



Съфинансирано от
Европейския съюз

ЕВРОПЕЙСКИ ПРОЕКТ ЗА МАЛКОМАЩАБНО ПАРТНЬОРСТВО В ПРОФЕСИОНАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

„Стратегии за справяне и съвети за учители по професионално обучение към ученици с поведенчески и психични разстройства“

Грантов договор: 2024-1-BG01-KA210-VET-000244177

Резултат 1: Микрокредитно обучение на учители от професионални гимназии
относно стратегии за справяне и адаптивно поведение към ученици,
засегнати от психологически нарушения и разстройства

НАРЪЧНИК

ЗА УЧИТЕЛИ ОТ ПРОФЕСИОНАЛНИ
ГИМНАЗИИ И ОБУЧИТЕЛИ ОТ ЦЕНТРОВЕ
ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО ОБУЧЕНИЕ



BULGARIAN
INCLUSION
SUPPORT
TEAM



Версия 2, 2025 г.

„Някои от моите ученици се държат необичайно и изглеждат потенциално опасни, Въпреки че в миналото са били доста мили и учтиви.“

Понякога се притеснявам, че някой ученик може да прибегне до физическа агресия срещу мен. Чувствам се неподготвена да се справям ефективно с „трудни“ ученици. Не съм сигурна как да реагирам, когато забележа промени в поведението на учениците си. Освен това не съм сигурна към кого да се обърна за подкрепа, когато се справям с трудности при поведението на учениците. Изглежда, че нямам достатъчно ресурси, които да ми помогнат да се справя с тези проблеми.



Притеснявам се, че не съм достатъчно подготвен да се справя с подобни ситуации.

А.Л, Учител по професионална подготовка





Съфинансирано от
Европейския съюз

Уважаеми учители,

Ако горепосочените думи резонират и във вашия собствен опит и можете да ги свържете с подобни предизвикателства в учителската си кариера, тогава този наръчник може да се окаже ценен за вас.

Насърчаваме Ви да отделите време да го прочетете и да го обмислите. Не се отказвайте, ако изпитвате затруднения, когато прилагате стратегии за справяне.

Това не са готови рецепти! По-скоро това са практически примери, произтичащи от дългогодишната практика на професионалистите и учителите, участващи в партньорството по проект „STOPSY“, които са оценени като успешни.

От Авторите





Съфинансирано от
Европейския съюз

Съдържание

Въведение	5
1. Учебна програма за реализиране на микрокредитно обучението в рамките на проект STOPSY	8
1.1 Продължителност, цели и нива на ЕКР/НКР	8
1.2 Резултати от обучението	8
1.3 Дневен ред на обучението	9
1.4 Подкрепящи илюстративни учебни материали	10
2. Характеристики на разстройствата и стратегии за справяне със свързаните с тях обучителни трудности	12
2.1 Поведенчески разстройства	12
2.2 Депресивни разстройства	24
2.3 Тревожни разстройства	30
2.4 Хранителни разстройства	36
2.5 Разстройства, свързани със зависимости	46
2.6 Суицидни мисли и поведение	50
2.7 Дисморфия (дисморфофобия)	53
Библиографски източници	55



Съфинансирано от
Европейския съюз

Въведение

Това ръководство е допълнение към реализацията на Европейски проект в областта на професионалното образование и обучение, наречен „**Стратегии за справяне и съвети за учители по професионално обучение към ученици с поведенчески и психични разстройства**“ по споразумение за безвъзмездна финансова помощ с номер: 2024-1-BG01-KA210-VET-000244177. То е интегративна част за реализацията на дейностите в резултат 1: „**Микрокредитно обучение на учители от професионални гимназии относно стратегии за справяне и адаптивно поведение към ученици, засегнати от психологически нарушения и разстройства**“.

Системата за професионално образование и обучение (ПОО) обикновено е насочена към лица на 14 и повече години. Юношеството е критична фаза в личностното развитие, белязана от многостранен набор от предизвикателства в развитието, които насочват младия човек (в този случай ученика в системата на ПОО) към зряла възраст. Повечето тийнейджъри се адаптират успешно, докато някои изпитват временни психологически нарушения и разстройства в институциите, предлагащи професионално образование и обучение (например в професионални гимназии или центрове за професионално обучение), които могат да бъдат причинени от различни образователни, екологични, социални, икономически и семейни стресови фактори.

Образованието е важна област в живота на младите хора; въпреки това, училищата и центровете за професионално образование и обучение могат да се превърнат в източници на стрес поради изискванията за представяне и взаимоотношения, които налагат (Forman & O'Malley, 2015). Всъщност, изследванията показват, че натискът и очакванията в училищната среда са сред най-често посочваните стресови фактори, изпитвани от учениците в професионалното образование (Sears & Milburn, 2017). Специфичните образователни стресови фактори включват изпити, оценки, академичен успех и неуспех, конкуренция, настоящи и бъдещи очаквания за представяне и дългосрочни цели. Учениците в професионалното образование също така съобщават за междуличностни стресови фактори, свързани с училището, като например конфликти със съученици и учители/обучители (Sears & Milburn, 2017). Elias (2018) подчертава, че за много ученици и вероятно за все по-голям брой от тях образователната среда може да не осигури очакваното висококачествено обучение.

Обикновено трябва да се потърси професионална помощ, ако тревожността на ученика причинява значителен дискомфорт, не е подходяща за възрастта му и/или пречи на академичния, социалния или семейния му живот. По-долу са изброени индикатори за проблемна тревожност:

а. Смущения: Тревожността става проблематична, когато съществено нарушава ежедневните дейности и/или семейния живот на ученика. Учениците често изпитват тревожност относно широк спектър от фактори и събития,



което им пречи да участват в различни дейности. Например, ученикът може да се затруднява да изпълнява задачи в клас, да избягва учебни дейности и често да пропуска часове поради съобщени заболявания.

б. Съответствие с възрастта: Тревожността става проблематична, когато не е съобразена с възрастта, което често води до значителни смущения в ежедневието. Ако други ученици проявяват подобно поведение, вероятно е тревожността да е съобразена с възрастта.

в. Дистрес: Учениците с проблемна тревожност изпитват високи нива на дистрес поради своята тревожност. Въпросите, които учителите трябва да обмислят, включват: *Разстройва ли се ученикът много, когато се изправи пред страховете си? Издържа ли на страшни дейности с високо ниво на дистрес?*

г. Продължителност: Продължителността на тревожността на ученика е важна. Проявявал ли е ученикът тревожно поведение за значителен период от време, като е останал относително постоянен? Например, ако ученикът е бил тревожен в продължение на една седмица по време на лагер, но оттогава е добре, вероятно не се нуждае от допълнителна помощ. Ако обаче тревожността продължава от няколко седмици до шест месеца, причинявайки значителни смущения и дистрес, това може да е признак за тревожно разстройство. Ако ученик във вашия клас проявява тези признаци, насочете го към екипа за социално подпомагане на училището, който може да включва екипа за учебна подкрепа, училищен педагогически съветник или директора на училището.

Недостатъчните умения за справяне сред тийнейджърите и юношите за управление на стресовите фактори в училище могат да доведат до емоционални и поведенчески проблеми в професионалните училища, чието разпространение изглежда се увеличава (Chazan et al., 2021; Winkley, 2022; Nordahl & Sørli, 2023). Трябва да бъдем внимателни, когато правим разлика между ефективни и неефективни стилове на справяне, тъй като един стил може да бъде ефективен в определени ситуации и неефективен в други, както и положителен за един човек, но отрицателен за друг. Някои стилове на справяне обикновено са по-ефективни за намаляване на стреса от други. Проучвания, изследващи връзката между стиловете на справяне и адаптацията сред ученици, показват, че справянето, фокусирано върху емоциите, като например изразяване на емоции и избягване, е свързано с емоционални и поведенчески проблеми, докато справянето, фокусирано върху проблема или активно, е свързано с положителна академична и лична адаптация (Цветанска, 2023, Илиева, 2023).

Изследванията показват, че уменията за справяне са от решаващо значение за позитивното емоционално и социално развитие сред младите хора (МОН, 2023).

Начините за справяне със стреса, агресията и временните психологически разстройства, преди те да ескалират в медицински диагнози, несъмнено влияят на това как хората ще се справят с академичните



Съфинансирано от
Европейския съюз

резултати и стреса по-късно в живота си (Werner, 2015; Newcomb et al., 2016; Patterson & McCubbin, 2016; Hess & Copeland, 2017).

Следователно е от съществено значение да се разберат механизмите за справяне сред тийнейджърите и юношите и как те са свързани с емоционалната и поведенческа адаптация. Този наръчник предоставя насоки и стратегии за справяне, които учителите/обучителите в областта на професионалното образование и обучение (ПОО) могат да използват по време на комуникация, сътрудничество и преподаване на учащи се в ПОО, които може да са засегнати от психологически смущения или разстройства. Целта не е да се съди, а да се предоставя психологическа подкрепа. Ролята на учителя/обучителя е да улесни успешната интеграция на всички ученици и да предотврати потенциално отпадане поради психологически смущения или разстройства (Лазаров, 2024).

Целта на проекта НЕ е учителят да поставя диагноза и да дава медицински съвети, а да осигури разбиране, да създаде подходяща учебна среда с разбиране сред останалите ученици, както и да подкрепи в стъпки за намаляване на риска от понижени академични резултати и евентуално отпадане от училище.

Тясно сътрудничество с училищен психолог, педагогически съветник, родители и външни специалисти (психиатър/психолог) е възможно САМО след съгласие на ученика и родителите.



Съфинансирано от
Европейския съюз

1. Учебна програма за реализиране на микрокредитно обучение в рамките на проект STOPSY

1.1 Продължителност, цели и нива на ЕКР/НКР

- **Продължителност:** 8 часа (4 сесии по 2 часа / 1- или 2-дневно обучение)
- **Желано ниво по отношение на рамките QF-EHEA/EQF :** EQF 4 / NQF 3
- В рамките на [Препоръка относно европейски подход към микроквалификациите с цел стимулиране на ученето през целия живот и пригодността за заетост. \(2022\)](#)
- **Цели:**
 - Да се дефинират често срещани психологически разстройства, засягащи ученици на възраст 14-18 години.
 - Да се разпознаят ранните признаци и симптоми на тези заболявания.
 - Да се повиши осведомеността относно въздействието върху обучението и поведението на учениците.
 - Да се приложат ефективни техники за управление на класната стая.
 - Да се адаптират методите на обучение в подкрепа на ученици с психологически разстройства.
 - Да се подобрят комуникативните умения на учителите и да се изградят партньорства със семейства и други специалисти.
 - Да се насърчи грижата за себе си и управлението на стреса сред учителите.

1.2 Резултати от обучението

- **Знания:**

Участващите учители:

- Ще се научат как да разпознават поведенчески, академични и социални индикатори за тези разстройства.
- Ще се научат как да адаптират методите си на преподаване, за да подкрепят по-добре ученици с психологически разстройства.

- **Умения:**

Участващите учители:

- Ще може да идентифицират често срещани психологически разстройства.
- Ще разработят и приложат стратегии за създаване на приобщаваща среда в класната стая.



- Ще подобрят комуникативните си умения и ще изградят партньорства със семейства и други професионалисти.
- **Компетентности (нагласи):**

Участващи учители:

- Ще практикуват стратегии за осигуряване на благополучие.
- Ще придобият увереност в справянето със сложни казуси и прилагането на теоретични знания в реални ситуации.
- Ще могат по-добре да управляват приобщаващите класни стаи
- Ще могат по-ефективно да предотвратяват отпадането на учениците.

1.3 Дневен ред на обучението

1. Въведение в програмата – 30-минутна сесия

- **Добре дошли и общ преглед:** Представяне на целта, задачите и важността на обучението.
- **Цели на програмата:** Ясно посочване какво ще научат и постигнат участниците до края на курса.

2. Разбиране на психологическите разстройства при учениците – 1 час и половина сесия

- **Въведение в често срещаните психологически разстройства:** Преглед на често срещаните проблеми с психичното здраве, засягащи учениците (напр. тревожност, депресия и др).
- **Симптоми и диагноза:** Разпознаване на признаци и симптоми на различни заболявания.
- **Въздействие върху ученето и поведението:** Как тези разстройства влияят на академичните постижения и социалните взаимодействия.

3. Основни познания за стратегиите за справяне – 2-часова сесия

- **Определение и значение:** Какво представляват стратегиите за справяне и защо са от решаващо значение за ученици с психологически разстройства.
- **Видове стратегии за справяне:** Когнитивни, емоционални, поведенчески и социални механизми за справяне.
- **Практики, основани на доказателства:** Методи за ефективно справяне.

4. Техники за адаптивно поведение – сесия с продължителност 1 час и половина

- **Какво е адаптивно поведение?** Определение и значение в образователната среда.
- **Развиване на адаптивни умения:** Практически техники за преподаване на адаптивно поведение.
- **Казуси:** Примери от реалния живот за успешни интервенции.



5. Управление и поддръжка на класната стая – едновременно сесия

- **Приобщаваща среда в класната стая:** Създаване на подкрепяща и приобщаваща култура в класната стая.
- **Индивидуални учебни пътеки (ИУП):** Разработване и прилагане на ИУП за ученици с психологически разстройства.
- **Сътрудничество с родители и специалисти:** Ефективна работа с родители, консултанти и други специалисти.

6. Практическо приложение и казуси – едновременно сесия

- **Ролеви упражнения:** Симулирани сценарии, в които учителите практикуват прилагането на научени стратегии.
- **Групови дискусии:** Споделяне на опит и учене един от друг.
- **Сесии за обратна връзка:** Предоставяне на конструктивна обратна връзка и справяне с предизвикателствата, възникнали по време на ролеви упражнения.

9. Заключение и сертифициране – 30-минутна сесия

- **Обобщение на ключовите изводи:** Обобщение на основните точки, обхванати в обучението.
- **Последваща подкрепа:** Информация за текуща подкрепа и възможности за менторство.
- **Информация за контакт:** Данни за контакт с обучители и помощен персонал за всякакви въпроси или притеснения.

Този структуриран подход гарантира, че учителите получават всеобхватно образование относно стратегиите за справяне и адаптивното поведение за ученици с психологически разстройства, като ги снабдява с необходимите инструменти за създаване на по-подкрепяща и приобщаваща учебна среда.

1.4 Подкрепящи илюстративни учебни материали

Проектирахме и разработихме специфични образователни видеоклипове, които целят да повишат осведомеността сред учениците на възраст 14-18 години в професионалните училища относно тяхното психично здраве и как и къде да търсят подкрепа. **A1/Резултат 2: Създаване на образователни видеоклипове за повишаване на осведомеността сред учениците относно тяхното психично здраве и как и къде да търсят подкрепа**

- Видео 1: Значението на психичното здраве за младите хора на възраст 14-18 години
- Видео 2: Какво е депресия? Как можем да се предпазим и какво е въздействието ѝ върху младите хора?
- Видео 3: Разбиране на паническите атаки и тревожните разстройства при младите хора
- Видео 4: Разбиране на хранителните разстройства и тяхното въздействие върху младите хора
- Видео 5: Как злоупотребата с вещества може да повлияе негативно на младите хора?



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Видео 6: Как да избегнем самонараняване и как да се справим с посттравматично стресово разстройство?
- Видео 7: Живот с телесна дисморфия: Историята на Барби и Кен

Те са достъпни на английски, български и испански език (моля сканирайте QR кода).





2. Характеристики на разстройствата и стратегии за справяне със свързаните с тях обучителни трудности

2.1 Поведенчески разстройства

Дефиницията на поведенческите разстройства може да се намери в двата най-добри наръчника за психични разстройства: Диагностичният и статистически наръчник за психични разстройства (DSM-IV-TR), публикуван от Американската психиатрична асоциация (APA),¹ и Международната класификация на болестите (ICF), публикувана от Световната здравна организация².

DSM IV-TR (APA, 2002) обхваща разстройства с дефицит на вниманието и обезпокоително поведение. По-конкретно, обезпокоителното поведение е включено в по-голям раздел, който групира разстройствата с начало в детството и юношеството.

В тази категория откриваме следните раздели:

- **Предизвикателно негативистично разстройство:** модел на враждебно, негативистично, раздразнително и предизвикателно поведение, продължаващо поне шест месеца, който влияе негативно върху индивида или неговия социален контекст.
- **Интермитентно експлозивно разстройство:** вербални или физически агресивни импулси, които се появяват два пъти седмично и минимум в продължение на три месеца, или три избухвания, които са се случили през последните дванадесет месеца.
- **Поведенческо разстройство:** възпрепятства зачитането на основните права, нормите на обществото, като например нападения над живи същества, унищожаване на имущество, измама или кражба, неспазване на правилата, липса на емпатия, липса на загриженост за липсата на изразяване на чувства и емоции.
- **Пиромания:** очарование от огъня, което води до умишлено провокиране на огън.
- **Клептомания:** кражба на ненужни за човека предмети непрекъснато причинява напрежение преди извършване на кражбата, но след това носи удовлетворение на човека.
- Друго деструктивно разстройство, **контрол на импулсите и поведение:** това е категория, свързана с предишните, но в която не са обхванати всички диагностични критерии за деструктивно разстройство, контрол на импулсите и поведение.

¹ <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

² <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>



- **Деструктивно разстройство:** Тази група се използва, когато не може да се посочи причината, поради която критериите за деструктивно разстройство, контрол на импулсите и поведение не са изпълнени.

Диагностични критерии	Поведенческо разстройство	Интермитентно експлозивно разстройство	Пиромания	Клептомания	Други поведенчески разстройства
Произход	Контекст	Контекст	Контекст	Контекст	Контекст
Когнитивно функциониране	Запазено	Дефектни изпълнителни системи	Дефектни изпълнителни системи	Дефектни изпълнителни системи	Запазено
Афективно поведение	Нестабилен	Нестабилен	Нестабилен	Нестабилен	Нестабилен
Когнитивно поведение	Недостатък на изпълнителната власт	Недостатък на изпълнителната власт	Недостатък на изпълнителната власт	Недостатък на изпълнителната власт	Манипулативен
Моторно поведение	Дерегулирано	Дерегулирано	Дерегулирано	Дерегулирано	Зависи от профил
Поведение Социални мрежи	Дисфункционален	Дисфункционален	Дисфункционален	Дисфункционален	Зависи от профил
Психопатологична еволюция	Антисоциално разстройство на личността	Разстройства на разстройствата, контрол на импулсите и други свързани разстройства	Поддръжка на профил	Поддръжка на профил	Зависи от профил

Източник: Алонсо, Дж. (2019). Клинико-функционална оценка и диагностика на поведенчески разстройства в ученикската популация: концептуални и методологични съображения. *Neuropsychology Notebooks* 13 (2), 145-162.

Типични характеристики на ученици, които могат да имат поведенчески разстройства:

- Той/тя често е ядосан/ядосана.
- Той/тя получи лоши отговори.
- Неговата/нейната стойка и външен вид са предизвикателни.
- Той/тя има проблеми с подчинението на правила на класната стая или проявява съпротива да им се подчинява.
- Да обвинява другите за това, което прави.
- Проявява злоба и жажда за отмъщение към другите.
- Склонен/а е да лъже.
- Проявява жестокост към своите спътници или живи същества.
- Извършва гребни кражби.

В повечето случаи е очевидно, че **последствията** са свързани и с:

- Промени в настроението - върхове и спагове.
- Отгръпване от приятели и дейности.



- Значителна умора.
- Ниска енергия.
- Панически атаки.
- Липса на мотивация
- Липса на концентрация.
- Ученикът не може да се справи с изпитите.
- Ученикът става по-агресивен в общуването.
- Има трудности в комуникацията с учителите.
- Има трудности при справянето с учебните дейности.
- Липса на внимание и участие от страна на ученика.
- Разсейване на останалите ученици и промяна на нормалния ритъм на часа, прекъсвания, невъзможност за работа в екип и взаимоотношения с останалите съученици, невъзможност за нормално проследяване на часовете .
- Агресивност.
- Неуважение.
- Те учат по-бавно от другите учащи се.
- Нестабилно и дисфункционално поведение.
- Песимизъм.
- Неподходящо поведение и коментари.
- Ниска толерантност към фрустрация, стрес, емоционален деконтрол.
- Те са нервни в час, другите съученици не знаят как ще реагират на определени дейности в класната стая, страх от непознатото.
- Проблеми със стандартизираното следване на учебните дейности. Прояви на деструктивно поведение в класната стая/центъра. Съпротива за посещение на образователния център и оставане там.
- Не гледай в очите на бъдещето.
- Лоша социализация.
- Социални отношения и работа в екип.
- Наруши ритъма на класа.
- Преждевременно напускане на училище, трудности с практиките.

Тези нарушения могат да причинят демотивация, отпадане от училище, безгрижие, обща отчужденост. В същото време те показват гняв, тъга, изолация, трудности в отношенията и комуникацията, нужда от внимание. **Една от най-големите трудности за хората с психологическа нестабилност, диагностицирана или не, е чувството, че не се чувстват разбрани.** Ако не се чувстват разбрани, те отказват всякакъв вид образователна интервенция. Можем да обобщим, че за да се намали отпадането на учащите, е важно да се намери подходящ начин за комуникация с тях и да се мотивират по време на образователния път.

Имайки предвид гореизложеното, трябва да имаме предвид, че повечето случаи на страхове на учителите/обучителите в областта на професионалното образование и обучение са свързани със:



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Възможността за агресия в класната стая към учителя или/и останалите ученици.
- Трудността да се привлече вниманието на тези ученици, да се повиши самочувствието им, а в случай на агресивни ученици, да се контролират импулсите им, без да се губи авторитет пред останалата част от групата.
- Липса на координация с различните специалисти, които се намесват в работата с ученика и със семейството.
- В много случаи родителите им са по-загрижени за одобрението на ученика си, отколкото за проверка дали мерките работят или дали учениците им наистина научават нещо осезаемо.
- Необходимост от информация, която да се адаптира към всеки отделен случай.
- Липса на знания и страх от загуба на контрол, причинени от неочаквани ситуации, които не са предвидени.
- Липса на време/ресурси за отделяне на необходимото внимание на тези ученици.
- Възможност за конфронтация и неуважение.
- Страхът от това да не знаем как да се справяме с утвърждения, молби за помощ, неподходящо поведение.
- Страхът от невъзможност да се окаже адекватна и навременна помощ.
- Ученикът може да се държи неочаквано, агресивно или да работи без всички условия за безопасност.
- Ученикът може да използва опасен инструмент.
- В повечето случаи, незнание точно какъв е проблемът и неговият обхват (те са възрастни и не винаги повдигат проблема си) и недостатъчна намеса (в корпоративното обучение, целите и времето в курсовете не улесняват много адаптациите и необходимото внимание).
- Трябва да знам най-подходящия начин да преподавам/помагам на учениците с тези проблеми.
- Да могат да дават отговори на професионалистите, които работят с тях, така че да могат да направят живота си възможно най-нормален, като по този начин постигнат своята училищна и следователно социална адаптация.
- Непредвидени реакции.
- Съмнения относно ефективността и възможността в производството.
- Липсата на обучение за справяне с тези ситуации по подходящ начин за учениците.

Като цяло, **учениците с поведенчески разстройства се нуждаят** (Reyzábal , 2006) от:

- Придобиване на социални умения, които им позволяват да общуват правилно с хората около тях.



- Постигане на реалистични академични цели.
- Усъвършенстване на вербалния език като инструмент за взаимодействие и регулиране.
- Участие в процеса на разработване на правилата.
- Получаване на индивидуализирана грижа.
- Предвиждане на последствията от собственото им поведение и поведението на другите.
- Да бъдат част от дейности, които насърчават моралното, социалното и етичното развитие.

Специфични стратегии за интервенция

Следвайки препоръките, дадени от Националния институт за върхови постижения в здравеопазването и грижите на Обединеното кралство (2015 г.), това са най-подходящите стратегии за интервенция за работа с погротстващи, които имат поведенчески разстройства:

- Първо, те ценят значението на ранните интервенции както с учениците, така и с техните семейства в следните области: работа с родители или полагащи грижи за ученици с поведенчески разстройства в малки групи, достъпни както по график, така и по съдържание, и в близост до домовете им, с фокус върху подобряване на комуникацията и социалните отношения.
- Второ, трябва да се вземе предвид необходимостта от намеса в класната стая в момента, в който се установи наличието на предизвикателно поведение или наличието на каквито и да е признаци на тревога, като тези, които изложихме в цялата глава.

Тези интервенции в класната стая трябва да са насочени към подобряване на социалните и комуникативни умения на тези погротстващи и техните семейства. От самото начало на интервенцията, поведението, което ще се третира, трябва да бъде много добре дефинирано. Контекстът, в който се развива погротстващият, трябва да бъде оценен, за да се открият и променят фактори на околната среда, които могат да бъдат провокиращи или причина за продължаване на проявата на поведението, което е предназначено да бъде променено. Целият този процес трябва да бъде придружен от график за засилване на очакваното поведение, като в този календар трябва да е ясно посочено кое време е определено за постигане на целите на интервенцията.

Таблица 2

Ключови поведенчески техники за повишаване на поведението

Технически	Процедура	Общи аспекти
Похвала	Трябва да е описателно Трябва да включва положителна обратна връзка	Подчертайте положителните страни - колкото и малки да са - в поведението на ученика Предотвратяване на негативното поведение



	Трябва да бъде искрено. С приятен тон на гласа	
Внимание	Гледайки го или усмихвайки се на него Правейки бърз коментар за поведението му Кратък разговор със ученика Правейки някаква дейност до него	Да се научим да правим разлика между „привличане на внимание“ и получаване на подходящи грижи Подобряване на поведението чрез обръщане на внимание на положителните страни на учениците.
Физически контакт	Седнете близо до ученика Потупай ме с любов	Оценете физическия контакт като подходяща форма на взаимоотношения и учене Развиване на емоционалната интелигентност на учениците чрез физическо изразяване
Награди и привилегии	Определете най-подходящите награди за всеки ученик Винаги давайте след издаване на целевото поведение, никога преди това Използвайте систематично Варирайте, за да избегнете преяждане Предоставяне на привилегии пропорционално на положените усилия	Издаването на заявление за поведение не се възнаграждава единствено, а и усилията, които ученикът е положил, за да го постигне.
Техника на костенурката	Посочете деструктивните поведения, към които искате да приложите мерките. Научете ученика на конкретния отговор на думата „костенурка“: затворете очи, прилепете ръце към тялото, пхнете глава	Лесно е за нанасяне Постигане на добри дългосрочни резултати Инструктирайте зашеметяващите играчи за умения, необходими за живот в обществото Ученикът се научава да се справя с проблемите на ежедневието и да изразява правилно емоциите си.



	между раменете и я повдигнете като костенурка в черупката си. Научете се да се отпускате в позата на костенурката Обобщете техниката на място в класната стая. Приложете по-късно в други ситуации. Преподаване на стратегии за решаване на междуличностни проблеми	
--	--	--

Източник: Матео, В. (2007). Психо-педагогическа и фармакологична интервенция при продължаващи поведенчески разстройства в детска и юношеска възраст, стр. 4.

Можете да обмислите следните **съвети и стратегии за справяне** :

Таблица 3

Най-добри поведенчески техники за намаляване на поведението

Технически	Процедура	Общи аспекти
Изчезване	Избройте поведението, при които ще използваме тази техника. Запишете нещата, които можем да направим, когато ученикът проявява такова поведение (напр. обръщане на гръб, обръщане на внимание на друг партньор, извършване на друга дейност и др.) Обърнете внимание точно когато спрете подобно разрушително поведение, усмивките ви, разговорите ви, гледането ви и т.н.	Това изисква много емоционален самоконтрол от страна на учителя Игнорирането не е същото като бездействието пред лицето на разрушително поведение. Това е ефективен начин да научим учениците си, че поведението им не заслужава нашето внимание. Когато прилагаме тази техника, ние обезкуражаваме подобно поведение да се повтаря.
Цена на отговора	Привилегията трябва да е нещо, което можете	Ученикът трябва да отговаря за неподходящо поведение



	да откажете на ученика в този момент. Премахнатата привилегия не бива да засяга други съученици. Определете предварително време за потискане на привилегиите (адаптиране на времето за потискане към възрастта и тежестта на поведението).	Научете ги, че всяко разрушително поведение има негативни последици
Кътче на мисълта	Трябва да се използва само за спиране на насилствено поведение или реакции като агресия или емоционален неконтролируем контрол. Мястото, където се прави, не трябва да има никакъв вид стимулация. Добре е преди прилагането му да се даде предупреждение. Ученикът трябва да знае колко време ще прекара в този кът. Похвалете първото положително поведение след завръщането от ъгъла. Максималното време за приложение не трябва да надвишава пет минути.	Възможност за размисъл върху собственото поведение Отпускане на тихо място, преди да се върне в класната група.

Източник: Матео, В. (2007). Психопедагогическа и фармакологична интервенция при продължаващи поведенчески разстройства в детска и юношеска възраст, стр. 5



Адаптации на учебния процес

Първата стъпка, която трябва да се вземе предвид при адаптирането на учебния процес в образователния контекст, е да се изготви структуриран план за ежедневните дейности в клас, който отчита и зачита интересите и способностите на подрастващите. Този план трябва да бъде подложен на непрекъсната оценка, за да се адаптира към постигнатия напредък.

Важни моменти са визуално представяне на обучителните материали в клас, през предоставяне на допълнителна подкрепа преди изпитване, предоставяне на повече време, приоритизиране на целите, които увеличават личната автономност, засилване на перцептивното развитие, установяване на рутини от дейности, планиране на почивки.

Необходимо е също така да се адаптира методологията за справяне в няколко аспекта:

- Поддържане на постоянна обратна връзка относно наличието на определени поведения при учениците, предварително определяне на техники като посочените по-горе и избор на положителни подкрепления.
- Планиране на процедурите, които ще използваме за контролиране на деструктивното поведение посредством техники като подаване на сигнали или жестове за поддържане на вниманието.
- Установяване и изискване за самокорекция и самооценка като стандартна процедура.
- Постоянно прилагане на формиращо оценяване .
- Използване на адаптирани процедури за оценяване (устни изпити, кратки изпити, повече време за подготовка, специфични въпроси и др.).
- Анализирание на процесите на обучение, с представяне на проблемите и трудностите, с намерението да работите конкретно върху този момент, а не върху цялата разработена процедура.

В този смисъл е важно учителят в професионалното образование да бъде:

- Искрен, но и безкомпромисен - да действа с такава неизказана „нежна сила и мека решителност“. Учениците разпознават безпогрешно фалша и несигурността.
- Уважават учениците – това може да бъде проява на нежна сила. Това е много важна стъпка, така че си струва да започнете с нея. Не бива да се отнасяте към учениците така, сякаш са по-нисши от вас.
- Учениците също трябва да се чувстват уважавани. Техните мисли и чувства заслужават да бъдат чути. Не бива да пренебрегвате мнението им, дори ако то не е правилно според вашето.
- Когато пренебрегвате или контролирате ученика, е напълно нормално той или тя да има негативни реакции. Отнасяйте се с ученика като с равен и бъдете разбиращи. Това ще подхрани приемането и съчувствието у него/нея. Ще научите също колко е важно хората да слушат и разбират.



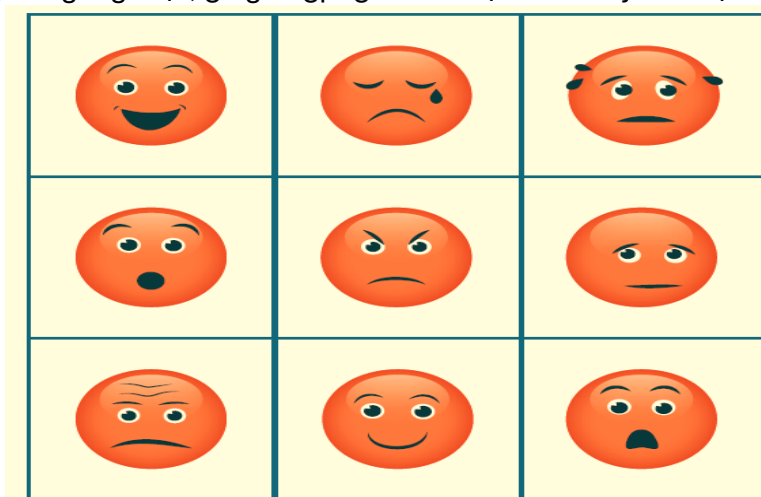
Съфинансирано от
Европейския съюз

- Не бъдете прекалено настоятелни. Когато искате тийнейджър да направи нещо, е важно да не действате по команда. Понякога той няма да се вслуша в съвета ви, но това не бива да ви изважда от равновесие. Можете да го посъветвате отново в същата посока, но с други думи, отново с добър тон.
- С добро отношение бихте постигнали повече, отколкото с гняв и власт. Много е важно да се води аргумент. За да бъде чут, учителят трябва да подчертае ползите, които ученикът би имал от това, което би споделил с него като опит или информация.
- „Облечете“ настоящето с практически опит. Когато знаете „защо?“, е лесно да се мотивирате да усвоявате знания или да следвате правилата.

Възможни дейности в класната стая

Дейност 1:

Поискайте от учениците да назовават различни емоции и да идентифицират откъде идват. Попитайте ги как могат да се справят с тях и да получат известен контрол над тях. Обучението на учениците как да разпознават емоциите може да стане, като им се покажат имотикони, изобразяващи различни изражения, и се помоли всеки ученик да определи какво чувство се крие зад всяко лице. Ученикът избира карта с дума, съответстваща на чувство, и след това се опитва да я разиграе, за да може класът да познае какво е то. След като емоцията или чувството бъдат идентифицирани, помолете ученика да измисли някои причини, поради които емотиконката може да се чувства по този начин. Вие като учител можете да използвате следните илюстрации, ако ги намерите за подходящи, за да изразят емоциите си учениците.



РАЗВЪЛНУВАН	ТЪЖЕН	НЕРВЕН



Съфинансирано от
Европейския съюз

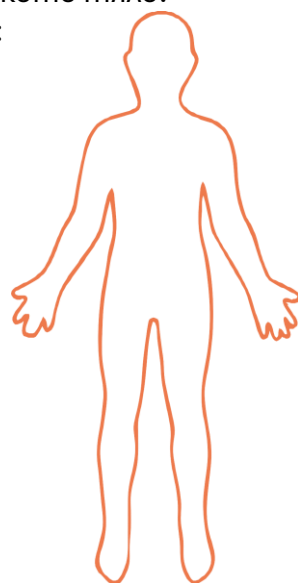
ИЗНЕНАДАН	ЯДОСАН	СРАМЕЖЛИВ
ПРИТЕСНЕН	ЩАСТЛИВ	УМЪРЛУШЕН

Дейност 2:

Помолете класа да обсъди моменти, в които са се чувствали притеснени или нервни, например преди презентация в клас. Помогнете на учениците да си спомнят кога за последно са се притеснявали, след което ги помолете да посочат къде изпитват тревога/тревожност на скица на човешкото тяло.

Идеи за това как можем да си помогнем да се чувстваме по-добре:

- Да помолите приятел, учител или родител за помощ
- Четене на любима книга
- Решаване на пъзел или друга разсейваща дейност
- Прегръдка
- Игра с домашен любимец
- Играйки с любима играчка
- Пиене на топла напитка
- Взимане на топла вана
- Разходка
- Слушане на музика, рисуване...
- Гушкане на плюшено мече
- Мисля за нещо, което да очаквам с нетърпение
- Бавно дишане



Дейност 3:

Създайте дискусия в класа за това какво са направили или биха могли да направят учениците, за да се чувстват по-добре, когато са притеснени или тъжни. Това може да включва спокойно дишане или да им помогне да се чувстват смели, като си казват: **„Мога да се справя“**, **„Мога да направя всичко възможно“**, **„Аз съм смел/а“**.

Дейност 4:

Помислете за редовно изпълнение на упражнения за релаксация, за да помогнете на учениците да ги научат. Можете да опитате да имате ключова дума за упражнение за релаксация, която ще използвате в даден момент през деня и при



Съфинансирано от
Европейския съюз

която всички трябва да спрат това, което правят, и да практикуват това умение.

Помогане на ученика да го обмисли

Учениците с тревожност често мислят за най-лошия сценарий и ще търсят успокоение от възрастни в опит да успокоят страховете си. Вместо да дават всички отговори, помогнете на ученика да обмисли причините за тревогите си. Ако се появи възможност, насърчете ги да помислят внимателно и реалистично за ситуация, за която се тревожат, като ги помолите да помислят за:

„Защо мислиш, че ще се случи това?“

„Какво се е случвало преди в тази ситуация?“

„Какво друго може да се случи?“

„Какви общи неща знам за тази ситуация?“

„Какво е по-вероятно да се случи?“

„Какво се е случило с другите хора?“

Ако мислят нереалистично, предизвикайте ги, като поискате доказателства за тези мисли.

Забележка: Ако имат истински страхове от физически тормоз или от неуспех на тест поради обучителни трудности, този подход не би бил подходящ. Той е насочен към ученици, чиито страхове са прекомерни и нереалистични, не във всички ситуации.

Здравословно мислене и вътрешен диалог (може да го предложите на учениците като текст)

Саморазговорът е това, което си казваме наум.

Например, когато предавате изпит, може би си мислите:

„Ух! Радвам се, че това свърши. Сега мога да се отпусна!“

Това е вътрешен диалог. Негативният вътрешен диалог е характерен за тревожния ученик (и възрастни). Негативният вътрешен диалог е, когато това, което си казваме, се фокусира върху най-лошия възможен сценарий или върху това, което може да се обърка. Тревожните хора често са много самокритични и са склонни да мислят най-лошото за себе си или за неясна ситуация (напр. „Безнадежден съм, знам, че не мога да го направя, всички ще ми се смеят“). Този тон на вътрешен диалог провокира чувство на тревожност, да не говорим за безнадеждност. Обсъждането на вътрешния диалог с ученика често го обърква, защото повечето от нас, камо ли ученикът, не осъзнават, че го правим. Въпреки това, все още можете да насърчите позитивния вътрешен диалог, без да се налага да обяснявате концепцията на ученика. Това може да се направи, като насърчите учениците да мислят за положителни неща, когато се сблъскат с предизвикателства или неуспехи.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Примери:

„Мога да го направя!“

„Мога да направя Всичко Възможно.“

„Достатъчно смел съм за това“

„Знам, че мога да го направя“

Дейност 5:

Накарайте класа да обсъди позитивни изказвания за саморазговор, които могат да си кажат, когато са изправени пред предизвикателство. Ако имат затруднения да измислят какво да кажат, помолете ги да се сетят за нещо хубаво, което биха казали, за да помогнат или насърчат приятел да бъде смел, когато е уплашен или притеснен. Като творческо упражнение, отпечатайте тези изказвания с различни шрифтове, за да ги оцветят и украсят, или помолете ученика да нарисова изказвания със собствени шрифтове.

Може би бихте могли да ламинирате тези твърдения и да ги покажете из класната стая. Обяснете на учениците, че могат да си казват мили, смели неща наум, когато имат проблеми, без никой друг да знае. В класната стая учителите могат да моделират позитивен вътрешен диалог, като го изричат на глас.

2.2 Депресивни разстройства

Определение

Настроенията са устойчиви емоции. Нормално е да се чувстваме тъжни в даден момент, тъй като тъгата е част от живота, въпреки че това да сте потиснати не означава да имате депресия. **Хората с тези разстройства имат настроения, които надхвърлят чувството на „тъга“.** Разстройствата на настроението могат да се открият във всички раси и социални класи. Депресията е едно от най-честите психологически разстройства и включва множество промени в страдащия от нея човек. Тя включва промени в начина, по който се чувствате, мислите, държите, които се увеличават с увеличаване на степента на вашата ангажираност.

Терминът **депресия** обикновено се използва, когато говорим за по-ниско настроение от обичайното или когато сме уморени. Депресията се отнася до екстремна потиснатост в настроението на страдащия от нея човек. Тя причинява страдание както на самия него, така и на неговите семейства и засяга всички области на живота, което може да доведе до самоубийство в тежки случаи.

Много хора могат да се чувстват депресирани в даден момент от живота си. Чувството на фрустрация, обезкуражаване и дори отчаяние са нормални чувства на разочарование. Продължителността им може да продължи дни, преди постепенно да изчезнат. При някои хора **тези чувства могат да се запазят в продължение на месеци и години, което в крайна сметка причинява сериозни проблеми в ежедневието.** Това е сериозна и изтощителна психопатология, която засяга начина, по който човек се чувства, мисли и действа.



Може да причини както физически, така и психологически симптоми :

- Проблеми с приемането от другите.
- Проблеми със съня.
- Дискомфорт.
- Умора и др.

Характерното чувство за депресия е тъгата, която се изпитва непрекъснато и интензивно. Страдащите от нея чувстват, че това настроение никога няма да свърши и освен това им пречи да функционират правилно, нарушавайки качеството им на живот.

Въпреки че DSM-IV и ICD-10 не използват термина „болест“, а термина „разстройство“, те определят депресията като сложен психологически проблем, чиито основни характеристики са, от една страна, раздразнително и/или дисфорично настроение, а от друга, липса на мотивация и намаляване на адаптивното инструментално поведение. Това е заболяване на много често срещано състояние на ума, което засяга човешкото същество като цяло (физически и емоционално) и има социално въздействие. То предполага ниска воля за задоволяване на обичайните житейски изисквания по оптимален начин.

Диагноза на **депресивното разстройство според Американската психиатрична асоциация (АРА)** в класификацията на психичните разстройства DSM-IV-R, промяната в нормалния режим на функциониране на 5 или повече от следните симптоми, продължаващи повече от 2 седмици, означава, че има голяма вероятност този ученик да има такова разстройство:

- Депресивно настроение през по-голямата част от деня, всеки ден.
- Намаляване на интереса или удоволствието от каквато и да е дейност.
- Намаляване на удоволствието или интереса към повечето ежедневни дейности.
- Загуба на тегло (без диета) или наддаване на тегло (от порядъка на 5%).
- Ежедневна безсъние или хиперсомния.
- Психично и двигателно възбуждане или психомоторно забавяне.
- Ежедневна умора или загуба на енергия.
- Проблеми с концентрацията или вземането на решения.
- Физическо заболяване или злоупотреба с вещества.
- По-малка способност за мислене или концентрация и нерешителност през по-голямата част от деня.
- Повтарящи се мисли за смърт или самоубийство.

Често срещано е както родителите, така и учителите да бъркат депресивното разстройство с мързел или поведенчески проблеми. По-вероятно е да се отиде на консултация поради физически дискомфорт (соматизация/нарушение на апетита), когато човек се храни или спи много повече или по-малко от обичайното или когато има намаление на училищното представяне. Тийнейджърът може да прояви раздразнителност, тъга, по-голям бунт, по-често непослушание или липса на енергия и загуба на интерес към



игрите си. Той се чувства тъжен и изразява чувство за вина, че не е достатъчно добър, както би трябвало, което го кара да показва безнадеждност, да плаче или да се ядосва.

При депресията на юношите се появяват често:

- Тъга, скука, скука и досада.
- Израз на тъга по лицето и позата: лошо лице, тъжни очи.
- Те спират да се интересуват от нещата, които преди са им доставяли удоволствие.
- Нарушения на съня (безсъние / хиперсомния); Прекомерен сън; Събуждане през нощта, твърде рано, проблеми със заспиването отново, внезапно и внезапно събуждане.
- Безпокойство.
- Липса на концентрация.
- Раздразнителност, дисфория, промяна в настроението.
- Промени в характера и поведението.
- Бунтар без кауза, която го определя.
- Социална изолация, избягвайки компаниите на приятели и семейство.
- Той може да нападне съотборниците си без видима причина.
- Това показва умора, отпадналост, липса на енергия за ежедневни задачи.
- Всяка работа сякаш изисква големи усилия.
- Липса на апетит или преувеличен апетит.
- Юношата изпитва това чувство на подценяване и не е в състояние да осъзнае пълния му потенциал такъв, какъвто е.
- Повтарящи се притеснения (музика, книги, игри), свързани със смъртта, самоубийството.
- Те се чувстват физически болни, без никаква органична причина.
- Да изразяват желание за смърт. Те изразяват суицидни идеи или разработват суициден план.
- Те планират действия, при които рискът или шансовете за смърт не са реалистично изчислени.
- Те показват песимизъм, безнадеждност и вина, чувство на празнота, униние, нещастие или плач без видима причина.
- Това може да инициира или увеличи консумацията на алкохол, наркотици и рисковото поведение.

Важно е учителите да преминат обучение за откриване на това разстройство, да приемат депресията сериозно при подрастващите и да предоставят навременна професионална подкрепа.

Стратегии за справяне

От съществено значение е да се създаде пространство за осведоменост, демистификация и информация относно феномена депресия, насочено към преподаватели, работещи с млади хора в средното училище, за да се насърчи бдително отношение по въпроса за депресията. Важно е да се признае, че човекът



има реално разстройство, като се избягва омаловажаването му, като се смята, че нищо не му се случва и че проблемът му се дължи на липса на характер или воля.

Коморбидността на депресията с **промените в хранителното поведение** е честа. Важно е специалистите да следят диетата на депресирания пациент. Дори само да помолите ученика да запише какво яде, може да му помогне да се саморегулира.

Някои хора, когато изпаднат в депресия, са склонни да търсят убежище в **токсините**, които влошават прогнозата на депресията. Следователно, трябва да се прави превенция, за да се избегне **употребата на наркотици. Насърчете учениците** да спазват насоки за избягване на **алкохол и други токсични вещества** (вижте видеоклипове 3 и 4).

Коморбидността³ на депресията със **самоубийството също е важен аспект, който трябва да се вземе предвид при интервенцията с ученици, които имат депресивно разстройство**. Първо, приемайте сериозно всякакви мисли за **самоубийство**. Не избягвайте да обсъждате проблема с ученика и да говорите с него открито за този въпрос. Пред ученик с депресия е необходимо да имате голям капацитет за слушане и наличност, тъй като това може да причини напрежение и изтощение, така че е важно да знаете как да поискате помощ, за да останете психологически здрави.

От съществено значение е да се включи семейството в процеса на възстановяване, както и образователната общност, което ще спомогне за по-добра прогноза.

Те трябва да знаят полезни стратегии за следните проблеми:

- Да научат повече за депресията, нейното лечение и какво можете да направят, за да подпомогнат възстановяването си.
- Да бъдат част от екипа за подкрепа и лечение.
- Да не мислят, че човекът с депресия не иска да се подобри, въпреки че понякога ни се струва така.
- Да се опитат да видят симптомите такива, каквито са.
- Да помогнат на родителите да разберат проблема или ги подкрепете по прост начин, например: слушане с интерес.
- Помогнете на подрастващия да разпознае източниците на стрес и да намери най-подходящия начин за справяне с тях.

Винаги е препоръчително да се започне работа с тези ученици, като се поиска среща с учителския екип, с помощните служби (Агенция за закрила на детето, Центрове за психологическа подкрепа и др.) и с ресурсите на училището. Когато е необходимо, поради сложността или сериозността на проблема, може да се счита, че ученикът трябва да бъде оценен от професионалист, за да се определи неговият статус.

³ Коморбидност в медицината е едновременно присъствие, наличие на едно или повече заболявания или разстройства, в допълнение към основното заболяване /разстройство, или ефектът от такива допълнителни заболявания или разстройства.



Адаптации на учебния процес

Подходите и помощните средства за обучение могат да бъдат:

- Задачи на малки стъпки - това ще помогне да се оценят техните постижения.
- Учителят трябва да използва позитивни послания.
- Хвалете всеки напредък, особено в началото и без значение колко малък е.
- Слушането, познаването на ученика, ще помогне да се установи наличието на емоционални промени.
- Ежедневна комуникация.
- Споделяне на чувства и емоции (създаване на близост и интимност).
- Избягване на етикетирането или предварителните оценки.
- Осигуряване на възможности за промяна, премахвайки бариерите в отношението.
- Дайте възможности за успех на учениците с трудности, за да изградят доверие.
- Завършете часа по приятелски начин, въпреки проблемите, мотивирайки учениците да искат да живеят заедно в класната стая.
- Научете се да приемате грешката като възможност да се учите и да продължите напред.
- Асертивна комуникация с **родители/семейства** на ученика, за да се разбере естеството на неговите симптоми и да се координират действията със семейството.
- Опитайте се да накарате ученика да се чувства сигурен, уважаван и приет, знаейки неговите способности и ограничения (какво може да прави и какво не). Избягвайте да приемате състезателни подходи или да сравнявате, като избягвате засилване на депресивните симптоми.
- Винаги подчертавайте качествата и ценностите на подрастващия, опитвайки се да ги използвате за решаване на неговите проблеми.
- Коригирайте, не етикетирайте, и използвайте прост език с обич, който позволява да подобрите поведението на ученика, без да предизвиквате негативни емоции.
- Не позволявайте на ученика да се срамува или да му се подиграват.
- Отговаряйте на въпросите, обръщайте внимание на емоционалните им прояви, като им давате валидност.

Стратегии за класната стая

Депресията засяга всички аспекти на човешкото същество, затова навременната намеса е от съществено значение.

Това, което можете да направите като учител, е следното:

- Създайте благоприятна атмосфера в класа, участвайки в групови дейности.
- Индивидуална среща между преподавател и ученик за генериране на емпатия. Това ще създаде увереност у учениците.



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Извършете мултидисциплинарна интервенция, за да имате ефективна реакция.
- Препоръчително е да се провеждат и семейни сесии.
- Насърчаване на семейни стратегии за превенция на депресията при ученици и юноши.

От съществено значение е да се стимулира креативността и желанието на учителите да използват развлекателни и екологични стратегии, които влияят на ежедневието на учениците и им позволяват да преодолеят депресията. Насърчавайте положителните преживявания, защото невъзможността да изпитват удоволствие е една от характеристиките му, което им причинява големи страдания и загуба на смисъл на живота. Трябва да работите, като предлагате възнаграждаващи дейности, като например близки отношения с приятели, семейство или колеги, които обикновено помагат за предотвратяване на депресия.

Трябва да оценим различни аспекти, като например:

1. Академичен напредък.
2. Ако нивото на представяне е същото или се влошава.
3. Ако има промени в нивото им на социализация с другите ученици, ако са склонни да се изолират.
4. Ако са по-уморени от обикновено.
5. Ако са тъжни през по-голямата част от времето, когато сте в училище.
6. Ако има промени в отношението ви към училището.

Дейност 1

Има различни въпроси, които могат да бъдат зададени, за да помогнат на учениците с психологически разстройства да се научат как да обмислят проблемите си. Когато даден проблем причинява тревожност, често е полезно да го запишете, преди да се опитате да го разрешите.

Въпросите по-долу са добри примери за стратегия за решаване на проблеми:

Какъв е проблемът?

.....

Какво мога да направя, за да се справя с това?

1... ..

2... ..

3... ..

Какво ще се случи, ако направя всяко от тези неща?

1... ..

2... ..

3... ..

Кой начин за справяне с него е най-добрият?

Сега, след като го пробвах, как се справих?

Мога ли да направя нещо различно следващия път?



Въпреки, че изглежда като здрав разум, когато хората са тревожни, често им е трудно да го следват.

2.3 Тревожни разстройства

Определение

Когато тревожността ни помага да се изправим пред реални и конкретни проблеми и да ги решим, тя е здравословна емоция. Терминът „тревожност“ може да се отнася до временно настроение на напрежение (чувство), рефлекторно действие, което ни кара да осъзнаем опасност (страх), силно желание (копнеж), физиологичен отговор на изискване (стрес) и състояние на болезнено страдание (тревожно разстройство). Тревожното разстройство възниква, когато реакцията, която изпитваме, няма ефективна функция, не ни помага да избегнем или да избягаме от неприятния стимул, който я е причинил, или всъщност не бихме се интересували да избягаме от него. Тревожните разстройства подлежат на оценка и подкреждане според оперативни диагностични критерии, които могат да се използват както в изследванията, така и в клиниката.

Тревожността е очакваща реакция на бъдеща вреда или нещастие, която е съпроводена с чувство на неприятна дисфория и със соматични симптоми на напрежение или избягващо поведение. Това е нормално явление, което улеснява опознаването на собственото същество, стимулира развитието на личността и мобилизира защитните операции на организма.

То е основно за ученето, мотивира постигането на целите и помага за поддържане на високо ниво на работа и поведение. Тревожността, като чувство или емоционално състояние средностатистически, е често срещана реакция на стресови ситуации, предупредителен знак, който ни предупреждава за предстояща опасност и ни мотивира да предприемем необходимите мерки, за да се изправим срещу тази заплаха (група). Това е емоционално състояние, което причинява неприятното усещане за непосредствена опасност за физическата или психологическата цялост на субекта (страх от смърт, инфаркт, загуба на разум, умиране и др.).

Тревожността или безпокойството са свързани с три (или повече) от следните **шест симптома** (някои от които са продължили повече от 6 месеца):

- Безпокойство или нетърпение.
- Лесна уморяемост.
- Трудност при концентрация или празен ум (мозъчна мъгла).
- Раздразнителност.
- Мускулно напрежение.
- Нарушения на съня (затруднено заспиване или поддържане на сън или усещане за будност от невъзстановителен сън).



Нарушението не се дължи на директните физиологични ефекти на психоактивно вещество (например лекарства) или на медицинско заболяване (например хипертиреоидизъм) и не се проявява изключително в хода на развитието на настроение, психотично разстройство или генерализирано разстройство.

Тревожните разстройства обхващат няколко психични разстройства:

- **Панически атаки.** Крайно проявление на тревожност с ускорен пулс, хипервентилация или учестено и плитко дишане, страх от загуба на контрол и чувство за предстояща смърт.
- **Специфична (проста) фобия.** Преувеличен страх от предмети или ситуации, които не представляват опасност за повечето хора. Пример за това е страхът от затворени пространства или клаустрофобията. Простата фобия включва чувство на преувеличен страх от предмети или ситуации, които, въпреки че не представляват опасност за повечето хора, изпитват ирационален страх, когато са изправени пред фобийския стимул, било то животно, предмет или ситуация, и това завършва с поведение на избягване.
- **Социална фобия.** Тя е инвалидираща за този, който я проявява. Пациентът избягва взаимодействието с други хора от страх да не изглежда зле (публично говорене). Това е много често срещано тревожно разстройство (социална фобия), представляващо силен ирационален страх от социално взаимодействие в ситуации, които не се бъркат със срамежливост. Защото човек, страдащ от това разстройство, изпитва изключителна тревожност, когато е съден от другите, когато е център на внимание.
- **Училищна фобия.** Страх от училище, който причинява пълно или частично отсъствие от училище, изразяващо се в различни физически симптоми, невъзможност за ставане от леглото, гагене, крампи и др. Засяга момчета и момичета в ранна юношеска възраст, между 14 и 17 години.

Една от посочените фобии е на лице при **три или повече от следните симптоми** :

- Прекомерна загриженост и дискомфорт, когато се налага да се отдели от дома или от основните свързани фигури.
- Страх от загуба на родители или от нещо лошо, което ще им се случи.
- Страх от отвлечане или загуба.
- Невъзможност да се ходи на училище или където и да е другаде.
- Невъзможност да се остане сам въкъщи.
- Невъзможност за спане далеч от родителите или извън къщата.
- Имам повтарящи се кошмари за отвлечания, инциденти и др.



- Проявяват се физически оплаквания като главоболие, повръщане, коремна болка, когато се налага да напуснете дома си, за да отидете на училище или на друго отдалечено място.

Видове тревожни разстройства:

- **Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР).** Необходимост от извършване на повтарящи се действия или ритуали с различна сложност, за да се смекчи мъката, причинена от нахлуването на неприятни, упорити мисли, въпреки усилията на субекта да се отърве от тях ((страдание от болест, смърт на любим човек и др.). Това е комбинация от повтарящи се мисли (обсесии) и повтарящи се действия (компулсии), които човек извършва с убеждението, че поведението му дава контрол над обсесията. Например, ученик, обсебен от чистотата, може да изпитва нужда да мие ръцете си многократно. Някои хора с ОКР развиват много сложни ежедневни ритуали. Тревогата не се ограничава до възможността за паническа криза (както при паническо разстройство), лошо прекарване на публично място (както при социална фобия), разболяване (както при обсесивно-компулсивно разстройство), отсъствие от дома или от близките (както при тревожно разстройство от раздяла), наддаване на тегло (както при анорексия нервоза).
- **Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)** - причинено от необичайно и травматично събитие или ситуация с голяма интензивност и характеризиращо се с повторно експериментиране на травмата, с появата на поведения за избягване на ситуации, свързани с това събитие, и поради засилване на невровегетативните симптоми. Възниква след ужасяващо преживяване, при което лицето е почувствало заплахата от физическа вреда или страх, ужас или безпомощност.
- **Агорафобията** обикновено се определя като ирационален страх от открити пространства, като големи алеи, паркове или природни среди. Но това определение не е напълно вярно. Фобията е стимул не са парковете или големите алеи, а ситуацията на получаване на тревожна атака на тези места, където може да е трудно или неудобно да се избяга или където не е възможно да се получи помощ.

Най-характерните симптоми са:

- Пулсът се ускорява, сърцето трепери или се повишава сърдечната честота;
- Изпотяване;
- Тремор;
- Хипервентилация или учестено и плитко дишане, задавяне или задых и дискомфорт;



- Усещане за задавяне;
- Стягане или болка в гърдите;
- Гадене или дискомфорт в корема;
- Нестабилност, замаяност или припадък;
- Чувство за нереалност или деперсонализация (отделеност от себе си);
- От страх или страх от загуба на контрол или полудяване;
- Чувство за непосредствена смърт;
- Парестезия (чувство на изтръпване или мравучкане);
- Втрисане или горещи вълни.

Проблеми с обучението

Тези ученици, търсещи одобрението на другите, имат силно осъзнаване на себе си и често са описвани като перфекционисти, с голям интерес да угодят на другите и с необичайна зрялост. Тревожните ученици се характеризират с излишък от негативни мисли, изкривявания като персонализация и висока честота на немодулирани мисли за справяне, които пречат на ежедневието им. В социален аспект част от тези ученици изпитват трудности в общуването с връстниците си, които от своя страна ги възприемат като срамежливи и склонни към изолация.

Стратегии за справяне

1. Установете добри отношения с ученика. Установете комуникация, изпълнена с обич и уважение.
2. Предложете подкрепа. Изградете съюз за подкрепа, основан на доверие и разбиране. Изслушвайте оплакванията внимателно и без прекъсване, както и им позволете да изразят емоциите си (плач, гняв).
3. Предложете прости обяснения за разстройството, факторите, участващи в появата му, ситуациите, които могат да помогнат за разрешаването му и т.н., както и най-подходящия вид интервенция (вижте R2 видеоклипове).

Техники

Техники за релаксация - Един прост начин за релаксация е чрез дишане. Научете го/я бавно да вдишва през носа си, като брои наум 1, 2, 3, 4, 5. Вдишването трябва да накара корема да се надуе като балон. След това въздухът се издишва бавно през устата, като брои наум 1, 2, 3, 4, 5.

- Преподавайте техниката на дихателна релаксация.
- Осигурете поддържаща психотерапия.
- Всеки учител се превръща в опора, като установява добри взаимоотношения и добър съюз с ученика.
- Слушането, обясняването и разглеждането на притесненията и чувствата са съществени компоненти на всяка интервенция.
- Учителят може да подкрепи ученика, като засили способността му да се справя с трудните ситуации, да разбира емоционалните си реакции към проблемите и да придобива практически знания за тяхното разрешаване.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Обучение за решаване на проблеми

Състои се от следните стъпки:

- Идентифициране на причинителите на прекомерна тревожност.
- Познавайте действията, които пациентът предприема, за да се справи с тях.
- Подкрепяйте нещата, които правите успешно.
- Планирайте задачи, които ученикът може да изпълнява в бъдеще, за да разреши стресови ситуации.

Свърхзащита, амбивалентност към ученика, брачни проблеми или родителско недоволство са някои от срещаните проблеми.

Усвояване на техники за разсейване, които могат да им помогнат да спрат да обръщат внимание на заплашителни стимули (телесни усещания/мисли).

Техниките за разсейване, върху които може да се работи, са:

- Фокусирайте вниманието си върху околната среда: учениците трябва да опишат подробно обект, който се намира близо до тях, като вземат предвид неговата форма, цвят, състав, размер... (напр. коли, дърво...).
- Извършване на несъвместими умствени дейности: Става въпрос за развиване на всяка умствена дейност, която води до фокусиране на вниманието и разсейване от собственото тяло и/или мислене (напр. упражнения за изчисление, съставяне на списък за пазаруване, преглед на седмичния дневен ред...).
- Промяна на ситуацията и/или дейността: Предлага се на учениците да променят ситуацията си или да извършват дейност, която е достатъчно поглъщаща, за да спрат да се фокусират върху тревожността си (напр. смяна на местата, обаждане, къпане, решаване на кръстословици...).

Семейна интервенция

Необходимостта от включване на семейството в процеса на интервенция с тези ученици е от съществено значение, не само заради ролята, която те могат да играят в промяната на поведението на своите ученици, но и поради факта, че в много случаи родителите могат също да проявяват тревожно поведение, което генерира и/или поддържа разстройствата на техните собствени ученици.

Семейни подходи от поведенчески характер

Те фокусират вниманието си върху това как родителите моделират и засилват тревожността, страха или избягващото поведение на своите ученици и как могат да действат, за да променят това поведение. В основата на техните интервенции е социалното учене. Подчертава се важността на установяването на искрена комуникация на мислите и чувствата както между родителите, така и между учениците. Идентифицират се положителните промени, които могат да настъпят в семейството, и как да се засилят.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Сред целите са:

- Осигурете обучение на родителите как непрекъснато да възнаграждават поведението и да премахват прекомерната тревожност у учениците.
- Научете бащата как да разпознава емоционалните си усещания, за да осъзнае собствените си реакции на тревожност към стресови ситуации и да възприеме подходящи стратегии за справяне с опасните ситуации.
- Осигурете обучение на родителите по комуникативни умения и умения за решаване на проблеми, за да се справят, доколкото е възможно, с бъдещи проблеми и да поддържат терапевтичните ползи.

Бихме искали да предложим някои основни насоки и стратегии за насърчаване на ефективна комуникация:

1. Добрата комуникация изисква умения за слушане .

- a. Насърчавайте учениците си да бъдат активни слушатели, докато се стремите да направите урока динамичен и ангажиращ.
- b. Позволете на учениците да участват с въпроси или коментари, докато преподавате урока.
- c. Задавайте и въпроси, поканете учениците да споделят своите идеи.

2. Бъдете добър пример за подражание.

- a. Научете учениците, че е важно да гледат другия човек в очите, да чакат търпеливо своя ред, когато искат да вземат думата, и че е важно, когато искат да споделят нещо, да се придържат към зададената тема.

3. Научете учениците да бъдат структурирани в комуникацията си, за да я осмислят.

- a. Учениците трябва да се научат да организират идеите си в логическа последователност.
- b. Важно е те да правят изявленията си ясно и точно още в самото начало на презентацията си и накрая да обобщат казаното, за да дадат на слушателя своеобразна рамка на чутото.
- c. Нека направят план за това, което искат да кажат, да определят опорни точки и да ги следват.

4. Можете например да пуснете кратко телевизионно интервю в рамките на 2 минути, за да се опитате да структурирате историята, която искат да разкажат, и да извлечете максимума от нея.

5. Позволете на вашите ученици да взаимодействат с голяма аудитория

- a. Можете да включите целия клас, ученици от по-малки класове или посетители на училището.



- b. Накарайте Всеки ученик да се включи, например като разведе посетителите и им покаже части от училището или говори пред класа.
 - c. Ако ученикът откаже да участва или няма необходимите комуникативни умения, можете да тренирате пред по-малка аудитория - малка група в клас или пред няколко души.
- 6. Някои ученици е вероятно да имат трудности в комуникацията - писане, четене или по друг начин.**
- a. Те биха могли да споделят идеите си чрез друг вид изразни средства - рисунки, плакати, графики и диаграми, компютърни програми, театрална сцена, демонстрация.
- 7. Придържането към темата е много важна част от добрата комуникация.**
- a. Давайте на учениците такива задачи, че да отсяват ненужна или неподходяща информация от текст или откъс, като предварително посочат тема.
- 8. Краткият и точен отговор на въпросите е друга много важна част, която учениците трябва да овладеят.**
- a. Учениците винаги смятат, че многословният отговор е по-добър вариант от краткия отговор.
 - b. Нека разберат, че добрият отговор е този, който е абсолютно и пряко свързан със зададения въпрос.
 - c. Задайте въпрос и се опитайте заедно с някои ученици да измислят възможни отговори.
 - d. Попитайте ги според тях кой е бил най-добрият отговор.
- 9. Накарайте учениците да преразкажат съобщение или новина с няколко думи, опитвайки се да я пренапишат така, че да остане само най-важното.**
- a. Това ще им помогне да се научат как да обобщават и анализират. Уменията, които ще им трябва в бъдеще.

Добра обратна връзка може да се осигури, когато има атмосфера на доверие и загриженост, когато ученикът и учителят се възприемат като „съюзници“, работещи за общи цели. Ако тази атмосфера липсва, обратната връзка няма да бъде максимално ефективна.

2.4 Хранителни разстройства

Определение

Хранителните разстройства са психични разстройства, характеризиращи се с патологично поведение, насочено срещу приема на храна, и мания за контрол на теглото. Те са разстройства с многофакторен произход, причинени от взаимодействието на различни причини с биологичен, психологически, семеен и социокултурен произход. Те са заболявания, които



причиняват негативни последици както за физическото, така и за психическото здраве на човека.

Хранителните разстройства обикновено се появяват по време на юношеството и началото на зрялата възраст. Те са по-често срещани сред жените, отколкото сред мъжете. Състояния като анорексия нервоза, булимия нервоза и преяждане се характеризират с приемането на вредни хранителни навици, като ограничаване на калориите или преяждане. Хранителните разстройства са вредни за здравето и често съществуват едновременно с депресия, тревожност и/или злоупотреба с вещества. (СЗО, 2019).

Що се отнася до критериите за силен страх от наддаване на тегло или затлъстяване, дори при тегло под нормалното, въпреки че са много сходни, се отбелязва, че освен че е в състояние да представи този силен страх, пациентът може също да проявява постоянно поведение, което пречи на наддаването на тегло, дори при значително ниско тегло.

Физическите признаци и симптоми на анорексия обикновено са следните:

- Прекомерна загуба на тегло или непостигане на очакваното наддаване на тегло за развитие
- Слаб външен вид
- Анормален брой кръвни клетки
- Умора
- Безсъние
- Замаяност или припадък
- Синкава пигментация на пръстите
- Фина или чуплива коса или косопад
- Гладка, подобна на мърх, козина, покриваща тялото
- Липса на менструация
- Запек и коремна болка
- Суха или жълтеникава кожа
- Непоносимост към студ
- Нередовен сърдечен ритъм
- Ниско кръвно налягане
- Дехидратация
- Подуване на ръцете или краката
- Зъбна ерозия и мазоли по кокалчетата поради повръщане

Поведенческите симптоми на анорексия могат да включват опити за отслабване по следните начини:

- Строго ограничаване на приема на храна чрез диети или гладуване
- Прекомерно упражняване на физически усилия
- Преяждане и предизвикване на повръщане за елиминиране на храната, което може да включва употребата на лаксативи, клизми, хранителни добавки или билкови продукти



Съфинансирано от
Европейския съюз

Това са някои от емоционалните и поведенчески признаци и симптоми:

- Загриженост за храната, която понякога включва готвене на сложни ястия за другите, но не и ядене.
- Пропускане на хранения или отказване да се храни често.
- Отричане на глада или си измислят извинения, за да не ядат.
- Хранят се само с няколко „безопасни“ храни, обикновено с ниско съдържание на мазнини и калории.
- Приемат строги ритуали за хранене, например, изплюване на храна след гъвчене.
- Нежелание да се хранят на публично място.
- Лъжат за количеството погълната храна.
- Чувство на страх от наддаване на тегло, което може да включва многократно претегляне или измерване на тялото им.
- Поглеждат се често в огледалото, за да видят забелязаните недостатъци.
- Оплаква се от това, че е дебел/а или че има дебели части от тялото си.
- Покрива се с пластове дрехи.
- Безразлично настроение (липса на емоции).
- Социално отдръпване.
- Разгрозителност.
- Безсъние.
- Намален интерес към полов акт.

Признаците и симптомите на булимия обикновено включват следното:

- Притеснения за формата на тялото и теглото.
- Живеят в страх от качване на килограми.
- Повтарящи се епизоди на консумация на прекомерни количества храна наведнъж.
- Чувстват загуба на контрол по време на преяждане, сякаш не можете да спрете да ядете или не можете да контролирате какво ядете.
- Принуждават се да повръщате или да спортувате твърде много, за да не качите килограми след преяждане.
- Използване на лаксативи, диуретици или клизми след хранене, когато не са необходими.
- Пост, ограничаване на калориите или избягване на определени храни между преяждането.
- Използват хранителни добавки или прекомерно количество билкови продукти, за да отслабнете.

Тежестта на булимията се определя от броя пъти седмично, през които се извършва прочистване, поне три месеца.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Промяната на начина на хранене на булимичния човек е една от целите на неговото лечение и това разстройство го кара да не прави разлика между глад и ситост и да не може да прави разлика между количеството храна.

Проблеми, които се генерират в учебния процес

За учителите може да не е лесно да забележат наличието на някои от тези разстройства у своите ученици. Първият признак, който ще бъде поразителен, ще бъде значителната загуба на тегло без основателна причина, но могат да се наблюдават и определени промени в поведението, като например прекомерна тревожност относно физическите упражнения, хиперактивност, увеличаване на часовете за учене в ущърб на времето, използвано за развлекателни дейности, липса на концентрация и учене, или също така да се наблюдават промени в характера, като раздразнителност, отдръпване или социална изолация.

Ако има съмнение за заболяване, препоръчително е да се обърнете към учениците, за да се заинтересувате от тяхното физическо и емоционално състояние. За целта трябва да се има предвид, че: За засегнатото лице може да е трудно и противоречиво да обсъжда проблема и най-вече може да го отрече. Трябва да уважавате човека по отношение на информацията, която искате да му дадете. Ще трябва да се опитате да се поставите на негово място, за да разберете какви са неговите страхове и притеснения. Трябва да го накараме да види, че разбираме чувствата му и да го накараме да разбере, че ни тревожи, но да не изразява прекомерна тревога.

Ако се счете за уместно да се съобщи на семейството, засегнатото лице трябва да знае това предварително и, ако е възможно, да присъства, когато семейството бъде попитано дали е наблюдавало някой от тези физически, психически или поведенчески симптоми. Тези проблеми предполагат важни промени в личния и училищния живот на ученика, засягащи академичните му постижения и училищния му живот като цяло, като в някои случаи подчертават ситуацията му на откъсване от училище и отсъствия, в повечето случаи причинени от психопатология, която засяга, или от метода на лечение, който трябва да се следва.

Психичните проблеми на подрастващите са свързани с недостатъчни резултати по отношение на образованието, употреба на наркотици, опасен начин на живот, престъпления, лошо сексуално здраве, самонараняване и лоша грижа за себе си – фактори, които увеличават рисковете. Тези проблеми предполагат важни промени в личния и училищния живот на ученика, които влияят на академичните му постижения и училищния му живот като цяло, като в някои случаи подчертават ситуацията на откъсване от училище и отсъствия, в повечето случаи причинени от психопатология, която засяга, или от метода на лечение, който трябва да се следва.



Когато се приближаваме до тези ученици, ние възприемаме страданието им, те ни позволяват да видим настроението им, личността им и начина им на справяне с трудностите. Връзките им с връстници и с връстници от противоположния пол са важни.

Знаем, че страдат от психопатологично разстройство, но се чудим дали с болестта са свързани и други защитни или рискови фактори, които могат да възпрепятстват развитието им, като например консумацията на токсични вещества, свързаните с тях и проблеми в отношенията им, техните лични и социални или образователни проблеми.

Можем обаче да говорим за **характеристики, проявяване в училището, които често се повтарят в много случаи :**

- Те са самотни, слабо интегрирани в училищата/образователните си центрове.
- Те са независими и не се чувстват принадлежащи към класната група.
- Някои са перфекционисти и много загрижени за училищната работа.
- Някои са особено заинтересовани от училищната работа и я вършат компулсивно.
- Самоагресията също е много често срещана сред учениците.
- Нивото на вашето училище е променливо, в зависимост от случая
- Склонност към лошо настроение (депресия).
- Ниското им самочувствие е много често срещано сред тях.
- Неподходяща афективност, емоционална нестабилност.
- Настоящи трудности в междуличностните отношения.
- С активна психотична симптоматика.
- С негативни психотични симптоми.
- Психомоторни разстройства (лекарства или други състояния)
- Поведенчески проблеми: бунт, опозиционност....

Последиците, които различните рискови ситуации или психични заболявания предизвикват у учениците, са влошаване на задачите и компетенциите, съответстващи на всеки еволюционен момент.

Тази помощ ще бъде свързана с възрастта на ученика, вида на ситуацията, характеристиките на контекста, но във всички случаи ще бъде важно:

- Да проявявате ясно и разумно афективно отношение към подрастващия.
- Да не го съдете; Накарайте ученика да усети разбиращо отношение от наша страна.
- Стимулирайте позитивното си самочувствие, самоувереност, като се стараете да сведете до минимум негативните чувства.
- Действайте конкретно върху евентуално възникналите дефицити или забавяния в развитието.

Тези насоки за образователна интервенция трябва да се разглеждат от интердисциплинарна перспектива, за да се подобрят някои аспекти на развитието, като им се осигури необходимата подкрепа и се улесни превръщането им в значим възрастен, който им предава увереност и им отдели



Време за индивидуализирано, позитивно и систематично внимание, както и периодично в защитен контекст, което позволява на ученика да:

- Изразяване и разпознаване на чувства и емоции.
- Придобиване на положителни вътрешни модели.
- Усвояване на социални умения.
- Помощта, необходима за осмислянето на себе си като ценна личност, способна да бъде обичана и уважавана.
- Да ви даде възможност да почувствате защита, доверие и сигурност.
- Насърчаване на богати и разнообразни образователни преживявания, като например насърчаване на фантазията, любопитството, чувството за хумор, желанието за учене и мотивацията за постигане на резултати.
- Насърчавайте адекватно взаимодействие с връстниците си във всички дейности.
- Приложете специфични образователни умения за всяка ситуация, които благоприятстват самочувствието им и мотивацията им за ефективност в тяхната реализация.
- Осигурете подкрепа на семействата за подобряване на нивото им на образователна компетентност.

Образователната интервенция, насочена към ученици в риск и/или малтретирани, трябва да отчита какви условия благоприятстват ефективността на образователния опит от ранно детство и да насочва работата около:

- Подобряване на условията, благоприятстващи ранното развитие.
- Насърчаване на развитието на основни еволюционни компетенции и мотивация за ефективност чрез взаимоотношения с преподавателя и връстниците.
- Подобряване на семейния живот и връзката му с училището.
- Развитието на образователни умения у родителите.

Разглеждаме модела, базиран на устойчивост, като модел за интервенция с ученици, засегнати от гореспоменатите разстройства, следвайки следните насоки:

1. Да ги приемем като хора, такива каквито са, е първата насока, която следваме в образователната интервенция, намалявайки интелектуалната и емоционалната дистанция между учители и ученици в дидактическото действие. Това отношение на диалог предполага преодоляване на обучението и поемане по път на прогрес към себепознание.
2. Да притежава личните си ресурси в момент на криза, самочувствието и устойчивостта, автономността, контрола на импулсите, емпатията, оптимизма, чувството за хумор, които ни информират за неговите



Съфинансирано от
Европейския съюз

Възможности и способности за справяне с конфликтите, напрежението и проблемите, пред които е изправен персоналът.

3. Оценете спешността на проблема.

4. Вземете предвид възможните конфликтни и кризисни ситуации, които могат да възникнат с ученика и неговото семейство.

Стратегии за справяне

- **Разглеждате класната стая като помощно средство за откриване и осмисляне:** помага за намиране на смисъл в живота и ситуацията. Тук се налага разбирането на реалността, приоритизирането на обучението и ученето през юношеството и живота.
- **Класната стая е място с висока степен внимание към разнообразието от умения.** Развитието на личните умения е от съществено значение за намесата в процеса на растеж и развитие.
- **Класната стая като насърчаване на самочувствието:** Тя се основава на приемането на човека над неговото реално или потенциално поведение и способността, която възрастният има, да открива и подчертава положителните качества на всички ученици. По този начин се насърчава разсъжденията, способността за конструктивна критика, мотивацията за ефективност и всички онези лични фактори, които спомагат за поддържането му.
- **Класната стая като място, където има чувство за хумор.** За неговото развитие е необходимо да се научим да приемаме грешките си, да вярваме в бъдещето, да бъдем креативни, с въображение, да се дистанцираме от фактите. Да имаме чувство за хумор е способността да се смеем на себе си, което помага да придобием свобода и вътрешна сила.
- **Класната стая развива етично чувство и критично мислене.** Тя позволява критичен анализ на причините и отговорностите за претърпяната бедствена ситуация, за да се предложат начини за справяне с нея и нейното трансформиране. За нейното развитие е необходимо да разчитаме на креативност, независимост и взаимовръзка.

Нашата задача като професионалисти, ангажирани с насърчаването на устойчивостта на подрастващите, по време на техния период на обучение ще бъде да следваме описаните насоки за интервенция, да им помогнем да разпознаят и укрепят връзките си, да подобрят основната си увереност и самочувствие и да открият вътрешните си ресурси, като анализираме с тях кои фактори могат да допринесат за успеха и ги мотивираме да ги използват, когато е възможно. Винаги имайки предвид учебната програма.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Препоръчителни адаптации на учебната програма

Училищата трябва да възприемат методология, насочена към предоставяне на необходимата помощ на тези млади хора по време на тяхното развитие. Психолого-педагогическата интервенция при хранителни разстройства трябва да има за основна цел да предоставя насоки на семействата и да обяснява определени модели на контрол, както и модификация на поведението, като се опитва да осъществява училищно превъзпитание на тези млади хора чрез различни социално-образователни програми, насочени специално към превенцията на този вид разстройство.

От съществено значение е да се работи върху самочувствието на тези млади хора, които живеят комплексирани с тялото си и са обсебени от контрола на теглото си и които не могат да преодолеят страховете или фобиите си без помощта на професионалисти, като учители, психопедагози, психолози, лекари и др., които ще бъдат ежедневно в пряк контакт с тези млади хора, опитвайки се да им помогнат да преодолеят сложно разстройство, което причинява сериозни последици за тяхното физическо и психическо здраве и във взаимоотношенията им със социалната среда.

Работата с ученици от образователния модел на устойчивост е най-добрата адаптация, която можем да направим, за да работим с учениците. Като инструмент и образователен модел на устойчивост, да мислим от гледна точка на устойчивостта означава да разрушим идеята за причинно-следствена връзка, която преобладава в позитивисткото мислене, и да приемем идеята за субект, способен на оценки, да създава и да дава смисъл на живота, да произвежда нови значения във връзка със събитията от своето съществуване.

Това означава да мислим за субекта не като за пасивна жертва на обстоятелствата си, а като за активен субект на своя опит. Устойчив е този, който не се е примирил с възпроизвеждането на съществуващите условия, който вярва във възможната промяна. Устойчивият субект не е адаптиран, нито неподходящ, а критичен субект със своята екзистенциална ситуация, способен да усвои ценностите и значенията на своята култура, които най-добре служат на неговата лична реализация.

Едно приобщаващо общество трябва да се стреми да направи своите непълнолетни устойчиви, като насърчаването на устойчивостта у тях и техните семейства е ценен начин за тяхната защита и предотвратяване на бъдещи рискови ситуации.

Дейност: Подгответе емпатичен контакт с обучаемия

Можете да промените комуникацията, така че вербалният и невербалният език да бъдат разбрани от обучаващия се в професионалното образование и обучение, за да се създаде смислено послание, което да има ефект в краткосрочен и дългосрочен план. Тийнейджърите и юношите естествено



имат способността за емпатия, но това не означава, че я развиват сами. Те се учат как да забелязват, слушат и да се грижат, като наблюдават и слушат възрастни и връстници, и вземат насоки от тези хора защо емпатията е важна.

За да го моделирате, имайте предвид, че вашите ученици (както със, така и без психологически нарушения) ви наблюдават, дори когато вие си мислите, че не го правят.

Опитайте се да предадете емпатия и да подчертаете споделените ценности и общи интереси. Това може да се постигне и чрез предлагане на безопасна среда за обсъждане на различията. Полезен подход е да се използва саморазкриване и да се създадат възможности за сътрудничество.

Една от ролите, които възрастните в училище могат да играят, е да помогнат на учениците да разширят кръга си от интереси. Хората са склонни да изпитват повече емпатия към тези, които са подобни на тях или са в непосредствена близост до тях. Но когато става въпрос за изграждане на училищна общност и развиване на грижовни ученици, това не е достатъчно.

В силните училищни общности учениците (и възрастните) имат емпатия към всички – включително към тези, които са различни по произход, убеждения или други начини. Когато преподавателите покажат, че се грижат за всички в училищната общност и очакват учениците да правят същото, това може да помогне на учениците да отворят очите и ушите си за другите, включително за тези, които понякога се третират като невидими.

Друга важна роля е насърчаването на учениците да направят скока от емпатия към действие, основано на нея. Твърде често приемаме, че младите хора автоматично ще знаят какво да правят, когато изпитват загриженост за връстник или възрастен, и след това ще го правят. Но всички ние понякога изпадаме в пропастта между емпатия и действие, когато ни е грижа за човек или кауза, но не правим нищо, за да помогнем. Преподавателите/учителите в професионалното образование и обучение могат да помогнат на младите хора да преодолеят тази пропаст, като им дават пример и ги насърчават да предприемат действия, независимо дали става въпрос за застъпничество за някой, когото се подиграват, за помощ при решаването на проблем или просто за изслушване на някой, който се чувства зле.

Упражнение: Пет основни стъпки за училищата

Стъпка 1. МОДЕЛ НА ЕМПАТИЯ

- Когато видите, че един или повече ученици са разочаровани, направете пауза, поемете дълбоко въздух и се опитайте да видите ситуацията от тяхната гледна точка, преди да отговорите. Когато ученикът е разстроен, помислете за чувствата му или обосновката на поведението му, преди да го промените.
- Бъдете наясно с невербалните сигнали на учениците и следете за тях. Например, ако ученик е отпуснат на стола си и изглежда затворен или



ядосан, кажете нещо от рода на „Забелязах, че днес си по-тих от обикновено. Нещо те притеснява ли?“, вместо веднага да го/я смъртите.

- Поускайте мнението на учениците, когато е уместно и възможно (например, когато установявате правила в класната стая или генерирате идеи за групови проекти) – и наистина ги слушайте. Намерете възможности да включите обратната им връзка и да отговорите на техните нужди.

Стъпка 2. ОБЯСНЕТЕ КАКВО Е ЕМПАТИЯТА И ЗАЩО Е ВАЖНА

- Обяснете ясно, че емпатията означава разбиране и грижа за чувствата на друг човек и предприемане на действия за помощ. Обяснете как тя подобрява класната стая и училищната общност.
- Подчертайте важността на това да забелязвате и да проявявате емпатия към хора извън непосредствените си приятели, включително тези, които са различни или които твърде често са невидими.
- Дайте примери за това как да действате, основавайки се на емпатия, като например да помагаме, да проявяваме доброта или дори просто да слушаме.

Стъпка 3. ПРАКТИКА

- Създайте възможности да се упражнявате в това да възприемате гледната точка на другия и да си представяте какво мислят другите. Играйте шаради и ролеви игри, четете и обсъждайте книги и използвайте винетки или казуси в стил „Какво бихте направили?“.
- Назовете барьерите пред емпатията, като стереотипи, стрес или страх от социални последици от подпомагането на непопулярен връстник. Споделете конкретни стратегии за преодоляването им. Например, насърчете учениците лично да отправят мили и подкрепящи думи към ученик, който е бил тормозен.
- Насърчавайте емоционални и социални умения, като справяне с гняв и фрустрация и разрешаване на конфликти. Използвайте програма за социално и емоционално обучение (СЕО), базирана на доказателства, и преподавайте специфични рутини за успокояване и разрешаване на спорове. Използвайте консултации и насочващо консултиране, за да развиете социални и етични умения.

Стъпка 4. ОПРЕДЕЛЕТЕ ЯСНИ ЕТИЧНИ ОЧАКВАНИЯ

- Бъдете ясни, че очаквате учениците да се грижат един за друг и за цялата училищна общност. Не го просто напишете в декларацията за мисията или на плакат – говорете за него, дайте му пример, хвалете го и дръжте учениците да го спазват.
- Направете упражнение с учениците, което да им помогне да помислят кой е вътре и извън техния кръг. Обсъдете защо и как могат да разширят кръга от хора, които ги вълнуват.



- Установете конкретни насоки за неприемлив език и поведение. Забранете обидите или обидния език като „това е изостанало“ или „той е толкова гей“, дори когато са казани иронично или на шега – и се намесете, ако ги чуете. Насърчете учениците да помислят защо тези думи могат да бъдат обидни.
- Включете учениците в установяването на правила и взаимната отговорност. Използвайте практики за възстановително правосъдие и медиация между връстници, когато възникнат конфликти.

Стъпка 5. НАПРАВЕТЕ КУЛТУРАТА И КЛИМАТА НА ПРОФЕСИОНАЛНОТО ГИМНАЗИЯ/ЦПО ПРИОРИТЕТ

- Събирайте данни от учениците и персонала поне веднъж годишно за това дали се чувстват сигурни, уважавани и обгрижвани в училище.
- Отделете време, за да разгледате данните и да положите усилия за справяне с проблемните области, идентифицирани от учениците и персонала.
- Избягвайте прекаленото наблягане на сравнителната оценка, изпреварването чрез побеждаване на другите или други видове натиск, които могат да подкопаят доверието и емпатията.

2.5 Разстройства, свързани със зависимости

Целта на тази глава е да предостави информация за зависимостите, генерирани в резултат на употребата на алкохол, електронни цигари (вейпове) и наркотици/наркотични средства. Необходими са превенция, откриване на рискови фактори, както и разработване на интервенционни програми, насочени към хора, които имат проблеми, произтичащи от консумацията. Представени са и аспектите на риска, защитата и интервенцията, за да се избегнат и намалят зависимостите.

- Алкохолът е най-разпространеното психоактивно вещество.
- Вторият най-разпространен наркотик сред учениците е тютюнът и употребата на електронни цигари.
- Канабисът е третият най-разпространен наркотик сред учениците на възраст от 14 до 18 години и най-разпространеното незаконно вещество.
- От своя страна, разпространението на консумацията на хипноседативни средства (транквиланти/хапчета за сън) със или без рецепта е четвъртото най-високо ниво сред анализирани вещества.



Проблеми, които възникват в процеса на преподаване на ученето, академичните постижения и поведението

Делът на момчетата и момичетата между 14 и 18 години, които са консумирали всяко от веществата през последните тридесет дни, веществото, **което заема първо място, е алкохолът**, който мнозинството е консумирало през последните тридесет дни, **следван от цигарите** (около една трета) и на трето място – **канабисът (според статистика на МЗ за 2024г.)**

Поразително е нещо, което се проявява като тенденция отпреди години, а именно, че **момичетата пушат тютюн в по-голям процент от момчетата**. По същия начин, алкохолът, който напоследък се консумира в сходни пропорции и от двата пола, и малко по-малко от момичетата, през 2024 г. се появява с **по-висока консумация на алкохол от тях**. Канабисът има малко по-висока консумация от мъжете. При останалите незаконни вещества, с много по-ниска консумация и от двата пола, момчетата са повече от два пъти по-консумативни от момичетата.

Като цяло, данните показват, че по отношение на общия среден успех на учениците, тези, които **употребяват психоактивни вещества, показват по-лоши резултати в училищната среда** (по отношение на оценки, повтаряне на предмети, изключване от училище или трудности с концентрацията в час).

Някои млади хора възприемат употребата на наркотици като развлечение, част от интеграцията, от чувството за принадлежност към група, но също и като празник. В тези случаи **груповата консумация не се възприема, нито се счита за риск, те** не я разглеждат като дейност, която ще има последствия в краткосрочен план и не мислят за последиците, които ще имат в дългосрочен план.

За да се предотврати продължаващото задълбочаване на тази тревожна ситуация, превенцията е от съществено значение.

Съществуват различни интервенционни подходи по отношение на **превенцията, вниманието и лечението** на проблемната консумация сред младите хора, които са формулирани на различни нива и стратегии, от **универсална превенция, насочена към населението като цяло, до специфична, насочена към рискови групи**.

Настоящите тенденции в плановете за превенция фокусират вниманието върху хората и препоръчват допълващи действия за определяне и намеса за намаляване на рисковите фактори и насърчаване на защитни действия в среди като **семејство, приятелства и рискови огнища**.

Стратегии за справяне

- Обучавайте учениците, така че да имат познания за последствията от употребата на вещества и как да се справят с тях отговорно (вижте специалното видео 5 и 6). Това е много подходяща дейност в Часа на класа.



- Промяна на условията на социокултурната среда, които благоприятстват изучаването на употребата на наркотици.
- Намесете се в причините за индивидуалното неразположение, или като промените това, което го причинява, или като помогнете на младите хора да го преодолеят.
- Насърчавайте и предлагайте алтернативи за здравословен начин на живот.
- Предавайте ценности, които насърчават просоциални нагласи, необходими за живот и съвместно съществуване в обществото.
- Съществуват различни нива, видове и модели на превенция, сред които можем да открием следните нива: първично, вторично и третично.
- Първична превенция: насочена към населението, което не консумира и не рискува. Тя се основава на промоция, защита и образование на здравето.
- Вторична превенция: тя има за цел да идентифицира първоначалната консумация и да се намеси, за да се избегнат нейните последици.
- Третична превенция: тя се фокусира върху лечението и рехабилитацията на хора, които имат наркотична зависимост.

Дейност: Активно слушане и насърчаване

Предложените видове упражнения могат да бъдат ценни като загряващи дейности или за затвърждаване на факта, че слушането не е лесно, но за да се постигне промяна в поведението, е необходим различен подход. Подозираме, че това, от което се нуждаят учениците от професионално образование и обучение, които изпитват психологически разстройства, е обучение на умения, за да знаят как да слушат ефективно. Ако приемем, че вие, като учител в професионално образование и обучение, ще обхванете съответните умения, за да знаят те какво да практикуват, предлагаме упражнение, което съчетава съдържание и процес. Например, по двойки: Слушател и говорещ.

Упражнение: Слушател и говорещ

Говорещият трябва да опише какво иска от почивка, но без да споменава дестинация. Слушателят трябва да практикува умения за активно слушане – да слуша внимателно какво се казва и какво не се казва съвсем, и да демонстрира, че слуша говорещия, чрез поведението си.

След 3-4 минути слушателят трябва да обобщи трите или четирите основни въпроса или критерия, които е чул да изразява говорещият, и след това да направи предварителна оценка за подходяща дестинация. След това една минута, за да прецени доколко слушателят е бил близо до казаното от говорещия и от какво се е нуждал. Плюс една минута, за да прецени доколко добре е демонстрирал активно поведение на слушане. След това разменете ролите и повторете.

След това, пленарен преглед, като се извлекат ключови точки от обучението. Ако можете да замените сценария за почивка с еквивалент,



Съфинансирано от
Европейския съюз

свързан с работата (от вашия учебен предмет), и да предвидите малко повече време от минималните, които предложихме, толкова по-добре.

Упражнение: Групата се разделя на двойки А и Б

Изведете „Б“-тата от стаята и ги помолете да изчакат отвън. Информирайте „А“-тата, че докато слушат партньора си, всеки път, когато той каже нещо, което извиква „вътрешния му глас“, т.е. иска да зададе въпрос, кара го да се замисли и т.н., те вдигат ръка за пет секунди, след което я свалят обратно.

Помолете ги да правят това през целия разговор - „А“-тата нямат право да общуват с „Б“, да задават въпроси, да потвърждават разбиране и т.н. Те трябва да мълчат, а само да вдигат ръка всеки път, когато вътрешният им глас се включи.

След това информирайте „Б“-тата отвън, че трябва да говорят с „А“-тата за нещо интересно, преживяване, последната им почивка или нещо положително, което им се е случило през последните шест месеца. Те имат три минути да говорят.

Помолете „Б“-тата да се върнат в стаята, след което им дайте три минути да говорят.

В края на трите минути попитайте „Б“-тата как са се чувствали, докато са говорили с „А“, какви емоции са предизвикали и т.н. Най-общо казано, отговорите са: „Не се чувствах изслушан, не разбирах защо вдигат ръка, изгубих мисълта си, защото очевидно не слушаха“ и т.н.

Можете също така да помолите „А“-тата не само да вдигнат ръка, но и да загубят фокус, т.е. да започнат да се взират през прозореца, да се вторачат в детайла на якето на партньора си и т.н. - още едно очевидно разсейване от слушането им.

Това е чудесно, просто и бързо упражнение, което можете да изпълните, а след това да поговорите с групата за силата на активното слушане.

Можете да повторите упражнението, като този път позволите на „А“-тата да взаимодействат, да задават въпроси, да се включат в разговора и т.н. и да сравнят двата разговора, което е било по-удовлетворяващо и т.н.

Можете да помолите всички членове да напишат имената на трима души, които смятат за добри слушатели. След това можете да проверите с всеки участник дали е написал три имена (някои го намират за трудно), след което да попитате групата дали някой е написал името на човека, когото не харесва. Обикновено никой не пише името на човека, когото не харесва.

След това можете да попитате дали тримата хора, които са написали, попадат в някоя от тези категории: харесвани от тях, обичани от тях или уважавани от тях. Отговорът обикновено е „да“. Дори ако някой напише името на човека, когото не харесва, този човек ще попадне в групата хора, уважавани от участника.

Сега можете да ги попитате, ако трябва да бъдат харесвани, обичани или уважавани от другите, как трябва да бъдат?



Те ще разберат, че трябва да бъдат добри слушатели, ако искат да бъдат харесвани, обичани или уважавани от другите.

2.6 Суицидни мисли и поведение

Предотвратяването на суицидни мисли и поведение сред учениците от професионалните училища е от изключителна важност. За да се справят ефективно с този проблем, учителите могат да следват няколко ключови насоки:

- Учителите трябва да бъдат бдителни за промени в поведението, като например внезапна изолация, загуба на интерес към преди това харесвани дейности или повишена раздразнителност. Академични проблеми като влошаване на оценките, чести отсъствия или липса на участие в час също могат да показват дистрес. Емоционалните индикатори включват изрази на безнадеждност, безполезност или вина, докато физическите симптоми могат да включват нарушения на съня, загуба на апетит или прекомерно хранене.
- Откритата комуникация е от решаващо значение. Учителите трябва да насърчават учениците да споделят своите притеснения и да демонстрират готовност да слушат без осъждане. Търпението и емпатията показват истинска загриженост за благополучието на учениците. Освен това, преподавателите трябва да образуват себе си и колегите си относно признаците на депресия и суицидни мисли.
- При забелязване на признаци на суицидни мисли, учителите трябва да се ангажират с активно слушане, като отделят време да поговорят с ученика и да не пренебрегват чувствата му. В случаи на непосредствен риск е от съществено значение да останат с ученика, докато пристигне помощ от училищен психолог или друг специалист. Информирането на родителите или настойниците за ситуацията и предлагането на професионална помощ също е от съществено значение.
- Училищата трябва да осигурят достъп до училищен психолог или консултант, който може да предостави необходимата подкрепа. Предоставянето на информация за външни организации и горещи линии, предлагащи помощ по време на кризи, е също толкова важно.
- Организирането на семинари и работни срещи, посветени на психичното здраве и стратегиите за справяне със стреса и трудностите, може да даде възможност на учениците. Редовното обучение на учителите за разпознаване и реагиране на признаци на суицидни мисли и депресия подобрява способността им да помагат ефективно на учениците.
- Проследяването на ситуацията и предоставянето на постоянна подкрепа на учениците, показващи признаци на суицидни мисли, е от



Съфинансирано от
Европейския съюз

решаващо значение. Разработването на план за действие за управление на кризи, включващ ясни стъпки и отговорности, гарантира готовност.

- Учителите трябва да дават приоритет на собственото си психично здраве и да потърсят подкрепа, когато се чувстват претоварени. Редовното наблюдение от колеги или професионалисти помага за справяне със стреса и подобрява уменията за работа с ученици в риск.

Дейност: Оценяване на индивида чрез включване в екипни дейности и анализ на положителните резултати с цел мотивиране на индивида.

Екипните дейности в класната стая могат да преодолеят усещането за застоялост, което училището създава, докато учениците преминават през семестъра. Но по-важното е, че те могат да помогнат на учениците да се научат да общуват и да се подкрепят взаимно, за да постигнат обща цел.

Неща като взаимодействие с връстници, приложни концепции и изграждане на екип са изместени на заден план от по-традиционния стил на преподаване, воден от PowerPoint, с „тереша и разговор“. Този образователен стил все още е жизненоважен за училищния опит, но учителите трябва да се уверят, че учениците общуват помежду си по смислени начини, а не непременно само с приятелите си.

Екипните дейности в класната стая карат учениците да работят заедно, за да вземат решения, основани на креативно мислене, комуникация и сътрудничество. Ето три от тези дейности, които ще накарат класната ви стая да работи заедно за постигане на общата цел за работа в екип.

Упражнение 1: Ако го построят...

Това е най-гъвкавата от екипните дейности в класната стая. След като разделите учениците на групи, давате на всяка една еднакъв набор от материали, като например блокчета, почистващ препарат за лули, маршмелоу, сушени спазети, лепило или тиксо. Целта е да работят заедно, за да построят обекта. Крайната цел и параметрите са променливи. Можете да накарате всички да построят здрава сграда или замък. Вижте кой отбор може да възпроизведе известна статуя или да построи най-високата и най-стабилната конструкция. Вариация на тази игра би била да имате обща купчина материали, които всички отбори да използват. Тази игра насърчава комуникацията и решаването на проблеми.

Упражнение 2: Минно поле

Класните стаи са подходящи за изпълнението на игри, които изискват тишина и концентрация. Тази игра се играе по двойки. Вие, като учител в областта на професионалното образование, поставяте различни препятствия върху откритата площ. (Може да се наложи да преместите някои чинове.) След това завързвате очите на единия ученик, а другият ученик го води през минното поле, използвайки само гласа си. Не следете за времето. Целта е



Съфинансирано от
Европейския съюз

сътрудничество, а не съревнование. Тази дейност включва комуникация и изграждане на доверие.

Упражнение 3: Това е мистерия

Това е една от най-приятните екипни дейности в класната стая за всички възрасти. Вие като учител можете да създадете мистерия и набор от номерирани улики за мистерии. Дайте на всеки ученик набор от улики, които не могат да оставят един на друг да прочете. Те трябва да представят и след това да обсъдят уликите си един с друг. Можете или да си измислите своя собствена мистерия. Тази екипна дейност изгражда решаване на проблеми и комуникация.

Всяка една от тези екипни дейности в класната стая не изисква таймер и такъв не бива да се използва. Нито пък бива да се дават награди за най-бърз или най-силен. Вместо това, фокусът на дискусията трябва да бъде върху това как екипите са решили всеки проблем. Отделете време, за да подчертаете как всеки екип е предприел своя творчески процес, за да постигне целта. Като посочват тези положителни идеи, учениците започват да се развиват отвътре навън.

Учениците с високи нива на тревожност често са тревожни за това какво мислят другите за тях, дали са толкова компетентни, колкото техните връстници, и дали не правят грешки. В резултат на това тревожните ученици обикновено имат по-големи трудности да участват в дейности на целия клас, отколкото техните по-малко тревожни връстници. Провеждането на дейности в малки групи осигурява по-безопасна среда за участие на тревожните ученици, където има по-малко връстници, които ги наблюдават, и те разбират какво трябва да правят. Това може да им помогне да се чувстват по-комфортно, участвайки в дейности, което може да доведе до повишаване на увереността им при взаимодействие с другите.

Грешките са приемливи!

Хората, които са перфекционисти, често изпитват тревожност от перспективата да допускат грешки или да напишат несъвършена работа. Проманата на убежденията на ученика относно последствията от грешките е далеч извън обхвата на неговия учител, но има стъпки, които могат да се предприемат в класната стая, за да се насърчи по-здравословно отношение към грешките. Учителите могат да демонстрират, че грешките са приемливи, чрез начина, по който реагират на грешките на учениците. Подчертайте важността на искреното усилие, а не на правилния отговор. Създайте среда в класната стая, където грешките се приемат и извлечените от тях поуки се ценят високо, като подчертаете, че грешките могат да бъдат много полезни, защото хората могат да научат много от тях. Говорете с класа за начините за справяне с грешките. Проведете класна среща за това как учениците трябва да се държат и да реагират, когато съучениците им правят грешки в час. Обмислете начини, по които всички членове на класа могат деликатно да посочват грешките на другите.



Учителите могат да имат огромно влияние върху ученика. Развиването на положителна връзка с тревожен ученик може да му даде допълнителна мотивация да се опита да бъде смел, когато бъде помолен. Учениците са по-склонни да положат усилия да бъдат смели, когато учител, когото харесват, поиска това от тях. Ако ученик с тревожност е пропуснал много от училище, той може да е много притеснен как ще се справи, когато се върне. За да намалите тревожността му, определете отговорен приятел, който да му помогне да навакса с училищните си задачи. Този приятел не е задължително да е приятел, но трябва да е ученик, който е надежден и отговорен.

2.7 Дисморфия (дисморфофобия)

Определение

Телесно дисморфично разстройство (ТДР), известно още като телесна дисморфия (или дисморфофобия), е психично състояние, характеризиращо се с obsесивна загриженост за възприемани недостатъци или дефекти във физическия вид. Хората с ТДР често имат изкривена представа за телата си и могат да прекарват прекомерно време, фокусирайки се върху тези възприемани несъвършенства, дори ако те са незначителни или незабележими за другите. Това може да доведе до значителен дистрес и нарушения в ежедневно функциониране.

Телесната дисморфия е психично разстройство, при което човек изпитва прекомерна загриженост за външния си вид и възприема незначителни или въображаеми дефекти в тялото си.

Тези хора често прекарват много време пред огледалото, сравнявайки се с другите и търсейки потвърждение на своите възприятия.

Те прибягват до използването на различни инвазивни и неинвазивни процедури, ботокс, филтри, тежък грим, екстеншъни за коса, ранно поставяне на импланти и др.

Основните характеристики на телесното дисморфично разстройство включват:

1. **Загриженост за външния вид** : Хората с ТДР са загрижени за един или повече възприемани дефекти или недостатъци във физическия си вид. Тези опасения обикновено са фокусирани върху лицето, косата, кожата, носа, мускулите или други части на тялото.
2. **Изкривено възприятие** : Индивидът възприема тези недостатъци като значително по-забележими, отколкото са в действителност, което води до интензивно самосъзнаване и срам от външния си вид.
3. **Повтарящо се поведение** : За да облекчат тревожността или дистреса, хората с ТДР могат да се ангажират с повтарящи се поведения, като например постоянно гледане в огледала, грижа за външния вид, търсене



на уверение от другите, сравняване с другите или опит да скрият или прикрият възприеманите недостатъци чрез грехи, грим или пластична хирургия.

4. **Нарушено функциониране** : Загрижеността за външния вид може да попречи на ежедневните дейности, социалните взаимодействия, работата и цялостното качество на живот. Тя може също да доведе до избягване на социални ситуации поради страх от осъждане или осмиване.
5. **Коморбидност** : ТДР често съществува едновременно с други психични състояния като депресия, тревожни разстройства, обесивно-компулсивно разстройство (ОКР) и хранителни разстройства.

Лечението на телесно дисморфично разстройство обикновено включва когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) и понякога медикаменти, особено селективни инхибитори на обратното захващане на серотонина (СИОЗС). Ранната интервенция и подкрепа са от решаващо значение, за да се помогне на хората да управляват симптомите си и да подобрят качеството си на живот.

Стратегии за справяне

1. **Насърчавайте разговора и споделянето:** Създайте възможности за ученика да говори открито за своите чувства и притеснения.
2. **Имайте предвид, че всеки ученик с ТДР има уникални нужди.** Приспособете методите си на преподаване и взаимодействия, за да се съобразите с тези различия.
3. **Осигурете възможности за самостоятелна работа** : Дайте на ученика възможност да работи самостоятелно, когато е необходимо, за да се избегнат социални ситуации, които могат да увеличат тревожността.
4. **Уважавайте поверителността на учениците с ТДР.** Уверете се, че всички дискусии относно тяхното състояние остават поверителни, освен ако не е необходимо да се включат други специалисти.
5. **Информирайте родителите:** Информирайте родителите за ситуацията и работете заедно за разработване на план за подкрепа.
6. **Осигурете информационни материали:** Споделете с ученика и родителите информация за телесната дисморфия, както и наличните ресурси и организации, които могат да помогнат.
7. **Никога не съдете директно – това може да влоши нещата!**

За допълнителна информация, моля вижте Видео 7.



Библиографски източници

- Ania Palacio, JM (2007). Guide for the design and improvement of educational projects for education and health promotion. Madrid: Ministry of Education and Science. Ministry of Health.
- Arana, X. and Germán, I. (2002). Substance testing programs: Intervention in risk and harm reduction as a drug prevention strategy. Notebook of the Basque Institute of Criminology. EGUZKILORE, 16, 153-195.
- Project Man Association (2005). Teacher Manual 1st ESO "Between All". School and Family Prevention Program of the Proyecto Hombre Association (6th ed.). Aravaca: Project Man Association.
- Becoña Iglesias, E. (2002). Scientific bases of the prevention of drug dependence. National Drug Plan.
- Blanco García, A. (2010, April). Young people and drugs. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Burkhardt, G. (2002). European policies: Gakoa possibilities and limits. 105-128.
- Caballero Martínez, L. (2005). Cocaine Addiction: Clinical Neurobiology, Diagnosis and Treatment. Madrid: National Drug Plan.
- Caballo, V. (1986). Assessment of social skills. In Fernández Ballesteros, R y Carrobbles, JA (Eds.). Behavioural evaluation: Methodological and applications. Madrid: Pyramid.
- Calafat, A. (2001). Rethink the prevention of recreational drug use. Communication: IV Drug Days of Bilbao, Bilbao.
- Caplan, G. (1985). Principles of Preventive Psychiatry. Barcelona: Paidós.
- Cassette Fernández, L. (2010, April). Diagnostic tools, therapies and approaches for psychological treatment. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Cavalcanti, L. (1995). Drug dependence and community work: the difficult art of reconciling the conflict. The experience of the EGO association in Paris. Communication: II National Meeting on Drug Dependencies and its community approach, Cádiz.
- Center for Sociological Research (1999). Report on Spanish Youth, 2000. Madrid: Author (Study 2370).
- Colás, P. (1992). Data analysis in qualitative methodology. Journal of Education Science, 152, 521-539.
- Count Gutiérrez del Álamo, F. (1999). The students of deregulation. Young people, uses and abuses in drug use. Madrid: CREFAT. Spanish Red Cross. Available at: http://www.cruzroja.es/portal/page?pageid=33,33233&_
- Count Gutiérrez del Álamo, F. (2001). The crisis of the social pact model. Magazine of Youth Studies: The Night: a conflict of power, 54.
- Count Gutiérrez del Álamo, F. (2003). The parents' view: crisis and transformation of youth education models. Madrid: CREFAT. Spanish Red Cross.



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Count Gutiérrez del Álamo, F. (2009). Some reflections on the approach to the prevention of drug use in the family environment. The importance of education in the consumption of brands as a means of prevention in drug use. Spanish Journal of Drug Dependencies, 4.
- Count Gutiérrez del Álamo, F. (2010, April). New social context The youth today. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Counseling for Equality and Social Welfare. General Directorate for Drug Dependencies and Addictions. (2006). Manual for community prevention of drug addictions and addictions in Andalusia. Seville: Author.
- Red Cross Youth: Ages Report 2007-2008.pdf available at: [http // www.cruzroja juventud](http://www.cruzroja juventud).
- General Decalogue for journalists. 2013-2016. Media and addictions. Guide for Journalists. Action Plan against drugs and other addictions. Spanish Scientific Society for studies on alcohol, alcoholism and other drug addiction.
- Del Nogal, MA and San Macario, M. (2010, April). Agents and resources for network intervention. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Dictionary of the Royal Academy of the Spanish Language, (2019), <https://dle.rae.es/prevenir>
- Díez García, R. (2010, April). Prevention: new approaches and typologies. Social and life skills. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Government Delegation for the National Drug Plan. STUDIES (1994-2016). State Survey on Drug Use in Secondary School Students. Available at http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaIn formacion/pdf/ESTUDES_2018_Informe.pdf
- National Strategy on Addictions 2017-2024. Ministry of Health, Consumption and Social Welfare. Government Delegation for the National Drug Plan. Available at http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_ESTRA TEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024__aprobada_CM.pdf.
- Fernández Rodríguez, S. (2010, April). Agents and resources for network intervention. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Foundation of Help against Drug Addiction (2009). Summary of the document Drug problems, here and now. The vision of the FAD. Madrid: available at: www.fad.es
- Gaudium Foundation: [http: //www.fundacion gaudium.es/es/](http://www.fundacion gaudium.es/es/)
- Funes Artiaga, J. (2009, June). The keys to teenage culture. Communication Congress: Let's talk about drugs. Families and young people, together for prevention, Barcelona.
- García del Castillo, J. A, López-Sánchez, C. and García del Castillo-López, A. (2012). Preliminary approach to the prevention of drug use. In JA García del Castillo and C. López-Sánchez (Coords.), Intervention strategies in drug addiction prevention (pp. 21-34). Madrid: Editorial Synthesis.



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Gold, M. and Jacobs, W. (2005). Cocaine and crack: clinical aspects. Philadelphia
- Gonzalo Urtasun, G. (2010, April). Selective Family Prevention of Drug Use. Communication Course: Training of Teams for Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. Preventing
- Grup Igia (2000). Contexts, subjects and drugs: a manual on drug dependence. Barcelona: Igia.
- Guard Serecigni, J (coord.) (2015). Media and addictions. Guide for journalists. Spanish Scientific Society for alcohol, alcoholism and other drug addiction. Available www.socidrogalcohol.org ›manuals-and-clinical-guides-of-socidrogalcohol
- Institute of addictions of Madrid Health. (2006). Training manual for social mediators. Madrid: Madrid Health.
- Castilla and leon meeting. Daedalus Program Selective family prevention of drug use. Available at: <http://publica/pdf/guiaDrogas.pdf>
- Organic Law 1/1992, of February 21, on the Protection of Citizen Security.
- Madriz, L. Sandoval, A., González, Antón P. (2019) .: Theater and social skills development for young people with Autistic Spectrum: Experience in Costa Rica. Spanish Disability Magazine. Spanish Center for Documentation on Disability (CEDD). Madrid Spain).
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5) (2013). American Psychiatric Association (APA). Available at: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Martínez Oró, D. and Pallarés Gómez, J. (2009). Between stripes The teenage look towards cocaine. Lleida Millennium Publishing.
- Mayorgas Quintana, MJ (2010, April). Prevention and Information and Communication Technologies. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Mc Donald, DI (1984). Drugs, drinking and adolescent. Chicago: Yearbook Medical Publishers.
- Ministry of Health, Social Services and Equality (2013). State Survey on Drug Use in Secondary Education. 2012-2013 STUDIES. Madrid: Government Delegation for the National Drug Plan. Retrieved from http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/PresentESTUDES2012_2013.pdf
- Minno, A. (1993). Therapeutic strategies in drug abuse and dependence in Peyraube, R. (2000) The Harm Reduction model.
- Mugford, S. (1992). Does it lead to damage reduction where its promoters imagine ?. In The culture of drugs in the risk society. IGIA Group. Barcelona. 26-36.
- NIDA (2001). Principles of drug addiction treatments: a research-based guide. Available at: <http://www.nida.nih.gov/nidaespanol.html>
- European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) (2013). National Report (2012 data) by the Reitox National Focal Point. Spain Evolution and



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Trends. Recovered from
<http://www.pnsd.msssi.gob.es/Categoria2/publica/pdf/2013>
- European Monitoring Center for Drugs and Drug Addiction (2009). Annual report. The problem of drug dependence in Europe. Available at:
[http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/coopera/pdf/ Report2009.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria3/coopera/pdf/Report2009.pdf)
- World Health Organization (2010). Prevention is the best option to deal with noncommunicable diseases. Available at:
https://www.who.int/dg/speeches/2010/ncdnet_forum_20100224/es/
- World Health Organization (1986). Ottawa letter for health promotion. Available at:
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- World Health Organization (1998). WHO Expert Committee on Drug Dependencies. 30th report. Geneva. Available at: [http://www.who.int/ substance_abuse / expert_committee_ alcohol_trs944_eng.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/expert_committee_alcohol_trs944_eng.pdf)
- Pastor, R. et al (2003). Interactions and consequences of the combined consumption of alcohol and cocaine: an update on cocaethylene. Addictions, 15 (2), 159-164.
- Action Plan on addictions 2018-2020. Ministry of Health, Consumption and Social Welfare.
- National Drug Plan (1996). The prevention of drug dependence in the school community: acting is possible. National Drug Plan. Madrid. Available at:
http://www.pnsd.mscbs.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PLAD_2018-2020_FINAL.pdf
- National Drug Plan (2004). Guide for drug dependence prevention. Teacher's notebook. Madrid.
- National Drug Plan (2007). Guide on drugs. Madrid: Author. Available at:
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf> *
- National Drug Plan (2009). Strategy National Plan on Drugs 2009-2016. Available at:
[http:// www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/ PNSD2009-2016 Strategy.pdf](http://www.pnsd.msc.es/novedades/pdf/PNSD2009-2016Strategy.pdf)
- National Drug Plan. Spanish Observatory on Drugs (2008). Home Survey on Alcohol and Drugs in Spain (AGES), 1995-2007. Available at: [http:// www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/)
- Promotion and Social Development (2006). Moneo Family drug prevention program. Barcelona: Author. Available at: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Moneo>.
- Project Man: [http://www.project man.es/index.php?option=com_ conte nt & task = blogcategory & id = 58 & Itemid = 75](http://www.projectman.es/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=58&Itemid=75)
- Robledo Montoya, P. (2010, April). Health and drugs Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Sala, R. (2016) at <https://ricardelico.blog/2016/05/03/dsm-5-trastorno-adictivos-y-relacionado-con-sustancias/>
- Sánchez Rodríguez, A. (2010, April). Study and evaluation of intervention with youth. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.



Съфинансирано от
Европейския съюз

- Torjman Sherri, R. (1986). Preventing in the drug field. Essential Concepts and strategies. Toronto: Addiction Research Foundation.
- Torres Hernández, MA (2010, April). Diagnosis, treatment modalities and therapeutic approach. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- Vigil Morán, A. (2010, April). Philosophy of risk reduction and damage minimization. Communication Course: Training of Teams for the Intervention with Young Consumers of Alcohol and Cocaine, Madrid.
- VV AA (2007). Alcohol consumption in adolescents. Cultural patterns and lifestyles. Madrid: CREFAT.
- VV.AA. (2004). Prevention from A to Z. Glossary on drug abuse prevention. Barcelona: Center for studies on health promotion.