



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Учебно помагало



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platforma
LIETUVA



TOR VERGATA
POLITECNICO DI ROMA



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Креативност и музика – използване на звука и въображението за поддържане на психично здраве

(Партньор: *SMART eco power, Полша*)

1.1. Музика и психично здраве.....	4
1.2. Креативност и емоционално изразяване.....	9
1.3. Гласът, ритъмът и звукът като средства за изразяване.....	10
1.4. Музика и общност – свързване с другите.....	11
1.5. Интегриране на творчеството и музиката в ежедневието.....	12
1.6. Ключови изводи.....	13
1.7. Речник.....	14
1.8. Библиография	15

2. Съзнателно използване на социалните медии и дигитална детоксикация

(Партньор: *Римски университет Тор Вергата, Италия*)

2.1. Психологията на дигиталната ангажираност и зависимостта.....	21
2.2. Отговорна употреба на технологиите и дигитално здраве.....	24
2.3. Въздействие на дигиталното претоварване върху психичното здраве.....	26
2.4. Изграждане на здравословни дигитални граници и рутина.....	28
2.5. Създаване на насърчаваща дигитална среда.....	31
2.6. Ключови научени уроци.....	34
2.7. Библиография	35

3. Насърчаване на самоприемането и самочувствието

(Партньор: *CET Platform Lietuva, Литва*)

3.1. Разбиране на самоприемането и самочувствието.....	39
3.2. Вътрешният критик и самосъстраданието.....	40
3.3. Идентичност, образ на тялото и социално сравнение.....	41
3.4. Инструменти за изграждане на самочувствие.....	42
3.5. Интегриране на самоприемането в ежедневието.....	43
3.6. Ключови изводи.....	44
3.7. Речник	45
3.8. Библиография	46



СЪДЪРЖАНИЕ

4. Йога и медитация

(Партньор: Сдружение WalkTogether, България)

4.1. Въведение в йога и медитация.....	51
4.2. Йога и психично здраве.....	52
4.3. Медитация и психично здраве.....	53
4.4. Научни изследвания и казуси.....	54
4.5. Интегриране на йога и медитация в ежедневието.....	55
4.6. Ключови изводи.....	56
4.7. Речник	57
4.8. Библиография	58

5. Креативност и преработка – използване на екологични методи за подкрепа на психичното здраве

(Партньор: ARCHE, Полша)

5.1. Въведение в преработката и творчеството.....	64
5.2. Материалите като средство за емоционално изразяване.....	65
5.3. Практически техники за преработка.....	66
5.4. Съвместни и общностни проекти за преработка на отпадъци.....	67
5.5. Интегриране на практики за преработка в ежедневието.....	68
5.6. Ключови изводи.....	69
5.7. Речник	70
5.8. Библиография	71

6. Емоционални житейски умения за грижа и поддържане на психичното ни здраве

(Партньор: Connecting Dots, Кунър)

6.1. Изграждане на устойчивост.....	82
6.2. Здравословни взаимоотношения и комуникация.....	83
6.3. Управление на стреса и тревожността.....	85
6.4. Начини на живот за душевно благополучие.....	87
6.5. Ключови изводи.....	89
6.6. Библиография.....	90

7. Речник на психичното здраве.....	91
--	-----------



КРЕАТИВНОСТ И МУЗИКА – Използване на звука и въображението за поддържане на психично здраве

Име на партньорската организация	SMART eco power
Държава	Полша



ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

КРЕАТИВНОСТ И МУЗИКА - Този модул подпомага младите хора да открият как творчеството и музиката могат да подобрят психическото им благополучие. Музиката позволява самоизразяване, емоционална регулация и изграждане на връзки с другите. Чрез използването на звук, ритъм и въображение участниците ще открият как творческите практики укрепват устойчивостта, намаляват стреса и подобряват самосъзнанието.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО - До края на модула учащите ще:

- Разберете ролята на музиката и творчеството в подкрепата на психичното здраве.
- Изследвайте емоционалното изразяване чрез звук, ритъм и текстове.
- Придобийте увереност в използването на музиката като средство за облекчаване на стреса и саморегулиране.
- Укрепване на творческото мислене и въображението като защитни фактори за благополучие.
- Разработване на лични стратегии за интегриране на творчеството и музиката в ежедневието.





Теми и структура на модула

- 1.Музика и психично здраве
- 2.Творчество и емоционално изразяване
- 3.Глас, ритъм и звук като средства за изразяване
- 4.Музика и свързване с другите
- 5.Интегриране на творчеството и музиката в ежедневието





РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Знания и разбиране

Учениците ще могат да:

- Определят влиянието му върху благосъстоянието.
- Опишат как музиката влияе върху емоциите, стреса и самовъзприятието.
- Осъзнаят смисъла на импровизацията, композирането и активното слушане.
- Идентифицират социалните и психологическите ползи от споделените музикални преживявания.

Умения

Учениците ще могат да:

- Използват музиката за самоизразяване и релаксация.
- Прилагат техники за активно слушане и рефлексия, за да изследват емоциите.
- Създават импровизации на базата на звуци или текстове.
- Изработят личен план за действие, за да интегрират музиката и творчеството в ежедневието си.





РАЗДЕЛ 1: Музика и психично здраве

1. Теоретична концепция

Описание: Музиката влияе на емоциите, познанието и благосъстоянието. Тя намалява тревожността, подобрява настроението и повишава концентрацията.

Ключови данни: Изследванията в областта на музикалната терапия показват, че звукът влияе върху нервната система, като освобождава допамин и намалява кортизола.

Мултимедийни връзки:

- [Видео: Как музиката влияе на мозъка ви \(YouTube\)](#)
- [Статия: Американска психологическа асоциация – Музика и стрес](#)

2. Практическа структура на дейността

- **Име:** Моят емоционален плейлист
- **Фокус:** Изграждане на осъзнатост за това как музиката влияе върху емоционалните състояния.
- **Нужни материали:** Телефони/слушалки, хартия/химикалки.
- **Продължителност:** 20 минути.

Инструкции:

1. Учениците избират 3 песни: една, която ги успокоява, която ги енергизира, и т. която отразява тъга/борба.
2. Напишете емоциите, които сте изпитали.
3. Споделете ги в малки групи.

Размисъл: Обсъдете как съзнателният избор на музика може да регулира настроението.



РАЗДЕЛ 2: Творчество и емоционално изразяване

1. Теоретична концепция

Описание: Креативността е способността да се създават идеи, които отразяват вътрешни състояния. Тя насърчава самосъзнанието и намалява психологическото напрежение.

Ключови теоретични данни: Творчеството активира областите на мозъка, свързани с потока, мотивацията и устойчивостта.

Мултимедийни връзки:

- [TED Talk: Изкуството да бъдеш себе си – Каролин МакХю](#)
- [Творчеството като фактор за психичното здраве](#)

2. Практическа структура на дейността

- **Име:** Рисуване на звук
- **Фокус:** Превърнете музиката във визуално изразение.
- **Нужни материали:** Хартия, пастели/маркери, музика.
- **Продължителност:** 15–20 минути.

Инструкции:

1. Пуснете инструментална музика.
2. Участниците рисуват форми, цветове или мотиви, които отразяват това, което чуват.
3. Споделете рисунките по двойки.

Размисъл: Обсъдете как звукът се превръща в чувства и символи.



РАЗДЕЛ 3: Гласът, ритъмът и звукът като средства за изразяване

1.Описание на теоретичната концепция: Тялото е инструмент. Гласът и ритъмът позволяват директно емоционално освобождаване и намаляват стреса.

Ключови теоретични данни: Груповият ритъм (барабани, пляскане, пеене) синхронизира сърдечната честота и увеличава чувството за принадлежност.

Мултимедийни връзки:

- **Видео: Лечебната сила на барабаните**
- **Статия: Пеенето и психичното здраве: психологически ползи от вокалното изразяване**

2. Практическа структура на дейността

- **Име:** Звуков кръг
- **Фокус:** Насърчавайте груповата връзка и освобождавайте емоциите чрез звук.
- **Нужни материали:** Ударни инструменти или импровизирани предмети (маси, бутилки, ръце).
- **Продължителност:** 20 минути.

Инструкции:

- 1.Участниците образуват кръг.
- 2.Всеки добавя ритъм, пляскане с ръце или гласов звук.
- 3.Групата създава колективна импровизация.

- **Размисъл:** Обсъдете как се чувствахте, когато допринасяхте и бяхте част от колективния звук.



РАЗДЕЛ 4: Музика и общност – свързване с другите

1. Теоретичната концепция: Музиката укрепва връзките, намалява самотата и изгражда колективна идентичност.

Ключови данни: Съвместното пеене предизвиква освобождаване на окситоцин, което увеличава емпатията.

Мултимедийни връзки:

- **Видео: Хорове и психично здраве**
- **Изследване на груповото пеене и благосъстоянието**

2. Практическа структура на дейността

- **Име:** Колективно композиране на песни
- **Фокус:** Сътрудничество, творчество и самоизразяване.
- **Нужни материали:** Хартия, химикалки, инструменти.
- **Продължителност:** 30 минути.

Инструкции:

1. В малки групи участниците пишат кратки текстове за песен на избрана тема (например надежда, устойчивост).
 2. Добавете ритъм или мелодия.
 3. Представете пред групата.
- **Размисъл:** Подчертайте, че важно е процеса, а не качеството.



РАЗДЕЛ 5: Интегриране на творчеството и музиката в ежедневието

1. Описание на теоретичната концепция: Редовните творчески практики изграждат устойчивост. Дори 5-10 минути музика на ден намаляват стреса.

Ключови теоретични данни: Малките навици, като внимателно слушане, водене на дневник с текстове, подобряват психическото благосъстояние.

Мултимедийни връзки:

- **Видео: Ежедневни музикални навици**
- **Статия: Съзнателно слушане на музика**

2. Практическа структура на дейността

- **Име:** Моят творчески план за действие
- **Фокус:** Помогнете на участниците да прилагат инструментите в ежедневието си дейности.
- **Нужни материали:** Листи, моливи.
- **Продължителност:** 30 минути.
- **Инструкции:**
 1. Всеки определя един навик, свързан с музика (например, плейлист за сутрешна енергия, пеене преди лягане).
 2. Напишете 2–3 малки цели за следващия месец.
 3. Споделете ги с колега, за да се чувствате отговорни.
- **Размисъл:** Обсъдете как да поддържате мотивацията и да адаптирате практиките към личните нужди.



КЛЮЧОВИ УРОЦИ

- Креативността и музиката са мощни инструменти за емоционална регулация, намаляване на стреса и устойчивост.
- Музиката предоставя универсален език, който изгражда общност и самоизразяване.
- Практически упражнения като плейлисти, рисуване на звук, барабани или писане на песни правят емоционалното изследване осезаемо.
- Малките ежедневни действия, свързани с музиката, помагат за поддържането на дългосрочно психическо благополучие.





РЕЧНИК

- **Креативност:** Способността да се създават оригинални решения.
- **Музикална терапия:** Клиничното използване на музиката за подпомагане на емоционалното, когнитивното и социалното здраве.
- **Импровизация:** Създаване на звук или ритъм спонтанно, без предварително планиране.
- **Активно слушане:** Обръщане на специално внимание на музиката, съсредоточаване върху емоционалните и физическите реакции.





БИБЛИОГРАФИЯ

- **Bruscia, K. (2014). Defining Music Therapy. Barcelona Publishers.**
- **Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.**
- **MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). Music, Health, and Wellbeing. Oxford University Press.**
- **American Psychological Association. (2019). The power of music to reduce stress. Retrieved from <https://www.apa.org> TEDx Talks and YouTube resources on creativity, music, and wellbeing.**



УМНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ И ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦИЯ

Име на партньорската организация	Римски университет Тор Вергата
Държава	Италия



В един все по-взаимосвързан свят социалните медии и цифровите технологии са станали неразделна част от ежедневието ни, като оформят начина, по който общуваме, работим, учим и се забавляваме. Макар тези постижения да предлагат безпрецедентни възможности за връзка и достъп до информация, тяхното всеобщо присъствие представлява и значителни предизвикателства за нашето психично здраве и благополучие. Постоянният приток на информация, натискът да поддържа онлайн личност и пристрастяващият дизайн на много платформи могат да доведат до цифрово претоварване, тревожност, депресия и намалено усещане за присъствие в реалния свят.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Тази образователна рамка е предназначена да предостави на хората знания и практически стратегии, необходими за съзнателно ориентиране в дигиталния свят. Тя има за цел да насърчи по-здравословно отношение към технологиите, като насърчава целенасоченото им използване вместо навичното им потребление и дава възможност на хората да си възвърнат вниманието и благосъстоянието. Чрез разбиране на психологическите основи на дигиталното взаимодействие и прилагане на ефективни стратегии за дигитална детоксикация, участниците ще се научат да се възползват от предимствата на технологиите, като същевременно намаляват потенциалните им вреди.





Теми и структура

1. Психологията на цифровото ангажиране и зависимост
2. Съзнателно използване на технологиите и цифрово благополучие
3. Въздействието на цифровото претоварване върху психичното здраве
4. Установяване на здрави цифрови граници и рутина
5. Създаване на благоприятна цифрова среда





РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Знания и разбиране

- Различни видове практики за дигитално благополучие, стратегии за детоксикация и подходи за съзнателно използване на технологиите.
- Научни доказателства, подкрепящи ползите от съзнателното използване на технологиите, дигиталната детоксикация и балансираното ползване на социалните медии.
- Влияние на алгоритмите, дизайнерските характеристики и моделите на използване върху поведението, настроението и психичното благополучие.

Умения

- Прилагайте техники за съзнателно сърфиране, съзнателно потребление и поставяне на дигитални граници, за да управлявате стреса, тревожността и емоционалните състояния, предизвикани от социалните медии.
- Прилагайте практични стратегии за намаляване на времето, прекарано пред екрана, създаване на зони без технологии и установяване на здравословни дигитални навици.
- Интегрирайте практики за дигитално благополучие в ежедневието по устойчив и балансиран начин.
- Адаптирайте научените техники към конкретни контексти като работа, учене, социални взаимодействия и свободно време, за да постигнете оптимални резултати за психичното си здраве.





1. Психологията на цифровото ангажиране и зависимостта

Теоретична концепция: Тази подтема разглежда сложните психологически механизми, които стоят в основата на ангажираността в социалните медии и развитието на цифрова зависимост. Тя се впуска в подробности за това как платформите използват принципите на поведенческата психология, като графици за подсилване с променливо съотношение, за да насърчават формирането на навици и продължителната употреба. Дискусията обхваща и ролята на социалното утвърждаване, освобождаването на допамин в отговор на харесвания и известия, както и невробиологичните пътища, свързани с развитието на цифровата зависимост. Разбирането на тези психологически основи е от решаващо значение за признаването на пристрастяващия потенциал на цифровите технологии и за разработването на ефективни стратегии за съзнателно използване.

Ключов теоретичен принос:

Цифровото ангажиране и зависимостта са дълбоко вкоренени в психологическите принципи, особено в тези, свързани със системите за възнаграждение и формирането на навици. Социалните платформи са проектирани да предоставят периодично положително подкрепление, което е мощен механизъм за поведенческо обуславяне. Всяко „харесване“, „споделяне“ или „коментар“ действа като възнаграждение, което кара потребителите непрекъснато да проверяват устройствата си за следващия положителен стимул. Това създава обратна връзка, която може да доведе до компулсивно проверяване [1]. Хората са по природа социални същества, а социалните медии предлагат лесно достъпен начин за търсене на одобрение и принадлежност. Положителната обратна връзка може да предизвика освобождаването на допамин, невротрансмитер, свързан с удоволствието и наградата [2].



Практическа структура на дейността

Име: Осъзнаване на цифровите навици

Цели: Да се повиши самосъзнанието относно личните модели на цифрово взаимодействие; Да се идентифицират факторите, които провокират и награждават използването на социалните медии.

Нужни материали: Бележник или приложение за водене на дигитален дневник; химикал или клавиатура; достъп до лични дигитални устройства (смартфон, компютър).

Продължителност: 15-20 минути (в идеалния случай: ежедневно в продължение на една седмица).

Стъпка по стъпка инструкции:

Въведение (Ден 1): Обяснете целта на дневника – да наблюдавате и разбирате цифровите навици без да ги оценявате. Представете концепцията за тригери, поведение и награди.

2. Ежедневно записване (дни 1-7):

За една седмица инструктирайте участниците да записват използването на социалните медии и цифровите устройства поне 3-5 пъти на ден. За всеки запис те трябва да отбележат:

- **Време:** Кога започнахте да използвате устройството/приложението?
- **Тригер:** Какво ви накара да вземете устройството си? (например скука, известие, стрес, навик, конкретна емоция).
- **Дейност:** В каква конкретна приложение или дейност сте се ангажирали? (например, превъртане на Instagram, проверка на имейли, гледане на YouTube).
- **Продължителност:** Колко дълго се занимавахте с тази дейност?
- **Чувство преди:** Как се чувствахте преди да се включите? (например, тревожни, отегчени, любопитни, щастливи).
- **Усещане след това:** Как се почувствахте веднага след това?



3. Разпознаване на модели (край на седмицата):

В края на седмицата насочете участниците да прегледат записите в дневниците си. Насърчете ги да търсят модели: Кои са най-честите им тригери? Кои приложения използват най-често? Има ли конкретни моменти през деня, в които са по-склонни да се ангажират? Водят ли определени дигитални дейности последователно до негативни чувства? Какви са възприеманите награди, които търсят от дигиталното ангажиране?

4. Дискусия: Улеснете групова дискусия или индивидуално размишление върху техните заключения. Подчертайте, че осъзнаването е първата стъпка към съзнателна промяна.

Размисъл / Последващи действия:

- Какво ви изненада най-много във вашите дигитални навици?
- Как се промениха чувствата ви преди и след дигиталното взаимодействие?
- Какви модели наблюдавахте по отношение на стимулите и наградите?
- Въз основа на вашите наблюдения, каква малка промяна бихте могли да направите в дигиталните си навици тази седмица?
- Как това осъзнаване може да ви помогне да използвате технологиите по-съзнателно?



2. Съзнателно използване на технологиите и цифрово благополучие

Теоретична концепция

Тази подтема представя основните принципи на съзнателното използване на технологиите, като ги противопоставя на пасивното или несъзнателно взаимодействие с цифровите устройства. Тя подчертава важността на целенасочеността, самосъзнанието и съзнателния избор при взаимодействието с цифрови устройства и платформи. Целта е да се изгради поздравословна връзка с технологиите, която подпомага цялостното благосъстояние, вместо да го нарушава.

Ключов теоретичен принос:

Съзнателното използване на технологиите е вкоренено в по-широката концепция за съзнателност, която включва обръщане на внимание на настоящия момент [3]. Това означава да се ангажираме с цифровите инструменти със съзнание и намерение, а не на автопилот. Това контрастира рязко с навичното използване, при което хората могат да се озоват в безкрайно превъртане без ясна цел [4]. Теоретичните основи на съзнателното използване на технологиите се черпят от различни психологически рамки, включително когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) и терапията на приемане и ангажираност (ТАА), които подчертават ролята на съзнателното осъзнаване. Дигиталното благополучие се отнася до състоянието на здраве, щастие и просперитет в дигиталния живот на човек.



Практическа структура на дейността

Име: Предизвикателство за съзнателно настаняване

Цели: Да се практикува съзнателно взаимодействие с цифрови устройства; Да се развива осъзнатост за целта на цифровите взаимодействия; Да се намали автоматичното и несъзнателно използване на технологиите.

Нужни материали: Лични цифрови устройства (смартфон, компютър); Таймер или аларма; Малък бележник или приложение за водене на бележки.

Продължителност: 1-2 минути на проверка (в идеалния случай: няколко пъти на ден, в продължение на една седмица).

Стъпка по стъпка инструкции:

Въведение: Обяснете концепцията за „съзнателно влизане“. Подчертайте, че преди да отворят някое приложение или да се включат в някаква дигитална дейност, участниците трябва да спрат за момент и да си зададат редица въпроси.

2. Паузата (през целия ден): Преди да отключат телефона си, да отворят приложение за социални медии или да кликнат върху линк, участниците трябва да се замислят за няколко секунди.

3. Въпроси и отговори: По време на тази пауза те трябва да отговорят мислено (или да си запишат набързо) на следните въпроси: Защо взимам това устройство/отварям това приложение точно сега? (например, за да проверя конкретно съобщение, за да избягам от едно чувство, за да получа информация, за да се свържа с някого). * Каква е моята цел за това взаимодействие? (например, да отговоря на приятел, да намеря конкретна информация, да се отпусна за 5 минути).

4. Съзнателно ангажиране: Въз основа на отговорите си, те могат да продължат с планираното действие.



Размисъл / Последващи действия:

- Как паузата преди да започнете да използвате устройството си промени вашето преживяване?
- Какви прозрения получихте за дигиталните си навици?
- Как тази практика може да ви помогне да се чувствате по-добре контролиращи използването на технологиите?
- Какви конкретни намерения ще си поставите за вашите дигитални взаимодействия в бъдеще?

3. Въздействието на цифровото претоварване

Теоретична концепция

Тази подтема разглежда вредните ефекти от прекомерното използване на цифрови технологии върху психичното здраве. Тя се фокусира върху ключови явления като страх от пропускане, фрагментиране на вниманието и засилване на тревожността, депресията и социалното сравнение, като предоставя преглед на негативното влияние върху психичното благополучие.

Ключов теоретичен принос:

Цифровото претоварване, характеризиращо се с огромно количество информация, има значителни последствия за психичното здраве. Една от най-изявените последици е страхът от пропускане, опасението, че човек може да пропусне удовлетворяващи преживявания [5]. Често се свързва с повишена тревожност, понижено настроение и натрапчива нужда да се поддържа връзка, което води до порочен кръг от сравнение [6]. Постоянното излагане на подбрани, често идеализирани версии на живота на другите в социалните медии може да засили чувството на неадекватност и неудовлетвореност от собствения живот, допринасяйки за теорията за социалното сравнение [7].



Практическа структура на дейността

Име: Час за дигитална детоксикация

Цели: Да преживеете период на умишлено откъсване от цифровите устройства. Да наблюдавате непосредствените ефекти на цифровото отсъствие върху настроението и вниманието. Да идентифицирате алтернативни дейности за отдих и релаксация.

Нужни материали: Таймер. Специално място без технологии.

Продължителност: 60 минути.

Стъпка по стъпка инструкции:

Подготовка: Изберете конкретен 60-минутен период през деня, през който можете да се ангажирате да бъдете напълно офлайн. Информирайте близките си за намерението си, за да избегнете прекъсвания. Поставете всички цифрови устройства на недостъпно място, или ги изключете. Настройте таймер за 60 минути.

2. Участвайте в недигитални дейности: През този час се занимавайте с дейности, които не включват екрани. Примери за това са: четене на книга или списание на хартия; разходка на открито; занимаване с хоби (например рисуване, плетене, свирене на музикален инструмент); прекарване на време в природата; практикуване на съзнателност или медитация.

3. Наблюдавайте и размишлявайте (по време на часа): Обърнете внимание на всяко желание да проверите телефона си или да влезете в интернет. Забележете всяко чувство на дискомфорт, скука или неспокойствие. Също така, наблюдавайте всяко чувство на спокойствие, концентрация или присъствие, което се появява.

4. Размисъл след детоксикацията: След като изтекат 60-те минути, отделете няколко минути, за да обмислите преживяването си.



Размисъл / Последващи действия:

- Каква беше първоначалната ви реакция към прекъсването на връзката? Чувствахте ли се тревожни, облекчени или нещо друго?
- Какви импулси забелязахте по време на часа на дигитална детоксикация? Как се справихте с тях?
- С какви недигитални дейности се занимавахте? Как ви накараха да се почувствате?
- Забелязахте ли промени в настроението, концентрацията или усещането си за присъствие?
- Как включването на редовни периоди на цифрова детоксикация може да се отрази благоприятно на психическото ви благосъстояние? С какви предизвикателства се сблъскахте и как можете да ги преодолеете в бъдещи сесии на детоксикация?

4. Установяване на здравословни цифрови граници и рутина

Теоретична концепция

Тази подтема се фокусира върху практическото прилагане на стратегии за създаване и поддържане на здрави дигитални граници и рутини. Тя разглежда различни техники за управление на времето, прекарано пред екрана, определяне на зони без технологии и интегриране на съзнателни дигитални навици в ежедневието, за да се намалят въздействията от дигиталното претоварване.



Ключов теоретичен принос:

Установяването на здрави цифрови граници и рутини е проактивен подход към управлението на взаимоотношенията с технологиите, който надхвърля простото осъзнаване и води до активна промяна в поведението. В контекста на цифровото използване саморегулирането включва поставяне на граници и създаване на структури, които подкрепят съзнателното ангажиране, а не импулсивното или навичното потребление. Един от ключовите аспекти на здравите цифрови граници е управлението на времето, прекарано пред екрана. Това включва не само намаляване на общото време, прекарано пред устройствата, но и съзнателно използване на това време. Стратегиите могат да включват определяне на конкретни времеви ограничения за определени приложения или планиране на периоди за концентрирана работа или отдих без цифрови прекъсвания [8]. Целта е да се премине от реактивно към проактивно отношение, при което индивидът, а не устройството, определя условията на ангажираност.

Практическа структура на дейността

Име: Проектирайте своето цифрово убежище

Цели: Да се идентифицират области в ежедневието, в които са необходими цифрови граници. Да се създаде персонализиран план за установяване на зони и периоди без технологии. Да се разработи устойчива рутина за съзнателно използване на технологиите.

Необходими материали: Работен лист или тетрадка. Химикал или молив.

Продължителност: 30-45 минути



Стъпка по стъпка инструкции

Брейнсторминг(10 минути): Помолете участниците да направят списък с ситуации, моменти от деня или физически пространства, в които смятат, че техните цифрови устройства ги разсейват най-много.

2. Попълване на работния лист (15 минути):

- **Зони без технологии:** Определете поне две физически места, където те ще се ангажират да не използват цифрови устройства.
- **Време без технологии:** Определете поне два периода от деня, през които те ще се ангажират да не използват екрани.
- **Настройки за известия:** Избройте 3-5 приложения, за които ще изключат несъществените известия.
- **Съзнателна рутина:** Опишете една нова съзнателна цифрова рутина, която ще въведат.

3. План за действие (10 минути): За всяка от границите и рутините, които са определили, помолете участниците да запишат едно конкретно действие, което ще предприемат, за да ги приложат. Например, ако са определили спалнята като зона без технологии, тяхното действие може да бъде да си купят будилник и да зареждат телефона си в друга стая.

Размисъл / Последващи действия:

- Коя беше най-трудната част от проектирането на вашето дигитално убежище?
- Коя от границите, които сте поставили, очаквате да бъде най-трудна за поддържане? Защо?
- Как мислите, че тези нови граници и рутини ще повлияят на ежедневието и благосъстоянието ви?
- Какви системи за подкрепа можете да въведете, за да ви помогнат да се придържате към плана си?



5. Създаване на благоприятна цифрова среда

Теоретична концепция

Тази подтема разглежда как отделните лица и общностите могат активно да насърчават положителни и подкрепящи онлайн взаимодействия. Тя се впуска в концепциите за дигитална емпатия, отговорна онлайн комуникация и използване на технологиите за изграждане на истински връзки, вместо да допринася за изолация или негативизъм. Акцентът е върху превръщането на дигиталните пространства в среди, които подобряват благосъстоянието, и върху превръщането на дигиталните пространства в среди, които насърчават конструктивното участие.

Ключов теоретичен принос:

Създаването на подкрепяща дигитална среда е от ключово значение за смекчаване на негативното въздействие на социалните медии и за използване на потенциала им за положителни социални връзки. Тази концепция се основава на разбирането, че макар дигиталните платформи да могат да бъдат източник на стрес, те също така предлагат безпрецедентни възможности за изграждане на общности, споделяне на информация и насърчаване на емпатията [9]. Ключът се крие в целенасоченото проектиране и съзнателното ангажиране. Дигиталната емпатия е крайъгълен камък на подкрепящите онлайн среди. Тя се отнася до способността да се разбират и споделят чувствата на другите в дигитален контекст, дори при липса на невербални сигнали [10].



Практическа структура на дейността

Име: Предизвикателство за цифрова доброта

Цели: Да практикуваме активно дигитална емпатия и положителни онлайн взаимодействия. Да осъзнаваме влиянието на собственото си онлайн поведение върху другите. Да допринасяме за по-подкрепяща и конструктивна дигитална среда.

Нужни материали: Лични цифрови устройства с достъп до интернет. Дневник или приложение за водене на бележки.

Продължителност: 10-15 минути

Стъпка по стъпка инструкции

Въведение: Обяснете концепцията на „Предизвикателството за дигитална доброта“: в продължение на една седмица участниците ще се ангажират съзнателно с актове на доброта и положително взаимодействие онлайн.

2. Ежедневни добри дела (дни 1-7):

Всеки ден участниците трябва да се стремят да извършат най-малко 3 конкретни акта на цифрова доброта. Примери са:

- Оставяне на внимателен и окуражителен коментар под публикацията на някого.
- Споделяне на положително и вдъхновяващо съдържание.
- Изпращане на лично съобщение с подкрепа на приятел или член на семейството.
- Коригиране на невярна информация по уважителен и конструктивен начин.
- Участие в смислен и съпричастен разговор в онлайн група.
- Изразяване на благодарност или признателност към някого онлайн. Предлагање на помощ или съвет по подкрепящ начин.



3. Ежедневно размишление:

В края на всеки ден участниците трябва да отразят накратко в дневника си добрите дела, които са извършили.

Те трябва да имат предвид:

Какъв добър жест съм направил? Как се почувствах, когато го направих? Каква беше реакцията на получателя (ако имаше такава)? Как този жест допринесе за по-позитивна онлайн среда?

Размисъл / Последващи действия:

- Кое беше най-впечатляващото действие на дигитална доброта, което сте извършили?
- Как практикуването на дигитална доброта се отрази на вашето настроение и благосъстояние?
- Забелязахте ли някакви промени в онлайн средата около вас в резултат на вашите действия?
- С какви предизвикателства се сблъскахте при последователното практикуване на дигитална доброта?
- Как можете да интегрирате тези практики в обичайното си онлайн поведение, за да създадете по-подкрепяща дигитална среда в дългосрочен план?



КЛЮЧОВИ УРОЦИ

Модулът „Съзнателно използване на социалните медии и дигитална детоксикация“ подчертава, че макар дигиталните технологии да предлагат многобройни ползи, тяхната повсеместна и често пристрастяваща структура може да окаже негативно влияние върху психичното здраве. Ключовият извод е важността на съзнателността и самосъзнанието при дигиталното взаимодействие.

Какво трябва да научат младежите или младежките работници от това?

Младежите и младежките работници трябва да разберат психологическите механизми, стоящи зад цифровата зависимост, да разпознават признаците на цифрово претоварване (като FOMO и фрагментиране на вниманието) и активно да прилагат стратегии за здравословни цифрови граници и рутини. В крайна сметка, модулът насърчава преминаването от пасивно потребление към активно, съзнателно взаимодействие с технологиите, като подпомага цифровото благополучие и подкрепящите онлайн среди.





БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] Andreassen, C. S. (2015). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1007/s40429-015-0062-x>
- [2] Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of research into excessive Internet use and addiction: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–29.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [3] Turel, O., & Serenko, A. (2012). The effects of serial position on user satisfaction with mobile applications. *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(3), 223–241.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10919392.2012.697078>
- [4] Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 32–49. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448211056851>**
- [5] Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in information technology use. *MIS Quarterly*, 42(3), 831–852.
<https://www.jstor.org/stable/26635055>
- [6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1371/journal.pone.0069841>
- [7] Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*, 14(1), 21582440241268830.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830>
- [8] Cooper, A., & Inglehearn, A. (2015). Perspectives: Managing professional boundaries and staying safe in digital spaces. *Journal of Research in Nursing*, 20(6), 482–489. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744987115604066>**
- [9] Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., & Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: Qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381.
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-12988-007.html>
- [10] Jain, V., & Mitra, A. (2024). Digital empathy. In *Assessing the Impact of Virtual Training Programs* (pp. 235–250). CRC Press.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/20552076251326221>



НАСЪРЧАВАНЕ НА САМОПРИЕМАНЕТО И САМОУВАЖЕНИЕТО

Име на партньорската организация	CET Platform Lietuva
Държава	Литва



ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Насърчаване на самоприемането и самочувствието

Този модул помага на младите хора да разберат самоприемането и самочувствието и как те влияят върху психическото благополучие. Той разглежда въздействието на саморазговора, идентичността, образа на тялото и социалния натиск, като предлага инструменти за замяна на вредните модели с по-здравословни и състрадателни практики. Изграждането на самочувствие е важно, защото начинът, по който младежите се възприемат и ценят, оказва силно влияние върху тяхната устойчивост, увереност и емоционално здраве.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

До края на този модул учащите ще:

- Разберете какво означават самоприемането и самочувствието и защо са важни.
- Разпознайте факторите, които влияят върху самочувствието, като култура, излагане на социални медии и ранни преживявания.
- Идентифицирайте влиянието на негативния вътрешен диалог.
- Научете практични стратегии за изграждане на самочувствие, състрадание и насърчаване на по-здравословен образ на себе си.





ТЕМИ И СТРУКТУРА НА МОДУЛА

1. Разбиране на самоприемането и самочувствието

- а. Теория: Дефиниции, разлики и роля в психичното здраве.
- б. Практика: Упражнение за размисъл: „Как се определям?“

2. Вътрешният критик и самосъстраданието

- а. Теория: Как мислите формират емоциите и самочувствието.
- б. Практика: Преосмисляне на негативния вътрешен диалог.

3. Идентичност, образ на тялото и социално сравнение

- а. Теория: Влияние на културата, връстниците и социалните медии върху самооценката
- б. Практика: Групова дискусия/водене на дневник: „Кога се сравнявам с другите и как това ми влияе?“

4. Инструменти за изграждане на самочувствие

- а. Теория: Принципи на самосъстрадание и благодарност.
- б. Практика: Упражнение за самосъстрадание с водач.

5. Интегриране на самоприемането в ежедневието

- а. Теория: Значението на рутината, границите и подкрепящата среда.
- б. Практика: Създайте личен „план за действие за самочувствие“ с малки, постижими цели.





РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Знания и разбиране

Учениците ще могат да:

- Дефинирайте самоприемането и самочувствието.
- Обяснете тяхното значение за психичното здраве.
- Идентифицирайте факторите, които формират самочувствието, включително телесна представа и социално сравнение.
- Опишете влиянието на негативните външни фактори за себе си.
- Разпознайте практични подходи за укрепване на самочувствието и самоприемането.

Умения

Учениците ще могат да:

- Идентифицирайте самокритичните мисли и ги преформулирайте, използвайки позитивен вътрешен диалог.
- Прилагайте техники за съзнателност и самосъстрадание в ежедневни ситуации.
- Практикувайте стратегии против социалното сравнение.
- Създайте личен план за изграждане на самочувствие.
- Поставете постижими, значими цели, които да подкрепят продължаващото самоприемане.





РАЗДЕЛ 1: Разбиране на самоприемането и самочувствието

1. Теоретична концепция

Кратко описание: Разгледайте какво означават самоприемането и самочувствието, как се различават и каква е ролята им за психичното здраве.

Ключов теоретичен принос: Самоприемането е безусловна любов към себе си, докато самочувствието е ценността на човека, основана на възприеманата стойност. И двете са от съществено значение за устойчивостта и благополучието.

Мултимедийни връзки:

ВИДЕО: Пътуването към любовта към себе си: На какъв етап се намирате? | Какво е самочувствие | Да не харесваш себе си

Книги: Кристен Неф – Самосъстрадание: доказаната сила на доброта

2. Практическа структура на дейността

Име: Определяне на себе си

Цели: Повишаване на самосъзнанието за себестойност.

Нужни материали: Хартия, химикалки/дневници.

Продължителност: 10-15 минути.

Инструкции стъпка по стъпка:

- Помолете учениците да напишат „Кой съм аз?“ в горната част.
- В продължение на 5 минути избройте колкото се може повече самоопределения (например роли, качества, ценности).
- Подчертайте кои елементи са външни (например постижения) и кои са вътрешни (например доброта, упоритост).

Размисъл / Последващи действия:

Обсъдете как пренасочването на фокуса от външни към вътрешни качества може да подпомогне по-здравословното самочувствие.



РАЗДЕЛ 2: Вътрешният критик и самосъстраданието

1. Теоретична концепция

Кратко описание: Разгледайте ролята на вътрешния диалог и как саморазговорът формира емоциите.

Ключов теоретичен принос: Негативните мисли за себе си подхранват срама и ниското самочувствие; състраданието към себе си помага да се противодейства на вътрешния критик.

Мултимедийни връзки:

ВИДЕО: Какво да направите, ако вътрешният ви глас е жесток
Итън Крос | Как да се пребориш с негативните мисли за себе си
Джош Грийн |

2. Практическа структура на дейността

Име: Преосмисляне на вътрешния ми глас

Цели: Изградете осъзнатост за вътрешния критик и се упражнявайте да превръщате самокритиката в подкрепящ вътрешен диалог.

Нужни материали: Хартия, химикалки/дневници.

Продължителност: 15–20 минути.

Стъпка по стъпка инструкции:

- Напишете три скорошни самокритични мисли.
- Пренапишете я, като че ли говорите любезно на близък приятел.
- Споделете (доброволно) примери с групата.
- Алтернативно – самокритичните мисли могат да бъдат предварително подбрани от и споделени анонимно, така че всеки от тях да получи набор от мисли, които са случайни.

Размисъл / Последващи действия:

Попитайте: Как се различава подкрепящата версия? Какво би се променило, ако практикувате това ежедневно?



РАЗДЕЛ 3: Идентичност, образ на тялото и социално сравнение

1. Теоретична концепция

Кратко описание: Разгледайте как културата, връстниците и социалните медии формират самооценката и сравненията.

Ключов теоретичен принос: Социалното сравнение може да мотивира или да навреди; медиите често подсилват нереалистични идеали, които понижават самочувствието.

Мултимедийни връзки:

ВИДЕО: [Социалните медии и самооценката](#) | [Имат ли социалните медии отрицателно влияние върху психичното здраве на тийнейджърите?](#) |

[Статии:](#) [Влиянието на социалните медии върху самооценката на младежите](#) [От Моли Смит](#) / [Фокусирайте се върху самопрезентацията в социалните медии](#)

2. Практическа структура на дейността

Име: Обективът за сравнение

Цели: Изграждане на осъзнатост за моделите на сравнение и тяхното емоционално въздействие.

Нужни материали: Хартия, химикалки/дневници.

Продължителност: 15–20 минути.

Инструкции стъпка по стъпка:

- Помолете учениците да размислят за момент, в който са се сравнявали с другите.
- Напишете: Какво го предизвика? Как ме накара да се почувствам?
- Беше ли полезно или вредно?
- Споделете наблюденията си по двойки или в малки групи.

Размисъл / Последващи действия:

Насърчавайте преосмислянето на сравненията, като се фокусирате върху собственото си развитие, а не върху външната оценка.



РАЗДЕЛ 4: Инструменти за изграждане на самочувствие

1. Теоретична концепция

Кратко описание: Практични стратегии за самочувствие.

Ключов теоретичен принос: Самосъстраданието, благодарността и размисълът, основан на силни страни, подобряват увереността.

Мултимедийни връзки:

ВИДЕО: Водена медитация: ДЪЖДЪТ на самосъстраданието с Тара Брач | 5 упражнения за укрепване на самочувствието ви
Материали: Работни листове за самочувствие |

2. Практическа структура на дейността

Име: Силни страни и практика на благодарност

Цели: Укрепете положителното самосъзнание и самооценка.

Нужни материали: Хартия, химикалки/дневници.

Продължителност: 15–20 минути.

Инструкции стъпка по стъпка:

- Избройте три лични силни страни или постижения.
- Избройте три неща, за които сте благодарни днес.
- Споделете едно от тях в двойки или група (по желание).

Размисъл / Последващи действия:

Обсъдете как благодарността и фокусирането върху силните страни променят самовъзприятието с течение на времето.



РАЗДЕЛ 4: Интегриране на самоприемането в ежедневието

1. Теоретична концепция

Кратко описание: Покажете как рутината, границите и подкрепящата среда спомагат за поддържането на самоприемането.

Ключов теоретичен принос: Малките ежедневни практики изграждат дългосрочна устойчивост и по-здравословни отношения.

Мултимедийни връзки: [ВИДЕО: 5 микро навика за самогрижа, които ще ви променят до неузнаваемост](#) |
[Статии: 7 ритуали за подобряване на самочувствието ви](#) |

2. Практическа структура на дейността

Име: Моят план за действие за самочувствие

Цели: Превърнете ученето в постижими стъпки за ежедневието.

Нужни материали: Шаблони или празен лист хартия, химикалки.

Продължителност: 30 минути.

Инструкции стъпка по стъпка:

- *Определете един навик, който да намалите.*
- *Определете един подкрепящ навик, който да добавите.*
- *Напишете 2–3 малки, реалистични цели за следващия месец.*
- *Определете конкретно време за новата дейност – например, съзнателно проверяване преди лягане, медитация следобед и т.н.*
- *Помислете как новата дейност допринася за живота ви – следете как подобрява деня ви, защо ви е необходима?*

Размисъл / Последващи действия:

Споделете една цел с колега, за да се отчитате един пред друг; преразгледайте напредъка в бъдещи сесии.



КЛЮЧОВИ УРОЦИ

Ключови изводи от модула

- Самоприемане и самочувствие са основи на психичното благополучие, помагайки за изграждането на самочувствие.
- Вътрешният критик и негативните мисли често нанасят вреда на самочувствието, но преосмислянето на мислите с самосъстрадание създава по-здравословно самовъзприятие.
- Идентичността, представата за тялото и сравнението влияят върху това как те виждат себе си под натиска на социалните медии да бъдат или да се държат по определен начин.
- Практически инструменти като благодарност и размисъл, основан на силните страни, развиват самочувствието.
- Ежедневните навици и малките действия помагат за интегрирането на самоприемането в ежедневието.

Ключови изводи

Младежите и младежките работници трябва да осъзнаят, че самоприемането и самочувствието са от съществено значение за психичното здраве. Като разберат влиянието на саморазговора, сравнението и образа на тялото, те могат да идентифицират вредни модели и да ги заменят с подкрепящи практики. Използването на практични инструменти помага за повече увереност и по-здрави взаимоотношения със себе си и другите.





РЕЧНИК

Самоприемане

Дефиниция: Самоприемането е признаването и утвърждаването на собствената стойност и ценност, признаването и приемането на всички аспекти на себе си, включително силни страни, слабости и несъвършенства. Източник: Rose, S. (2021). Какво е самоприемане? Взето от <https://steverosephd.com/what-is-self-acceptance/>

Самочувствие

Определение: Самочувствието се отнася до общото усещане за лична стойност или ценност, повлияно от начина, по който хората възприемат себе си и своите постижения. Източник: Американска психологическа асоциация. (2021). Самочувствие. В Речник по психология на АПА. Извлечено от <https://dictionary.apa.org/self-esteem>

Саморазговор

Дефиниция: Саморазговорът е вътрешният диалог, който хората водят със себе си, който може да бъде положителен (подкрепящ) или отрицателен (критичен) и оказва значително влияние върху емоциите, поведението и психичното здраве. Източник: Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Разбиране на саморазговора. Психология на съзнанието: теория, изследвания и практика, 3(2), 213– 227. <https://doi.org/10.1037/cns0000079>





БИБЛИОГРАФИЯ

1. Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Making sense of self-talk. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(2), 213–227. DOI: 10.1037/cns0000079
2. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. DOI: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
3. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. DOI: 10.1080/15298860309032
4. Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. DOI: [10.1177/0963721411408883](https://doi.org/10.1177/0963721411408883)
5. Wood, J. V., & Forest, A. L. (2016). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of self-esteem and self-compassion. *Psychology of Well-Being*, 6(1), 1–13. DOI: 10.1186/s13612-016-0056-0



ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

Име на партньорската организация	Сдружение WalkTogether
Държава	България



ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

ОПИСАНИЕ НА ТЕМАТА

Тази тема има за цел да проучи и разбере ползите от йогата и медитацията за психичното здраве на младите хора и да им помогне да развият способността да прилагат тези практики ефективно. Йогата дава на младите хора инструменти за успокояване на тялото и изграждане на устойчивост, докато медитацията тренира ума да остава фокусиран и да намалява вредните модели на мислене. Заедно те укрепват емоционалната регулация, самочувствието и управлението на стреса – основите на психичното благополучие в младежката възраст.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

Учениците ще придобият разбиране за това как йогата и медитацията влияят на ума и тялото, ще изследват различни стилове и техните ползи и ще разгледат научните доказателства за тяхното влияние върху психичното здраве. Те също така ще практикуват основни техники, ще прилагат съзнателност и дихателни техники за справяне със стреса и ще създадат персонализиран план за йога и медитация, за да подпомогнат собственото си благосъстояние.





Теми и структура на модула

1. Въведение в йога и медитация
2. Йога и психично здраве
3. Медитация и психично здраве
4. Научни изследвания и казуси
5. Интегриране на йога и медитация в ежедневието





РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Знания и разбиране

- Обяснете физиологичните и психологичните ефекти на йога и медитация.
- Идентифицирайте различните стилове йога и видове медитация и техните специфични ползи.
- Обсъдете научните доказателства, подкрепящи ползите от йога и медитацията за психичното здраве.

Умения

- Демонстрирайте основни техники за йога и медитация, насочени към подобряване на психическото благосъстояние.
- Прилагайте техники за съзнателност и дишане, за да управлявате стреса и емоционалните състояния.
- Разработете прост, персонализиран план за йога или медитация, за да подкрепите психическото си здраве.





ВЪВЕДЕНИЕ В ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

1. Теоретична концепция

Произходът на йогата датира отпреди 4000–5000 години. Едва през II век пр.н.е. мъдрецът Патанджали състави първите писмени учения за йогата в „Йога сутри“. В този основополагащ текст той описва това, което днес наричаме „Осемте крайника на йогата“ – практики, за които се казва, че пречистват както тялото, така и ума. Да „живеем йога“ означава да вплетем нейните принципи в ежедневието си и да приложим наученото във всеки аспект от нашия свят. Медитацията е практика, която се фокусира върху успокояването и концентрирането на ума чрез различни умствени и физически техники. Различните форми на медитация могат да се използват за различни цели – за релаксация, облекчаване на тревожността и стреса или поддържане на цялостното благосъстояние.

2. Практическа структура на дейността

Име: Йога и медитация за начинаещи

Цели: Запознаване с йога и медитация

Нужни материали: Видео Лесна йога за начинаещи; 5-минутна медитация, която всеки може да прави навсякъде

Продължителност: 25 минути

Инструкции стъпка по стъпка:

- Отворете линковете по-горе и първо направете йога класа за начинаещи.
- След това лесната 5-минутна медитация.

Размисъл / Последващи действия:

Сравнете психическото си състояние преди и след двете практики.



ЙОГА И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

1. Теоретична концепция

Проучване, озаглавено „Изследване на това как различните видове йога променят психологическите ресурси и емоционалното благополучие в рамките на една сесия“ от Park et al. се фокусира върху това как една сесия йога – включваща медитация, активни и възстановителни пози и дихателни упражнения – влияе върху психологическите ресурси като съзнателност, осъзнаване на тялото, самопревъзходство, душевен мир и социална свързаност, както и върху емоционалното благополучие. Резултатите показаха, че участниците изпитват по-силни положителни емоции – по-специално ревитализация и спокойствие.

2. Практическа структура на дейността

Име: Йога за по-добро психично здраве

Цели: Почувствайте психо-емоционалните ползи от йогата

Нужни материали: Видео *Йога за добро настроение, което ще ви даде енергия за деня; Йога за добро самочувствие и пълно хармонизиране на ума и тялото*

Продължителност: 45 минути

Инструкции стъпка по стъпка:

- *Отворете линковете по-горе и направете йога упражненията (едното или и двете).*

Размисъл / Последващи действия:

Сравнете вашето психо-емоционално състояние преди и след практиките.



МЕДИТАЦИЯ И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

1. Теоретична концепция

Медитацията, една от осемте стъпки на йогата, е практика за фокусиране на ума върху една единствена точка на внимание – дишането, мантра, успокояваща музика или визуален образ. Чрез успокояване на разсейващите фактори, медитацията подхранва състояние на яснота и спокойствие, което пряко подпомага психическото и емоционалното благополучие. Изследвания показват, че редовната медитация може значително да намали стреса и тревожността, да подобри настроението, да повиши емоционалната устойчивост и да спомогне за по-добър сън. Тя също така укрепва фокуса и концентрацията, което я прави ценен инструмент за поддържане на психичното равновесие в ежедневието.

2. Практическа структура на дейността

Име: Медитирайте за облекчаване на стреса и тревожността

Цели: Опитайте медитациите с водач, за да научите как да се справяте по-добре със стреса и тревожността.

Нужни материали: Видео [Овладейте ума си, за да елиминирате стреса, страха и тревожността; 15-минутна медитация срещу стреса и тревожността](#)

Продължителност: 25 минути

Инструкции стъпка по стъпка:

- *Намерете тихо място и послушайте (за предпочитане със слушалки) двете медитации с водач.*

Размисъл / Последващи действия:

Сравнете психическото си състояние преди и след двете медитации.



Научни изследвания и казуси

1. Теоретична концепция

Според статия на BBC редовната практика на йога е свързана с по-голяма плътност на сивото вещество в мозъка, което е ключово за паметта, емоционалната регулация и самосъзнанието. Това подпомага възстановяването от неврологични състояния и намалява симптомите на стрес, тревожност и ПСР. Аспектите на йога, свързани с осъзнатостта, насърчават емоционалната устойчивост и подобряват психическата регулация. Статията „Медитацията и нейните ползи за психическото и физическото здраве“ през 2023 г.“ предполага, че медитацията подобрява афективната регулация и насърчава устойчиви положителни емоционални състояния, като клинични проучвания отчитат значително намаляване на тревожните разстройства, тежките депресивни разстройства и стреса. Доказателствата сочат и терапевтичния й потенциал при посттравматично стресово разстройство.

2. Практическа структура на дейността

Име: Как йогата и медитацията промениха живота ми

Цели: Научаване за пътуванията на хората в йога и медитация

Нужни материали: [Видео Предимствата на йогата и моето приключение с йогата; Медитацията всеки ден в продължение на 3 години промени живота ми](#)

Продължителност: 20 минути

Инструкции стъпка по стъпка:

- *Гледайте видеоклиповете с разкази на хора за техните пътувания в йога и медитация*

Размисъл / Последващи действия:

Помислете за възможността да се впуснете в свое собствено пътешествие с йога и медитация, което ще промени живота ви.



Йога и медитация в ежедневието

1. Теоретична концепция

Различните стилове йога имат различен ефект върху психичното здраве. Хатха и Ин успокояват тревожността, стреса и изтощението. По-динамичните форми като Виняса, Аштанга и Пауър Йога подпомагат концентрацията, устойчивостта и подобряват настроението. Дихателните практики (пранаяма в йогата) често се съчетават с медитация, за да регулират нервната система и да задълбочат осъзнаването. Медитацията успокоява ума, докато дихателните техники регулират нервната система. Заедно те създават мощна синергия за намаляване на стреса, емоционално изцеление и подобрена концентрация.

2. Практическа структура на дейността

Име: Малките стъпки водят до големи приключения

Цели: Да се въведе в ежедневието проста рутина от йога, пранаяма и медитация, подходяща за начинаещи.

Нужни материали: Какво представляват поздравите към слънцето и защо ги практикуваме?

Продължителност: 30 минути

Инструкции стъпка по стъпка:

- 15 мин. Поздрави към слънцето → 5 мин. Пранаяма (дълбоко дишане) → 10 мин. Медитация за осъзнатост

Размисъл / Последващи действия:

Дневник за промените във вашето психично здраве.



КЛЮЧОВИ УРОЦИ

- **Обобщение на основните идеи в модула.**

Йога и медитация се допълват взаимно: йога успокоява тялото и изгражда устойчивост, докато медитацията тренира ума да остава фокусиран и да намалява негативните модели на мислене. Ползите за психичното здраве включват по-силна емоционална регулация, управление на стреса и подобро самочувствие – основни основи за благополучието на младежта. Учениците изследват различни стилове и техники, като разбират как всеки от тях е от полза за психичното и емоционалното здраве. Модулът подчертава научните доказателства, подкрепящи тези практики, като ги свързва с реални резултати за психичното здраве. Практическото приложение е от централно значение: учениците практикуват основни йога, съзнателност и дихателни техники и разработват персонализиран план за самопомощ.

- **Какво трябва да извлекат от това младите хора и младежките работници?**

Младите хора ще разполагат с инструменти за справяне със стреса, тревожността и негативното мислене. Те ще развият увереност в прилагането на прости практики за йога и медитация всеки ден. Младежките работници ще имат ясно разбиране за ползите за психичното здраве от йога и медитация за младите хора. Те ще разполагат с ресурси за интегриране на йога и медитация в младежките програми като достъпни и ефективни инструменти за психично здраве.





РЕЧНИК

Йога – Холистична практика от древна Индия, която съчетава физически пози (асани), дихателни техники (пранаяма), релаксация и медитация, за да насърчи баланса между тялото, ума и духа.

Медитация – Психическа практика на фокусирано съзнание и осъзнатост, често включваща наблюдение на дишането, мислите или усещанията, с цел да се култивират яснота, спокойствие и вътрешен мир.

Пранаяма – Клон на йогата, фокусиран върху регулирането на дишането чрез специфични техники на вдишване, издишване и задържане на дъха, с цел подобряване на енергийния поток, концентрацията и общото благосъстояние.





БИБЛИОГРАФИЯ

- Boho Beautiful Yoga Journey Handbook
- Cleveland Clinic - Meditation
- Boho Beautiful Yoga
- The mind-altering power of yoga could improve your mental health
- Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
- Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session



КРЕАТИВНОСТ И ЪПСАЙКЛИНГ – Екологични методи в подкрепа на психичното здраве

Име на партньорската организация	ARCHE
Държава	Полша



ОПИСАНИЕ НА МОДУЛА И ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

КРЕАТИВНОСТ И ЪПСАЙКЛИНГ - Този модул насърчава младите хора да проучат как творчеството и преработката на отпадъци могат да подобрят психическото благополучие. Преработката на отпадъци – превръщането на отпадъчни материали в ценни продукти – подпомага самоизразяването, решаването на проблеми и устойчивите навици. Участниците ще открият как творческото повторно използване насърчава устойчивостта, намалява стреса и повишава самосъзнанието.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО - До края на модула учащите ще:

- Разберете ролята на творчеството и преработката в подкрепа на психичното здраве.
- Изследвайте самоизразяването чрез преобразуване на материали и предмети.
- Придобийте увереност в използването на преработката като средство за облекчаване на стреса, съзнателност и личностно развитие.
- Укрепете находчивостта, въображението и решаването на проблеми като защитни фактори за благополучие.
- Разработете лични стратегии за интегриране на творчеството и преработката в ежедневието.



Теми и структура на модула

Креативност и преработка – Екологични методи в подкрепа на психичното здраве

1. Въведение в преработката и творчеството
2. Материалите като средство за емоционално изразяване
3. Практически техники за преработка
4. Съвместни и общностни проекти за преработка
5. Интегриране на практиките за преработка в ежедневието





РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Знания и разбиране

Учениците ще могат да:

- Определете понятието и обяснете неговите психологически, социални и екологични ползи.
- Опишете как творческата трансформация на предмети влияе върху емоциите и стреса.
- Осъзнайте стойността на експериментирането, метода на проби и грешки и импровизацията.
- Идентифицирайте социалните и общностните ползи от съвместните проекти за ъпсайклинг.

Умения

Учениците ще могат да:

- Превърнете ежедневните предмети във функционални или артистични творения.
- Прилагайте техники за размисъл и решаване на проблеми по време на творчески проекти.
- Планирайте и изпълнявайте малки проекти за преработка на отпадъци индивидуално или в групи.
- Изработете личен план за действие, за да интегрирате творческата преработка на отпадъци в ежедневните си дейности.



РАЗДЕЛ 1: Въведение в ъпсайклинг и творчеството

1. Теоретична концепция:

Описание: Участието в ъпсайклинг насърчава творчеството, решаването на проблеми и гордостта от създаването на нещо полезно от отпадъци.

Ключов теоретичен принос: Практическите творчески дейности стимулират системата за възнаграждение в мозъка, предизвикват състояния на потока и намаляват нивата на кортизол.

Мултимедийни връзки:

- [Video: How does creativity benefit mental health and wellbeing? \(YouTube\)](#)
- [Article: Linking Creativity to Psychological Well-being: Integrative Review of the Literature](#)

2. Практическа структура на дейността

Име: Разходка за вдъхновение

Фокус: Наблюдавайте заобикалящата среда за потенциални творчески възможности.

Нужни материали: Бележник, химикал, телефон

Продължение: 20 минути

Инструкции:

1. Разходете се из района и отбележете предмети или материали, които биха могли да бъдат преизползвани.
2. Направете снимки или скици.
3. Споделете идеи с партньор и обсъдете възможни трансформации.

Размисъл: Как възприемането на всекидневните предмети по различен начин променя нашето възприятие и въображение?



РАЗДЕЛ 2: Материалите като средства за емоционално изразяване

1. Описание на теоретичната концепция: Работата с материали и тяхното трансформиране позволява на обучаемите да изразяват емоции и да изследват личния смисъл.

Ключов теоретичен принос:

Тактилното взаимодействие с материали намалява стреса, насърчава осъзнатостта (майндфулнес) и подпомага емоционалната регулация.

Мултимедийни връзки:

- [TED Talk: Tyler Kellogg: Something From Nothing](#)
- [Article: Creative expression and mental health](#)

2. Структура на практическата дейност

Име: Емоционален обект

Цел: Изразяване на емоции чрез трансформиране на избран материал.

Необходими материали: Бутилки, картон, стари дрехи, боя, ножици, лепило.

Продължителност: 30 минути

Инструкции:

1. Изберете материал или предмет.
2. Трансформирайте го в обект, който представя лично усещане/емоция.
3. Сдвоете се по двойки и обяснете направените избори.

Размисъл: Как създаването на материални представяния на чувства влияе върху емоционално?



РАЗДЕЛ 3: Практически техники за ъпсайклинг

1. Описание на теоретичната концепция:

Изучаването на техники за ъпсайклинг развива уменията за решаване на проблеми, креативността и устойчивостта.

Ключов теоретичен принос: Използването на практически умения ангажира както когнитивните, така и моторните системи, като насърчава увереността.

Мултимедийни връзки:

- [Video: 10 FREE & EASY DIY UPCYCLING PROJECTS USING HOUSEHOLD ITEMS](#)
- [Article: Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing and reduced loneliness](#)

2. Структура на практическата дейност

Име: DIY ъпсайклинг предизвикателство

Фокус: Изграждане на практически умения и увереност чрез практическо, „учене чрез правене“ създаване.

Необходими материали: Рециклируеми материали, основни материали и инструменти за ръчна работа.

Продължителност: 40 минути

Инструкции:

1. Изберете един или повече предмети за ъпсайклинг.
2. Обсъдете и генерирайте идеи как да ги трансформирате в творчески обект.
3. Създайте обекта индивидуално или в малки групи.

Размисъл: Как уменията за решаване на проблеми и креативността допринесоха за усещането за постижение?



РАЗДЕЛ 4: Съвместни и общностни ъпсайклинг проекти

1. **Описание на теоретичната концепция:** Работата по ъпсайклинг проекти в екип укрепва социалните връзки и насърчава емпатията.

Ключов теоретичен принос: Съвместната креативност освобождава окситоцин, засилва груповото сближаване и подпомага усещането за принадлежност.

Мултимедийни връзки:

- [Video: Community Upcycling Project Video - Mrs. Klammer - North Valley Academy](#)
- [Creative Community Inspirations: Imaginative Upcycling Ideas](#)

2. Структура на практическата дейност

Име: Групов ъпсайклинг проект

Фокус: Насърчаване на сътрудничество, креативност и социално взаимодействие.

Необходими материали: Рециклируеми материали, инструменти за ръчна работа, работно пространство.

Продължителност: 60 минути

Инструкции:

1. Сформирайте малки групи и изберете тема за общ ъпсайклинг проект.
2. Планирайте и реализирайте създаването заедно.
3. Представете финалните продукти.

Размисъл: Обсъдете предизвикателствата и успехите при креативната съвместна работа и как те влияят на настроението и взаимоотношенията.



РАЗДЕЛ 5: Интегриране на ъпсайклинг практики в ежедневието

1. **Описание на теоретичната концепция:** Редовните креативни и устойчиви практики подобряват дългосрочното психическо благополучие и повишават екологичната осведоменост.

Ключов теоретичен принос: Малки ежедневни навици, като преизползването на отпадъчни материали, насърчават осъзнатост, отговорност и удовлетворение от създаването.

Мултимедийни връзки:

- [Video: Upcycling Tutorial: 5 Easy Ways to Transform Your Clothes](#)
- [Article: Mindfulness and Creativity: Implications for Thinking and Practice](#)

2. Структура на практическата дейност

Име: Моят ъпсайклинг план за действие

Фокус: Прилагане на креативност и находчивост.

Нужни материали: Малки рециклируеми предмети.

Продължителност: 30 минути

Инструкции:

1. Идентифицирайте 1–2 ежедневни или седмични ъпсайклинг навика.
2. Запишете 2–3 малки цели за прилагането на тези навици през следващия месец.
3. Споделете плановете с партньор за отчетност.

Размисъл: Как интегрирането на креативни действия може да подобри личното благополучие?



Ключови изводи

- Креативността и ъпсайклингът подобряват емоционалната регулация, намаляват стреса и повишават самочувствието.
- Практическите, ръчно изпълнявани проекти развиват умения за решаване на проблеми, увереност и осъзнатост.
- Съвместната работа по ъпсайклинг укрепва социалните връзки, емпатията и ангажираността в общността.
- Малките ежедневни действия, включващи ъпсайклинг, засилват дългосрочното благополучие и екологичната осведоменост.





РЕЧНИК

- **Креативност:** Способността да се генерират оригинални идеи, изрази или решения.
- **Ъпсайклинг:** Преобразуване на отпадъчни или изхвърлени материали в нови, ценни предмети.
- **Поток (Flow):** Психическо състояние на пълно ангажиране и удоволствие от изпълнението на задача.
- **Осъзнатост (Mindfulness):** Осъзнаване на настоящия момент, често развивано чрез фокусирано внимание.
- **Решаване на проблеми:** Процесът на идентифициране на предизвикателства и генериране на ефективни решения.





БИБЛИОГРАФИЯ

- Lacey, S., & Lawson, R. (2017).
Crafting and Wellbeing: Psychological
Impacts of Making. Routledge.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2016).
Creative Learning and Mental Health.
Springer. TEDx Talks and YouTube
resources on creativity, upcycling, and
wellbeing. Articles from Psychology
Today, American Psychological
Association, and Journal of Creative
Behavior on creativity and mental
health.



Емоционални житейски умения за грижа и поддържане на психичното здраве

Име на партньорската организация	CONNECTING DOTS
Държава	КИПЪР



Описание на модула и учебни цели

Този модул изследва основните емоционални житейски умения, които подпомагат цялостното психично благополучие. Той подчертава значението на разбирането и управлението на емоциите, изграждането на устойчивост и поддържането на здравословни взаимоотношения като ключови компоненти на психичното здраве. Участниците ще придобият практически инструменти за разпознаване и регулиране на емоциите, справяне със стреса, ефективна комуникация и създаване на лични рутинни практики за самообгрижване. Чрез развиването на тези умения индивидите могат да укрепят способността си да се справят с житейските предизвикателства, да намалят риска от проблеми с психичното здраве и да подхранват балансирано, позитивно мислене. Темата също така акцентира върху връзката между жизнения стил, емоционалната регулация и дългосрочното психологическо благополучие.





Тематика и структура на модула

1. Разбиране на психичното здраве и емоциите
2. Самоосъзнаване и саморегулация
3. Изграждане на устойчивост
4. Здравословни взаимоотношения и комуникация
5. Управление на стреса и тревожността
6. Жизнени практики за психично благополучие





Учебни резултати

Участниците ще могат да:

- Дефинират психичното здраве и да обяснят ролята на емоциите за цялостното благополучие.
- Идентифицират и назовават емоциите с по-голяма точност и самоосъзнатост.
- Прилагат стратегии за управление и регулиране на емоциите в ежедневието.
- Демонстрират умения за активно слушане, емпатия и асертивна комуникация.
- Развиват здравословни механизми за справяне със стреса, тревожността и житейските трудности.
- Създадат личен план за самообгрижване в подкрепа на дългосрочно психично здраве.
- Оценяват ситуации, в които е необходима професионална или колегиална подкрепа.
- Се ангажират с устойчиви практики, които изграждат устойчивост и емоционален баланс.





1. **Разбиране на психичното здраве и емоциите**

Тази тема запознава участниците с основите на психичното здраве и ролята, която емоциите играят в ежедневието. Подчертава се, че психичното здраве не е само отсъствие на болест, а състояние на благополучие, при което индивидите могат да управляват стреса, да работят продуктивно, да изграждат взаимоотношения и да допринасят за общността си. Участниците също така ще изследват как емоциите влияят върху мислите и поведението.

Какво е психично здраве?

- Дефиниция на СЗО:

Психичното здраве е състояние на благополучие, при което човек осъзнава своя потенциал, може да се справя с нормалния стрес на живота, да работи продуктивно и да допринася за общността.

Защо психичното здраве е важно:

- Психичното здраве е също толкова важно, колкото и физическото здраве. То влияе върху това как мислим, чувстваме и се държим всеки ден. Добрата психика ни помага да се справяме със стреса, да изграждаме силни взаимоотношения, да вземаме правилни решения и да постигаме целите си.



1. Разбиране на психичното здраве и емоциите

Какво са емоциите?

Емоциите са естествени реакции на нашите преживявания, мисли и заобикалящата ни среда. Те функционират като сигнали, които ни показват как се чувстваме в дадена ситуация и насочват нашите решения и поведение. Всеки изпитва емоции — те не са нито „добри“, нито „лоши“, но могат да бъдат комфортни (радост, любов, вълнение) или неудобни (гняв, тъга, страх).

Защо емоциите са важни

- Насочват вземането на решения: Емоциите ни помагат да преценим какво е безопасно, важно или значимо.
- Свързват ни с другите: Те ни позволяват да проявяваме емпатия, да изграждаме взаимоотношения и да комуникираме без думи.
- Мотивират действия: Например страхът може да ни защити от опасност, а радостта може да ни мотивира да повтаряме преживявания.
- Сигналират нужди: Тъгата може да сигнализира за нужда от утеха; гневът може да показва, че е нарушена граница.

Видове емоции

- Първични емоции: Основни и универсални чувства като щастие, тъга, гняв, страх, изненада и отвращение.
- Вторични/сложни емоции: Смесени емоции, формирани от опита и културата, като вина, гордост, ревност или срам.

Емоциите са свързани с начина, по който мислим и действаме:

- Мисли: „Провалих теста си.“
- Емоция: Тъга или разочарование.
- Поведение: Избягване на учене или полагане на повече усилия следващия път.

Здравословно изразяване на емоциите

- Назоваване на емоциите вместо потискането им.
- Споделяне на чувствата с доверени хора.
- Използване на стратегии за справяне като водене на дневник, изкуство, упражнения или практики за осъзнатост (mindfulness).



Дейности

Начало на дискусията:

- „Какво означава психичното здраве за вас?“ (Групова мозъчна атака/обсъждане)

Дейност: Изследване на колелото на емоциите

- Участниците идентифицират и назоват емоциите, които са изпитали през изминалата седмица.
- Размисъл: Как тези емоции са повлияли върху действията и решенията им?

Размисъл по казус:

- Представете кратък сценарий (например ученик, претоварен с изпити).
- Участниците идентифицират свързаните емоции, мисли и поведения.

Въпроси за размисъл:

- Кога за последен път изпитахте силни емоции (положителни или отрицателни)?
- Как тези емоции повлияха на вашите избори или действия?
- Защо според вас хората понякога крият емоциите си или избягват да говорят за психичното здраве?



2. Самоосъзнаване и саморегулация

Този модул помага на участниците да развият способността да разпознават собствените си емоции, мисли и поведения (самоосъзнаване) и да ги управляват по здравословен и конструктивен начин (саморегулация). Тези две умения са основата на емоционалната интелигентност и играят ключова роля за поддържането на психичното здраве, подобряването на взаимоотношенията и постигането на лични цели.

1. Себеосъзнатост

- Дефиниция: Способността да забелязваме и разбираме собствените си емоции, мисли и поведения.
- Значение: Помага да вземаме съзнателни решения, вместо да действаме импулсивно.
- Инструменти за развиване: Водене на дневник, Рефлексивни въпроси, Проверка на ума и тялото, Получаване на обратна връзка

Себeregулация

- Дефиниция: Способността да управляваме емоциите, поведението и импулсите по здравословен начин.
- Значение: Изгражда устойчивост, намалява стреса и укрепва взаимоотношенията.
- Техники за саморегулация: Осъзнатост и дишане: Оставане в настоящия момент и запазване на спокойствие. Техники за заземяване: Използване на петте сетива за намаляване на преобладаващи емоции. Позитивен вътрешен диалог:



Дейности

Упражнение за размисъл: Емоционални тригери

- Участниците изброяват ситуации, които ги карат да се чувстват стресирани, ядосани или тревожни.
- Обсъждат как разпознаването на тези тригери може да предотврати емоционални изблици.

Практика: 3-минутно пространство за дишане

- Водете участниците през бавно дишане, за да забележат мислите, емоциите и телесните усещания.

Ролеви игри: Реакция срещу Отговор

- Участниците разиграват сценарии (например получаване на критика от учител или приятел).
- Практикуват импулсивна реакция спрямо обмислен, регулиран отговор.

Упражнение за позитивен вътрешен диалог

- Дайте примери за негативни мисли („Не мога да го направя“) и ги преформулирайте в позитивни алтернативи („Това е трудно, но мога да дам най-доброто от себе си“).

Въпроси за размисъл:

- Какви са моите три най-силни емоционални тригери?
- Как обикновено реагирам, когато изпитвам силни емоции?
- Коя стратегия за саморегулация работи най-добре за мен?
- Как биха се подобрили моите взаимоотношения, ако практикувам повече самоосъзнаване и саморегулация?



1. Изграждане на устойчивост

Устойчивостта е способността да се адаптираме, да се възстановяваме и да ставаме по-силни в условията на предизвикателства, трудности или стрес. Този модул помага на обучаемите да разберат какво представлява устойчивостта, защо тя е от съществено значение за психичното здраве и как може да се развива чрез практически стратегии, нагласа и подкрепящи навици.

1.Какво е устойчивостта?

- Способността да се възстановяваме след трудности. Устойчивите хора не избягват предизвикателствата; те ги посрещат с адаптивност и нагласа за развитие.

2. Защо устойчивостта е важна

- Помага за стреса и въздействието на неуспехите.
- Подобрява уменията за решаване на проблеми.
- Подкрепя дългосрочното психично благополучие и здравословните взаимоотношения.

3. Съставни елементи на устойчивостта

- Емоционална осъзнатост, справяне със ситуации, оптимизъм, подкрепа, адаптивност.

4. Стратегии за изграждане на устойчивост

- Нагласа за развитие, поставяне на цели, позитивно мислене и благодарност, здравословни умения за справяне, социална подкрепа.



Дейности

1. Упражнение за размисъл върху устойчивостта

- Описване на момент на предизвикателство и как са го преодолели.
- Обсъждане на научени уроци и открити лични положителни качества.

2. Дневник на благодарността

- Три неща, които са се развили добре или са ги накарали да се почувстват подкрепени.

3. Сценарий за нагласа за развитие

- Представете сценарий (например провал на тест).
- Обучаемите обмислят позитивни реакции и действия, чрез които да се учат от ситуацията.

4. Картографиране на мрежата за подкрепа

- Обучаемите създават визуална карта на хората, на които могат да разчитат в трудни моменти.

Въпроси за размисъл

- Какво е едно предизвикателство, с което наскоро се сблъсках, и как се справих с него?
- Кои лични силни страни ми помогнаха да се справя?
- Как да прилагам стратегии за устойчивост?
- На кого мога да разчитам за подкрепа, когато се чувствам претоварен/а?



4. Здравословни взаимоотношения и комуникация

Здравословните взаимоотношения и ефективната комуникация са от значение за психичното здраве. Тази тема помага на обучаемите да разберат как да изграждат взаимоотношения, да практикуват емпатия, активно слушане и да поставят здравословни граници. Междудличностните умения намаляват конфликтите и засилват устойчивостта.

1. Здравословни взаимоотношения

- Характеристики на здравословните взаимоотношения: доверие, уважение, подкрепа, честност и равенство. Ролята на социалната подкрепа за психичното здраве. Здравословни и нездравословни взаимоотношения.

2. Ефективна комуникация

- Активно слушане, емпатия, асертивност, невербална комуникация.

3. Разрешаване на конфликти

- Разпознаване на често срещаните източници на конфликти. Стъпки за конструктивно разрешаване на конфликти: намерете обща основа и направете компромис. Избягвайте вредни реакции.

4. Поставяне на здравословни граници

- Физически, емоционални, дигитални и социални.
- Ясно и с уважение комуникиране на границите.



Дейности

Ролеви игри: Активно слушане

Сдвоете обучаемите, за да практикуват пълно слушане, обобщаване на казаното от другия и емпатично реагиране.

Практикуване на асертивност

Обучаемите практикуват да казват „не“ или да изразяват нужда учтиво, но твърдо в различни ситуации.

Упражнение за разрешаване на конфликти

Представете често срещан конфликтен сценарий (например разногласие с приятел). Обучаемите работят в групи, за да намерят решение, като използват горепосочените стъпки.

Въпроси за размисъл

- Какво са здравословно или нездравословно връзки?
- Как комуникирам в момента с приятели или семейство и как мога да подобря това?
- Кога съм имал/а затруднения да поставя граници и какво бих направил/а различно сега?
- Как емпатията и активното слушане могат да променят начина, по който се свързвам с другите?



5. Управление на стреса и тревожността

Стресът и тревожността са естествени реакции на житейските предизвикателства, но когато не се управляват, могат да оказват отрицателно въздействие върху психичното здраве, взаимоотношенията и ежедневно функциониране. Този модул предоставя на обучаемите знания и за управление на стреса и тревожността.

1. Разбиране на стреса и тревожността

- Стрес: Реакция на предизвикателни ситуации.

Тревожност: Продължително безпокойство или страх, който може да е несъразмерен на ситуацията. Признаци и симптоми: физически, емоционални, поведенчески.

2. Често срещани източници на стрес за младежите

- Академично напрежение, изпити и крайни срокове. Социален натиск. Семейни конфликти или очаквания. Неяснота относно бъдещето.

3. Стратегии за управление на стреса и тревожността

A. Непосредствени техники за справяне: упражнения за дълбоко дишане, техники за заземяване.

B. Дългосрочни навици: редовна физическа активност, балансирано хранене и достатъчен сън.

C. Социална и емоционална подкрепа: разговор с доверени приятели, семейство или ментори.

D. Професионална помощ: потърсете съветници, психолози или телефонни линии за помощ.



Дейности

1. Картографиране на стреса

- Обучаемите изреждат основните си източници на стрес и ги класират по интензивност.
- Идентифицират модели и обсъждат възможни стратегии за справяне.

2. Упражнения за дишане и заземяване

- 5-минутно упражнение за дълбоко дишане или техника за заземяване 5-4-3-2-1.

3. Упражнение за управление на времето

- Седмичен график, който балансира учене, почивка и развлечения.

4. Дневник за размисъл

- Ежедневните източници на стрес, емоции и използваните стратегии за справяне.

Въпроси за размисъл

- Кои ситуации предизвикват стрес или тревожност?
- Кои стратегии за справяне ми помагат да се чувствам по-спокоен/а и по-концентриран/а?
- Как мога да планирам деня си, за да намаля стреса?
- На кого мога да разчитам за подкрепа, когато се чувствам претоварен/а?



6. Навици за поддържане на психичното благополучие

Психичното здраве е тясно свързано с начина на живот. Този модул насочва обучаемите как ежедневните рутини, хранене, физическа активност, сън и дигитални навици влияят върху емоционалното благополучие. Чрез приемането на здравословни навици младите хора могат да укрепят устойчивостта си.

1. Сън и почивка

- Значението на 7–9 часа сън за управление на стреса. Последници от недоспиването: раздразнителност, лоша концентрация, отслабен имунитет. Съвети за здравословен сън: редовен график, ограничаване на времето пред екрана, релаксиращи ритуали.

2. Хранене

- Храни, които повишават енергията. Ограничаване на преработени храни, сладко и кофеин.

3. Физическа активност

- Физическата активност като средство за облекчаване на стреса и подобряване на настроението. Дейности: разходки, танци, спорт, йога или всяко движение.

4. Дигитален баланс

- Стратегии: дигитален детокс, ограничения, осъзнато използване, приоритизиране на срещи лице в лице.

5. Лични практики за самообгрижване

- Релаксиращи дейности. Проверка на емоционалното състояние. Планиране на балансирувани рутини.



Дейности

1. Работилница за планиране на самообгрижване

- Седмичен план, включващ сън, хранене, физическа активност, учене, релаксация и социално време.

2. Осъзнато използване на технологиите

- Проследете времето пред екрана за един ден и идентифицирайте модели на прекомерна употреба.
- Стратегии за намаляване на дигиталния стрес.

3. Предизвикателство за физическа активност

- 20–30 минути приятно движение всеки ден в продължение на седмица.

4. Размисъл върху храненето

- Водете дневник за храна и настроение, за да видите как хранителните навици влияят на емоциите и нивата на енергия.

Въпроси за размисъл

- Кои ежедневни навици в момента подпомагат или увреждат моето психично благополучие?
- Как да включа повече грижа за себе си?
- Кои дейности ме карат да се чувствам щастлив?
- Как мога да използвам технологиите по начин, който подкрепя, а не уврежда психичното ми здраве?



КЛЮЧОВИ УРОЦИ

1.Разбиране на психичното здраве и емоциите: Психичното здраве е съществена част от цялостното благополучие, а емоциите са естествени сигнали, които насочват нашите решения и взаимоотношения. Като се учим да разпознаваме и назоваваме емоциите, правим първата стъпка към изграждане на емоционални умения, които укрепват психичното здраве.

2. Самоосъзнатост и саморегулация: Самоосъзнатостта е първата стъпка към разбирането на себе си, а саморегулацията е следващата стъпка, която ни позволява да управляваме емоциите и действията си мъдро. Заедно те ни помагат да останем спокойни, да вземаме добри решения и да поддържаме силно психично здраве.

3. Изграждане на устойчивост: Устойчивостта не означава избягване на трудности, а умението да ги преодоляваме със сила, гъвкавост и оптимизъм. Като развиват устойчивост, младите хора могат да се справят с предизвикателства с увереност, да поддържат психичното си здраве и да стават по-силни.

4. Здравословни взаимоотношения и комуникация: Здравословните взаимоотношения са от значение за психичното здраве. Чрез активно слушане, практикуване на емпатия, изразяване на себе си уверено и поставяне на граници, младите хора могат да изградят по-силни и балансирани връзки.

5. Управление на стреса и тревожността: Като разпознаваме тригерите, прилагаме стратегии за справяне, поддържаме здравословни навици и търсим подкрепа при нужда, младите хора могат ефективно да управляват стреса и да поддържат емоционален баланс.

6. Навици за поддържане на психичното благополучие: Промените в начина на живот могат да имат въздействие върху психичното здраве. Като приоритизират съня, храненето, физическата активност и осъзнатите рутини, младите хора могат да изградят устойчивост и да поддържат баланс в ежедневието си.



БИБЛИОГРАФИЯ

1. Foundational Mental Health Concepts
2. Self Awareness and Self Management
3. Building Resilience
4. Building Healthy Relationships and Communicating Effectively
5. Achieving Physical and Mental Well-Being



РЕЧНИК НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Тревожност

- Често срещано психично състояние, характеризиращо се с усещане за напрежение, тревожни мисли и физически промени като повишено кръвно налягане. *Вижте определението за тревожност според APA dictionary.apa.org*

Аутизъм

- Психично разстройство, което може да засяга речта, емоционалната интелигентност или абстрактното мислене. Симптомите при възрастни могат да включват затруднения в воденето на разговор, социална тревожност и много ограничен интерес само към няколко дейности. *Повече информация можете да намерите в [Autism Speaks](https://www.autismspeaks.org) или подобни източници за аутизъм.*

Биполарно разстройство

- Психично състояние, характеризиращо се с крайни промени в настроението: емоционални върхове (мания или хипомания) и спадове (депресия). *Световната здравна организация предоставя преглед на биполарното разстройство.*

Гранично разстройство на личността (БРЛ)

- Психично състояние, характеризиращо се с нестабилност в настроението, самовъзприятието, поведението и взаимоотношенията. *Вижте страницата на Mayo Clinic за гранично разстройство на личността [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/syc20027167). Също така, страницата на NIH за гранично разстройство на личността (BPD) е полезен ресурс [nimh.nih.gov](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/borderlinepersonalitydisorder.html).*

Депресивно разстройство (Депресия)

- Често срещано психично състояние, характеризиращо се с понижено настроение или загуба на удоволствие и интерес към дейности за продължителни периоди, нарушен сън и апетит, усещане за ниска самооценка, мисли за смърт и безнадеждност, умора и лоша концентрация. *Повече информация в СЗО [World Health Organization](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression) и [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc20027167).*



РЕЧНИК НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Хранително разстройство

- Сериозни заболявания, характеризиращи се с тежки нарушения в хранителното поведение. Хората могат да се фиксират или обсебят от отслабване, форма на тялото или контролиране на приема на храна. *Вижте ресурси от Националния институт по психично здраве (NIMH).*

Функционална амнезия

- Загуба на памет за събития, които човек е преживял лично, настъпваща без идентифицируема неврологична патология. Смята се, че възниква като защита срещу тревожност или като начин за избягване на конкретни стресиращи ситуации. *Информация от APA или литературата за психологическа травма.*

Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР)

- Хронично разстройство, при което човек има неконтролируеми, повтарящи се мисли (обсесии) и поведения (компулсии), които се чувства принуден да повтаря. *Националният институт по психично здраве (NIMH) предоставя подробна информация за ОКР.*

Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)

- Психиатрично разстройство, което може да възникне след излагане на травматично събитие (естествено бедствие, сериозен инцидент, насилие). *Вижте страницата на NIMH за посттравматично стресово разстройство (PTSD) на nimh.nih.gov.*

Шизофрения

- Хронично и тежко психично разстройство, което засяга начина, по който човек мисли, чувства и действа. Хората с шизофрения могат да загубят връзка с реалността (халюцинации, заблуди). *Вижте информацията на Mayo Clinic за шизофрения.*

НАМЕРЕТЕ проекта Stronger YOU(th) в социалните мрежи



@Stronger YOU-th



@strongeryoutheu

