги предложите на учениците, когато изглеждат превъзбудени, а защо не и като ежедневна или ежеседмична практика.

Освен това може да добавите йога, медитация или дихателни практики като карта или възможност в кутията за успокоение (вижте съответните глави по-горе).

Упражненията по-долу са пример как да започнете:

- **Бройте от 50 надолу с дишане.** Помолете учениците да се изправят и да се раздвижат малко за около минута. След това ги помолете да застанат изправени с леко раздалечени стъпала.
- Помолете ги да поставят едната си ръка върху сърцето, а другата върху стомаха. Добре е да затворят очи и да започнат да отброяват с всяко вдишване от 50 до 0. Това е доста трудно, затова може би в началото е добре да започнете броенето от 10 към 0.
- **Дихателна практика с въображаем квадрат.** Помолете учениците да си представят, че чертаят квадрат, като започнат от долния ляв ъгъл. Вдишват и начертават лявата страна на квадрата, докато броят до три. След това задържат дъха си в продължение на три секунди и си представят, че чертаят отляво надясно горната страна на квадрата.
- Издишат до три отново и си представят, че чертаят дясната страна квадрата отгоре надолу, отново задържат дъха до три и си представят, че чертаят долната страна отдясно наляво.

## Приложение

По-изчерпателен списък със симптоми при децата и младежите, които изпитват стрес и травми.

**Малки деца:** Страх от тъмното или от животни, силна тревожност през нощта, нарушен сън, нощно напикаване или наакване, независимо че са обучени да ползват вече гърне, проблеми с говора, проблеми с апетита (прекомерно хранене или липса на апетит), продължителен плач или викове, усещане за студ, треперене или страх да бъдат оставени сами, силно привързани към родителите, страх от непознати, изоставане в развитието.

**Деца в училищна възраст:** Натрапчиви мисли, образи, въпроси, пищене, силна привързаност, повишена бдителност, остатъчна реакция на стрес, физическа превъзбуда, безпокойство, повишена раздразнителност и агресивно поведение у дома и в училище, съперничество с братя и сестри за вниманието на родителите, нощни кошмари, страх от тъмното, нощно безпокойство, проблеми със заспиването и продължителността на съня, липса на желание да ходят на училище, нощно напикаване, наакване, изолиране от връстниците, загуба на интерес, проблеми с концентрацията, намалено внимание и памет (включително проблеми с ученето), междуличностни проблеми в училище в резултат на безпокойство и агресивно поведение, регресивно поведение, напр. смучене на палеца, психосоматични оплаквания (главоболие, стомашни болки, кожни обриви и др.), проблеми с храненето (твърде много или твърде малко), чувство на нещастие (депресия, отчаяние, тъга), страх, свързан с безопасността на места, където преди не са изпитвали страх, многократно повторение на травматичните преживявания, чувство за вина, рисково поведение.

**Млади хора:** Смущения в съня, кошмари, натрапчиви спомени и мисли, свързани с травматичната ситуация (повторно преживяване), нарушен апетит, гадене, засилващо се непокорство, отказ да помагат в домакинството или прекалено отговорно поведение или чувство за отговорност към семейството или други хора, проблеми в училище (бой, отдръпване, опит за привличане на внимание, бягане от училище и др.), намалена концентрация, внимание, памет и издръжливост, загуба на интерес, изолиране от кръга на приятелите, чувство на самота, мрачно настроение, страхове и пристъпи на паника, психосоматични оплаквания, чувство, че нямат бъдеще (понякога мисли за самоубийство), възможно посягане към медикаменти, алкохол или наркотици за облекчаване на състоянието, самонараняващо поведение, понякога сексуализирано поведение и промискуитет.

### Литература

Фишер Д. и Фрей Д. (септември 2016) Покази & кажи: видео рубрика / Два пъти по десет разговора. Лидерство в образованието (Том 74 (1) pp. 84-85

Зийберт и Полхаймер-Пюрингер (2016) Бягство и травма в контекста на училище, Наръчник за педагози. Виена: ВКБООН Австрия

Алисич (2010) Наръчник за информация за деца и травма за учители на деца на възраст 5-8. Утрехт: Университетски медицински център