2024-1-PL01-KA220-YOU-000247051

# ДОБРИТЕ НЕЩА ИДВАТ ПРИ ТЕЗИ, КОИТО ЧАКАТ

**Или как отложеното удовлетворение може да ви помогне да станете най-добрата версия на себе си**



Съфинансирано от Европейския съюз

**Декларация за отговорност:**

**Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.**




Това произведение е лицензирано под международния лиценз Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0. Можете свободно да копирате, споделяте, адаптирате и използвате материала за некомерсиални цели, стига да отговаряте на следните условия: Трябва да посочите подходящо авторство, да предоставите линк към лицензa и да посочите дали са направени промени. Можете да го направите по всякакъв разумен начин. Нямате право да използвате материала за търговски цели.

**ПРИГОДЕНО ЗА ДИГИТАЛНА УПОТРЕБА; МОЛЯ, НЕ ПЕЧАТАЙТЕ ОСВЕН ПРИ НУЖДА**

# Съдържание


01 **Модул 1: Управление на времето**

- Приоритизиране на задачите
- Планиране на крайни срокове и избягване на отлагане
- Капани на времето и как да ги избегнем

02 **Модул 2: Решаване на проблеми**

- Реакции под стрес и напрежение
- Техники за разделяне на проблемите на стъпки
- Ясно мислене в трудни моменти

03 **Модул 3: Социално влияние върху поведението**

- Осъзнаване на стреса от страна на връстниците
- Асертивна комуникация
- Избори, съобразени с целите

04 **Модул 4: Емоционална осъзнатост и регулация**

- Разпознаване на емоциите и техните причинители
- Емоционални реакции и избори
- Техники за управление на емоциите

05 **Модул 5: Фокус и концентрация**

- Фокусни зони и изграждане на концентрация
- Защита срещу разсейване
- Фокус върху обучението и самодисциплина

# Въведение

**Скъпи приятели,**

Развълнувани сме да споделим това съдържание с вас – практическо ръководство, предназначено да ви помогне да изградите уменията, които са най-важни в днешния бързо развиващ се свят: фокус, търпение, емоционална осъзнатост и интелигентно вземане на решения под напрежение.

Този набор от материали няма да ви научи да бъдете перфектни, нито ще ви държи в крак с тенденциите. Но ще ви помогне да се научите как да правите паузи, да размишлявате и да контролирате времето, енергията и изборите си. Чрез пет внимателно разработени модула ще изследвате как да управлявате крайните срокове без паника в последния момент, да запазвате спокойствие в стресови ситуации, да разпознавате и да се справяте с емоциите, да се справяте с стреса от страна на връстниците и да тренирате концентрацията си в свят, пълен с разсейващи фактори.

Вътре ще намерите лесни упражнения, които ще ви помогнат:
– да останете организирани и фокусирани, дори когато нещата ви се струват непосилни,
– да разделяте големите проблеми на управляеми стъпки,
– да разберете как социалните медии и влиянието на връстниците ви оказват ефект върху вашите избори,
– да управлявате силните емоции, вместо да бъдете контролирани от тях,
– да подобрите способността си да чакате за дългосрочни цели, вместо да се поддавате на бързи решения.

Това са инструменти, които ще ви помогнат в обучението, взаимоотношенията, бъдещата ви кариера и ежедневното ви благополучие.

Насърчаваме ви да преминавате през материалите със собствено темпо. Използвайте ги честно, креативно и по начин, който ви се струва реален. Независимо дали работите сами, в група или с ментор, всичко тук е предназначено да ви помогне да растете, като правите обмислени и добри избори стъпка по стъпка.

# Как да го използвате?

Този наръчник е създаден за вас. Тук е, за да ви помогне да научите повече за това как мислите, вземате решения, справяте се с напрежение и управлявате неща като време, фокус или емоции – особено в свят, пълен с разсейване и бързи избори.

Съдържанието е разделено на пет модула, всеки от които се фокусира върху различна част от ежедневието, където отлагането на удоволствието (малко чакане, първо обмисляне, вземане на по-добри решения) е наистина важно. Можете да ги прегледате по ред – или да изберете тези, които ви се струват най-полезни в момента.

**Всеки модул включва:**

- Кратко въведение, което обяснява каква е темата и защо трябва да ѝ обърнем внимание.
- Дейности, в които размишлявате, рисувате, пишете, картографирате неща или просто мислите за собствения си опит.
- Въпроси (размисли), които ви помагат да забележите собствените си навици, мисли и реакции - няма правилни или грешни отговори.
- Инструменти и идеи, които можете да изпробвате в реалния си живот, в училище, у дома, с приятели или просто за размисъл.

**Как да го използвате:**

- Можете да го направите сами, в собствено време, със собствено темпо.
- Можете да го използвате с други хора – в група, семинар или с някого, на когото имате доверие (като младежки работник, учител или приятел).
- Не е нужно да довършвате всичко – просто започнете оттам, където е разумно за вас, и си правете почивки, когато е необходимо.
- Дръжте под ръка нещо, с което да пишете или рисувате – тефтер, телефон или лист хартия. Това ще ви помогне да извлечете максимума от преживяването.

# Модул 1
# Управление на времето

## Въведение

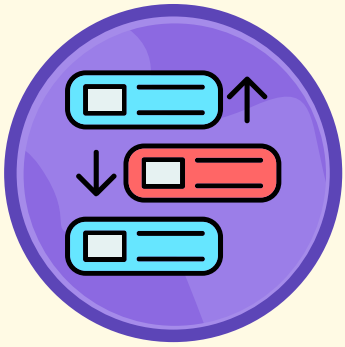
Между училище, хобита и социален живот, времето ви може да изтича бързо - понякога оставяйки ви стресирани и претоварени. Но какво ще стане, ако можете да поемете контрол? Този модул е вашето тайно оръжие за по-умно управление на времето.
Можете да се научите как да се фокусирате върху това, което е наистина важно, да спазвате крайните срокове без паника в последния момент и да избягвате подли разсейващи фактори, които крадат от вашата продуктивност.
Пригответе се да откриете лесни за следване стратегии, които успешните хора използват всеки ден. Ще се научите да разпознавате кое е наистина важно, да останете фокусирани под напрежение и да преодолявате отлагането за после. Това са житейски умения, които ще ви помогнат да успявате дори дълго след дипломирането.



**Обратно**

# Разбиране на управлението на времето

**Управлението на времето е способността да планирате и организирате как използвате времето си, така че да можете да постигнете целите си, без да се изтощите. То се основава на три прости идеи:**



**приоритизиране** (решаване на това кое е най-важно или спешно)

**планиране** (разделяне на големите задачи на по-малки стъпки и разпределянето им в рамките на деня или седмицата)




**мониторинг** (забелязване как всъщност прекарвате времето си и правене на малки корекции).



**Обратно**

# Основи на приоритизирането

Урок 1

Като тийнейджър, жонглираш с **домашни**, **социален живот**, **хобита** и може би дори **работа -** всичко това, докато разсейващи фактори (хей, TikTok!) се борят за вниманието ти. Но ето я тайната: продуктивността не означава да правиш повече; тя означава да правиш първо това, което наистина има значение.

Спешността ни подвежда да се стресираме за малки неща. Това упражнение разкрива как мозъкът ви реагира под напрежение, за да можете да останете спокойни и да приоритизирате разумно.




Обратно

# Основи на приоритизирането

## Дейност 1

Урок 1

Започнете, като изброите 5 задачи, които трябва да свършите тази седмица (като „да се подготвите за тест по математика“, „да почистите стаята си“ или „да отговорите на съобщение на приятел“).

Сега обърнете внимание как спешен краен срок или спешно текстово съобщение могат напълно да объркат списъка ви със задачи. Това упражнение ще ви покаже как „фалшивата спешност“ подвежда мозъка ви да се бори за непосредствени задачи, докато оставя настрана това, което наистина има значение - като вашите цели или благополучие. Нека тестваме това с 3 сценария:

**Сценарий 1: „Вашият учител току-що премести теста по математика за утре!“ Коя задача става спешна?**






**Сценарий 2: „Приятелят ти е разстроен и трябва да говори СЕГА.“ Какво се приоритизира?**

**Сценарий 3: „Имате свободен час без крайни срокове.“ С каква важна, но неспешна задача бихте могли да се заемете?**



**Обратно**

# Основи на приоритизирането

## Дейност 1

Урок 1

Нека помислим за това сега!



Важни задачи (като някои важни лични цели) бяха ли игнорирани?

Как „фалшивата спешност“ промени приоритетите ви?

Обратно

# Основи на приоритизирането

Урок 1

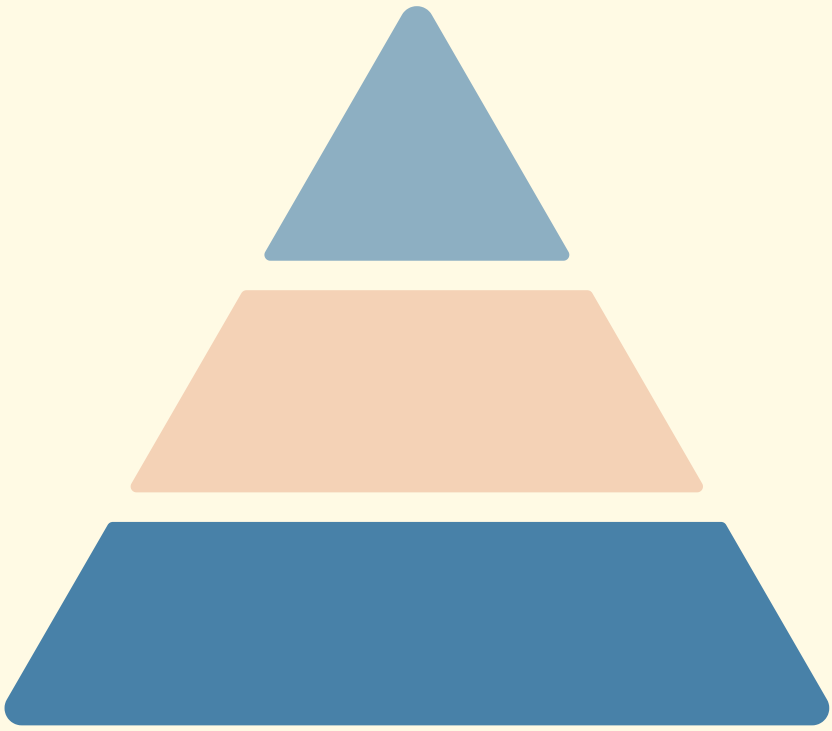
## Дейност 2

Пишете върху трислойната пирамида в работния лист:

**Най-важна (1 задача):**
(като „Завършете кандидатурата си за колеж“).

**Средно важни (3 задачи):**
Важни, но гъвкави (като „Тренирай 3 пъти тази седмица“).

**Долна част (5+ задачи):**
Нисък приоритет (като „Преорганизиране на плейлиста ми“).



**За всяка задача се запитайте:**
**„**Ще има ли значение това след месец?“ „Това приоритет на някой друг ли е или мой?“

## Дейност у дома

Мислите, че контролирате времето си? Нека разберем. За един ден записвайте всеки път, когато се разсейвате от това, което сте планирали да правите.Проследявайте прекъсванията за един ден. Пример: „15:30 ч. - Спрях домашното, за да гледам TikTok за 20 минути.“
Означете всяко прекъсване:
У = Спешно (като например „Мама се обади“) НУ = Не е спешно (като например „изгубих в YouTube много време“) Изчислете: Какъв процент или колко от прекъсванията са били наистина спешни?

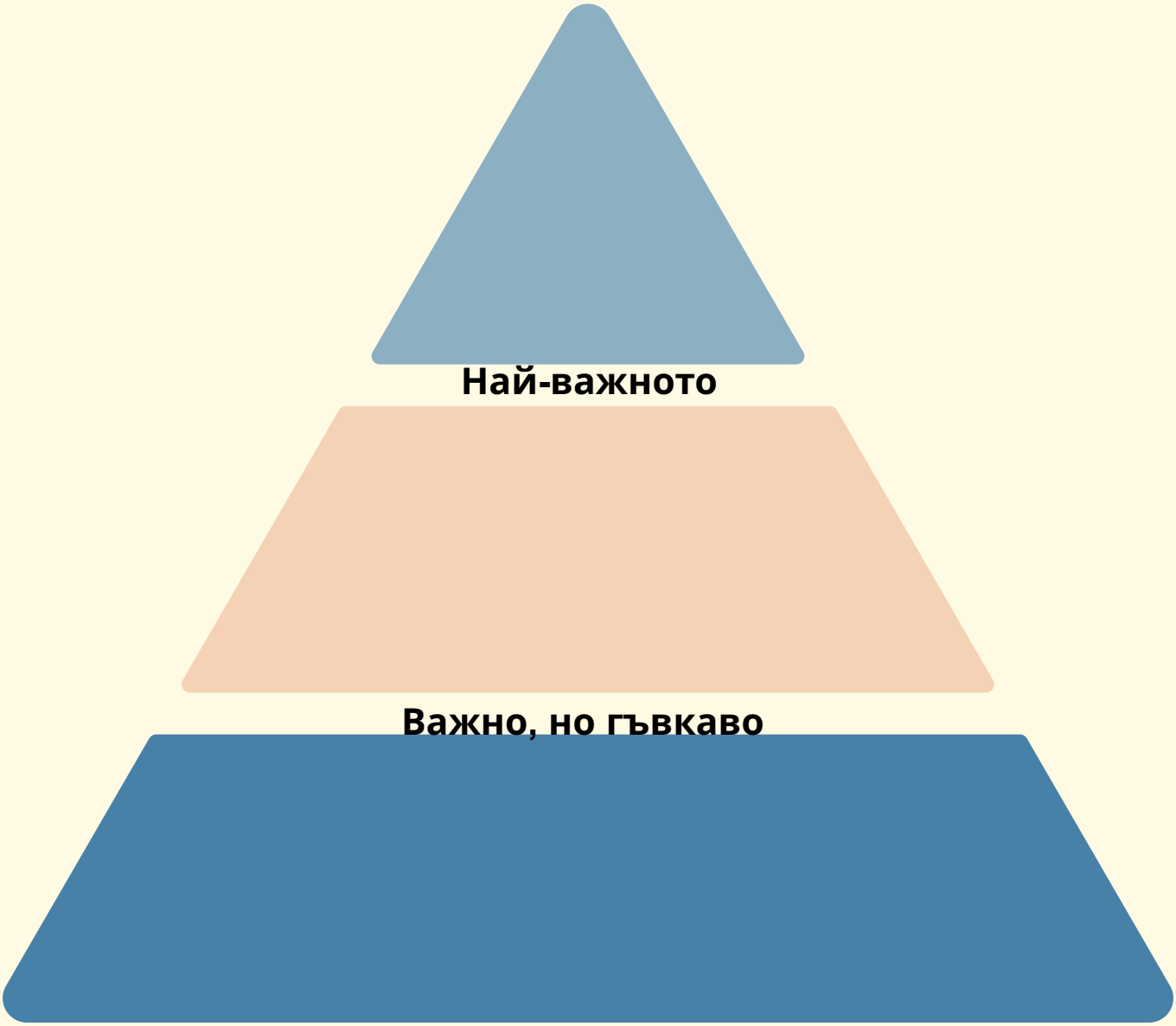
Обратно

Урок 1

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ПИРАМИДАТА НА ПРИОРИТЕТИЗАЦИЯТА

**Напишете седмичните си задачи върху трислойната пирамида:**




За всяка задача се запитайте:
„Ще има ли значение това след месец?“
„Това приоритет на някой друг ли е или мой?“

Обратно

# Планиране на крайни срокове

Урок 2

Ефективното планиране на крайните срокове е от решаващо значение за управлението на училищните задачи и отговорностите без ненужен стрес. Този модул предоставя практически стратегии, които ще ви помогнат да останете организирани и да **контролирате времето си**. Като разберете как систематично да подхождате към крайните срокове, можете да намалите стреса в последния момент и да подобрите производителността си.

## Дейност 1

Крайните срокове наближават? Преди да продължите, нека анализираме предстоящите ви задачи, за да открием проблеми, преди да се случат. Тази 5-минутна подготовка ще ви спести часове стрес!

Избройте три задачи или проекта с предстоящи крайни срокове. Например:

- Есе по английски (краен срок: петък)
- Доклад от научната лаборатория (следващия вторник)
- решаване на математически задачи (краен срок: сряда)







**За всеки елемент, помислете за:**

- Коя част ви се струва най-лесна? (Можете да започнете с това)
- Какво може да отнеме повече време от очакваното?
- Какви разсейващи фактори обикновено пречат на този вид работа?

**Отделете малко време, за да помислите:**
Коя задача е най-вероятно да отложите и защо?

Обратно

# Планиране на крайни срокове

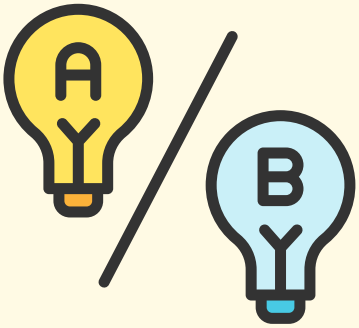
Урок 2

## Дейност 2

**Експериментирайте с различни подходи за планиране, за да откриете кое работи най-добре за вас.**
**Опитайте и двата метода за един типичен ден:**

**Метод А: Блок планиране**

- Разделете деня си на едночасови сегменти
- Задайте конкретни задачи на всеки времеви блок
- Включете почивки и лично време




**Метод Б: Приоритетно подреждане**

- Избройте всички задачи по ред на важност
- Работете по тях последователно
- Позволете гъвкавост във времето

**Въпроси за сравнение:**

- Кой метод ви помогна да постигнете повече?
- Кой подход се усещаше по-малко стресиращ?
- Дали един метод е работил по-добре за определени видове задачи?



Обратно

# Планиране на крайни срокове

Урок 2

## У дома

Тази техника помага за преодоляване на отлагането, като разделя задачите на малки, лесно управляеми стъпки.

**Изберете една задача, която избягвате.**
**Например:**

- Започване на доклад по история
- Организиране на учебни бележки
- Започване на трудна математическа задача

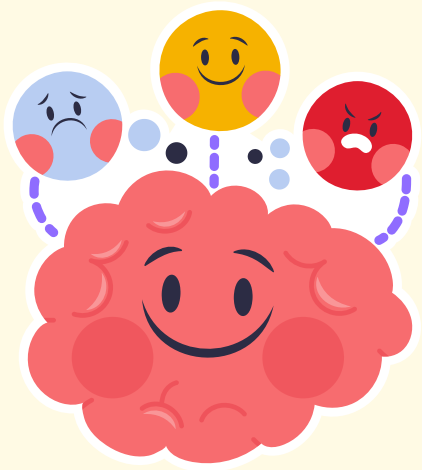
**Задайте таймер за пет минути и:**

- Изпълнете само първата малка стъпка (намерете един източник, напишете първото изречение, решете първата задача)

**Когато таймерът изтече:**

- Можете да продължите, ако сте мотивирани
- Или спрете без чувство за вина, след като сте постигнали напредък

**Помислете: Как този подход промени възприятието ви за започване на задачата?**



Обратно

# Избягване на капани на времето

Урок 3

Случвало ли ви се е да се чувствате сякаш сте действали цял ден, но едва сте напреднали със списъка си със задачи? Времевите капани - тези скрити разсейвания и лоши навици за планиране - вероятно крадат от вашата продуктивност, без дори да го осъзнавате.

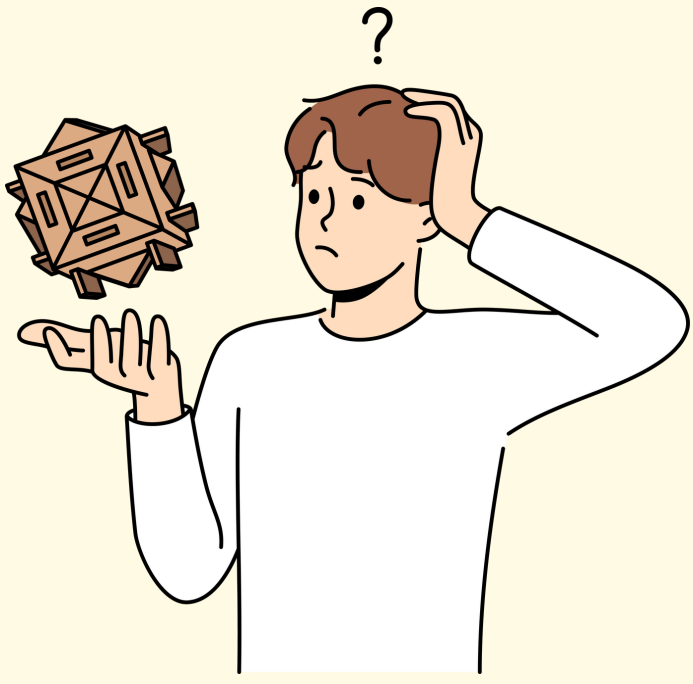
## Дейност 1

**Разделете се на малки групи (3-4 души).**
Вашата група мълчаливо ще изиграе често срещана загуба на време (като превъртане на страници в телефона или гледане на твърде много телевизия).

**Групата трябва да познае какво изобразявате.**

**След като познаем, нека поговорим:**

- Защо тези дейности ни разсейват?
- Какъв е един от начините, по които бихме могли да избегнем или ограничим тази загуба на време?



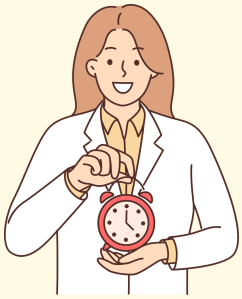
Обратно

# Избягване на капани на времето

Урок 3

## Дейност 2

**Сортирайте 10 карти със задачи в четири категории въз основа на спешност и важност (например „Да уча за тест“ или „Да гледам филм“).**



**Сортирайте ги в четири купчини:**

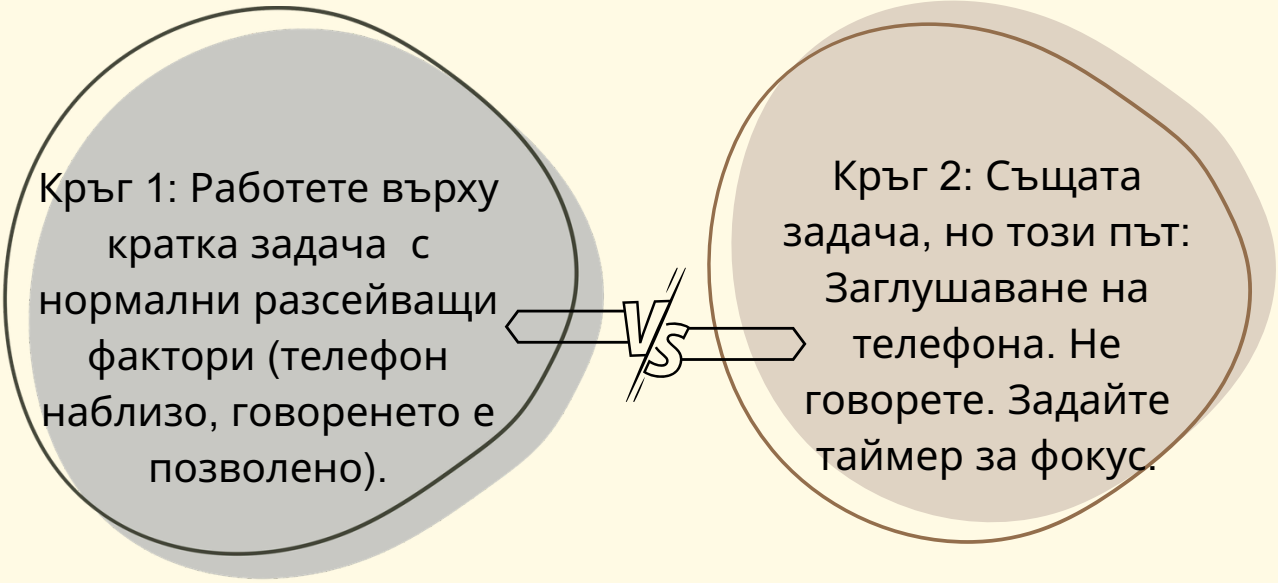
1. Направи сега: Спешно и важно
2. Планирайте по-късно: Не е спешно, но е важно
3. Делегирайте или направете бързо: Спешно, но не е важно
4. Пропускане или отлагане: Не е спешно и не е важно

1. Помислете защо сте категоризирали задачите по този начин.
2. Сравнете избора си с този на другите - съгласни ли сте или не? (по избор)

## Дейност 3

Забелязали ли сте как някои учебни сесии се усещат продуктивни, докато други се проточват безкрайно? Този бърз експеримент ще ви покаже точно колко много вашата среда влияе на вашата концентрация.

Ето предизвикателството: Ще изпълните една и съща задача два пъти - първо с нормални разсейвания, а след това с фокусирани условия.




**След двата кръга, нека помислим:** Кой кръг ви помогна да работите по-бързо/по-добре? Кои разсейващи фактори ви пречеха най-много?

Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

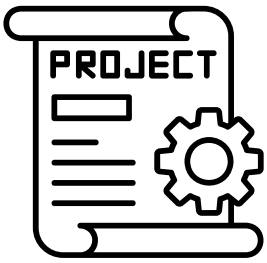
## КАРТИ СЪС ЗАДАЧИ

Учете за



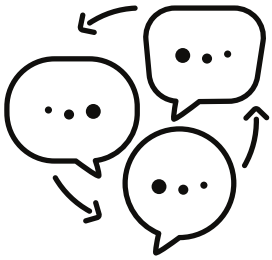

тест по математика утре

Завършете групов проект



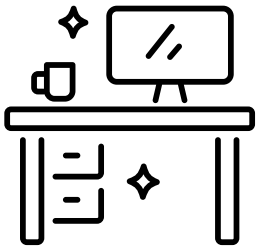

проектът се очаква следващата седмица

Отговор на съобщение от приятел



относно плановете за уикенда

Организирайте своето



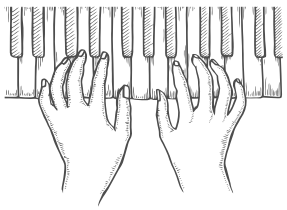
разхвърляно бюро

Гледайте видеоклип в YouTube



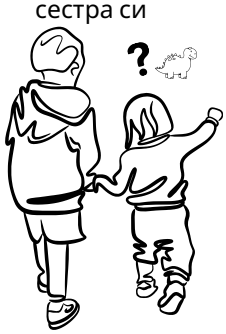

относно любима видеоигра

Упражнявайте се на пиано



за рецитал следващия месец

Помогни на брат си/ сестра си



да намери изгубената си играчка

Проверете социалните мрежи




за 30 минути

**Обратно**

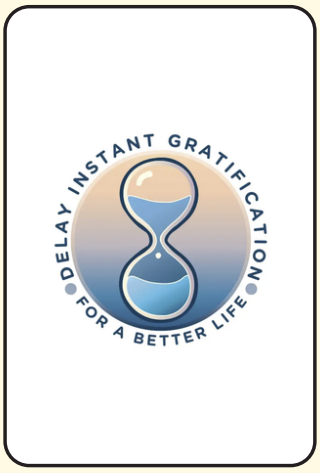
# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАРТИ СЪС ЗАДАЧИ


















**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАРТИ СЪС ЗАДАЧИ



Подгответе се за вашия доклад за книга (след две седмици)

Изхвърлете боклука



**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАРТИ СЪС ЗАДАЧИ







**Обратно**

# Модул 1 Управление на времето

**Заключение**

Вие сте преминали през изкуството на овладяването на времето - откривайки как да се фокусирате върху това, което ви движи напред, да планирате целенасочено и да избягвате капаните, които крадат от вашата продуктивност. Всеки урок ви е въоръжил с работещи стратегии, за да поемете контрол над графика си, а не обратното. Не забравяйте, че доброто управление на времето е свързано с това да правите това, което е важно. Докато се движите напред, продължавайте да усъвършенствате подхода си, бъдете гъвкави и наблюдавайте как малките, последователни промени водят до големи резултати. Вие сте в състояние да проектирате живот с пространство за успех, растеж и радост. Часовникът е ваш сега - накарайте всяко тик-так да се брои!



**Обратно**

# Саморефлексия

**Какво те изненада най-много в начина, по който управляваш времето си?**

**Кой инструмент или дейност от този модул ти беше най-полезен и защо?**

**Как би се променило ежедневието ти, ако започнеш да използваш някои от стратегиите редовно?**

**Какъв навик или разсейване, което ти губи време, искаш да премахнеш още сега?**

# САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Използвайте скалата: Никога (1) • Рядко (2) • Понякога (3) • Често (4) • Винаги (5)

| Твърдение | Точки |
|---|---|
| Знам кои от задачите ми са най-важни за бъдещето ми, а не само кои трябва да свърша до утре. | |
| Поне веднъж седмично планирам кога ще се заема с основните си задачи, свързани с училището, дома и личния живот. | |
| Когато получа голяма задача, я разделям на по-малки етапи с кратки срокове. | |
| Обикновено приключвам важните задачи в последния момент. | |
| Когато ми се иска да отложа нещо важно, имам няколко трика, които ми помагат да се заема с работа (например „5-минутно начало“). | |
| Забелязвам кога губя време (цъкане на телефона, гледане на клипове, игри) и мога да спра или да ограничa това. | |
| Мога да кажа „не сега“ или да поставя граници, когато нещо прекъсне важна работа. | |
| Когато планирам деня си, оставям време за почивки и неочаквани събития. | |
| Поглеждам назад към това как всъщност съм прекарвал времето си и коригирам навиците си. | |
| **Общо** | |

# ТЪЛКУВАНЕ

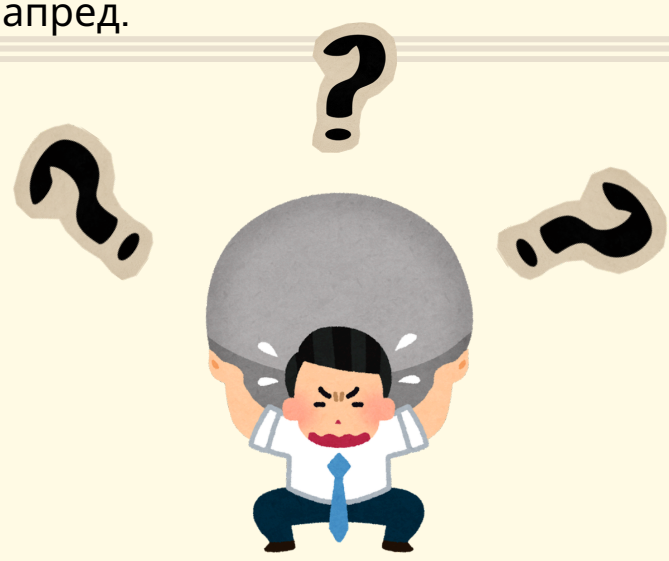
| **Общ брой точки: ___ / 45** | |
|---|---|
| **ТОЧКИ** | **Резултат** |
| **41–45 точки** | **Стратег по управление на времето** – управлявате времето си целенасочено и балансирано. Продължавайте да използвате инструментите си за планиране и обмислете да споделите стратегиите си с приятели, които се сблъскват с подобни трудности. |
| **31–40 точки** | **Добър планиращ** – прилагате добри навици за управление на времето, но имате възможност да станете по-последователни (например при седмичното планиране). Изберете 1–2 области, които да усъвършенствате. |
| **21–30 точки** | **Развиващ се планиращ** – Знаете какво е управление на времето, но не винаги го прилагате. Изберете няколко малки навика (като седмичен план и разбиване на големите задачи на по-малки стъпки) и ги практикувайте редовно. |
| **11–20 точки** | **Начинаещ**– Често времето просто „ви се случва“. Започнете с много малки промени: един кратък момент за планиране всеки ден или един трик срещу отлагането. Малките стъпки могат да променят много с течение на времето. |
| **0–10 точки** | **Необходимо е преосмисляне** – навици, свързани с времето, може би ви причиняват стрес и паника в последния момент. Помислете да прочетете отново този модул, да потърсите съвети от човек, на когото имате доверие, и да опитате да следвате един нов навик в продължение на поне две седмици. |

# Модул 2
# Решаване на проблеми под напрежение

Всички сме изправени пред стрес. Може би става въпрос за кратък срок, конфликт с някого, на когото държим, или важно решение, което ни преобръща стомаха. В тези моменти е лесно да се почувстваме в капан, паникьосани или претоварени – и е трудно да мислим ясно.

Решаването на проблеми под напрежение е умение и както всяко такова, става по-лесно с практиката. Този модул ви предоставя инструменти, за да запазите спокойствие, когато мозъкът ви е претоварен, да разделите проблемите на управляеми стъпки, когато изглеждат твърде големи, и да намерите ефективни решения, дори когато времето е ограничено или емоциите са силни.

Ще научите как напрежението влияе на тялото и мисленето ви, ще откриете начини да излезете от „режима на паника“ и ще изградите проста рутина за решаване на проблеми, която можете да използвате по всяко време. Не е нужно да сте перфектни – трябва да сте осъзнати, любопитни и готови да направите една малка крачка напред.



Обратно

# Разбиране на стреса и нашата реакция

**Урок 1**

**Всеки понякога чувства напрежение** – преди тест, по време на кавга с приятел или когато се натрупат твърде много неща наведнъж.



Когато това се случи, мозъкът ви може да премине в „**режим на оцеляване“**, което затруднява ясното мислене или спокойните действия. Някои хора замръзват, други се ядосват или искат да избягат от ситуацията.

Изследване на това как напрежението се проявява във **вашите мисли, емоции и тяло** и как разпознаването на тези знаци е първата стъпка към справянето с тях.





Не можеш да избегнеш напрежението, но можеш да се научиш да **реагираш на него по начин, който помага**, вместо да вреди.

**Обратно**

# Разбиране на стреса и нашата реакция

**Урок 1**

**Дейност 1: Проверка на стреса.**
**Как се чувства тялото ви под напрежение?**

**Задача: Отбележете симптомите, които чувствате под напрежение (ускорен пулс, празен ум, фрустрация и др.) или добавете вашите.**

Препускащо сърце ☐

Замръзнал мозък ☐

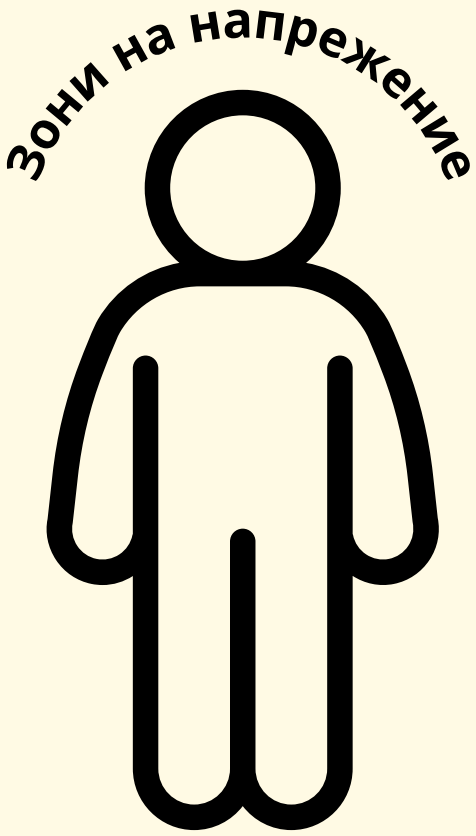
Напрегнати мускули ☐

Пеперуди в стомаха ☐

Желание за бягство... ☐

... ☐






Нарисувайте къде усещате напрежение в тялото си

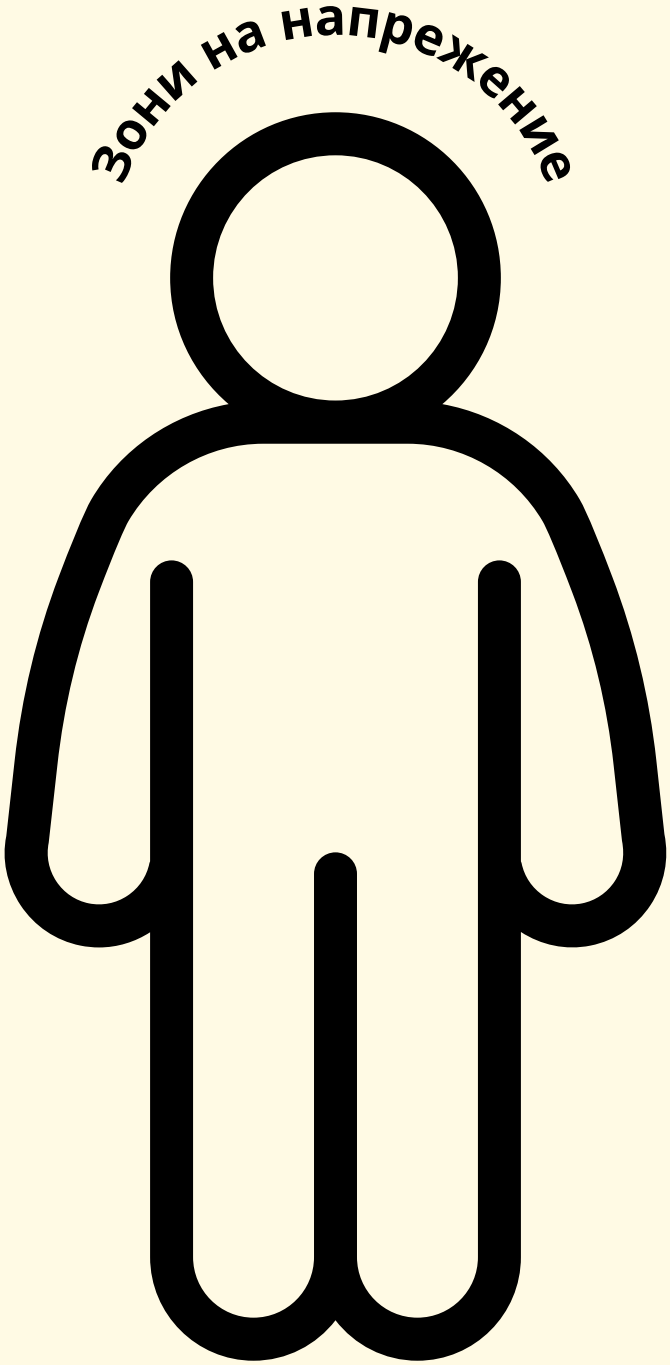


Кога обикновено усещате тези знаци на стрес?

Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ПРОВЕРКА НА НАЛЯГАНЕТО




Нарисувайте къде
усещате напрежение в
тялото си

# Разбиране на стреса и нашата реакция

**Урок 1**

**Дейност 2: Замръзване / Бягство / Борба**

**Задача: Прочети мини-сценариите. Сортирай ги в три категории.**

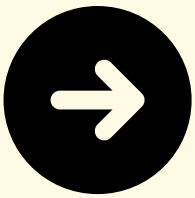






- Съученик ти се подиграва пред другите.
- Изпитват те в час и забравяш какво да кажеш.
- Преструваш се на болен, за да избегнеш трудна презентация.
- Влизаш в стая и всички се обръщат да те погледнат.
- Твоят брат/сестра ти взема нещата без да пита.
- Виждаш оса да лети към теб.
- Някой нарочно те блъска в коридора.
- Помолен си да говориш пред други хора без предупреждение.
- Съученик, с когото си се скарал, влиза в стаята.

**Помисли за момент: „Кой е моят предпочитан вариант?“ „Каква би могла да бъде по-спокойна алтернатива?“**





Обратно

# Разбиране на стреса и нашата реакция

**Урок 1**

## Задача 3: Личен радар за напрежение

**Стресът не идва от едно място, той може да се появи в училище, у дома, в приятелства или дори от самите вас.**

**Стъпка 1: Попълнете радара**

Начертайте или обозначете голям кръг, разделен на 4 части:

Училище
Приятели
Дом
Аз

Във всеки раздел напишете или нарисувайте:

- Какво те стресира там?
- Един скорошен пример, който те накара да се почувстваш напрегнат.

(Съвет: Използвай цветове, емоджита или символи, за да онагледиш.)




## Стъпка 2: Отдели време да помислиш

- Коя област в момента създава най-голямо напрежение? Защо?
- Какво е едно нещо, което можеш да направиш, за да намалиш това напрежение или да получиш подкрепа?



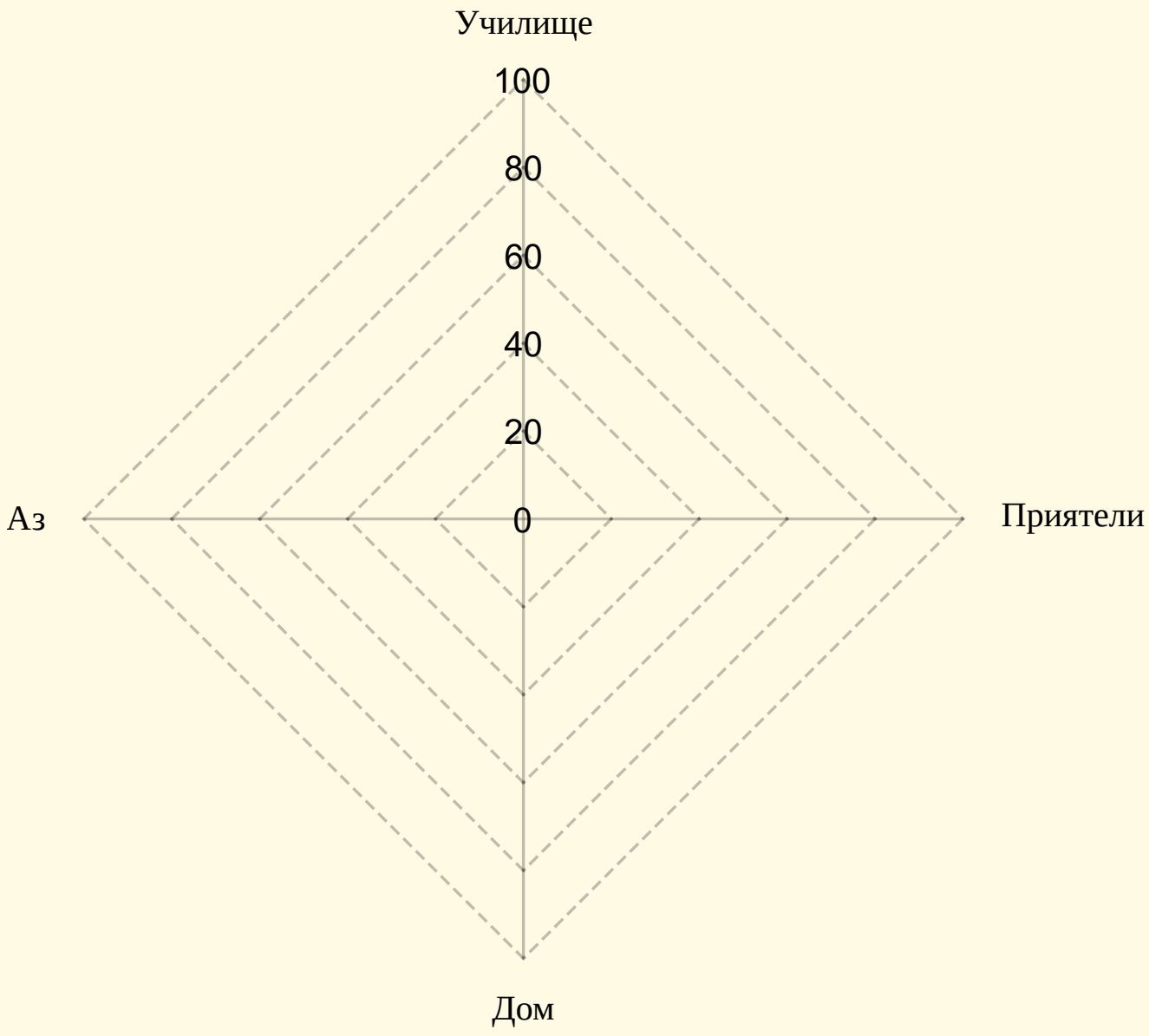
Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## СТРЕС РАДАР

Маркирайте с точки нивото на стрес, което имате в различните категории, използвайки радарната диаграма. След това свържете точките, за да се запълнят пространствата между тях.
След това помислете :

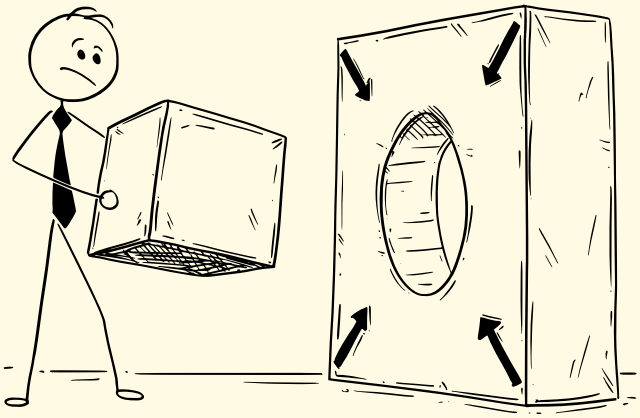
- Коя област в момента създава най-голям стрес? Защо?
- Какво е едно нещо, което можете да направите, за да намалите този стрес или да получите подкрепа?



# Разбиване на проблема

**Урок 2**

Когато сте под напрежение, дори малките проблеми могат да ви се струват огромни. Внимателното им разглеждане ще ви помогне да разделите големия проблем на няколко малки решения.






Това е така, защото мозъкът ви се опитва да ви защити, като се фокусира върху стреса, вместо да види голямата картина. Но ето добрата новина: решаването на проблеми е умение, което можете да научите и практикувате.

Не е нужно да имате всички отговори, трябва да се научите как да направите следващата си стъпка с яснота и увереност. Това ще ви помогне да преодолеете проблемите и стреса с нова перспектива.



**Запомнете:**
**„Не е нужно да разбираш всичко наведнъж — просто направи следващата правилна стъпка.“**

**Обратно**

# Разбиване на проблема

**Урок 2**

Когато се чувстваме претоварени, умовете ни могат да измислят истории, които правят всичко да изглежда по-зле – дори проблеми, които в началото изглеждат малки, изведнъж могат да се почувстват огромни. Но ето какво е важното: мозъкът ни обича яснотата. Записването на нещата ни помага да забавим темпото, да се отдръпнем и да си възвърнем контрола върху това какво мислим и чувстваме.

**Задача 1: Дневник с 4 въпроса**
**Превърнете объркването в яснота – един въпрос наведнъж.**

Задача в дневника

1. Какво се случва?
   - Напишете за ситуация, която ви притеснява напоследък.
   - Още не е нужно да я решавате.

2. Кое е най-лошото, което може да се случи?
   - Бъдете честни - какъв е страхът или тревогата зад стреса?
   - Каква история ти разказва мозъкът ти?

3. Колко вероятно е това всъщност?
   - Поемете си дъх и помислете: Реалистичен ли е този вариант?
   - Какви са шансовете това наистина да се случи?

4. Какво бихте могли да направите по въпроса?
   - Избройте всичко - дори малки стъпки, които бихте могли да опитате.
   - Кой би могъл да помогне
   - Какво е във вашия контрол?



Помислете за:
Какво научихте за това как се справяте с напрежението?
Какво е едно нещо, което искате да запомните следващия път, когато се почувствате претоварени?

**Обратно**

# Разбиване на проблема

**Урок 2**

**Задача 2 - Време за дърво на решенията**

По какви пътища бихте могли да поемете – и къде биха могли да ви отведат? Когато сме под напрежение, често чувстваме, че има само един начин да действаме. Но това рядко е вярно. Дървото на решенията ви помага да се отдръпнете, да видите възможностите си и да обмислите накъде може да ви отведе всеки път. Визуализирането на вашите избори ви дава яснота и ви помага да вземате по-добри решения, вместо прибързани.

**Стъпка 1: Какво е текущото ви предизвикателство?**

Напишете го тук:

_____

_____

**Стъпка 2: Начертайте го на картата.**

Използвайте шаблона за дърво, за да нарисувате поне 2–3 възможни избора, които бихте могли да направите.

- След това, за всеки избор, начертайте 1-2 възможни резултата - добър, лош или изненадващ.

**Можете да ги обозначите с етикети:**




Обратно

# Разбиване на проблема

Урок 2

## Задача 2 - Време за дърво на решенията / Работен лист




Обратно

# Разбиване на проблема

**Урок 2**

### Задача 3 - Карта на контрола

„Какво е в твоите ръце - и какво не?“

**Сортирането по кръг**

Стъпка 1: Начертайте или използвайте двата кръга:
Вътрешен кръг: Неща, които мога да контролирам.
Външен кръг: Неща, които не мога да контролирам.

**Стъпка 2:**
Използвайте думи, икони или кратки примери, за да попълните и двете.

Някои жокери:

- Можете ли да контролирате какво казва някой друг?
- Можете ли да контролирате как реагирате на него?
- Можете ли да контролирате кога е тестът?
- Можете ли да контролирате как се подготвяте за това?

**Пример:**




**Кое е едно нещо от вътрешния кръг, върху което можеш да действаш днес?**

**Какво е чувството да се освободиш от нещо от външния кръг?**

# Мислене ясно под напрежение

**Урок 3**



**Стресовите ситуации могат да възникнат бързо - внезапен спор, изненадващ тест или неприятно съобщение. В тези моменти мозъкът ви може да се паникьоса, но ако сте подготвили план за реакция, ще знаете точно какво да правите.**

План за реакция е съвкупност от прости неща, които ви помагат да останете здраво стъпили на земята - без прекалено обмисляне, само действие. Планът на всеки изглежда различно, но наличието на такъв означава, че сте с една крачка напред, когато нещата станат трудни.

**Задача 1: Изградете своя план**

Отбележете или напишете любимите си стратегии за успокояване по-долу:

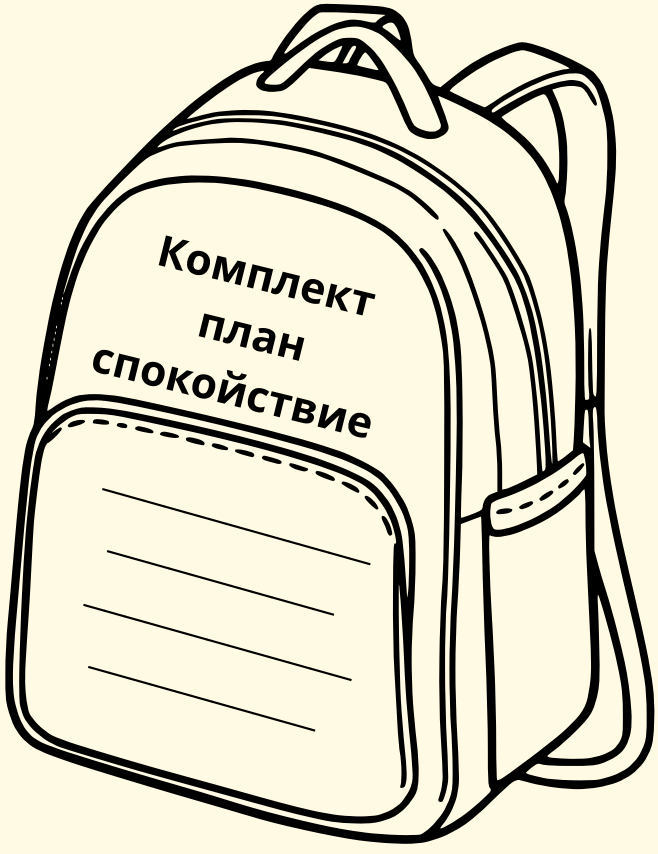
□ Поемете 5 дълбоки вдишвания
□ Излезте навън на чист въздух
□ Слушайте успокояваща песен
□ Говорете с някого, на когото имате доверие
□ Запишете го в тетрадка
□ Пийте вода бавно
□ Направете 10 скока
□ Погледнете нещо красиво
□ _____
□_____
_____

**Отделете време за размисъл**

- Кога бихте използвали този план в реалния живот?
- Коя стратегия според вас ще ви помогне най-много в даден момент?

**Задача 1: Помислете**

Нарисувайте или запишете вашите 3-5 най-добри стратегии в своя „Комплект за успокоение“.




**Обратно**

# Мислене ясно под напрежение

**Урок 3**

**Задача 2: Проследяване на реален момент на стрес**

Учете се от реални моменти - и изграждайте по-добри.

Разсейващите фактори обичат да се появяват когато сме под напрежение и обикновено ни отдалечават от това, което е важно. Но всеки път, когато забележите такова, имате шанс да се поучите. Тази дейност ви помага да помислите върху един реален момент на разсейване и как бихте могли да се справите с него по-добре следващия път.

**Стъпка 1: Поглед назад**

Моля, разгледайте скорошен случай, когато е трябвало да се съсредоточите, но сте се разсеяли**.**



- Какво се опитваше да направиш?
- Какво те разсея?
- Как се чувствахте след като се случи?

**Стъпка 2: Преосмислете го**

Сега си представете този момент отново - но с една малка промяна.

- Какво можеше да направиш различно?
- Коя стратегия от вашия план за спокойна реакция би могла да помогне?

**Бонус задача (по избор)**

Бихте ли могли да нарисувате разсейващото нещо като същество или герой?

Какво казва, за да ви изкуши?

Каква сила можете да използвате, за да го спрете?



**Въпроси за размисъл:**

- Какъв е един от начините да защитите фокуса си по-добре следващия път?
- Какво беше чувството да гледаш на момента без осъждане?

**Обратно**

# Модул 2
# Решаване на проблеми под напрежение

Току-що усвоихте едно от най-важните житейски умения: решаването на проблеми под напрежение. По пътя научихте как мозъкът и тялото ви реагират на стрес, как да разделите непреодолимите ситуации на управляеми стъпки и как да запазите спокойствие и да мислите ясно, дори когато нещата изглеждат напрегнати.
Не забравяйте, че напрежението е част от живота - но паниката не е задължително да бъде. Вече разполагате с инструменти като метода с 3 въпроса, дървета на решенията, стратегии за успокояване и упражнения за размисъл, които ще ви помогнат да спрете, да планирате и да продължите напред с увереност.

Не е нужно да имате всички отговори. Просто трябва да знаете как да направите следващата стъпка - и да си вярвате, че ще продължите напред.
Продължавайте да използвате наученото дотук. Колкото повече практикувате, толкова по-лесно ще ви бъде да останете здраво стъпили на земята, да правите интелигентни избори и да се справяте с каквото и да ви се изпречи на пътя.




**Обратно**

# Саморефлексия

**Как по-добре разбирате реакциите си на стрес сега?**

**Кой инструмент (напр. дърво на решенията, радар за стрес, карта на контрола) ви се стори най-полезен или ви отвори очите?**

**Чувствате ли се по-уверени в справянето с трудни моменти след този модул? Какво се е променило?**

**Какво ще направите различно следващия път, когато се почувствате стресирани или претоварени?**

# САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Използвайте скалата: Никога (1) • Рядко (2) • Понякога (3) • Често (4) • Винаги(5)

| Твърдения | Точки |
|---|---|
| Разбирам, че съм под напрежение по това как се чувстват тялото ми или мислите ми (например: напрегнатост, ускорено сърцебиене, изпотяване). | |
| В стресови ситуации мога да опиша какво чувствам (например: притеснен, ядосан, претоварен), а не просто „зле“. | |
| Когато ситуацията се нажежи, мога да спра за миг (да си поема дъх, да преброя до три, да си взема малко време), вместо да реагирам веднага. | |
| Разделям големите проблеми на по-малки стъпки, вместо да ги възприемам като едно огромно и невъзможно предизвикателство. | |
| Мога да разграничa това, върху което имам контрол, от това, върху което нямам, и да насоча енергията си към онова, върху което мога да окажа влияние. | |
| Когато се сблъскам с проблем, мога да изготвя прост план (стъпка 1, стъпка 2, стъпка 3), за да го разреша. | |
| Когато се затрудня, знам към кого да се обърна за помощ и наистина го правя. | |
| Когато съм стресиран, използвам поне една стратегия (дишане, движение, музика, разговор), за да се успокоя. | |
| След стресиращо събитие си мисля за това, което се случи, и какво бих могъл да направя по друг начин следващия път. | |
| Когато нещо се объркa, успявам да запазя относително спокойствие и да търся решения, вместо да се отказвам. | |
| **Общо** | |

# ТЪЛКУВАНЕ

| **Брой точки: ____ / 50** | |
|---|---|
| **Точки** | **Тълкуване и насоки** |
| **41–50 точки** | Устойчив в решаването на проблеми – умееш да разпознаваш стреса, да се успокояваш и да намираш начини да продължиш напред. Продължавай да упражняваш тези умения и ги прилагай в нови ситуации (изпити, конфликти, решения) |
| **31–40 точки** | Уверен под натиск – Разполагате с полезни инструменти, но те не винаги се проявяват в най-трудните моменти. Изберете една или две стратегии (пауза, планиране, молба за помощ), които да |
| **21–30 точки** | Развиващи се умения за справяне с проблеми – Разбираш някои принципи за справяне с напрежението, но все още изпитваш затруднения, когато ситуацията се нажежи. Упражнявай редовно |
| **11–20 точки** | Намерете равновесие – стресът често може да ви се струва непосилен. Започнете с малки стъпки: научете се да забелязвате сигналите на тялото си, а след това добавете една техника за кратка пауза (като бавно дишане), когато почувствате напрежение. |
| **0–10 точки** | Настоятелно се препоръчва да потърсите подкрепа – напрежението може да ви блокира или да ви накара да реагирате импулсивно. Помощ може да ви окаже разговорът с доверен възрастен или приятел, прегледането на този модул и съвместното упражняване на прости техники. |

# Модул 3
# Социално влияние върху поведението

От глобални тенденции до инфлуенсъри, от алгоритми в социалните медии до едва доловим натиск от страна на връстниците  – младите хора днес са заобиколени от постоянни насоки за това как да действат, да изглеждат и да мислят. Лесно е да се придържате към това, без да забележите как голяма част от поведението ви се формира отвън.
Този модул е вашето пространство да спрете и да си върнете контрола. Ще разгледате как работи социалното влияние, как да разпознавате стреса и как да реагирате по начини, които отразяват истинските ви ценности. Независимо дали става въпрос за това да се научите да казвате „не“, да помислите два пъти, преди да следвате тенденция, или да поставите под въпрос какво е реално онлайн, всяка стъпка ще ви помогне да изградите по-силни осъзнатост и самочувствие.

Нека разгледаме какво ви влияе – и как да изберете свой собствен път напред.



**Обратно**

## Осъзнаване на натиска от страна на връстниците

**Урок 1**

- **Хората често копират другите - това ни помага да се чувстваме сигурни и приети, особено в групи.**
- **Социален натиск е когато нещо се усеща „правилно“ само защото много хора го правят.**
- **Това влияние се проявява онлайн и офлайн – в тенденции, харесвания, оценки и ежедневни избори – често без да го забележим.**

Помислете за днес или вчера.



Напишете ЕДИН кратък пример за всяко:

Момент, в който почувствахте натиск да се впишете

Момент, в който си следвал нещо, защото други са го правили

Момент, в който си се спрял, преди да избереш

Не е нужно все още да анализирате тези моменти.
Самото им забелязване е първата стъпка.

**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

## СИЛАТА НА СОЦИАЛНИЯ НАТИСК

**Задача 1 Тази задача ви помага да разгледате по-отблизо как социалното влияние влияе върху вашите избори.**

**Стъпка 1: Оценете изборите си**

За всеки елемент по-долу, оценете от 1 до 5:

1 = Избрах го изцяло сам/сама

5 = Избрах го най-вече защото и другите го направиха

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Дрехите, които носите | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Песен, която наскоро сте добавили към плейлист | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Предизвикателство или тенденция, която сте опитали | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Марка/продукт, който харесвате | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Място, което искахте да посетите | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |





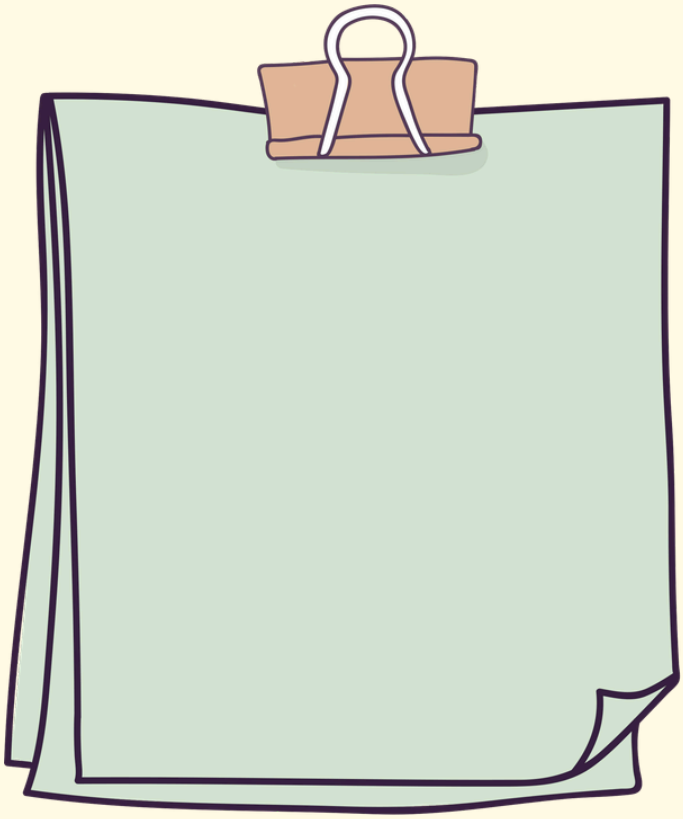
# РАБОТЕН ЛИСТ

## СИЛАТА НА СОЦИАЛНИЯ НАТИСК

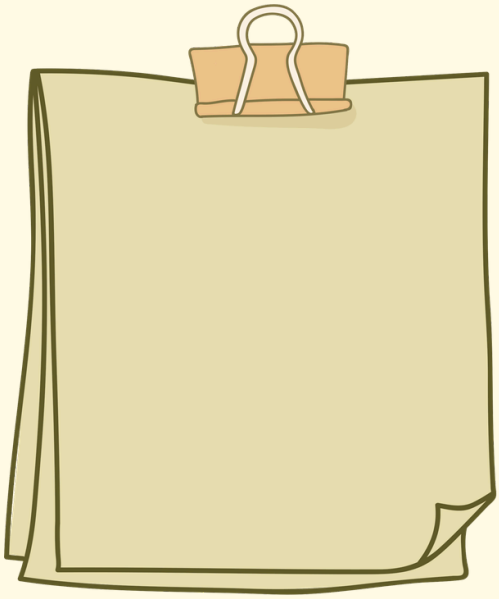
**Стъпка 2**

Изберете ЕДИН елемент, който сте оценили с 4 или 5, и отговорете:

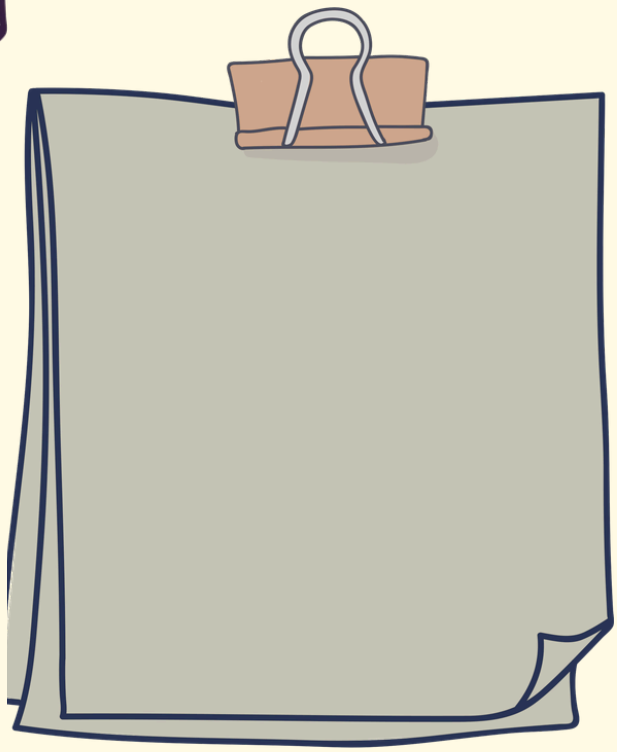
Защо изглеждаше готино или популярно?



Къде го видя за първи път? (напр. в TikTok, от приятел, от реклама)



Щеше ли да ти харесва, ако никой друг не го харесваше? Защо или защо не?



# Осъзнаване на натиска от страна на връстниците

Урок 1

- **Натискът от страна на връстниците не винаги идва като заповед. той невинаги е ясен или директен.**
- **Често това работи тихо – като оформя изборите, които смятаме, че имаме, и прави някои да изглеждат по-лесни от други.**
- **Забелязването на този момент е първата стъпка към вземането на собствен избор.**

**Дейност 2**

Тази дейност ви помага да направите пауза и да забележите къде се появява този натиск, преди да решите какво да правите.

**Стъпка 1: Прочетете тази ситуация:**
Поканен си на парти. Приятел ти казва: „Просто ела - не бъди скучен.“ Знаеш, че може да има пиене и не се чувстваш комфортно с това. Разкъсван си: да отидеш, за да се впишеш, или да го пропуснеш и да останеш верен на чувствата си.

Какво всъщност влияе на този избор в момента?



Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## РАЗКЛОНЕНИЕ НА ПЪТЯ

**Стъпка 2: Начертайте свой собствен разклон на пътя**
Ще нарисувате разклоняваща се пътека - като два пътя, които се разделят.

- Под всяка пътека нарисувайте или напишете:
- Какво би се случило в краткосрочен план?
- Какво бихте почувствали?
- Какъв би могъл да бъде дългосрочният резултат?

Няма правилни или грешни отговори – фокусирайте се върху това да бъдете честни.

**Път А**
Отиди на партито, за да се впишещ

**Път Б**
Кажи „не“ и направи нещо друго



# Асертивна комуникация

**Урок 2**

- **Асертивната комуникация означава да изразявате своите мисли, нужди и чувства по ясен и уважителен начин – дори когато другите очакват нещо различно.**
- **Не става въпрос за това да бъдеш груб или агресивен - става въпрос за това да бъдеш честен и уважителен.**
- **Да бъдеш уверен/асертивен ти помага да правиш избори, които отговарят на това кой си – не само на това, което другите искат.**

## Дейност 1

Това упражнение ви помага да практикувате как да реагирате уверено, когато чувствате стрес, дори и да е неприятно.

**Стъпка 1: Прочетете всяка ситуация по-долу.**
Оценете колко напрежение бихте почувствали, използвайки тази скала:

0 = Без напрежение
1 = Малко напрежение
2 = Много напрежение



| Ситуация | напрежение(0-2) |
|---|---|
| • Приятелите ти пропускат час, за да се разхождат, и искат и ти да дойдеш. | ☐ |
| • Всички във вашата група се подиграват с някого и вие се чувствате неудобно. | ☐ |
| • Най-добрият ти приятел иска да лъжеш, за да го прикриеш. | ☐ |
| • Съотборниците ти искат да пропуснат тренировката, но те молят да кажеш на треньора, че са болни. | ☐ |

**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

## РЕАГИРАНЕ ПОД СТРЕС

**Стъпка 2**
Изберете ЕДНА ситуация от упражнението и следвайте стъпките по-долу.

**Стъпка 3**
Различни начини, по които бих могъл да отговоря

| Отговор | Какво мога да кажа |
|---|---|
| **Да се впиша** | |
| **Да избегна конфликт** | |
| **Уверен, уважителен и ясен** | |

**Стъпка 4**

Как се почувствахте с уверения отговор в сравнение с останалите?

_____.

_____.

Какво ви улесни или затрудни при уверения отговор?

_____.

_____.

# Асертивна комуникация

**Урок 2**

**Не всички отговори са еднакви.**
**Начинът, по който говорите, може да промени как ще завърши дадена ситуация – и как ще се чувствате по отношение на нея по-късно.**



**Да бъдеш асертивен означава да уважаваш себе си и другите едновременно.**

**Има три често срещани начина, по които хората реагират под напрежение.**

## Пасивен

- Избягва конфликти
- Поставя другите на първо място
- Често пренебрегва собствените си нужди

**„Добре е... каквото искаш.“**

## Агресивен

- Мнение за всичко
- Може да нарани другите
- Често създава конфликт

**„Не ме интересува какво мислиш !“**

## Асертивен

- Ясен и уважителен
- Честен за чувствата
- Защитава границите

**„Не ми е удобно с това, затова избирам нещо друго.“**



**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

## НАМИРАНЕ НА ВАШИЯ АСЕРТИВЕН ГЛАС

**Задача 2 - Какво бихте казали?**
Тази дейност ви помага да практикувате ясни и уважителни отговори.

**Стъпка 1 - Изберете ЕДНА ситуация**
Отбележете една ситуация по-долу (или напишете своя собствена):

| | |
|---|---|
| **Приятел те притиска да направиш нещо, с което не се чувстваш комфортно** | |
| **Някой разказва виц, който не ти се струва подходящ** | |
| **Приятелите ти очакват да се съгласиш, дори когато не си съгласен** | |
| **Някой продължава да настоява, въпреки че вече си казал „може би“** | |
| **Други: _____** | |

**Стъпка 2 - Допълнете изречението**

Довършете изречението със свои думи:

„Чувствам се _____, когато _____, така че ще _____.“

# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАКВО БИХТЕ КАЗАЛИ?

**Стъпка 3 - Направете го уважително**
Виж какво си написал и провери

| | |
|---|---|
| ☐ | Ясно ли е посочено как се чувствам? |
| ☐ | Обяснява ли моя избор? |
| ☐ | Обвинява ли и атакували другите? |



Ако е необходимо, пренапишете изречението по-долу:

**Стъпка 4 - Размисъл**
Колко уверен се чувстваш, когато го казваш на глас?

□ Не съм много уверен
□ Донякъде съм уверен
□ Уверен
□ Много съм уверен

***Да бъдеш уверен изисква практика - увереността расте с времето.***

Какво би могло да ти помогне да го кажеш по-уверено следващия път?

# Избори, съобразени с целите

**Урок 3**

**Социалните медии могат да повлияят на това, което искаме - дори когато не го забелязваме.**

**Това, което виждате многократно, може да оформи вашите приоритети, навици и цели с течение на времето.**



**Изборите, съобразени с целите, ви помагат да решите какво да следвате, гледате и с какво да общувате – въз основа на това кой искате да станете, а не само на това какво е популярно.**

Дали това, което обикновено виждам онлайн, ми помага да стана това, което искам да бъда?

Проверка на посоката
Отделете малко време, за да помислите за онлайн навиците си.
Без да анализирате подробности, отговорете на въпросите по-долу.

В момента онлайн съдържанието ми най-вече ме кара да се чувствам така...

Напишете една дума, нарисувайте символ или оградете емоджи.









Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАКВО МИ ВЛИЯЕ?

**Задача 1 - Инфлуенсъри и алгоритми**

Тази дейност ви помага да разпознаете как алгоритмите и инфлуенсърите оформят това, което виждате – и как това може да повлияе на вашите цели и избори.

**Стъпка 1 – Моята емисия Facebook/Instagram/Snapshot**

Избройте до 3 инфлуенсъри или създатели, които виждате най-често:

1

2

3



**Стъпка 2 – Какво рекламират?**

| Инфлуенсър | Теми или тенденции | Продукти / Начин на живот | Как ме кара да се чувствам |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# РАБОТЕН ЛИСТ

## КАКВО МИ ВЛИЯЕ?

**Стъпка 3 – Проверка на осведомеността**

Избройте до 3 инфлуенсъри или създатели, които виждате най-често:

- [ ] Знам ли дали са платени и спонсорирани?
- [ ] Съдържанието отразява ли реалния живот?
- [ ] Подкрепя ли това, което искам да бъда?

**Стъпка 4 – Филтър за инфлуенсъри (визуален)**

Нарисувайте или опишете вашия „филтър за инфлуенсъри“:
Какво стопира? Какво позволява?



# Избори, съобразени с целите

**Урок 3**

**Осъзнаването е само първата стъпка. Познаването на това, което ви влияе, ви дава силата да избирате различно.**

**Малките избори имат значение. Това, което следвате, харесвате и с което взаимодействате днес, оформя вашето утре.**

**Изборите, съобразени с целите, ви помагат да защитите това, което подкрепя вашия растеж, и да ограничите това, което ви отдалечава от него.**

Ако сте поставили емисията си на пауза в момента…

Довършете ЕДНО от тези изречения

„В момента, моя фийд ме дърпа най-вече към _____.“

„Иска ми се моят фийд да ми помагаше повече с _____.“

„Едно нещо онлайн, което често ме разсейва от целите ми, е _____.“

Това, което виждате, влияе върху начина, по който мислите – и върху това как се чувствате.







Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ПРОВЕРКА НА ИЗБОРИТЕ

**Задача 3 – Избор на това какво да запазите, промените или стопирате**

Тази дейност ви помага да превърнете осведомеността в действия, като решите как вашите онлайн избори могат по-добре да подкрепят това, което искате да станете.

### Стъпка 1 – От какво искам повече

Помислете за вашите цели, ценности или за това, в какъв човек искате да се превърнете.

**Искам да видя повече съдържание, което да ми е от полза:**
**(Можете да отбележите повече от едно)**



□ да се чувствам се вдъхновено
□ да науча нещо полезно
□ да се чувствам уверено
□ да бъда креативен
□ да се грижа за психичното си здраве
□да оставам фокусиран върху целите си

### Стъпка 2 – От какво искам по-малко

Сега помислете за съдържание, което изтощава енергията ви или ви отдалечава от целите ви.

**Искам да виждам по-малко съдържание, което ме кара да се чувствам:**



□ Под напрежение
□ Несигурен
□ Разсеян
□ Сякаш „не съм достатъчен“
□ Стресиран или негативен
□ Сякаш си губя времето

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ПРОВЕРКА НА ИЗБОРИТЕ

**Стъпка 3 –**
Вижте какво виждате най-често онлайн и какво сте казали, че искате повече или по-малко.
Отбележете твърденията, които са **верни за вас:**



- ☐ **Голяма част от съдържанието, което виждам, съответства на това, което искам да стана**
- ☐ **Някои неща подкрепят целите ми, но други - не.**
- ☐ **Често гледам съдържание, без да мисля за неговото въздействие**
- ☐ **Фийда ми влияе на настроението повече, отколкото осъзнавам**

Не контролираш всичко, което виждаш, но контролираш с какво избираш да се ангажираш.

**Стъпка 4 – Моят избор**
Сега си представете, че избирате вие.
Нарисувай или напиши:
ЕДНА промяна, която искате да опитате тази седмица

# Модул 3
# Социално влияние върху поведението

Потопихте се в скритите сили, които оформят ежедневните ви решения – от натиска на връстниците и груповото поведение до инфлуенсърите и дигиталните алгоритми. Най-важното е, че сте се научили как да се спрете, да помислите и да се запитате: „Това наистина ли съм аз?“

В рамките на този модул вие мислихте критично и намриахте собствения си глас. Разгледахте как да се справяте със стреса с увереност, да правите избори, които са в съответствие с вашите ценности, и да сте наясно с посланията, които оформят както вашия фийд, така и вашата идентичност.

Колкото повече практикувате тези умения, толкова по-лесно става да правите осъзнати и овластени избори – онлайн, офлайн и навсякъде между тях. Продължавайте да мислите самостоятелно. Продължавайте да показвате истинското си аз.



**Обратно**

# Саморефлексия

**Кога забелязахте, че вземате решения повече за другите, отколкото за себе си?**

**Какво съдържание в социалните медии ви влияе най-много – и искате ли да промените това?**

**След този модул, какво означава за вас „да бъдете себе си“, когато има натиск от страна на връстниците?**

**Как можете да правите избори, които отговарят на вашите ценности – дори когато другите мислят различно?**

# САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Използвайте скалата: Никога (1) • Рядко (2) • Понякога (3) • Често (4) • Винаги (5)

| Твърдение | точки |
|---|---|
| Забелязвам, когато правя нещо главно за да се впиша в групата, а не защото наистина искам. | |
| Мога да кажа „не“ или да предложа друга идея, когато приятели ме натискат да направя нещо, с което не се чувствам добре. | |
| Преди да се поддам на някоя модна тенденция, спирам се и си задавам въпроса дали тя наистина съответства на моите ценности, цели или стил. | |
| Винаги проверявам два пъти информацията от социалните медии или съобщенията, преди да ѝ повярвам напълно или да я споделя. | |
| Знам, че алгоритмите оказват влияние върху това, което виждам в интернет, и понякога се замислям защо ми се показват определени публикации. | |
| Забелязвам, когато влиятелните личности правят реклама или когато животът им изглежда нереалистично съвършен. | |
| Имам представа за собствените си ценности (например честност, уважение, здраве, лоялност) и мога да посоча някои от тях. | |
| Опитвам се да вземам решения, които съответстват на моите ценности, дори и да не са най-популярният избор. | |
| Преставам да следвам, блокирам или ограничавам профилите, които ме карат да се чувствам зле или ме подтикват към [illegible] | |
| Подкрепям приятелите си, когато решат да не следват групата в нещо, с което не се чувстват комфортно. | |
| **Общо** | |

# ТЪЛКУВАНЕ

| Точки: ___ / 50 | |
|---|---|
| **точки** | **Тълкуване и насоки** |
| **41–50 точки** | Независим мислител – Осъзнаваш как приятелите, тенденциите и алгоритмите те влияят, но въпреки това продължаваш да взимаш собствени решения. Продължавай да отстояваш ценностите си. |
| **31–40 точки** | Критичен, но свързан с околните – Повечето време мислиш самостоятелно, но в някои ситуации все пак може да се оставиш да те повлияят. Концентрирай се върху една област, която искаш да усъвършенстваш (например да казваш „не“ или да подбираш внимателно съдържанието в социалните си мрежи). |
| **21–30 точки** | В разгара на процеса – Понякога следваш групата, без да се замисляш, но започваш да поставяш нещата под въпрос. Избери един навик (като например да проверяваш информацията), който да практикуваш по-често. |
| **11–20 точки** | Лесно се влияете – Често се влияете – Може да ви е трудно да кажете „не“ или да постъпите по начин, различен от този на групата. Опитайте се да се упражнявате да казвате „не“ в ситуации с ниска степен на риск. |
| **0–10 точки** | Време е да спрете за миг и да се замислите – социалният натиск и натискът в интернет вероятно влияят на много от вашите решения. Прегледайте отново този модул, обърнете внимание на профилите си в социалните мрежи и на кръга си от приятели и обмислете дали да промените това, което следите, и хората, на които се вслушвате. |

# Модул 4
# Емоционална осъзнатост и регулация

В днешния забързан свят емоциите могат да бъдат непреодолими и непредсказуеми. Да се научите да разбирате и управлявате чувствата си ви помага да запазите контрол, когато сте изправени пред желанието за незабавен резултат или бързи решения. В този модул ще се научите да разпознавате емоциите си, да виждате как те влияят на вашите избори и да практикувате прости начини да се успокоите, когато чувствата ви са напрегнати.
Изграждането на емоционална осъзнатост и регулиране ви помага да спрете, да помислите и да изберете кое е най-доброто за вашите дългосрочни цели, вместо да действате импулсивно. Тези умения ви подкрепят в трудни моменти, но също и в приятелства, училище, хобита и бъдещето ви.

В този модул ще разгледате три ключови области: разпознаване на емоциите ви, разбиране как те влияят на решенията ви и усвояване на практически техники за управлението им. Пригответе се да поемете контрол над чувствата си, да изградите емоционалната си сила и да развиете търпението, което ви помага да успеете - една стъпка, един дъх, един избор напред.



# Емоционална осъзнатост и регулация

Емоционалната осъзнатост е свързана с това да забележите какво чувствате и да го назовете, като да проверите със себе си какво се случва вътре в вас. Емоционалната регулация е това, което правите с тези чувства, така че те да не контролират действията ви.

Емоциите се появяват през цялото време, дори когато не ги забелязваме. Понякога те се проявяват като мисли, понякога като телесни усещания, а понякога като силни реакции. Да се научим да разпознаваме емоциите рано ви помага да разберете какво наистина се случва, вместо да се чувствате объркани или претоварени.





Когато можете да назовете емоция, като стрес, гняв, вълнение или разочарование, става по-лесно да се справите с нея. Назоваването на емоциите ви дава повече контрол и ви помага да реагирате, вместо да реагирате автоматично.

Дейностите в този модул ви помагат да разпознавате емоциите, когато се появяват, да разбирате какво ги задейства и да изградите свой собствен „Набор от инструменти за емоции“. С практиката ще се научите как да спирате, да се успокоявате и да избирате как искате да реагирате, дори в трудни моменти.

**Обратно**

# Емоционална осъзнатост и регулация

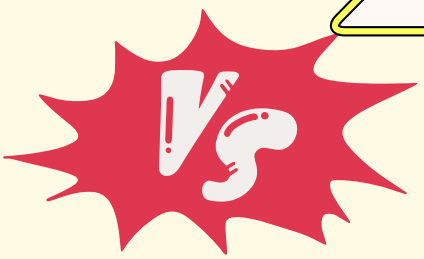


## Емоционални тригери

Тригерите са ситуации, хора или мисли, които отключват определени емоции. Те могат да бъдат малки, като коментар, или големи, като стрес или очаквания. Всеки има различни тригери и това е нормално.

Като забелязвате какво предизвиква емоциите ви, започвате да виждате модели. Това ви помага да се подготвите за трудни моменти и да изберете как искате да реагирате, вместо да бъдете хванати неподготвени.

## Емоционални реакции

**Реакция**  **Избор**

**Реакцията се случва автоматично.**

Това е, което правиш, когато емоция те завладее, преди да си имал време да помислиш, като например да се отдръпнеш или да се затвориш.

**Изборът се случва след пауза.**

Това е, когато осъзнаеш как се чувстваш, отделиш момент и решиш как искаш да реагираш.

Познаването на разликата между реакция и избор ви дава контрол. Не винаги можете да контролирате емоциите си, но можете да контролирате какво правите след това.

Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

**Урок 1**

**Какво представляват емоциите?**

- **Мозъчни сигнали (чувства, мисли, промени в тялото)**
- **Помага ви да правите по-добри избори и да освобождавате напрежението**
- **Причиняват физически реакции (сърдечен ритъм, мускулно напрежение)**

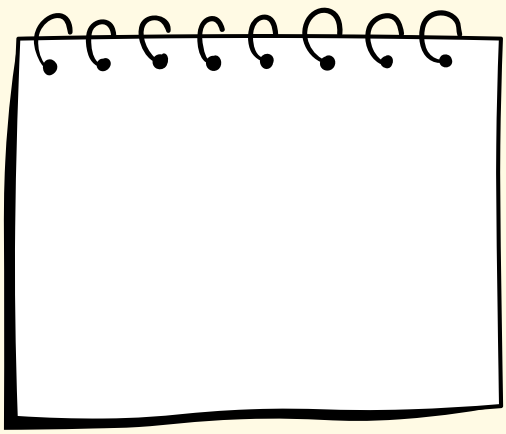


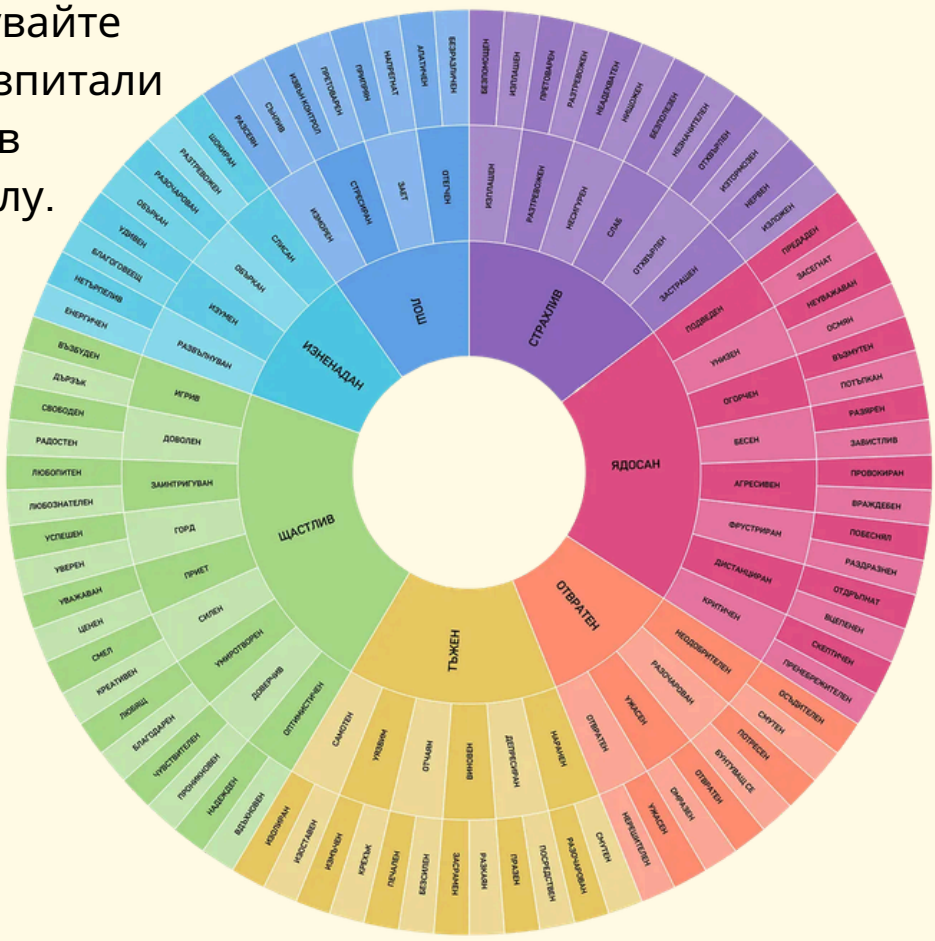
### Дейност 1

По-долу виждате емоционно колело с основни чувства в центъра и свързани емоции около него. Определете и оцветете емоциите, които сте изпитали наскоро.

### Дейност 2

Напишете или нарисувайте момент, в който сте изпитали една от тези емоции, в пространството по-долу.






**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

**Урок 1**

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

Тригър е нещо, което ви кара да изпитвате силни емоции. Може да бъде човек, място или ситуация, която задейства нещо в ума ви и ви кара да се чувствате по определен начин.



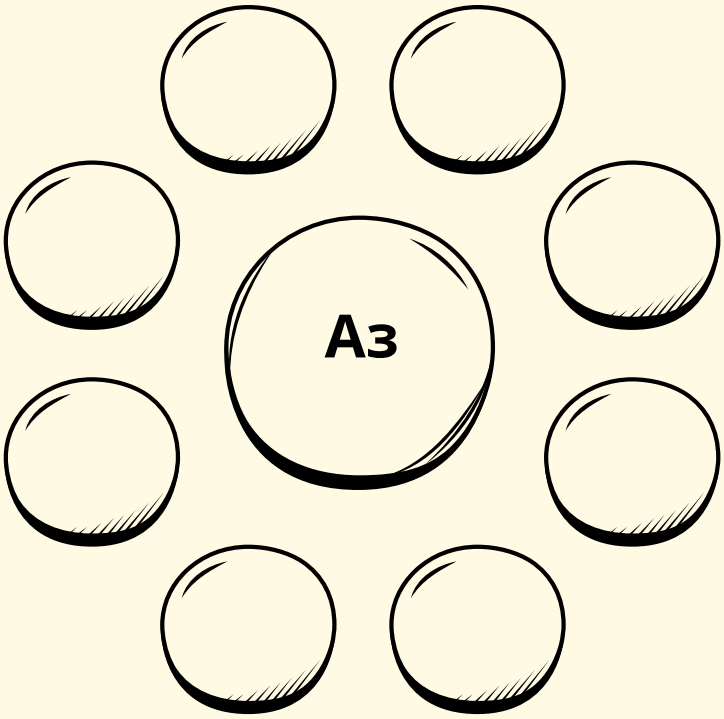
**Какво ме кара да се чувствам така?**

**Дейност 3**

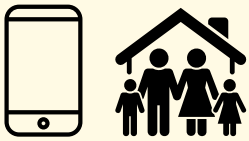
В кръговете, свързани с „Аз“ по-долу, нарисувайте символи, които представляват неща или ситуации, които предизвикват вашите емоции.

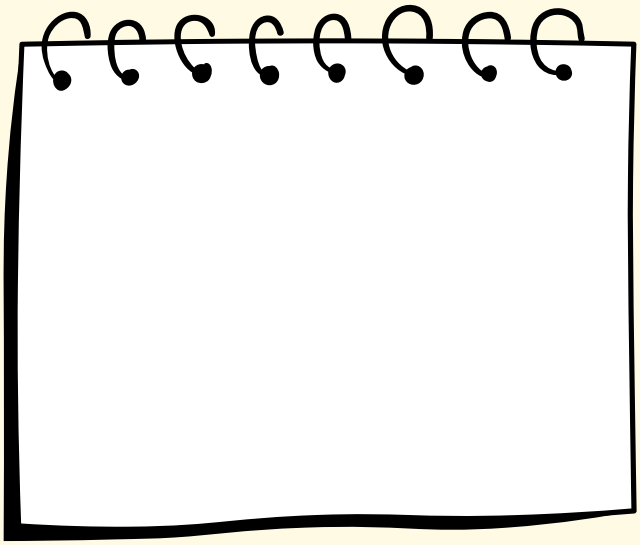
**Отделете минутка, за да помислите за:**

- Как се чувстват във вас тези тригери и какво обикновено правите, когато се случат?




Примерни символи, които можете да нарисувате, но не се колебайте да нарисувате свои собствени





**Обратно**

# РАБОТЕН ЛИСТ

**Урок 2**

## РАЗБИРАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ РЕАКЦИИ

**Дейност 1**

Прочетете следната история и изберете какво бихте направили в тази ситуация. След като изберете, напишете в облака емоциите, които изпитвате, докато четете тази история.

Запишете 2 алтернативни начина, по които бихте могли да реагирате на ситуацията, освен първия си избор.

Джейми преглежда социалните мрежи и вижда, че популярен инфлуенсър току-що е публикувал за нова джаджа, за която всички говорят. Джейми изпитва силно желание да я купи веднага, за да се впише и да се чувства готин. Но телефонът на Джейми, макар и стар, все още работи добре, а парите, с които разполага в момента, не са много.

Избори:

А) Купете джаджата веднага, за да сте в крак с приятелите си.

Б) Изчакайте и спестете пари за нещо по-важно по-късно.

В) .....

Г).....

Обратно

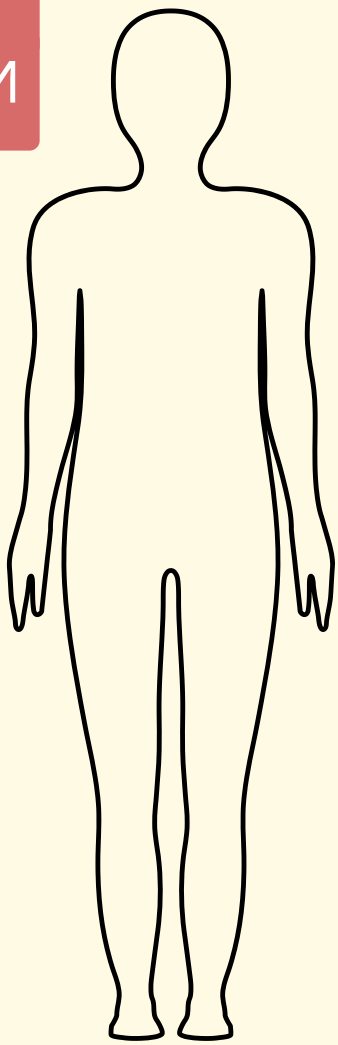
**Дейност 2**

Помислете за момент, в който сте имали подобна дилема като в историята по-горе. Опитайте се да помислите: „Какво се случи?“, „Как се почувствахте?“, „Какво направихте?“, „Какво бихте могли да направите следващия път?“

Урок 2

# РАБОТЕН ЛИСТ

## РАЗБИРАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ РЕАКЦИИ



**Дейност 3**

Разгледайте контура на тялото на страницата и отбележете местата, където усещате промени, когато сте

- ядосан 
- нервен
- развълнуван

**Задача 4 и размисъл**

Подчертайте 3 физически признака, които са често срещани за вас от списъка по-долу.
Помислете върху: Кога най-често усещате тези признаци? Какво можете да направите следващия път, когато усетите тези физически признаци?

- Ускорен сърдечен ритъм;
- Мускулно напрежение (напр. врата, раменете);
- Пеперуди или „пърхане“ в стомаха;
- Потни длани;
- Плитко или учестено дишане;
- Стисната челюст или скърцане със зъби;
- Зачервено лице или усещане за топлина;
- Сухота в устата;
- Чувство на замаяност или световъртеж;
- Треперене или треперене на ръцете.

Обратно

Урок 3

# РАБОТЕН ЛИСТ

## СТРАТЕГИИ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

**Дейност 1**

Създайте плейлист с песни, които отразяват различни емоции, които изпитвате.

♫ ..... ♫ ..... ♫ .....

..... ..... .....

**Задача 2: Дихателно упражнение**

Седнете удобно, затворете очи и се съсредоточете върху дишането си. Вдишайте бавно за 4 секунди, задръжте за 4 секунди и издишайте за 4 секунди.




Какво чувстваше преди да започнеш?

Какво чувстваш след това?

Кога бихте могли да използвате дихателни упражнения в ежедневието си?

Обратно

Урок 3

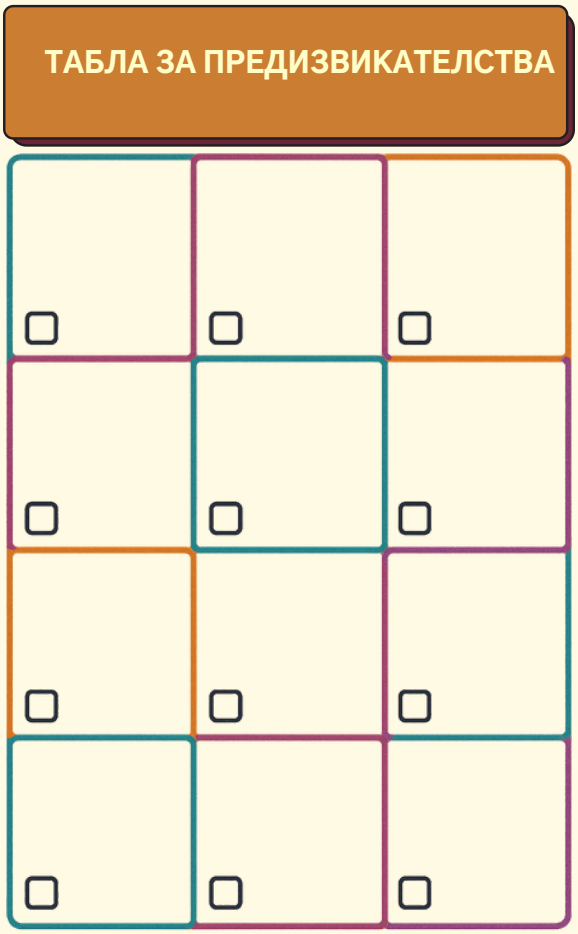
# РАБОТЕН ЛИСТ

## СТРАТЕГИИ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

**Задача 3: Предизвикайте себе си!**

Опитайте кратки и забавни предизвикателства като „Поемете 5 дълбоки вдишвания“, „Запишете 3 положителни мисли“ или „Танцувайте на любимата си песен в продължение на 2 минути“.

Попълнете дъската с идеи, които бихте изпълнили, и отмятайте всяка дейност, докато я изпълнявате, за да облекчите стреса и да подобрите настроението си.




**Задача 4: Релаксация чрез сканиране на тялото**

Намерете удобно място и поемете дълбоко въздух. Затворете очи и се фокусирайте върху всяка част от тялото си, започвайки от пръстите на краката и движейки се нагоре към главата. Забележете всяко напрежение и внимателно го освободете.

**Оценете нивото си на релаксация:**

**Преди дейността** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

**След дейността** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

**Урок 3**

## СТРАТЕГИИ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

**Размисъл: Напишете писмо до по-младото си аз**

Представете си, че сте възрастен, който умее да се справя отлично с емоциите. Напишете писмо до по-младото си „аз“ за:

- Как да запазите спокойствие по време на стрес или фрустрация.
- Съвети за вземане на по-интелигентни решения.

**Обратно**

# Модул 4
# Емоционална осъзнатост и регулация

Научихте страхотни техники за управление на емоциите си, като дихателни упражнения и осъзнатост. Всеки урок ви е помогнал да изградите осъзнатост за чувствата си и как те се проявяват в тялото ви.

Чрез практикуването на тези инструменти сте предприели важни стъпки към по-добър емоционален контрол и вземане на решения. Не забравяйте, че емоционалната регулация означава разпознаване на чувствата ви, паузиране и избор как да реагирате.

Продължавайте да използвате наученото и скоро ще ви стане по-лесно да останете спокойни и фокусирани, независимо какво ви поднася животът. Това е само началото на вашето пътуване към емоционална сила и баланс!



**Обратно**

# Саморефлексия

**Кои емоции най-често оформят решенията ви – и по-наясно ли сте с тях сега?**

**Кои стратегии за успокояване (като дишане, сканиране на тялото, плейлисти) ви се сториха най-полезни?**

**Как се промени възгледът ви за „трудните“ емоции като гняв, страх или тъга?**

**В каква ситуация бихте искали да проверите наученото от този модул?**

# САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Използвайте скалата: Никога (1) • Рядко (2) • Понякога (3) • Често (4) • Винаги (5) •

| Твърдение | точки |
|---|---|
| Мога да опиша чувствата си с конкретни думи (например разочарован, нервен, развълнуван), вместо просто с „добре“ или „зле“. | |
| Забелязвам какво се случва в тялото ми, когато изпитвам силни емоции (например: стегнатост в гърдите, трепереща ръце, тежест в стомаха). | |
| Мога да разпознавам ситуации, хора или теми, които често предизвикват силни емоции у мен. | |
| Забелязвам как емоциите ми влияят върху решенията ми (например при покупки, изпращане на съобщения, публикуване на постове, реагиране). | |
| Имам поне един здравословен начин да се справям с трудни емоции (например музика, водене на дневник, разходки, разговори). | |
| Знам и използвам поне един метод за успокояване (дихателни упражнения, заземяване, разтягане и др.). | |
| Мога да говоря за чувствата си с поне един човек, на когото имам доверие. | |
| Позволявам си да изпитвам емоции като тъга, гняв или страх, вместо да се правя, че те не съществуват. | |
| След този силно емоционален момент се замислям за случилото се и какво бих могъл да направя по друг начин следващия път. | |
| Когато ми е трудно, мога да си говоря по-мило (както бих говорила на приятел). | |
| **Общо** | |

# ТЪЛКУВАНЕ

## Точки: ___ / 45

| точки | Тълкуване и насоки |
|---|---|
| **41–50 точки** | Емоционално осъзнат и умел – можете да разпознавате, назовавате и управлявате емоциите си по здравословен начин. Продължавайте да използвате тези умения и не се страхувайте да потърсите подкрепа, когато имате нужда от нея – това е част от емоционалната сила. |
| **31–40 точки** | Емоционално осъзнат – Разбирате чувствата си доста добре, но не винаги успявате да ги контролирате така, както бихте искали. Опитайте се да превърнете една или две успокояващи или справящи се стратегии в основни средства, към които да прибягвате редовно. |
| **21–30 точки** | Да научим езика на чувствата – Започваш да забелязваш и да назоваваш емоциите си, но това все още ти е ново или ти е неприятно. Упражнявай се да назоваваш емоциите си и да прилагаш една полезна стратегия, когато се чувстваш претоварен. |
| **11–20 точки** | Все още се опитваш да се ориентираш – емоциите може да ти се струват объркващи или прекалено силни и може би не знаеш как да се справиш с тях. Опитай с малки стъпки: научи няколко думи, свързани с емоциите, изпробвай една техника за успокояване и поговори с някого, на когото имаш |
| **0–10 точки** | Необходима е допълнителна грижа – Често може да се чувстваш в безизходица, вцепенен или без контрол над емоциите си. Помисли да се обърнеш към психолог, учител или друг възрастен, на когото имаш доверие. |

# Модул 5
# Фокус

В свят, пълен с вибриращи телефони, безкрайни известия и изкушаващи разсейвания, поддържането на концентрация може да изглежда почти невъзможно. Но фокусът е умение - нещо, което можете да изградите, овладеете и контролирате. В този модул ще научите как да разпознавате кога вниманието ви се разсейва, как да стопирате разсейванията и как да тренирате ума си да остава по-дълго фокусиран. Чрез прости, практични дейности ще станете по-добри в избора на дългосрочни цели пред краткосрочни изкушения.
Тези умения за изграждане на фокус ще ви помогнат не само когато учите - те могат да ви подкрепят в спорт, хобита, взаимоотношения и бъдещи цели.
Пригответе се да изострите вниманието си, да практикувате самодисциплина и да поемете контрол над фокуса си - момент по момент!



# Фокус

Урок 1

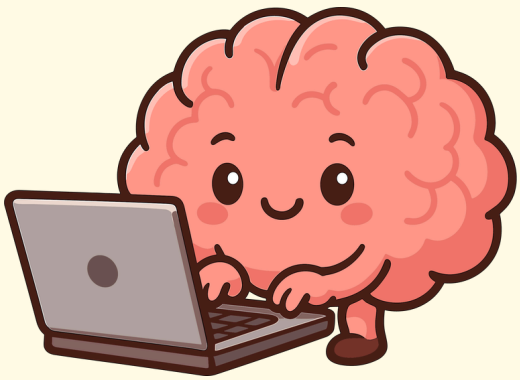
**Фокусът е способността ви да насочвате вниманието си към едно нещо в даден момент - като да осветявате с фенерче това, което е най-важно.**



Способността да останете фокусирани улеснява ученето, помага ви да завършвате задачите по-бързо и намалява стреса. Освен това повишава увереността ви, защото чувствате, че контролирате повече времето и изборите си. Силната концентрация е полезна не само в училище - тя помага в спорта, хобитата, приятелствата и всякакви дългосрочни цели, които искате да постигнете.

Когато можете да управлявате разсейващите фактори и да избирате кое е най-важно, можете да вземате по-добри решения и да се наслаждавате повече на това, което правите.





Дейностите в този модул ви учат да забелязвате нивата си на фокус, да разбирате какво им влияе и да изграждате свой собствен „Набор от инструменти за фокус“. С практиката ще се научите как да останете в зоната по-дълго и да поемете контрол над фокуса си, момент по момент.

Обратно

# Зони на внимание

**Урок 1**

Всички ние имаме различни нива на фокус през деня – като „зони“. Понякога сме в зоната, напълно фокусирани. Друг път мозъкът ни се чувства замъглен или разсеян. Първата стъпка към изграждането на по-добър фокус е да се научим да разпознаваме в коя зона се намираме в момента.

**„Зелена зона“ - пълен фокус**

**„Жълта зона“ - разсеян**

**„Червена зона“ - много нефокусиран**





**Дейност 1**

Начертайте 3 кръга: „Зелена зона“, „Жълта зона“, „Червена зона“. Попълнете: По кое време на деня бяхте във всяка зона днес? Какво правехте?

**Дейност 2**

Напишете списък с 12 дейности като „гледане на YouTube“, „писане на домашни“, „разговаряне с приятел“. Сортирайте ги по зони и помислете „Има ли нужда да се преместят някои от тях?“

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ЗОНИ НА ВНИМАНИЕ

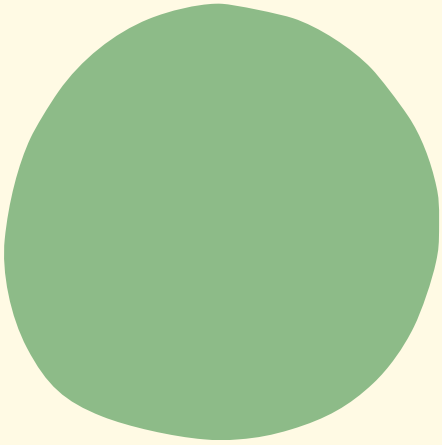
**Дейност 1**

Попълнете: По кое време на деня бяхте във всяка зона днес? Какво правехте?

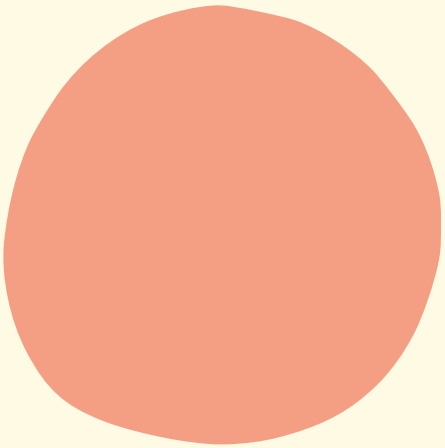
**„Жълта зона“ - разсеян**



**„Зелена зона“ - пълен фокус**

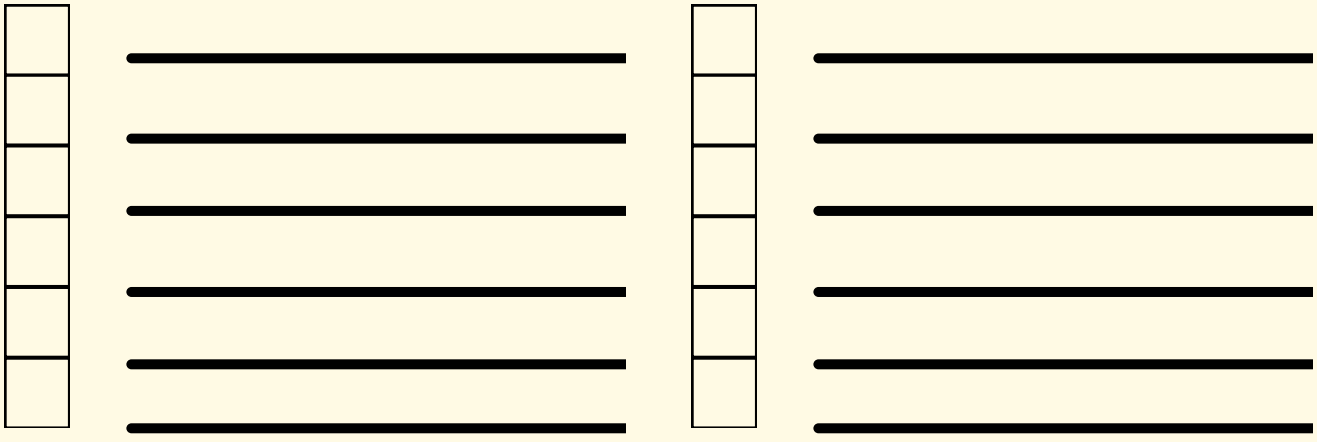


**„Червена зона“ - много нефокусиран**



**Дейност 2**

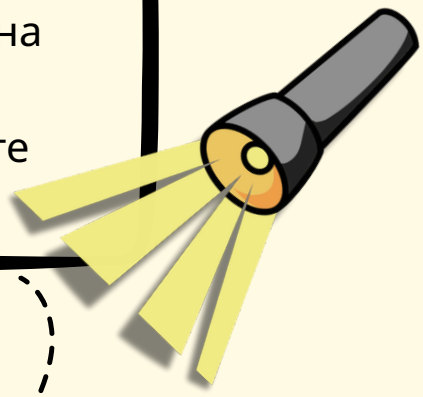
Напишете списък с 12 дейности, подредете ги по зони



# Зони на внимание

**Урок 1**

Запомнете, фокусът е нещо, което можете да изградите. Мислете за фокуса като за фенерче: той работи най-добре, когато батериите, като вашата енергия, са заредени. „Усилвателите на фокуса“ са малки навици, инструменти или настройки, които ви помагат да контролирате вниманието си.





- Прояснете главата си, преди да започнете.
- Опитайте дълбоко дишане.



Водата, движението и сънят могат да ви помогнат да останете фокусирани.



Подредете си пространството - чисто бюро, никакви известия, добро осветление.

## Дейност 3

Можете да създадете свой собствен личен инструментариум за фокусиране - списък със стратегии, които ви помагат да се фокусирате, когато се чувствате разсеяни, уморени или претоварени. Запишете поне 3 неща, които искате да опитате тази седмица - да приберете телефона си, да пуснете тиха музика, да използвате подредено пространство или нещо друго, което искате да опитате. След като ги тествате, запишете:

**Имаше ли нещо, което ви изненада?**

**Какво бихте опитали следващия път?**



**Обратно**

# Защита от разсейване

**Урок 2**

Приложенията са създадени, за да привлекат вниманието ви. Можете да си върнете контрола, като поставите граници.



**Дейност 1**

Избройте 3 приложения, които ви разсейват най-много. Отбележете кога и защо обикновено ги отваряте.



Мозъкът ви превключва задачи всеки път, когато проверявате телефона си. Всяко превключване затруднява концентрацията.

**Дейност 2**

Начертайте линия и съпоставете най-добрата защита за всяко дигитално разсейване.

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ЗАЩИТА ОТ РАЗСЕЙВАНЕ

**Дейност 1**

**Избройте 3 приложения, които ви разсейват най-много. Отбележете кога и защо обикновено ги отваряте.**







| Приложение | Кога ползвам | Защо ползвам | Полза или навик? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Защита от разсейване

**Урок 2**

## Дейност 3

Начертайте или очертайте идеалното си пространство за фокусиране. Помислете за:

- Къде бихте поставили телефона си?
- Кои предмети ви помагат да се концентрирате?
- Какво трябва да се премахне или изключи?







## Дейност 4

- Кой беше най-големият ти източник на разсейване днес?
- Как би могъл да го стопираш следващия път?
- Какво е чувството, когато успееш да останеш фокусиран - дори само за известно време?



Обратно

# Изграждайте концентрация с течение на времето

Урок 3

Концентрацията означава да фокусирате вниманието си върху едно нещо в даден момент. Това е като да светите с фенерче в тъмна стая - когато светлината е постоянна, виждате ясно. Но ако тя трепери или подскача, е трудно да се фокусирате.

**Дейност 1**

Нарисувай и опиши най-голямото нещо, което ти пречи да се съсредоточиш.

Може да е вашият телефон, TikTok, приятели, шум - или дори вашите собствени мисли.

Представете си, че е същество, което непрекъснато ви притеснява.

Нарисувайте го тук:

Какво ви „казва“ това разсейване?

Пример: „Просто вижте още едно видео!“

Обратно

# Изграждайте концентрация с течение на времето

Урок 3

Мозъкът ви може да се фокусира само за кратко време - особено ако не е свикнал да го прави. Но точно както при бягането или вдигането на тежести, колкото повече тренирате, толкова по-дълго можете да издържите.



Добрата концентрация помага при учене, работа, спорт, хобита - дори взаимоотношения. Но подобно на мускулите, тя се нуждае от тренировка.

**Дейност 2**

Изберете задача, като например четене на текст или писане на нещо. Задайте таймер за 3 минути. Фокусирайте се върху задачата, без да спирате.Когато времето изтече, оценете колко сте били фокусирани (от 1 до 10). Добавете 1 минута. После още една.
Правете го, докато достигнете 10 минути непрекъсната **концентрация върху задачата си.**

**Дейност 3**

Затворете очи за една минута и си представете мислите си като сцени от филм. Обърнете внимание какво се появява - спомени, тревоги, задачи, песни, произволни неща.
Сега изберете една сцена, на която да останете. Отворете очи и нарисувайте тази сцена - тази, върху която сте избрали да се съсредоточите.



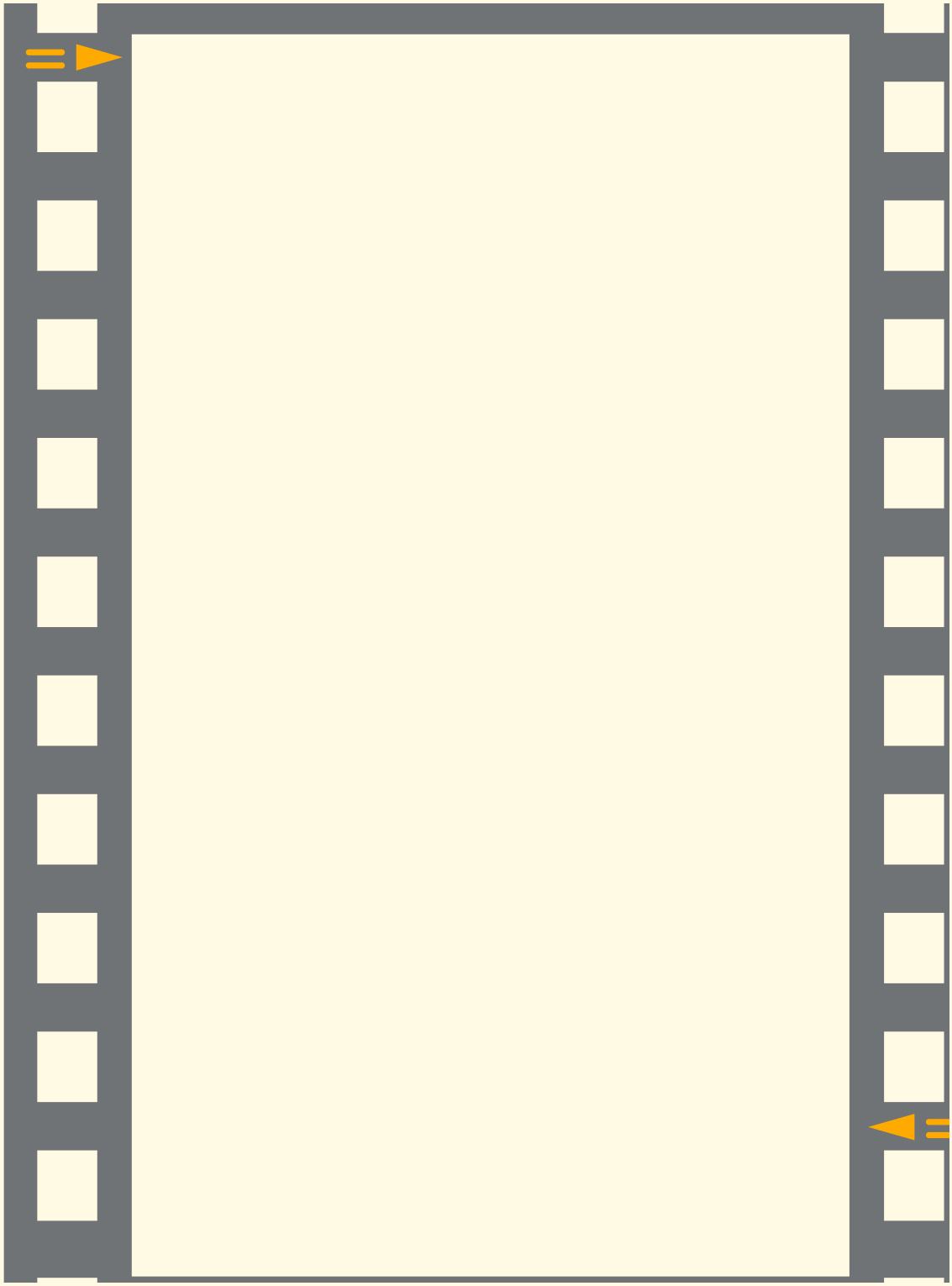

Обратно

# РАБОТЕН ЛИСТ

## ИЗГРАЖДАЙТЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ С ТЕЧЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

**Дейност 3**

**Нарисувай сцената.**



# Модул 5
# Фокус

Вие сте изследвали как работи вашето внимание, научили сте се как да спирате разсейващите фактори и сте практикували изграждането на по-дълбока концентрация с помощта на всеки урок.
С всяка дейност сте предприели малки, но важни стъпки в мисията си да станете по-фокусирани и самодисциплинирани. Запомнете, че фокусът означава да сте осъзнати, да правите избори и да се отдавате на това, което наистина има значение.
Продължавайте да използвате наученото и ще ви бъде по-лесно да останете в правилната посока, дори когато животът стане шумен. Това е само началото на едно по-силно и по-фокусирано „аз“!



**Обратно**

# Саморефлексия

**Какво ви е пречело да останете фокусирани в миналото – и как го виждате сега?**

**Какви промени можете да направите в навиците или средата си, за да подобрите концентрацията си още днес?**

**След този модул, какво означава наистина да обърнеш внимание на едно нещо?**

**Какво бихте искали да продължите да практикувате, за да укрепите „мускула на фокуса“ си?**

# САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Използвайте скалата: Никога (1) • Рядко (2) • Понякога (3) • Често (4) • Винаги (5)

| твърдение | точки |
|---|---|
| Имам представа в кои часове на деня се концентрирам най-добре (сутрин, следобед, вечер). | |
| Опитвам се да се заемам с по-трудни задачи, когато съм по-концентриран, и с по-лесни, когато съм уморен. | |
| Когато реша да се концентрирам, прибирам или изключвам нещата, които ме разсейват (като телефона ми или други отворени прозорци). | |
| Имам ясни правила или ограничения за телефона и приложенията си, докато уча или работя. | |
| Имам място или обстановка (бюро, ъгъл, библиотека и т.н.), която ми помага да се концентрирам по-добре. | |
| Понякога използвам таймери или интервали за концентрация (например 15–25 минути работа, след което кратка почивка). | |
| Когато се разсея, успявам да го забележа и да насоча вниманието си обратно към задачата. | |
| Опитвам се постепенно да удължа времето, през което мога да се концентрирам върху една задача, без да проверявам телефона си. | |
| Когато ми стане скучно по време на дадена задача, все пак се опитвам да продължа, вместо веднага да се отклонявам към разсейващи неща. | |
| Правя кратки, целенасочени паузи, които наистина ми помагат да се презареждам (разтягане, вода, чист въздух), вместо просто да превъртам екрана. | |
| **Общо** | |

# ТЪЛКУВАНЕ

| Точки: ___ / 50 | |
|---|---|
| **точки** | **Тълкуване и насоки** |
| **41–50 точки** | Шампион по концентрация – Умеете да управлявате вниманието си. Продължавайте да пазите времето си за концентрация, да ограничавате разсейващите фактори и да балансирате усилията си с разумни почивки. Тези умения са изключително полезни за учене, работа и хобита. |
| **31–40 точки** | Силно разсейване – Обикновено се концентрираш добре, но някои ситуации или приложения все пак отвличат вниманието ти. Избери една промяна (например по-строги правила за ползване на телефона или по-ефективни почивки) и я изпробвай. |
| **21–30 точки** | Развиване на концентрацията – Искате да се концентрирате по-добре, но на практика ви е трудно. Започнете с едно просто правило (например, да оставяте телефона в друга стая по време на 20-минутни сесии за учене) и продължете оттам. |
| **11–20 точки** | Лесно се разсейвате – Разсейващите фактори може би пречат на ученето и свободното ви време. Опитайте се да създадете малък „ритуал за концентрация“ (едно и също място, една и съща кратка рутина) и помолете някого да ви подкрепи. |
| **0–10 точки** | Необходимо е да се фокусирате – може да ви се струва почти невъзможно да се концентрирате. Прегледайте отново този модул, опитайте с много кратки периоди на концентрация (5–10 минути) и обмислете да потърсите помощ от учител, |

# Заключение

Вече стигнахте до края на обучението - но това всъщност не е „краят“.

Това, което сте изследвали в тези модули, е само началото на нещо много по-лично: начинът, по който мислите, начинът, по който реагирате на предизвикателства, начинът, по който избирате това, което е важно за вас, пред това, което просто ви кара да се чувствате добре в момента.

Отлагането на моменталното удовлетворение означава да осъзнавате какво движи решенията ви, да разбирате емоциите си и да избирате с повече съзнателност - дори когато не е лесно.

Ако сте се спряли, за да помислите, опитали сте нещо ново или просто сте погледнали по различен начин на дадена ситуация - това вече е растеж. И точно за това е това обучение.

Няма нужда да усвоявате всичко наведнъж. Върнете се към частите, които са ви харесали. Използвайте инструментите, когато имате нужда от тях. Споделете ги, ако са ви помогнали. Сега имате нови начини на мислене – и това е нещо, което остава с вас дълго след края на това обучение.

# Контакти

**Фондация Орнамент**
**ornament.fund@wp.pl**

**Сдружение Коучинг България**
**elmiramandajieva7@gmail.com**

**Jumpin Hub**
**jumpinhub@gmail.com**

**Life4YOU**
**life.reborn82@gmail.com**

**Флексуил**
**flexskill22@gmail.com**

**Скай център**
**galena.robeva@ragina.net**