

# Семинар „Душевно здраве“

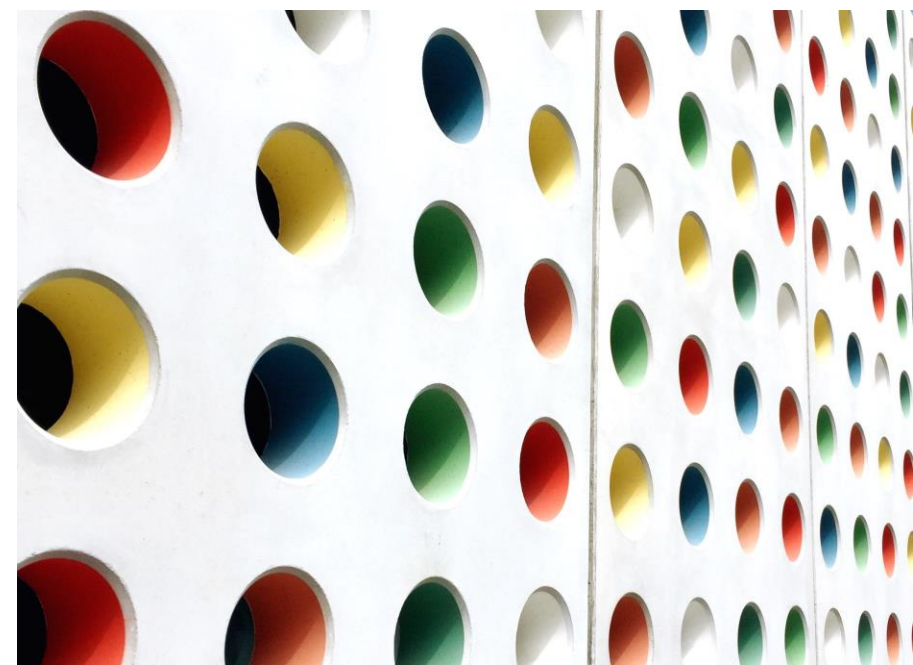
Осигуряване на помощ на ученици с емоционални и психо-емоционални проблеми за подобряване на личното състояние на духа, ума и тялото

---

ЗИНЕВ АРТ ТЕХНОЛОГИИ

ПРОЕКТ ОСКАР: ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА ПРЕД УЧЕНИЦИТЕ И ПОДПОМАГАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО ИМ

2019-1-UK01-KA202-061497



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Обща информация за здравословното състояние на младежите в България

---

ДОКЛАД НА СЗО ЗА ЗДРАВНИТЕ ПОВЕДЕНИЯ НА 11-15 ГОДИШНИ В ЕВРОПА (ОТ МАЙ 2020) РАЗКРИВА, ЧЕ БЪЛГАРСКИТЕ ЮНОШИ СА НА ПЪРВИТЕ МЕСТА ПО ТЮТЮНОПУШЕНЕ, УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ И КАНАБИС И РАНЕН СТАРТ НА СЕКСУАЛНИЯ ЖИВОТ.

РЕДОВНО – ВСЕКИ ДЕН ИЛИ ВЕДНЪЖ В СЕДМИЦАТА – ПИЯТ 28.9% ОТ УЧЕНИЦИТЕ, КОЕТО Е СЪЩЕСТВЕНО УВЕЛИЧЕНИЕ СПРЯМО 2014 Г., КОГАТО ТОЗИ ПРОЦЕНТ Е 16.4%. НАПИВАЛИ СА СЕ 9% ОТ 11-ГОДИШНИТЕ, 13% ОТ 13-ГОДИШНИТЕ И 28% ОТ 15-ГОДИШНИТЕ.

УПОТРЕБАТА НА КАНАБИС СЕ ИЗСЛЕДВА САМО ПРИ 15-ГОДИШНИТЕ ЮНОШИ, КАТО БЪЛГАРИЯ Е НА ПЪРВО МЯСТО С 19% ПРИ МОМЧЕТАТА И 16% ПРИ МОМИЧЕТАТА.

ДРУГИ ПРИТЕСНИТЕЛНИ РЕЗУЛТАТИ СА, ЧЕ БЪЛГАРСКИТЕ УЧЕНИЦИ СА НА ПОСЛЕДНО МЯСТО ПО ПОДКРЕПА, КОЯТО ЧУВСТВАТ ОТ СЕМЕЙСТВОТО СИ, И НА ПОСЛЕДНИТЕ МЕСТА ПО ВЪЗПРИЕТА ПОДКРЕПА ОТ ПРИЯТЕЛИТЕ СИ.

БЪЛГАРСКИТЕ ЮНОШИ СА НА ПОСЛЕДНО МЯСТО ПО ПОДКРЕПА, КОЯТО ЧУВСТВАТ, ЧЕ ПОЛУЧАВАТ ОТ СЕМЕЙСТВОТО СИ, КАТО ПРОЦЕНТЪТ ВАРИРА МЕЖДУ 32-46% В ЗАВИСИМОСТ ОТ ПОЛА И ВЪЗРАСТТА. НАБЛЮДАВА СЕ ЗНАЧИТЕЛНО ПОНИЖЕНИЕ ПО ТОЗИ ПОКАЗАТЕЛ СПРЯМО 2014 Г., КОГАТО СТОЙНОСТИТЕ МУ СА ВАРИРАЛИ МЕЖДУ 55-63%.

## Показател „Психично здраве и благополучие“

---

По показателя „две или повече здравословни оплаквания повече от един път седмично“ българските юноши на 15 години са на второ място, 11-годишните – на четвърто, а 13-годишните – на осмо място.

Множествените здравословни оплаквания варират от 40% при 11-годишните до 57% при 15-годишните.

Също така, наблюдава се повишаване на стреса, свързан с училището, спрямо 2014 г., като при 11-годишните стресираните от училищните задължения са 30%, а при 15% годишните – 45%.



Душевно  
здраве – какво  
е то?

Какви са  
основните  
проблеми,  
които срещат  
учениците?

- ❑ **Психично здраве** – състояние на благополучие, което позволява на хората да реализират своите способности, да се справят с нормалните трудности в живота, да работят продуктивно и плодотворно и да допринасят за развитието на своята общност. Психичното здраве е състояние на успешно изпълнение на психичната функция, което води до продуктивни дейности, удовлетворителни взаимоотношения с хората и способност за промяна и справяне с неслоди.
- ❑ **Психично разстройство** – такова поведение и преживяване, което значително и за продължителен период от време се отклонява от обичайната норма, причинява страдание и вреда на човека и неговото обкръжение.
- ❑ **Критични житейски ситуации** – ситуации, при които живота на човека се променя така, че се нарушава равновесието между личността и средата. Това състояние се преживява като емоционално натоварване и се налага човекът да положи усилия, за да се приспособи към променената житейска ситуация.
- ❑ **Стрес** – спонтанна психо-физична реакция в организма при попадане в неочаквани ситуации, които са преценени като предизвикателни, вредни или застрашаващи.

# Стадии на човешките реакции на стрес:

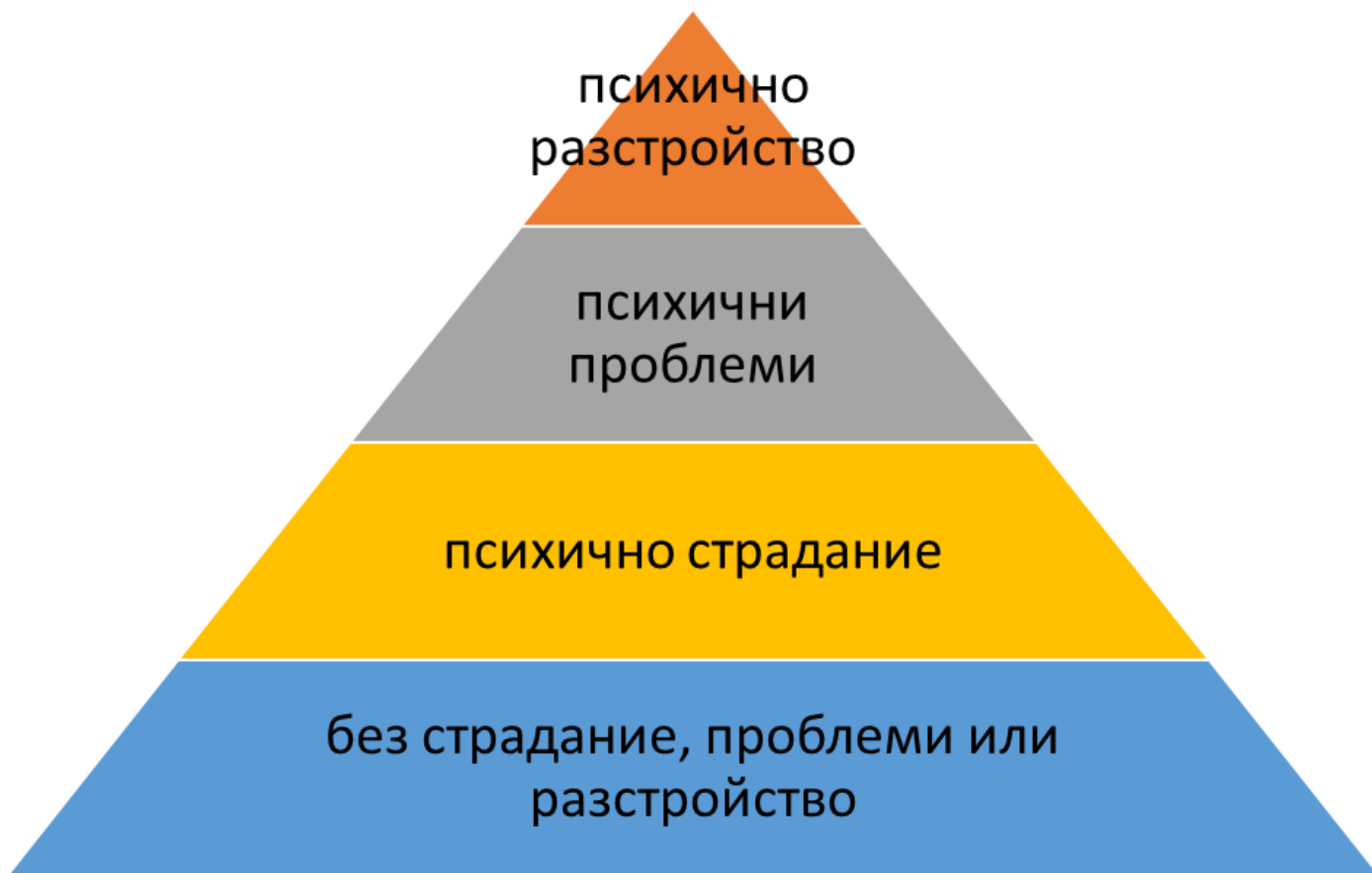
---

1. **Лека тревожност** – прилив на енергия, усещане за добре свършена работа; стресът мобилизира и стимулира човека.
2. **Дистрес** – преживяване на свръхнатоварване.
3. **Хроничен стрес** – избухливост, напрежение, главоболие.
4. **„Прегряване“** – емоционално изтощение, невъзможност за възстановяване на енергията през кратки почивки.

# Фактори и причини за проблемите с психичното здраве

---

1. Неблагоприятно външно влияние (свръхвисоки изисквания, прекалена критичност, липса на любов, липса на подкрепа и приемане, конфликти, загуби, тежки проблеми в училище, употреба на наркотични вещества, престъпност, ниско качество на живот).
2. Особености на личността (ниска самооценка, слаб самоконтрол, недостатъчно себепознание, неразвита емоционална интелигентност).



За да се разбере психичното здраве е необходимо да се разберат трите свързани компонента на психичното здраве:

психично страдание,

психични проблеми

и психично разстройство.

---

**Психичното страдание** е вътрешният сигнал за безпокойство или „стрес“, който човек има, когато нещо в неговата среда изисква да се адаптира към предизвикателство (например: явяване на тест, изнасяне на презентация пред класа, питане на човек да излезат на среща, не успявайки да направят училищен спортен отбор и др.). Това се нарича „стрес сигнал“ или „реакция на стрес“.

Реакцията на стрес има различни компоненти:

**емоции/чувства** (като притеснение, нещастие, чувство на спад/прилив на енергия, досада),

**познания/мислене** (негативни мисли като „Не съм добър в нищо“, „Иска ми се да не ми се налага направете това“, или положителни мисли като „това е нещо, което трябва да разреши“, „може да е трудно, но мога да направя това“, „трябва да помоля приятеля си за съвет“)



---

**физически симптоми** (като болки в стомаха и главоболие, стомашни „пеперуди“) и поведение (като избягване на ситуацията, ангажиране на предизвикателството, позитивна енергия, отдръпване от другите, крещи на някого или помага на някого).

# Младите хора, които изпитват ежедневно психическо разстройство, не се нуждаят от консултации - те не са „болни“ и не се нуждаят от лечение

---

- ❑ Те могат да се научат как да управляват стресовата реакция и как да използват „стресовия сигнал“ за развиване на нови умения.
- ❑ Те усвояват тези умения чрез проби и грешки, като получават съвети от приятели, родители, учители, доверени възрастни и от други източници (книги).
- ❑ Те могат също така да използват техники, които да им помагат да се справят със стреса, като например: упражнения, достатъчно сън, престой с приятели и семейството, правилно хранене.
- ❑ Понякога това, което младият човек опитва, **не работи** (например: вместо да учат за изпит, те излизат и купонясват с приятелите си, вместо да се наспят добре преди изпит, те се опитват да стоят по цяла нощ и да учат) и в резултат на това тяхното страдание може да се увеличи.
- ❑ Но вземането на грешен избор е част от научаването как да правим добър избор. Това е нормална част от израстването.
- ❑ Позволяването на младите хора да избягват ежедневното психическо страдание или да се фокусират само върху това да ги научат как да модулират реакцията на стреса, вместо как да го използват за усвояване на нови умения, може да има отрицателно въздействие върху тяхното развитие на умения, които трябва да научат, за да имат успешен живот за възрастни.

**Психичните проблеми** могат да възникнат, когато човек е изправен пред много по-голям стрес от обикновено. Те се случват като очаквана част от нормалния живот и не са психични заболявания. Например: смърт на любим човек, преместване в нова държава, сериозно физическо заболяване и др.

---

Когато се сблъска с тези големи стресови фактори, всеки изпитва силни негативни емоции (като: тъга, скръб, гняв, деморализация, демотивация и др.).

Тези емоции са придружени и от значителни затруднения в други области като:

**когнитивна/мислеца** (например: „нищо никога няма да бъде същото“, „не знам дали мога да продължа в живота си“ и т.н.)

**физическа** (например: проблеми със съня, загуба на енергия, многобройни болки)

и **поведенчески** (например: социално отдръпване, избягване на обичайни дейности, гневни изблици и др.)



## Понякога младият човек, който изпитва проблем с психичното здраве, ще покаже забележими трудности при ежедневното функциониране - в училище и извън училище

---

- ❑ В допълнение към уменията за справяне със стреса и общите дейности за подобряване на здравето, които са полезни за намаляване на психическото страдание, младите хора, които изпитват психични проблеми, често ще се нуждаят от допълнителна подкрепа, която да им помогне в трудната ситуация или да им помогне при проблеми във функционирането (като допълнителни време за академични дейности, време извън училище, за да бъдат със семействата си и хора, на които имат доверие и т.н.).
- ❑ В такива случаи тази подкрепа може да дойде от учител, педагогически съветник или друго лице, което има уменията, необходими за ефективна помощ.
- ❑ Медицинско лечение (медикаменти или психотерапия) обикновено не е необходимо. Присъствието на подкрепящ възрастен (като учител, родител или съсед) е ключов компонент, който може да помогне на младите хора да се справят с проблема с психичното здраве.

- ❑ Психичното разстройство се различава много от психическото страдание и от психичния проблем.
  - ❑ То произтича от сложно взаимодействие между генетичния код на човека и средата, в която той живее или е бил изложен в различно време от живота си.
  - ❑ Психичното разстройство (наричано още психично заболяване) е медицинско състояние, диагностицирано от обучени здравни специалисти.
  - ❑ Човек с психично разстройство е най-добре да бъде подпомогнат от обучен здравен специалист, предоставящ най-доброто лечение, основано на доказателства.
- 
- ❑ Психичните разстройства са резултат от промени, които възникват в обичайната мозъчна функция в резултат на сложно взаимодействие между гените на човека и околната среда.



Човек с психично разстройство ще изпитва значителни, съществени и постоянни предизвикателства, свързани с:

❑ **емоции/чувства** (например: депресия, панически атаки, непреодолима тревожност и др. )

❑ **познанието/мислене** (заблуди, разстройства на мисли, безнадеждност, мисли за самоубийство и др.)

❑ **физическото си състояние** (например: умора, летаргия, прекомерно движение и т.н.)

❑ **поведение** (например: отказ от училище и оттегляне от семейството и приятелите , опит за самоубийство, лошо самообслужване и др.).

❑ Наличието на психично разстройство означава, че даден човек се нуждае от най-добри базирани на доказателства интервенции, които могат да бъдат много различни видове (като лекарства, психотерапии, социални интервенции и др.), осигурени от подходящо обучени доставчици на здравни услуги.



# Човек може да бъде едновременно във всяко от тези състояния!

---

В рамките на един ден:

- човек може да се смее и да се забавлява с приятелите си (без страдание, проблем или разстройство)
- може да изпита страдание (загубил е ключа си от къщата)
- да има психически проблем (чичо му, с който са били близки, починал по-рано тази седмица и се чувства тъжен, самотен и да плаче)
- и да имат психично разстройство (синдром на дефицит на вниманието например).

# Основни понятия: как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

- 1. Тревожност:** универсално човешко преживяване, изразяващо се в опасение, безпокойство, несигурност, неспокойно очакване, усещане за надвиснала заплаха. Важно е да се знае, че тревожността при човека предупреждава не само за външни опасности, като заплаха от наказание, болка, изоставяне, неудовлетворение на определени нужди, но също и за вътрешни заплахи – съмнения и несигурност, произтичащи от колебания, опасения, представи за себе си, вътрешни противоречия и конфликти. Важно е да се подчертае, че в голямата си част тези „вътрешни опасности“ са несъзнавани, т.е. ние не си даваме сметка за тях.
- 2. Страх:** Тревожността е отговор на заплаха, която не е ясна или е неизвестна. Страхът е емоционален отговор към известна или определена заплаха.

<https://www.youtube.com/watch?v=0g5c0wewKWA>

# Основни понятия: как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

**Тревожност:** признаци – физични и психични

- мускулно напрежение – „тялото ми е стегнато“, „не мога да се отпусна“, сърцебиене, учестено дишане, затруднено дишане, задух, главоболие, изпотяване, побледняване или изчервяване, сковаване, изтръпване, подкосяване на краката, треперене на крайниците, тялото, гласа, световъртеж, замайване, гадене, болки в корема, усещане за „топка в стомаха“, свито гърло или усещане за „буца в гърлото“, сухота в устата, затруднено уриниране или чести позиви за уриниране.
- очакване, че нещо лошо ще се случи, страх от загуба на контрол, нервност и вътрешно напрежение, повишена бдителност – „постоянно съм нащрек“, чувство за отчужденост – „светът ми се струва друг, сякаш променен“, „движа се сякаш в мъгла“, раздразнителност, склонност да се реагира бурно на наглед маловажни неща, нарушена концентрация на вниманието и невъзможност да се мисли за нещо, различно, освен за настоящото безпокойство, повтарящи се тревожни мисли

# Основни понятия: как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

3. **Пристъпи на паника:** едни от най-разпространените клинични форми на тревожността.

- ❑ Те представляват периодично повтарящи се пристъпи на силно изразена тревожност (паника), които не се ограничават до определена ситуация или обстоятелство и затова изглеждат непредсказуеми и сякаш „идващи от нищото“.
- ❑ Придружени са от телесни прояви – най-често сърцебиене, болка в гърдите, чувство на задушаване, световъртеж и чувство за нереалност (човек възприема себе си и външния свят по променен, различен начин).
- ❑ Независимо че пристъпите траят няколко минути, те се преживяват като нещо много мъчително и плашещо. Много често по време на пристъпите хората се страхуват, че ще умрат, ще загубят контрол или ще полудеят, а също така много често след тях трайно се настанява страхът от нов пристъп. Много често хората свързват пристъпите със ситуацията, в която са се появили (в превозно средство или сред много хора) и старателно избягват такива ситуации.
- ❑ <https://www.youtube.com/watch?v=IzF0bkVRSV0>
- ❑ [https://www.youtube.com/watch?v=16XD6zP\\_d8M](https://www.youtube.com/watch?v=16XD6zP_d8M)

# Основни понятия: как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

4. Депресия: е заболяване на психиката. Депресията е повече от тъга, тя не е слабост на характера или нещо, което хората сами си причиняват. Да си в депресия, не е нещо, което сам решаващ, нито е нещо, което можеш да прекратиш само с усилията на собствената си воля.

В клиничната картина на депресивното разстройство преобладават симптоми на тъга, нарушение на естествените влечения и срив на отношението към собствената личност. Хората, които страдат от депресия, са тъжни, с потиснато настроение, склонни към плачливост, постепенно губят интерес към нещата, които преди са обичали да правят (работа, хоби, срещи с приятели), някои от тях се изолират от близките си.

<https://www.youtube.com/watch?v=ArYbFwPGN3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=uoTd9m6cCY4>

# Някои

## от проявите на депресията са:

---

- ❑ Трайна промяна в настроението – тъга, за която много често няма видима причина, потиснато или мрачно настроение и плачливост, усещане, че си сам, изоставен и неразбран.
- ❑ Усещаш, че си тревожен, напрегнат и ти е много трудно или невъзможно да се отпуснеш.
- ❑ Постепенна загуба на интерес към любими и предпочитани преди това неща, невъзможност да изпиташ удоволствие от живота.
- ❑ Необичайна или прекалена раздразнителност, заради която хората наоколо „стъпват на пръсти“.
- ❑ Гняв, който се изразява чрез думи или действия.
- ❑ Намалващо желание за общуване с другите, предпочиташ да си сам.
- ❑ Изпитваш чувство на вина, безпомощност и малоценност.
- ❑ Лоша концентрация и проблеми с паметта, които засилват убеждението, че „за нищо не ставаш“.
- ❑ Струва ти се, че нямаш никаква собствена стойност, убеден си, че по-скоро си в тежест на другите.

# Някои

## от проявите на депресията са:

---

- ❑ Сигурен си, че за другите си само „един провал или разочарование“.
- ❑ Липса на енергия, умора и истинско затруднение да вършиш обичайните ежедневни дейности, което отстрани може да бъде тълкувано като мързел или признак за употреба на наркотици.
- ❑ Употреба на алкохол или наркотици за справяне с потиснатото настроение и преживяването на тревога.
- ❑ Нарушения в съня кошмари и събуждане посред нощ, трудно заспиване, но и преждевременно будене сутрин; може да спиш твърде малко или твърде много.
- ❑ Нарушения в апетита – намален или увеличен апетит.
- ❑ Неспецифични телесни симптоми, като болка, тежест в сърдечната област, за които няма телесни причини, главоболие, сърцебиене или стомашни оплаквания.
- ❑ Упорити мрачни мисли по отношение на смъртта, желание да умреш и да те няма.
- ❑ Мисли и планове за самоубийство.
- ❑ Самонараняване.

# Как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

□ Да се има предвид, че една от характерните особености в началото на юношеството са честите промени в настроението – то варира от еуфория до депресия. Това освен на хормоните, се дължи и на промените, които настъпват в психиката. Много често младежите са объркани, защото не знаят какво се случва с тях.

□ В тази възраст (13 – 14 г.) децата сякаш се събуждат в един нов свят. Започват да изпитват различни страхове, чувстват се объркани, неспокойни, тревожни, връхлитат ги различни мисли, започват да се влюбват, изпитват влечение към секса, а това са толкова нови усещания и емоции, че те не знаят какво да правят.

□ От друга страна, юношата се чувства неразбран от родителите си, все едно е постоянно упрекван и критикуван, затова най-важните хора в живота стават приятелите, които го разбират много по-добре. Оспорва се авторитетът на родителите.

□ Преминаването през юношеството е труден период, защото е изпълнен с тревожност, вътрешна несигурност и търсене на собствената идентичност. Зараждат се два основни въпроса – кой съм аз, и какво очакват другите от мен.

# Как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

---

- ❑ Когато се въвежда определението за тревожност, да се постави акцент, че е съвсем нормално понякога да изпитваме притеснение, безпокойство, несигурност, неспокойно очакване, усещане за надвиснала заплаха, но продължителното състояние на тревожност.
- ❑ Трябва да се помогне на учениците да разберат разликата между тревожност и страх.
- ❑ Да се обърне внимание, че физическите промени също могат да са причина за тревожност и дори в повечето случаи в тази възраст те могат да се окажат основна причина. Много е важно да се сподели идеята, че хората са различни и някак си трябва да успеем да приемем тялото си такова, каквото е. По всяка вероятност притежаваме много други неща, които хората харесват в нас.

- ❑ Разглеждането на телесните прояви на тревожността е от съществено значение.
- ❑ Нека да бъдат изброени и доколкото е възможно обяснени: мускулно напрежение – „тялото ми е стегнато“, „не мога да се отпусна“, сърцебиене, учестено дишане, затруднено дишане, задух, главоболие, изпотяване, побледняване или изчервяване, сковаване, изтръпване, подкосяване на краката, треперене на крайниците, тялото, гласа, световъртеж, замайване, гадене, болки в корема, усещане за „топка в стомаха“, свито гърло или усещане за „буца в гърлото“, сухота в устата, затруднено уриниране или чести позиви за уриниране.

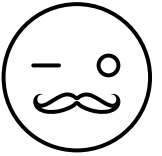
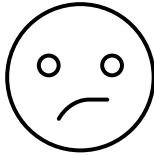
По този начин учениците ще развият чувствителност и ще могат да разпознават някои симптоми, които се появяват в тялото им.

# Как да говорим за психичните страдания и проблеми с ЮНОШИТЕ

При разглеждането на тревожните разстройства да се обърне внимание на следното:

- ❑ Безпокойствата, които не са свързани с конкретна ситуация, също се определят като тревожно разстройство;
- ❑ Страхът от животно, конкретна ситуация, транспортно средство (например страх да се лети със самолет или да се возиш в асансьор) – това също са тревожни разстройства;
- ❑ Страх от говоренето пред публика, от изпитване пред всички ученици (пред дъската), да се страхуваш да отидеш до магазина или да излезеш сам на улицата, също е тревожно разстройство. Ако не се предприемат действия за преодоляването на тези притеснения, може да се стигне до изолация;
- ❑ Периодично повтарящи се пристъпи на силно притеснение, които изглеждат непредсказуеми и сякаш „идващи от нищото“. Тези притеснения често са придружени от телесни прояви – най-често сърцебиене, болка в гърдите, чувство на задушаване, световъртеж и чувство за нереалност (човек възприема себе си и външния свят по променен, различен начин) – това също е тревожно разстройство – по-известно като паническо разстройство.
- ❑ Важно е да се помогне на учениците да разберат, че различните прояви на тревожност не бива да се подценяват и ако открият у себе си някои от изброените симптоми, да споделят с родителите си, с учител или с училищния





Упражнение 1: „Моите думи – как казвам, че съм тревожен/а“

**Цел на упражнението:** да се провокират учениците да посочат думи и изрази, които използват, когато са напрегнати/тревожни.

---

1. Стъпка: „изговори го“ (всеки участник рисува 4 кръгчета, които ще са 4те основни емоции – радост, страх, гняв, тъга. От изписаните думи на екрана всеки трябва да ги постави като венчелистчета на цветето, към която емоция смята, че се отнасят).
2. Дискусия: някои хора (особено младежи имат трудности да намерят думи да изразят, това което чувстват), едни и същи думи могат да се използват от различни хора, за да представят различни емоции.
3. Стъпка: всяка емоция има право на съществуване (всеки участник има лист с нарисувани буркани с етикети за „положителни“, „неутрални“ и „отрицателни“ емоции. От изписаните думи на екрана всеки трябва да ги постави в буркана, към който смята, че принадлежи съответната емоция)



---

Агресивен Оживен Кипнал Луд Отмъстителен Опиянен Пламенен Политнал Бодър Спокоен

Прекрасен Отвратен

Горд Дружелюбен Разгорещен Разпален Опустошен Свиреп

Тържествуващ Енергичен Разлютен Разярен Весел

Отчаян Бесен Враждебен Жесток

Злобен Извън кожата си Обезумял Освирепял

Изперкал Изтрещял Ненавиждащ Откачил Покрусен Полудял Причерняло пред очите Противен Яростен

Съсипан, Вкаменен, Потресен Угрижен Плах Неподготвен

# Как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

## Упражнение 2

### Работа с художествен текст

---

#### МАРКЪС

„Каж ми, Маркър“ Ник Хорнби

В него се разказва за 12-годишно момче, чиято майка е депресивна хипарка. Тя го облича и моделира според своите разбирания. Резултатът е, че той изглежда странно и няма общ език с връстниците си, които го тормозят. В живота на Маркър настъпва голяма промяна когато среща богатия безделник Уил (ролята се изпълнява от Хю Грант), с когото се сприятелява. Уил изслушва Маркър и оказва гостоприемство на терзанията, въпросите и страховете им. Това приятелство променя и двамата.

ТЕКСТ за работа



# Как да говорим за психичните страдания и проблеми с юношите

МАРКЪС

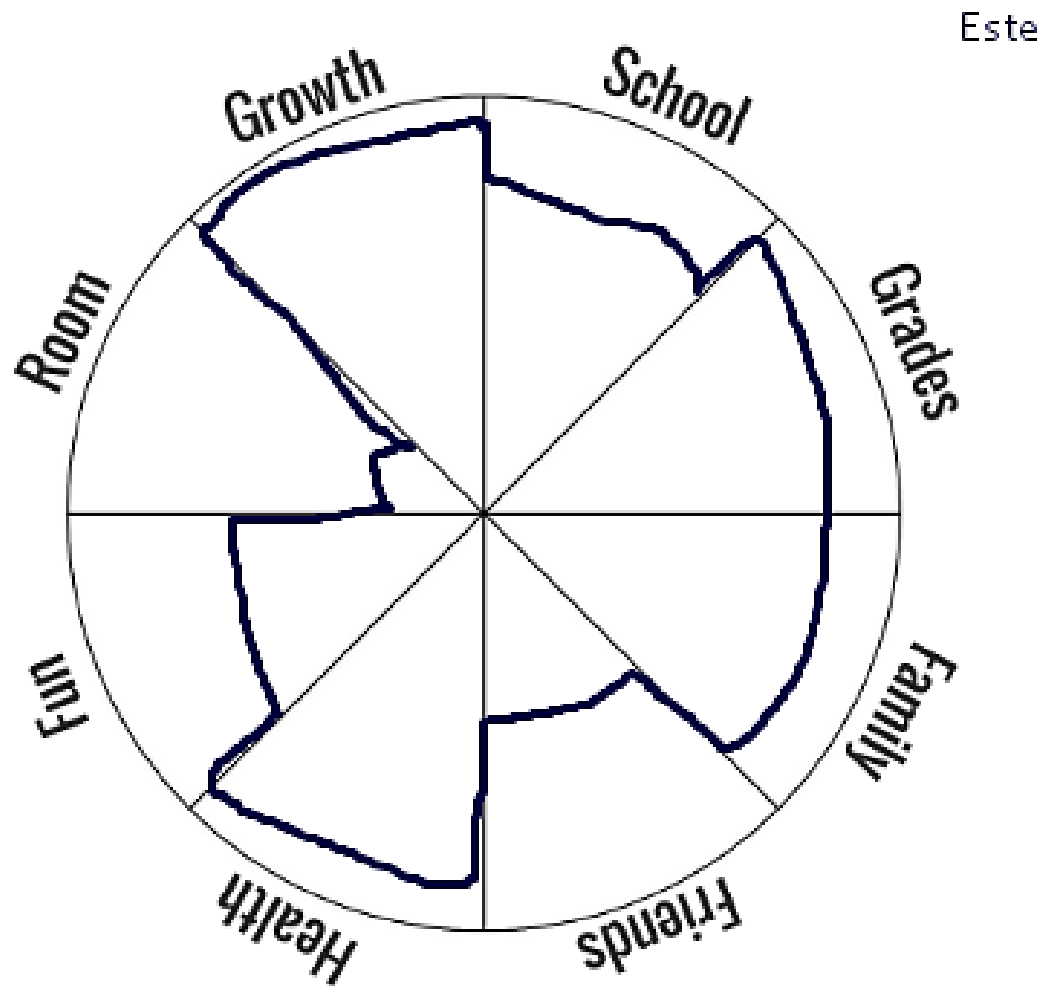
---

„Каж ми, Маркъс“ Ник Хорнби

ТЕКСТ за работа

Къде се разминават гледните точки на Маркъс и майка му. Какви са затрудненията на Маркъс и какви решения намира той.





# Упражнение 3: Колело на живота

1. Стъпка 1: Направете свое собствено колело на живота, с вашите ситуации/места/хора, които са важни. Оценете ги.

2. Стъпка: Колелото на X

3. Стъпка 3: Помолете учениците да помогнат на X да намери идеи за отговор на следните въпроси:  
Какво можем да направим, за да увеличим удовлетворението си в разнообразните житейски ситуации/места/хора, с/в които сме? Какво може да направи X, за да увеличи резултата си в някои области? Това може да бъде мозъчна атака или работа в малка група: може да се поиска младежите да помислят да напишат писмо до X, което да даде някои предложения. Важното е учениците да записват своите съображения.

# Добри практики от страните партньорки по проект ОСКАР

---

□ 24 силни страни (Холандия)

[www.viame.org](http://www.viame.org)

□ Подкрепа за позитивното държание (Positive behavior support)

<https://www.pbis.org/>

□ Програма „Скала и вода“ (Rock and water programme)

<https://www.rotsenwater.nl/>

□ Клуб закуска (Breakfast club)

□ Извърви един километър в моите обувки (Walk a mile in my shoes)

□ WRAP - План за действие за възстановяване на здравето (Wellness Recovery Action Plan)



# WRAP

---

- ❑ Структурирана персонализирана система за самоуправление.
- ❑ Тя се основава на пет ключови концепции за възстановяване: надежда, лична отговорност, образование, самозастъпничество и подкрепа.
- ❑ Работата с WRAP® може да помогне на хората да наблюдават неприятните и притеснителни симптоми и чрез планирани действия да намалят, модифицират или елиминират тези симптоми.



# WRAP

---

WRAP® - какво представлява?

Разработено от Мери Елън Коупланд

WRAP® е за всеки, който иска да направи промяна в живота си.

Този инструмент може да се използва не само за емоционални/психични проблеми, но и за други житейски цели.



# WRAP

---

## WRAP® - Предимства

- ❑ Намалява и предотвратява натрапчиви или тревожни чувства и поведения
- ❑ Увеличава личното овластяване
- ❑ Подобрява цялостното качество на живот
- ❑ Помага на хората да постигнат житейските си цели и мечти
- ❑ Вие сте експертът за себе си!!!



# ЧАСТ А - WRAP - Ключови концепции

## Ключова концепция 1 - Надежда

---

Надежда: хората, които изпитват затруднения (в областта на психичното здраве), оздравяват, остават здрави и продължават да постигат мечтите и целите си в живота.

Въпроси за размисъл (5-6 мин.)

Какво означава за вас НАДЕЖДАТА?

Какви са вашите надежди за бъдещето?

Какво ви е помогнало да преминете през труден период?

Какво ни дава надежда?

Какво може да ни отнеме надеждата?

Кой носи надежда за вас?

# Ключова концепция 2- Лична отговорност

---

Лична отговорност: от вас зависи, с помощта на другите, да предприемете действия и да направите необходимото, за да се чувствате добре.

Въпроси за размисъл (2-3 мин.)

Каква лична отговорност поемате/трябва да поемете, за да подобрите психичното си здраве?

# Ключова концепция 3 - Образование

---

Образование: да научите всичко, което можете, за това, което преживявате, за да можете да вземате добри решения за всички аспекти на живота си.

Въпроси за размисъл (2-3 мин.)

Как бихме могли да се образоваме по-добре, за да подобрим психичното си здраве?



# Ключова концепция 4 - Самозастъпничество

---

Самозастъпничество: ефективно обръщане към другите, за да можете да получите това, от което се нуждаете, което искате и което заслужавате, за да подкрепите своето благополучие и възстановяване.

Въпроси за размисъл (2-3 мин.)

Кой се грижи за вас?

Кой ви дава глас, когато ви се струва, че нямате такъв?



# Ключова концепция 5

---

Подкрепа: въпреки че работата за постигане на добро здраве зависи от вас, получаването на подкрепа от другите и даването на подкрепа на другите ще ви помогне да се чувствате по-добре и да подобрите качеството на живота си.

Въпроси за размисъл (2-3 мин.)

Кой е във вашата мрежа за подкрепа? На кого можете да разчитате? Кой играе малка роля, голяма роля, важна роля, маловажна роля?

# WRAP Част 2

---

Кутия с инструменти за уелнес (благополучие)

План за ежедневна поддръжка

Идентифициране на тригерите и план за действие

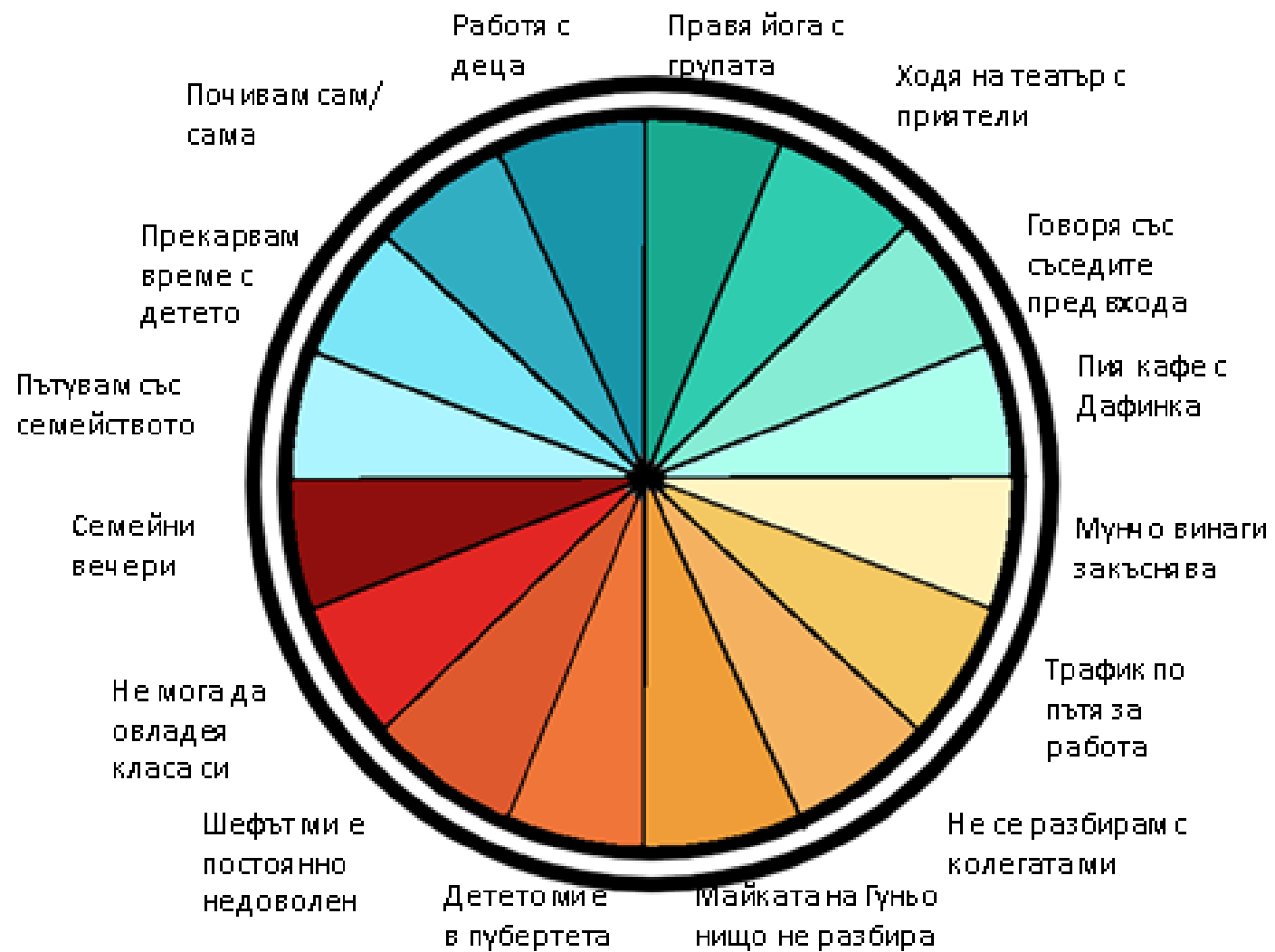
Идентифициране на ранните предупредителни знаци и план за действие

Признаци, че нещата започват да се развалят

Кризисно планиране

Планиране след кризата





Бъдещото АЗ:  
професионално ориентиране;  
преходът от училище към  
университета

# Как университетът е различен от училище

---

## Академично натоварване

Натовареността на младежите може да се увеличи доста в сравнение с гимназията - и университетските преподаватели често няма да знаят (или да се интересуват) от натовареността, която младежите имат в другите си класове.

Това означава, че студентът може да се окаже с множество изпити, реферати и задачи, които трябва да бъдат предадени в една и съща седмица или дори в един и същи ден.

Понякога преподавателите може да са склонни да се съобразят с промени в крайния срок, но по-често не са.

Най-добре е да планирате предварително - прегледайте учебната програма на всеки клас в началото на семестъра, набележете си всички дати в календара за планиране и разберете колко скоро трябва да започнете да учите, пишете и проучвате за всяка задача, за да я свършите навреме. Оставянето на нещата за последния момент или планирането на работа през нощта не е устойчива дългосрочна стратегия.

# Как университетът е различен от училище

---

## Очаквания

В университета очакванията са, че младежът е вече независим възрастен.

Това означава, че отговаря за собственото си поведение.

Преподавателите вероятно няма да забележат, ако не сте в час, и няма да ви се обадят, за да проверят дали сте предали някоя работа или задание, които не сте предали.

От вас зависи да следите какво трябва да правите и да се мотивирате да правите това, което трябва да се направи.

Това може да е предизвикателство за някои ученици.

Намирането на приятел от групата, с когото да посещавате занятията заедно или да бъдете партньор в ученето, или дори само напомнянето колко пари плащате, за да бъдете в университета, може да ви помогне да се съсредоточите върху личните си отговорности и да ви мотивира да направите това, което трябва да направите.

# Как университетът е различен от училище

---

## График

В университета вместо всеки ден да имате часове по даден предмет, често имате часове само веднъж или два пъти седмично (въпреки че някои часове могат да бъдат по-чести). Това означава, че вероятно в часовете ще се разглежда много материал и ще се преминава през него доста бързо.

Много ученици намират това за трудно в началото.

Класовете могат да бъдат големи, което може да ви затрудни да задавате въпроси, когато не разбирате нещо. Това може да ви накара да се почувствате изостанали. Възможно е да се наложи да преминете през редица четения между часовете - някои от тях ще бъдат обсъждани в клас, а други може да са просто справочна информация. Дори и да не се изисква допълнително четене, преглеждането на записките ви и самостоятелното проучване на областите, които не разбирате, може да ви помогне да не изоставате. Също така не забравяйте, че всеки преподавател трябва да има приемни часове - време, в което можете да влезете в кабинета му и да зададете въпроси. Само се уверете, че сте дошли подготвени със списък с въпроси и не очаквайте да ви преподадат целия клас отново на четири очи.

# Как университетът е различен от училище

---

## Чувстват се неподготвени

Някои ученици имат чувството, че гимназията не ги е подготвила достатъчно за университета - независимо дали става въпрос за независимост, очаквания, структура, натоварване или компетентности (като писане и умения за учене), от които се нуждаят.

Те преживяват очакванията на студентския град като "стрес" или "претоварване". Тези предизвикателства в кампуса обаче са напълно нормални!

Ако окачествите "стреса", който изпитвате, като сигнал, че се готвите да посрещнете предизвикателство, ще си създадете много по-здравословен подход към живота в кампуса. Ако интерпретирате "стреса", който изпитвате, като негативен и се опитате да избегнете предизвикателството, ще изпитате по-малко радост и вълнение от новата среда.

Помислете за създаване на учебна група с хора от вашия клас. Обърнете се към хора от общезитието, класовете, извънкласните дейности или от други места, за да създадете своя собствена система за подкрепа. И не забравяйте - само защото приятелите и семейството ви може да са далеч, това не означава, че не могат да ви подкрепят от разстояние. Ако се чувствате претоварени, не го задържайте за себе си. Потърсете помощ; има много неща, които могат да бъдат направени, за да ви помогнат, да помогнете на себе си.

# Планиране на кариера

---

- Отзивчивост към себе си, отзивчивост към възможностите, учене на решения, учене на преходи, личен мениджмънт, изследване на ученето и на работата, изграждане на живот/работа
- **Професионално самоопределение:** процес на избистряне представите на личността за съответствието между професионални интереси, професионални способности и условията на пазара на труда и вземане на информирано решение за относително трайно упражняване на професионална дейност. **То не може да се случи без волята, активното желание и инициатива на човека.**
- **Професионален избор:** най-просто е да се определи като момента на *вземане на решение* измежду различните професионални алтернативи за личността.

## 4 основни ядра и групи умения

- за опознаване света на пазара на труда и на професиите;
- за самосъзнаване чрез опознаване на собствените интереси и способности;
- за вземане на решение
- за осъществяване на преходи в ситуации на избор и противоречия

□ когато човек разполага, първо, с информация за областта на професиите – такива, каквито са на реалния пазар на труда; второ, с информация за областта на своите интереси; трето, с информация за своите способности; четвърто, с информация за ресурсите на средата и на самия себе си; пето, с информация за трудностите и дефицитите на средата и на себе си;

□ когато човек сравни реалност – интереси – способности – ресурси – дефицити;

□ когато човек прецени кое е най-силно и с кое ще направи компромис, кое в каква степен ще развива и в каква посока;

□ когато на този сравнителен фон изясни, определи очакванията си и риска от всяко възможно решение;

□ когато прецени, претегли шансовете/рисковете за възможните решения и чак тогава избере адекватното и най-ефективното за себе си (а значи и за средата, в която живее).

# „Пътеводител за професионално ориентиране“

---

□ Може да се използва като основа за разработване на учебна програма за СИП за професионално ориентиране, която да се провежда веднъж седмично с един час и общ хорариум за една академична година от 35 учебни часа, разработени в четири тематични модула. За всеки предвиден модул са разработени подробно технологията и съдържанието, както и богата гама от дискуссионни въпроси и видеоматериали за мултимедийно представяне.

□ **Структура.** Пътешествието се състои от четири основни модула.

**1. Базови кариерни умения за себепознание и себerealизация:** участниците опознават своите слабости, сили и възможности.

**2. Светът на професиите – кариерни умения за информиране:** участниците опознават много възможни професионални пътища, за да придобият представа за същността и всекидневието на всяка професия.

**3. Оперативни умения за планиране на кариерата, търсене и кандидатстване за работа:** участниците конкретизират своята мечтана професия и придобиват оперативни умения за планиране и кандидатстване за работа.

**4. Кой съм аз сега? Личностна себепредстава (изходяща):** участниците се връщат в началото и оценяват изминалия път, като систематизират материалите и получените знания, за да могат да направят своята първа крачка в професионалното си развитие.

# ОСНОВНИ ИЗТОЧНИЦИ

---

- ❑ Наръчник с добри практики за подобряване на менталното здраве и благосъстоянието на учениците в професионалните гимназии, проект Оскар
- ❑ Мерджанова, Я., Богданова, М. «Пътеводител за професионално ориентиране помагало за учители и ученици, за тренъори и партньори»
- ❑ Мерджанова, Я., Цветанска, С., «Наръчник на кариерния консултант»
- ❑ РЪКОВОДСТВО ЗА ОБУЧИТЕЛИ НА ПСИХИЧНО-ЗДРАВНА ТЕМАТИКА: ТРЕВОЖНОСТ, ДЕПРЕСИЯ АГРЕСИЯ – АВТОАГРЕСИЯ, СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ – за 8ми, 9ти, 10ти и 11ти клас
- ❑ MENTAL HEALTH & HIGH SCHOOL CURRICULUM GUIDE, UNDERSTANDING MENTAL HEALTH AND MENTAL ILLNESS

ЗИНЕВ АРТ ТЕХНОЛОГИИ, [ZINEVART@GMAIL.COM](mailto:ZINEVART@GMAIL.COM)

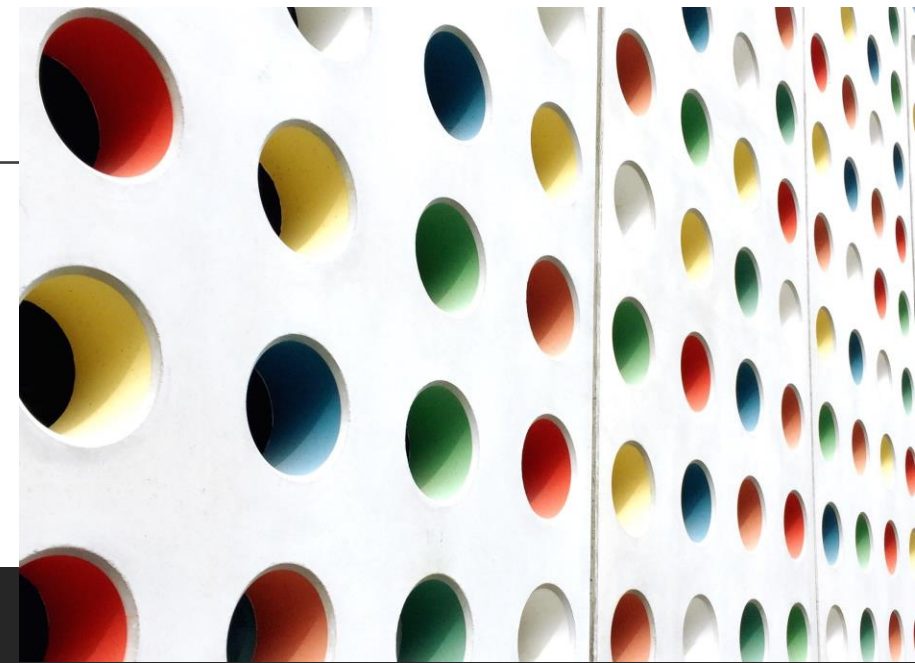
ПРОЕКТ ОСКАР: ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА  
ПРЕД УЧЕНИЦИТЕ И ПОДПОМАГАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

2019-1-UK01-KA202-061497



Благодаря за вниманието!

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union