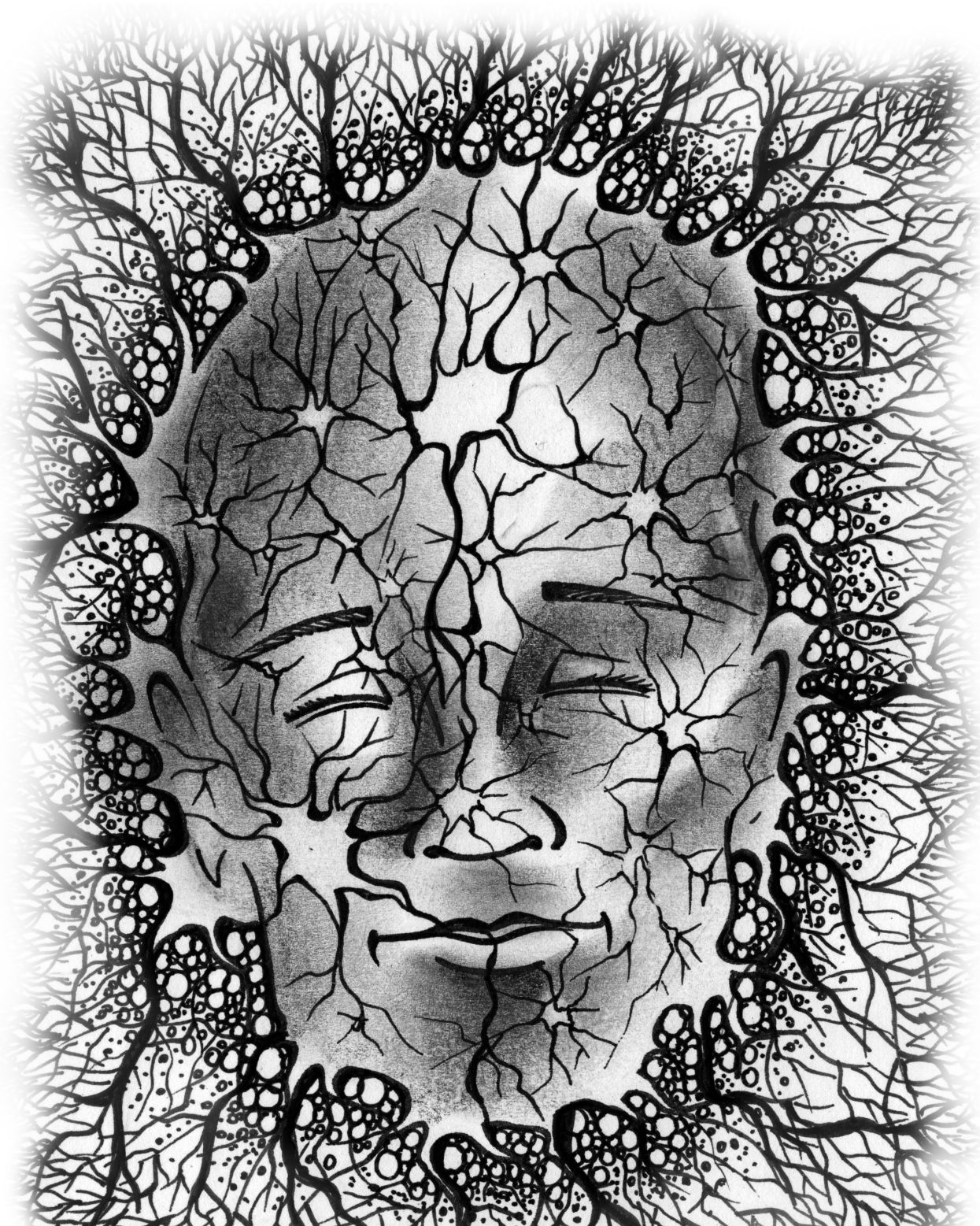





Supported by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



наръчник на програмата за интервенция
RISE Reinforce Inner Strength Effectively to combat bullying



Проектът е финансиран от Европейска комисия. Това издание отразява мнението на автора и Комисията не е отговорна за използването на информацията, която се съдържа в него.

Европейски съюз: Програма “Права, равенство и гражданство” (2014-2020)

Supported by the Rights, Equality
and Citizenship (REC) Programme
of the European Union



наръчник на програмата за интервенция

„RISE – Повишаване на вътрешните ресурси за справяне с училищния тормоз“

Програма “Права, равенство и гражданство”, Европейска комисия

Проект № JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7608

Автори

Stefano Canali
Kristina Nenova
Paola Ottolini
Loredana Crestoni
Valli Burello

С приноса и на

Béatrice Martins
Martin Stolz
Andries Vander Plaetse

Координация на проекта

Valli Burello

Графично оформление

Caterina Nicolai

Илюстрация на корицата

Alessandro Bonin

Всяка форма на възпроизвеждане или разпространение (включително чрез интернет) е разрешена, с изключение на тази с търговски цели, стига да се посочи източникът.

Затова е необходимо да се посочат:

- Авторите
- Заглавието на проекта – RISE – Повишаване на вътрешните ресурси за справяне с училищния тормоз, финансиран от Програма „Права, равенство и гражданство“ на Европейска комисия.

Декември 2017

Съдържание

Описание на програмата за интервенция	1
Теоретични основи от Stefano Canali	9
Въведение	11
Главни принципи на невронауките	14
Ние се превръщаме в това, което правим многократно: пластичността на мозъка и на поведението	22
Какво е емоция?	28
Тормоз, емоции, морална компетентност и емпатия	39
Волевият контрол на поведението, начинът, по който работи, как се изтощава и как се подсилва	42
Спорт, мозък, емоции и изпълнителни функции	49
Медитация и осъзнатост, запознаване с главните практики	63
Описание на практиките от Stefano Canali	73
Инструкции за прилагането на програмата за интервенция от Stefano Canali	119
Връстници обучават връстници от Kristina Nenova	151
Въведение	153
Равни обучават равни. Връстниците като медиатори на промяната	154
„Равни обучават равни“ при тийнейджърите – групови дейности	155
Избор на ръководител в пансион – процес на подбор	163
РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛНОТО ПРОВЕЖДАНЕ НА ПРОГРАМАТА ЗА ИНТЕРВЕНЦИЯ от Paola Ottolini - Loredana Crestoni	169



Описание на програмата за интервенция

Проектът „RISE – Повишаване на вътрешните ресурси за справяне с училищния тормоз“, финансиран от програма „Права, равенство и гражданство“ 2014-2020 на Европейски съюз, цели да намали тормоза в пансионите, колежи и домове, където живеят млади хора, студенти, непридружени малолетни лица и др. „RISE“ се изпълнява от 6 партньорски организации – водеща организация Civiform (Италия) с партньори VTI Brugge Boarding School (Белгия), IFRTS (Франция), CJD Verbund NRW Süd / Rheinland (Германия), фондация „Асоциация Анимус“ (България) и Istituto Superiore Internazionale Salesiano di Ricerca Educativa (Италия). Проектът ангажира 200 тийнейджъри и 30 служители, преподаватели и обучители в пансионите. Това изискваше изпълнението на различни дейности, включително на първо място попълването на анкета, проведена чрез въпросници и фокус групи и насочена към тийнейджъри и служители. Целта беше да се идентифицират нуждите и трудностите по отношение на явлението тормоз, както и да се намерят перспективи за справяне с и противодействие на такива случаи. След това на базата на резултатите от анкетите се изработи Програмата за интервенция, която в последствие беше пилотирана в 4 пансионите, част от партньорската мрежа. След пилотирането проведохме нова анкета с цел да проверим ефективността на Програмата за интервенция. Наред с други неща, проектът предвиждаше създаването на серия от видеоклипове, които да описват различните сесии на Програмата за интервенция, както и набор от препоръки, които насърчават благосъстоянието на младежите в пансионите.

Програмата за интервенция като част от програмата "RISE – Ефективно укрепване на вътрешната сила за борба с тормоза " се състои от две части. Първата е разработена от проф. Stefano Canali от Sissa, а втората от психотерапевта Кристина Ненова от българската асоциация Анимус, партньор по проекта. Програмата има за цел да се бори с явлението тормоз, който се появява все по-често в жилищните приемни помещения, където се настаняват тийнейджъри. Чрез проект, организиран в сесии и дейности за обучение на връстници, намерението е да се образуват младежите в емоционална грамотност, осъзнаване и разпознаване на собствените си емоции и тези на другите, контрол на импулсите за обратна реакция, стратегии за доброволно контролиране на поведението и поведенчески и оценяващи практики, (самоосъзнаване и други медитативни техники, подходящи за млади хора). Следователно целта му е да развие определени умствени функции и нагласи като способността за справяне със стреса, гнева и импулсивността и да развива просоциално, съпричастно и състрадателно поведение.

Както ще обясним по-задълбочено в следващите глави, основната идея на програмата е да се борим с феномена на тормоза чрез превантивен подход, насочен към насърчаване на личното и социалното благосъстояние на подрастващите. В този контекст от фундаментално значение е предотвратяването. Когато се действа със закъснение ще означава, наред с другото, да се позволи на трудностите, свързани с тормоза, да нарастват и социалната интеграция и развитие да бъдат непоправимо изложени на риск. Всъщност това явление създава ефекти, които продължават с течение на времето и водят до рискове за развитието както за лицето, което извършва действията, така и за лицето, подложено на тормоз. Насилникът придобива неподходящи релационни модалности, характеризиращи

се с висока степен на агресивност , както и с риска от придобиване на антисоциално и девиантно поведение като възрастен. Жертвата, от друга страна, изпитва много дълбоко ниво на страдание, което често води до омаловажаване на нейната идентичност и несигурни, тревожни личностни черти, които са трайни във времето, до степен на възникване на реални епизоди на депресия. Вместо това, чрез проекта RISE, целта е да се осъществи намеса по превантивен начин, най-вече с методи, различни от обичайните методологии, които много често са склонни да идентифицират и обозначават младите хора като насилници и жертви. Поставянето на такива етикети усложнява проблемите по-късно, а преодоляването им - още по-трудно. През последните години проектите за тормоз се разпространяват експоненциално, а статиите в пресата или телевизионните програми за тормоз се появяват всеки ден. В училищата многобройни проекти по този въпрос се организират на различни нива за да се привлече вниманието на младежите към това и най-вече за борба срещу проявите на тормоз. Това обаче означава, че по различни поводи младежите по време на обучението си все повече се включват в проекти, фокусирани върху тормоза, което понякога може да бъде контрапродуктивно. Всъщност възникват случаи, при които младежите се чувстват почти раздразнени, когато многократно са включени в този вид дейност. По тази причина програмата за интервенция RISE има за цел да използва различна стратегия и положителна методология. По-специално тя включва всички млади хора и има за цел да ги научи да разпознават и да се справят със собствените си емоции и тези на другите, да развиват съпричастност, да се научат да осъзнават собствените си реактивни импулси и как да ги възпират, да направят участниците по-компетентни по отношение на социалните способности, да поддържат положителни взаимоотношения с техните другари и да се справят със стреса. За постигането на тези цели програмата за интервенция RISE се състои от поредица от действия, насочени към укрепване и усилване на изпълнителните функции на младежите чрез организиране на множество дейности, чрез физически упражнения и използване на техники, свързани с медитацията и самоосъзнаването.

Първата част от програмата за интервенция, разработена от проф. Canali, се състои от 81 сесии, от които има 33 сесии, всяка от които с продължителност деветдесет минути, представляваща минималния брой необходими дейности, към които се добавят още 48 сесии, които включват действия, които се повтарят по отношение на вече завършените дейности в предишните сесии, но които са структурирани въз основа на различен подбор на времето:

Всеки урок включва кратка теоретична част и по-дълга и по-отчетлива практическа част. Теоретичната част, която разработва цялото съдържание на програмата с течение на времето, има за цел да обясни, как мозъкът, невроните, емоциите и тяхното регулиране функционират, както и обяснява функционирането на процесите за когнитивен и доброволен контрол на поведението. Тази част също така илюстрира принципите , които обуславят ползата от физическите упражнения за по-добро управление на емоциите и, преди всичко, на гнева и също така предоставя информация за ефективността на процедурите и практиките, като самоосъзнаване и когнитивно обучение с използване на

цифрови инструменти, в развиването на самоконтрол и съпричастност и по този начин намаляване на импулсивността и агресивността.

Алтернативно, практическата част цели:

а) изпълнението на дейности за развиване на емоционалната интелигентност, с дискусии и ролеви игри за подобряване на емоционалния речник и разбиране и управление на емоциите;

б) изпълнението на опростени практики на обмисляне за младите хора (самоосъзнаване и техники за контролиране на емоциите и култивиране на отношения на емпатия и състрадание);

в) провеждане на обучение за изпълнителни функции с цифрови устройства (сериозни игри и приложения за смартфони, специално разработени за програмата). Съществена и постоянна част от практическите дейности е физическата активност, поради установената ѝ способност да допринася за здравословното развитие на когнитивните и изпълнителните функции при младежите, съществено условие за развитието на способността в индивида за контрол на тенденцията да се държи импулсивно и агресивно.

Теоретичната част е от основно значение за тази програма за интервенция, тъй като целта ѝ е да предостави знания за теорията, на която се основават всички дейности, които по-късно ще се провеждат с младежите.

Информираността и познанието за това, как се изгражда и функционира съзнанието и по този начин мозъкът на човека, както и потенциалните и специфични слабости на нашата система на съзнание-мозък са основни елементи в процеса на разширяване на възможностите на младите хора. Всъщност това познание представлява когнитивната основа на процеса, който дава възможност на младите хора да управляват своите емоции и стратегии за приспособяване, с цел укрепване на когнитивните и изпълнителните функции и уважението към другите. Това е така, защото доброволното управление на поведението, което означава самоконтрол, зависи до голяма степен от когнитивните процеси, свързани преди всичко с разбирането и изразяването на самия себе си. Всъщност многобройни проучвания показват, че по-доброто разбиране на основните механизми зад психологическите процеси дава по-голяма способност на младите хора да управляват и регулират собственото си поведение.

В същото време, придобиването на по-добро познаване на процесите и механизмите на мозъка и съзнанието допринася за засилване на мотивацията на младите хора да участват в дейностите. Чрез обясняването на теоретичните и научните механизми, на които се основават дейностите, причините за намесата стават ясни, подиската за младежката програма се подкрепя и се укрепва ангажиментът за изучаване и прилагане на предадените им инструменти. Всъщност подрастващите ще разберат, че участието в тези дейности ще им позволи да постигнат действително нагледни и измерими цели и това ще допринесе за засилване на мотивацията им да бъдат част от проекта.

Обучаващите, включени в експерименталното провеждане на програмата за интервенция е желателно предварително да имат добри познания за основите на неврологията и във всеки случай, преди да започнат обучението, трябва внимателно да изучат теоретичната част на програмата, описана в наръчника, за да овладеят майсторски съдържанието. Веднъж обучени по теоретичното съдържание на програмата, преподавателите ще могат да организират различни сесии, като ги съпоставят възможностите и контекста в групата, в която ще ги разглеждат и да предоставят инструментите, които считат за най-адекватни и подходящи за референтната група. Информационните листове всъщност са структурирани по много подробен начин и време, указани са дейностите и препратките към теоретичната част за всяка от сесиите и трябва да бъдат разгледани задълбочено по време на всяка конкретна сесия. Организацията на дейностите трябва да се извърши много внимателно, като се вземе предвид това, което е посочено в информационните листове, като при това има голяма свобода по отношение на избора на интерактивни инструменти и използвания подход, който трябва да бъде организиран съобразно специфичните характеристики на групата. Използването на интерактивен, динамичен, конструктивен и игрови подход се счита за фундаментално, тъй като това ще ангажира младите хора и ще засили мотивацията им да работят върху себе си за насърчаването на положителния климат и доверието в училището-интернат. Може да се изберат видеоклипове в Интернет, за обяснение на начина, по който работят мозъкът или емоциите, да се организират игри, за да изучат и да опознаят различните емоции (например игра, известна като "бинго за емоции").

Втората част, а именно обучението на връстници от връстници, се основава на значението на образованието между връстници, за да се държат под контрол проявите на тормоз. Обучението на връстници от връстници е определено в ръководството за обучение на преподаващи, публикувано от Съвместната междуведомствена група за развитие и защита на здравето на младите хора в Европа и Централна Азия (IAG), както следва "[...] , образованието между връстници е процес, благодарение на който младите хора, които са образовани и мотивирани, предприемат неформални или организирани образователни дейности за определен период от време със свои връстници (техните другари въз основа на възраст, произход и интереси), с цел да развият своите знания, поведенчески черти, вярвания и способности и да ги направят отговорни и да защитят здравето си. Образованието между връстници се осъществява в малки групи или чрез индивидуален контакт и на множество места, като в училищата и университетите, клубовете, църквите, работните места, на улицата или в спортните комплекси, където се срещат младите хора." Това е образователна стратегия, чиято цел е да създаде синергии между самите младежи и да се започне промяна в поведението им. Всъщност е добре известен фактът, че младежите могат да си влияят взаимно по отрицателен или положителен начин. Юношеството е особено деликатен период. Наистина, младите хора преминават през противоречива ситуация, в която например, искат да се освободят от родителите си, но от друга страна зависят от тях, преди всичко финансово. Всъщност това е особено деликатен период, в който младите хора могат да влязат в конфликт със семействата си, тъй като имат желание за конфронтация за да могат да се утвърдят и да почувстват, че техните емоции се

зачитат толкова, колкото тези на един възрастен, а вместо това те често се чувстват неразбрани от възрастните. Сравняването с някого става абсолютно необходимо и в този случай групата от приятели е от съществено значение за младежите. Използването на обучение от връстници е успешна образователна стратегия, защото новите знания или умения не се предават отгоре надолу от външен експерт, а от членове на същата група със сходни характеристики, основани на възраст, статус, произход и често интереси. Голямо внимание обаче се отделя на начина, по който се организират дейностите и как се избират, участват и обучават младите преподаватели. В раздел "Обучение на връстници" се предлагат редица указания как да се организират дейности с младежи в интернати.



Stefano Canali

**Теоретични
ОСНОВИ**

1. Въведение

Проектът RISE засяга главните въпроси за тормоза върху деца в училище и, в частност, ще се фокусира върху условията в училищата с изградени общежития към тях (т.нар. boarding-school, или пансион). Задълбоченият анализ на вече съществуващите проекти показва, че повечето от тях са съсредоточени предимно върху училището и класната стая и затова не вземат под внимание проблемите, свързани с по-неструктурирана среда като пансионите – проблеми, които се влошават от епизоди на тормоз. Тормозът в пансионите се представя със същите характеристики като тормоза в дневните училища, но начините на осъществяването и следствията от него могат да бъдат по-вредни, отколкото в дневните училища. Нещо повече, преобладаващо програмите срещу тормоза в училище са насочени срещу извършителите, като ги молят да престанат. Макар да представят най-добрите усилия на училищните администратори да се справят с един значителен проблем, подобни програми се оказват неефективни. Учените са единодушни, че е възможно програмите, насочени срещу тормоза в училище, да оказват по-голяма вреда, отколкото полза. Според едно изследване на Тексаския университет в Арлингтън, публикувано в *Journal of Criminology* през 2013 г., вероятността учениците в училища с подобни програми да бъдат подложени на тормоз е по-голяма, отколкото учениците в училища без такава програма. Поради тези причини проектът RISE ще премести фокуса си от поведението на извършителите на тормоз към изграждането на вътрешната сила на тийнейджърите. Така беше идентифицирана една празнина и една възможност за въвеждане на превантивен подход, създаващ по-безопасна и по-сигурна среда, която да бъде противопоставена на тормоза в училище. Това се постига чрез различни дейности на открито и усвояване на техники за осъзнатост, които подпомагат цялостното емоционално благосъстояние на тийнейджърите и обучаването им на умения за адаптиране и справяне. Тренировъчните програми на открито, според "European Outdoor Learning Seminar", Дъруент Хил, октомври 2012 г., включват обучаване чрез опит и имат предимството, че поставят участниците в учебен контекст, когато от тях се иска да увеличат уменията си посредством личен опит. Техниките за осъзнатост са доказали ефективността си да дават на хората инструменти, посредством които да решават проблемите си, като използват собствените си възможности, стават самостоятелни и се научават да управляват своите емоции и стреса вътрешно, без да зависят от подкрепа отвън.

Проектът RISE беше мотивиран от дискусия, възникнала при разработването на предишен проект по Програмата „Дафне“, наречен POVEL, но докато той бе насочен срещу насилието като цяло, настоящият проект се фокусира конкретно върху справянето с тормоза в пансионите. Нещо повече, последните сериозни епизоди на тормоз в пансионите, участващи в проекта, накара борда на директорите да проведе проучване сред младите хора, при което те изразиха дълбоката си нужда да бъдат овластени и да получат необходимите инструменти за справяне с тормоза. Фондация „Асоциация Анимус“ проведе важни проучвания за тормоза в училище в рамките на предишния проект по

Програмата „Дафне“. Партньорите организираха реални и виртуални срещи, за да обсъждат главните теми на проекта.

Става ясно, че проектът RISE включва новаторски аспекти, поради следните причини:

- Негов фокус ще бъде подходът, включващ гледната точка на тийнейджърите, който цели да овласти младите хора, включвайки ги във всички етапи на проекта. Този подход ще следва мислите и тревогите на учениците и ще ги подкрепя да поемат все по-голяма отговорност за себе си и своите действия и също така да мислят за доброто на другите.
- Ще приложи превантивен подход, насочен не срещу тормоза в училище, а целящ да увеличи вътрешната сила на младите хора, така че да могат да управляват емоциите, да изградят характера си и да имат по-големи постижения в учението.
- Ще се основава върху подкрепата от връстници.
- Ще се фокусира върху новаторски техники, свързани с тренинги на открито и увеличаване на осъзнатостта, които още не са използвани в Европа, за противопоставяне срещу тормоза в училище.
- Ще разработи програма за интервенция за интернати, но тя лесно може да бъде приспособена за използване при други условия.

1.1 От ексективните функции до мозъка

особено да подобри способността да управляват емоциите и самоконтрола си.

Словосъчетанието „екзекутивни функции“ се отнася най-общо за когнитивните и метакогнитивните процеси (когато има осъзнаване на извършващите се ментални процеси), които правят възможен физическия и емоционалния самоконтрол. Към тях спада способността да поддържа концентрация върху определен обект (външен или ментален) или поведение, без да се поддаваме на разсейващите стимули, да наблюдаваме поведението и емоциите си, волево да управляваме емоциите и да държим под контрол импулсивното си поведение, да поддържа предпочитанието към дългосрочни цели и цели, носещи по-голямо удовлетворение, когато им бъдат противопоставени цели, носещи незабавно удовлетворение, и да организираме поведението си гъвкаво, в съответствие с наблюдаваните следствия от нашите действия¹.

От тази гледна точка ексективните функции са психологически процеси, върху които младите хора е изключително важно да се фокусират, за да бъдат в състояние да се

¹ Corbett, B. A., Constantine, L. J., Hendren, R., Rocke, D., & Ozonoff, S. (2009). Examining executive functioning in children with autism spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *Psychiatry Research*, 166, 210-222; Meltzer, L. Teaching Executive Functioning Processes: Promoting Metacognition, Strategy Use, and Effort, in Goldstein S., J.A. Naglieri, Handbook of executive functions, Springer, New York, 2014.

справят по-ефективно със своите емоции и поведение – едно от условията *sine qua non* за ограничаване и редуциране на феномена тормоз в интернатите.

Сред новаторските интервенции, целящи да подсилят ексекутивните функции на младите хора, все повече се утвърждават онези, които използват физически упражнения², и тези, които се опират върху различни техники за медитация и за осъзнаване³, благодарение на сравнително лесното им прилагане. Тези техники, освен ексекутивните функции, са в състояние да стимулират развитието на широк набор от психологически умения с положително въздействие върху ограничаването на тормоза в училище, като контрол върху импулсивността, наблюдаване на собствените и емоциите на другите без осъждане, и реактивен модел на поведение, емпатия, състрадание и приемане.

Друга важна сфера, която позволява на младите хора да се справят със своите емоции и стратегии за адаптация и усилва когнитивните и ексекутивните функции и уважението към другите, е осъзнаването и знанието как умът им – и следователно мозъкът – функционира и е конструиран, както и какви са потенциалните и специфичните слабости на системата ум-мозък. Все пак волевият контрол върху поведението, самоконтролът, зависи в голяма степен от когнитивните процеси и е свързан преди всичко с разбирането на себе си. В потвърждение на това различни изследвания навеждат на мисълта, че по-доброто разбиране за механизмите, стоящи в основата на психологическите процеси, увеличава способността на младите хора да контролират своето поведение и да се справят по-добре с тази задача.

Поради тази причина, програмата за интервенция включва изследване, изучаване и обсъждане на менталните функции и техните съответствия в главния мозък.

² Някои от многобройните трудове са: Chaddock-Heuman L, Hillman CH, Cohen NJ, Kramer AF. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monogr Associates Res Child Dev.* 2014 Dec; 79(4):25-50. Chaddock L, Pontifex MB, Hillmatra In CH, Kramer AF. A review of the relation of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *J Int Neuropsychol Associates* 2011 Nov;17(6):975-85. Ploughman M. Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Dev Neurorehabil.* 2008 Jul;11 (3):236-40. Diamond A (2015) Effects of Physical Exercise on Executive Functions: Going beyond Simply Moving to Moving with Thought. *Ann Sports Med Res* 2(1): 1011. Diamond A. Activities and programs that improve children's executive functions. *Executive Functions. Curr Dir Psychol Sci.* 2012; 21: 335-341.

³ Alexandre Heeren, Nady Van Broeck, Pierre Philippot, The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy* 47 (2009) 403-409; Teper R, Segal ZV, Inzlicht M, Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control, *Current Directions in Psychological Science*, 2013, 20(10), pp. 1-6.

2. Главни принципи на невронауките

2.1 Сложността на главния мозък

Човешкият мозък съдържа около 86 милиарда нервни клетки, всяка от които контактува средно с 30 000 неврона. Общият брой връзки между нервните клетки и невроните, които се установяват в човешкия мозък, надхвърля предполагаемия общ брой на небесните тела във Вселената. Това обяснява невероятните способности на тази биологична машина, представа, която младите хора трябва да осъзнаят много добре, тъй като най-често не оценяват несравнимия потенциал, креативност, удоволствие и открития, които им гарантира „светът на мозъка“.

2.2 Машина за контрол над телесните функции и поведението

Преди да стане машина за мислене, главният мозък управлява контрола, регулацията и поддръжката на всички телесни функции. Той отговаря за сърцебиенето, дишането, измерването и регулирането на функционалните параметри на кръвта, регулирането на растежа, хормоналните функции, храносмилателните процеси, равновесието, регулирането на температурата и на всичко във физиологията на тялото, което допринася за поддържане на жизнените функции и прави възможно взаимодействието с другите и с околната среда. Всички тези функции обаче се осъществяват чрез движенията и поведението, поради това, може да се каже също така, че мозъкът е машина, която развива, произвежда и координира движения и действия от полза за гарантиране на оцеляването на индивида и на вида.

Мозъкът обработва информацията, идваща от сетивата, и я обединява с информацията, идваща от различните органи в тялото, за да произведе най-функционалната поведенческа реакция за биологичните нужди на тялото и за околната ситуация и за взаимодействие със събития от обкръжението и с други живи същества, принадлежащи както към нашия, така и към други видове. Поради тази причина мозъкът е основният орган на адаптацията и оцеляването. Поведението и менталните процеси, които при хората и по-висшите животни планират, съпътстват, контролират и пререгулират действията, са в основата си необходимата външна изява и съществено проявление на жизнените процеси. Поддържането на физиологичните процеси изисква функционален обмен с околната среда и с други живи същества. В този смисъл може да се каже, че биологичните, менталните и поведенческите процеси са три различни аспекта на една-единствена функционална природа. Нещо повече, това обяснява дълбокото единство и постоянното взаимодействие между менталната и соматичната сфера, същото взаимоотношение, което съществува между душевното състояние, здравето или болестта.

2.3 Наследственост, околна среда и жизнен опит

Структурата и функциите на мозъка са продукт на взаимодействието между генетичното наследство на индивида, средата и личния му опит и наученото от него. В този смисъл начините, по които мозъкът реагира на стимули и посредници при различните ментални процеси, зависят от историята на индивида, наследствените характеристики, програмирани в гените, всички преживени от него ситуации, навиците, които е възприел, и в резултат – от поведението и действията, които решава да извършва и поддържа във времето. Едно от нещата, които упорито ще повтаряме, е: мозъкът и следователно – умът, се трансформират постоянно в съответствие с това, което правим. Способността му да се моделира в съответствие с нашите дейности, като действия, движения, емоции, учене и мисли, е известна като „невропластичност“. Благодарение на тази способност ние се превръщаме в това, което правим най-често и така можем да формираме поведението си посредством подходящите стимули и държание. Този принцип също така гарантира огромно пространство и възможности за педагогическа и възпитателна намеса, която, осъществена умело, е в състояние да окаже дълбоко и трайно въздействие върху начина на поведение на обучаваните млади хора.

2.4 Мозък, ум, биологична еволюция

„Нищо в биологията няма смисъл, освен в светлината на еволюцията“, пише генетикът Теодосиус Добжански, един от бащите на популационната генетика. Но обикновено забравяме, че умът, мозъкът и поведението ни са исторически продукти, формирани през милионите години биологична история. И тя оказва значително влияние върху поведението и менталните ни предразположения, защото ограничава мозъчните процеси и механизми в съответствие с програми, породени от естествения подбор.

Основната характеристика на живите същества е стремежът към оцеляването на индивида и на вида, към който принадлежи. Това се постига благодарение на постоянното регулиране на биологичните процеси, посредством контрола на жизнените параметри на организма въз основа на вътрешните му нужди и във връзка със стимулите от средата, в която се намира организъмът.

С времето биологичната еволюция структурира формите на живот и начините, по които организмите поддържат жизнените си параметри и оцеляват. При животните това се постига и чрез поведението. Поведението се подтиква от биологична мотивация: глад, жажда, студ, горещина, инстинкт за възпроизводство, усещане на опасност за живота и т. н. Цялото адаптивно поведение зависи от функционални програми, подбрани от биологичната еволюция в продължение на милиони години. И макар нашият вид да се е появил преди не повече от 200 000 години, тялото, умът и поведенческите ни модели са изградени в голяма степен от системи, модули и функции, принадлежащи на видове, възникнали преди нас.

Биологичната еволюция обикновено утвърждава биологичните структури, функции и поведение на живите същества, които се възпроизвеждат най-много. Този феномен се

нарича „естествен подбор“. Естественият подбор не действа в съответствие с някакъв замисъл или план и не насочва еволюцията към все по-голямо усложняване и съвършенство. Достатъчно е даден орган и функция да увеличават способността на индивида да се възпроизвежда. Оставяйки по-голямо потомство, носителят на тази мутация ще разпространи нов генетичен комплекс, който ще се разпространява все повече, ако продължава да гарантира по-големи репродуктивни способности. Следователно е възможно дисфункционални черти за индивидите да се разпространяват или поддържат, ако са в състояние да увеличат капацитета за възпроизводство. Това би могло да обясни защо определени дисфункционални поведенчески характеристики, като тревожност и агресивност, са се запазили в поведенческия репертоар на човешкия вид, макар често да са вредни. На дисфункционалността им вероятно е било противопоставяно репродуктивното предимство, което може да донесе агресивността при битката за партньор, а тревожността може да гарантира родителските грижи и по този начин – развитието и съзряването на потомството.

Благодарение на естествения подбор биологичната еволюция организира и усложнява адаптивните програми. Възникват нови структури и функции, като нервната система и мозъка, които правят адаптацията и поведението все по-сложни и изкусни и отворени за учене.

Мозъкът ни е продукт от комбинацията на трите типа мозък, появили се при еволюцията на гръбначните животни.

Най-рано възникналият от тях е специализиран в контрола на автоматичните функции, дишането, кръвообращението и метаболитните процеси и включва спиномедуларните структури, които излизат от гръбначния мозък и завършват в основата на главния мозък. Тази част на главния мозък работи по изцяло несъзнаван, автоматичен начин, и механизмите ѝ са доста устойчиви именно защото отговарят за поддържане на жизнени функции.

С появата на бозайниците архаичният спиномедуларен мозък бива заобиколен от структури, които, като амигдалата, нуклеус акумбенс, таламусът и хипокампусът, са част от т. нар. „лимбична система“. Това са базовите аспекти на емоционалното и мотивационното поведение и механизмите на удоволствието и наградата, стоящи в основата на процеса на учене. С възникването на този мозък животните най-после имат възможност да кодират околната среда и да я представят ментално, поне на афективно и емоционално ниво. Психологическото и афективното измерение позволяват на животните да обозначават емоционално вътрешните си състояния, заобикалящата ги среда и взаимоотношенията си с другите, започвайки от основни биологични нужди и мотивации, включително глад, жажда, сексуалност, поддържане на телесната температура, бягство или бой. Появата на тази афективна сфера прибавя важен аспект към процесите на приспособяване на индивида: един по-гъвкав аспект, по-податлив на модифициране от личните преживявания в сравнение със спиномедуларните механизми, и придружен от мотивационното ниво, свързан с усещането на удоволствие, болка, апетит и желания. Следователно тази част на мозъка участва при импулсивно поведение, за което е характерно високото ниво на

мотивация, тъй като назоваването на емоции във връзка с основните нужди води до насърчаване и поддържане на типове поведение, които са от основна важност за оцеляването и обикновено са по-ефективни, когато са неотложни, решителни и без намеса на мисълта.

Мозъчната кора е еволюционно най-новата част на човешкия мозък, неоенцефалон. Тя интегрира и координира функциите на всички намиращи се под нея нервни структури и е центърът на по-висшите психологически функции, като когнитивните процеси, езика, ексекютивните функции, способността да регулира и евентуално – да потиска импулсивни емоции и поведение. В частност, когнитивното регулиране на емоциите и волевият контрол на поведението зависят от префронталната мозъчна кора. Мозъчната кора е тази част от мозъка, която е най-податлива на модификации в резултат на опита, наученото и обичайното поведение.

Еволюционният процес, довел до появата на човешкия мозък, представлява изумителен шедьовър що се отнася до изобретяването на нови части и възстановяването на стари нервни структури. Това „сглобяване“ е несъмнено сложна работа и поради тази причина води до различни дефекти и тенденцията за проява на няколко типични грешки, особено в мозъка на децата и юношите, защото до края на юношеството този орган все още не е напълно съзрял от анатомична и функционална гледна точка. Едно от тези изключително важни неща, които трябва да помним, е комплексната интеграция между емоционалното/импулсивното ниво чрез посредничеството на дълбоко разположените мозъчни центрове, и когнитивното ниво и волевото управляване на поведението, за които е отговорна префронталната мозъчна кора. Дълбоките мозъчни структури са способни да учат стабилно на несъзнателно ниво и кодират и създават навици, включително дисфункционални. Поради тази причина е възможно да координират вредно за индивида поведение. Човекът може да си дава сметка за дисфункционалната природа на подобно поведение, но същевременно да е неспособен да го преустанови или промени, както е случаят например с навика да пушим или склонността да реагираме гневно или бурно на определени стимули или ситуации. Контролът върху поведението зависи от префронталната кора и тази част от мозъка, която е по-ново явление от еволюционна гледна точка. Така например, за разлика от емоционалния мозък, който действа автоматично и използва малко ресурси, префронталната кора изисква концентрация и внимание и се изморява доста бързо. Спомнете си колко трудно е да се справите с импулса да консумирате храни с високо съдържание на захар и мазнини или да контролирате гнева, когато сте стресирани, емоционално изтощени в резултат на продължителен дискомфорт, уморени или просто разсеяни.

2.5 Съзряване на нервните пътища на емоциите и на волевия контрол на поведението

Различните части на човешкия мозък съзряват с различен ритъм. Мозъчните системи, отговорни за жизненоважните параметри и рефлексите, очевидно съзряват първи, още по време на вътреутробното развитие. Следват ги дълбоките импулсивни структури на емоционалния мозък; после идва ред за центровете и пътищата, предимно корови, които кодират психологически и контролират волевите движения и възприятия.

Постнаталното съзряване на мозъка се осъществява преди всичко посредством редукция в нервни пътища, които са изключително много при раждането, с процесите на физиологична клетъчна смърт и намаляване на синапсите. Последните са граничните точки между невроните, където се осъществява трансмисията на нервни сигнали.

Принципно може да се каже, че мозъчната кора преминава процес на намаляване на сивото вещество през детството и юношеството посредством откриване, подбор и редукция на нервни пътища. В нещо като процес на естествен подбор, синапсите и невроните, които не се използват, се елиминират и по този начин преминаването на нервните сигнали във функционалните системи става по-прецизно, по-бързо и по-ефективно. Този феномен може да се наблюдава също при учене, например когато се учим да караме колело. Когато карате велосипед, въртенето на педалите се определя от действието на мрежа от десетки милиони неврони, пренасящи координирано сигнали. Тези мрежи дават подробности за физическото положение на тялото, различните типове перцептивни и проприоцептивни сигнали и предизвикват различните мускулни контракции в краката и тялото, които са необходими, за да се придвижваме напред, поддържайки равновесие. Когато се качи за първи път на велосипед, човек не успява да запази равновесие. Повтарянето на движенията бавно ще увеличи ефективността на тези връзки между невроните, които са доказали ползата си за постигането на стабилност в продължение на няколко завъртания на педалите. С практиката и ученето същите тези връзки в крайна сметка ще се затвърдят, правейки нужното нагласяване напълно автоматично. Същевременно практиката ще доведе до създаването на други нови връзки, водещи до още по-fino и точно нагласяване на мускулите. И обратно – синапсите, участвали при първите некоординирани движения, които вече не се използват, ще „отмрат“.

Сега да се върнем към анализа на процеса на съзряване на главния мозък.

Функционалните области, които съзряват последни, на около дваайсетгодишна възраст, са от префронталната кора. Както вече стана дума, тези области изпълняват централна функция при развиването на адаптивно поведение и при когнитивния контрол върху склонността да правим нещо импулсивно, дори когато е опасно, например емоция като гняв или действие, целящо незабавното доставяне на удоволствие, даже ако е потенциално рисковано.

Фактът, че при юношите емоционалните и импулсивните части на мозъка са вече напълно развити, за разлика от сравнителната незрелост на коровите области,

посреднически при ексекутивните функции, обяснява някои от специфичните за тази възраст аспекти на поведението, като твърде емоционалните реакции, импулсивността, подценяването на риска, търсенето на удоволствие в краткосрочен план и податливостта на психоактивни вещества.

Многобройни изследвания с магнитно-резонансна томография демонстрират тази характеристика от развитието на мозъка, която би трябвало да се взема предвид при образователния контекст. Много важен елемент, изяснен при тези изследвания, е, че функционалното съзряване на мозъка и в частност – на областта, която се развива последна, а именно – префронталната кора, не приключва преди двайсетата/двайсет и петата година от живота. Едно важно изследване, проведено върху хора на възраст между 5 и 25 години, изяснява, че между десетата и двайсетата година на живота префронталната кора загубва около 60% от възбуждащите синапси; а от 15 до 25 години, в същата зона, съзряват над 90% от задържащите синапси, т. е. тези, посредством които се осъществява най-вече когнитивният контрол върху поведението. Тези доказателства са показателни, тъй като илюстрират невробиологичните причини зад импулсивността на младите хора. Задържащият елемент, префронталната кора на мозъка на подрастващите, е все още в етап на съграждане. И обратно, подобни изследвания с магнитно-резонансна томография показват, че частите на дълбокия мозък, посреднически при емоции като гняв, агресия или търсене на удоволствие, като амигдалата и нуклеус акумбенс съответно, са с по-високо ниво на реактивност при децата и юношите, отколкото при пълнолетните хора. Следователно юношите управляват много по-бърз и по-мощен „автомобил“ от възрастните, с много по-слаба спирачна система, на всичкото отгоре с липсващи части. Като имаме предвид това, можем да разберем защо е много по-вероятно юношите, особено момчетата, да прибягнат до насилие, да имат рисково поведение и да използват психоактивни вещества. Знае се, че вероятността юноши да получат травми, наранявания, дори сериозни, и да участват в инциденти, е многократно по-голяма, отколкото в детството. Рискът юношите да умрат в резултат на злополуки, наранявания и убийство е поне четири пъти по-голям, отколкото при възрастните в световен мащаб, като цифрите са най-големи в Южна Америка и Африка.⁴

Но ако е вярно, че у младите хора съществува биологична причина да бъдат импулсивни, агресивни и сприхави, също така е вярно, че тези механизми и процеси могат да бъдат подложени на пренастройка и да бъдат модифицирани от определени типове поведение, като всички феномени, протичащи в тялото и в частност – в главния мозък, благодарение на най-характерното и специфично негово качество: невропластичността. Затова ще кажем няколко думи за нея. Но първо е необходимо накратко да илюстрираме как сигналите и информацията се предават между невроните, тъй като този процес стои в сърцевината на всяка психологическа и поведенческа дейност. А всички прояви на невропластичността и способността на мозъка да бъде модифициран от това, което мислим и което правим, зависят от невротрансмисията.

⁴ Световен доклад за насилието и здравето, изготвен от Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi and Rafael Lozano. Световна здравна организация, Женева, 2002.

2.6 Как работят невроните

Нашите мисли и действия са свързани със и се осъществяват посредством дейността на мозъка, или по-точно от неговите функционални единици: невроните. Тези клетки са специализирани в генерирането, провеждането и обработката на електрически импулси. Всеки неврон произвежда електричество, което се провежда от неговите влакна, неговите кабели, провеждащи сигналите от (чрез аксони) и до перикарионите (чрез дендрити) на десетките хиляди други неврони, с които е свързан. Перцепции, мисли, емоции, спомени, движения и т. н., са все процеси, определяни от координираното действие на милиони неврони, свързани така, че да образуват функционален път, по който пътуват електрическите сигнали.

Връзките между неврони не се осъществяват чрез контакт. Краищата на влакната, излизаци от невроните, за да контактуват помежду си, са свободни, без да се съединяват никъде. Невроните, които формират тези пътища, се намират в непосредствена близост помежду си, но не образуват едно непрекъснато цяло. Пространството между краищата на влакната на два взаимосвързани неврона, се нарича „синапс“. В тази структура електрическият сигнал, който пътува по нервните влакна, се предава по химически път, и така преминава от един неврон в друг. Поради тази причина т. нар. „невротрансмисия“ е едновременно електрически и химически процес.

И така, какво точно става в синапса?

2.6.1 Невротрансмисия

Когато пътуващият по невронните влакна електрически сигнал стигне нервните окончания в близост до влакната на друг неврон, т. е. достигне нивото на синапса, се отделят химически вещества, невротрансмитери, произведени от самия неврон. Тези вещества се движат в синаптичното пространство, между двата неврона, и достигат до рецепторите на невроните. Рецепторите са микроструктури на синаптичния „терминал“, специализирани да взаимодействат с невротрансмитерите. Това взаимодействие се осъществява по специфичен начин, който цели осигуряване на двупосочна връзка между невротрансмитера – ключ, и свързания с него специфичен рецептор – ключалка. В мозъка съществуват десетки невротрансмитери и всеки от тях взаимодейства само с неврони, притежаващи съответстващите им рецептори – специфичните ключалки. Съществуват както възбуждащи, така и задържащи невротрансмитери.

Възбуждащите невротрансмитери стимулират регенерацията и разпространяването на електрическия импулс и, следователно, активността на невроните и нервните пътища, от които са част. Задържащите невротрансмитери, от своя страна, взаимодействат със специфичните рецептори на друг неврон, оказвайки задържащо въздействие, т. е. възпрепятстват способността му да генерира и предава електрически сигнал.

Посредством своите влакна и синапси, всеки неврон постоянно получава десетки хиляди възбуждащи и задържащи сигнали, предавани от различните невротрансмитери. Всеки неврон, като микрокомпютър, пресмята разликата между сборовете на двата типа

стимули и решава дали да се възбуди електрически, или да изпрати или препрати даден импулс. Всеки от почти стотте милиарда неврони може да извършва това пресмятане до 50 пъти за секунда.

Електрическата дейност на неврона и, в частност, специфичното взаимодействие между два неврона, на синаптично ниво, също има пластичен ефект. Синапсите, които се използват, обикновено стават по-бързи и ефективни. А онези, които не се използват, най-често отслабват и биват елиминирани. Активирането на един или поредица от синапси в даден нервен път е резултат на използването на синапса и на самия път. Ако даден нервен път и неговите синапси се използват, те обикновено се стабилизират. И обратно – ако не се използват, ще бъдат отстранени. Нервният път посредничи за някакъв тип ментално събитие или моторно действие, спомен, научаване на нещо, спомен или режим на реагиране. Настъпването на всяко от тези психологически или поведенчески събития е възможно, тъй като нервните пътища и синапсите, които ги кодират в мозъка, са били активирани или използвани. Поради тази причина, повторението на дадено поведение или емоционална реакция води до затвърждаване на нервните пътища, от които зависят, и така това поведение и тези начини на реагиране на външни стимули и на емоционални събития се превръщат в типичен, обичаен стил на поведение за дадения индивид. По същия начин обаче е възможно да се модифицира поведението – като се правят съзнателни усилия и се предприемат малки стъпки за потискане на въпросното поведение, или като прогресивно се разнообразяват негови части, докато бъде цялостно реструктурирано. Този нов начин на поведение ще доведе до все по-съвместими вариации в нервните пътища, с които е свързана склонността към дисфункционални или нежелани реакции, докато моделът на взаимодействие между невроните, свързан с новото желателно поведение, достигне относителна стабилност.

Това е нервната основа на невропластичността, свойството, позволяващо на мозъка да бъде постоянно формиран от начина, по който го използваме, и от начина, по който подбираме, активираме, създаваме и после използваме неговите пътища; нещо повече, това свойство е по-изразено във фазата на развитие и в юношеството.

3. Ние се превръщаме в това, което правим многократно: пластичността на мозъка и на поведението

Невропластичността позволява на мозъка да се реорганизира постоянно, за да може да изпълнява по-ефективно необходимите и най-често прилагани поведенчески функции. Реорганизационните способности са такива, че в случай на мозъчно увреждане, като травми, тумори, инфаркт и други лезии, рехабилитационните техники правят възможно изпълняването от увредения участък функции да бъдат прехвърлени в друга област на мозъка. Многократното повтаряне на определен тип поведение води до преобразуване на фината мозъчна анатомия и увеличаването на цели участъци, когато са активирани от специфични функции, или, обратно – до тяхното свиване, когато функциите, свързани с дадената област в мозъка, не се упражняват достатъчно.

Вече има десетки хиляди изследвания, демонстриращи начините, по които мозъкът се променя и по които поведението променя мозъка. Бихме искали да споменем поне няколко от най-изумителните от тях. Първото е знаменитото изследване на мозъците на лондонски таксиметрови шофьори⁵. То демонстрира, че размерите на хипокампуса в мозъка на лондонските таксиметрови шофьори се увеличават в пряка зависимост от годините им на работа. Както видяхме, хипокампусът е фундаментален център за организиране на паметта, особено на пространствената памет и възстановяването на информация. Хипокампусът изглежда е главното хранилище на спомени за „сателитния навигатор“, функциониращ в мозъка. Многогодишното шофиране из лондонските улици изисква интензивното използване на тази област, която започва да се разраства, за да осигури функционални реакции за постоянното изискване на информация от останалия мозък по време на шофиране.

Също така интересни и значими са изследванията на модификацията на моторната и сензорната кора, открита в хора, които се учат да свирят на пиано⁶, да танцуват⁷, да играят тенис, да запазват равновесие, ходейки по въже, да четат на Брайл и да се занимават с още много типове моторно и сензорно учене.

Невропластичност съществува и се проявява дори в често ментални функции – всичко, което не включва движение или моторна или перцептивна дейност. Стремешът да промените съзнателно мисловни модели, да си наложите да повтаряте определени ментални състояния, волево да предизвиквате определени емоции, да генерирате специфични усещания и афективни предразположения, като състояние на удоволствие, състрадание, благодарност, обич и др. подобни, е ментална активност, водеща към ментална промяна. Но ако това е ментална активност и ментална промяна, тогава трябва

⁵ Maguire EA, Woollett K, Spiers HJ. London taxi drivers and bus drivers: a structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*. 2006;16(12):1091-101.

⁶ Houdayer E, Cursi M, Nuara A, Zanini S, Gatti R, Comi G, Leocani L. Cortical Motor Circuits after Piano Training in Adulthood: Neurophysiologic Evidence. *PLoS One*. 2016 Jun 16;11(6):e0157526.

⁷ Giacosa C, Karpati FJ, Foster NE, Penhune VB, Hyde KL. Dance and music training have different effects on white matter diffusivity in sensorimotor pathways. *Neuroimage*. 2016 Apr 22;135:273-286.

да съществува съответстваща и модифицирана мозъчна дейност, водеща към промяна в мозъка, защото всяка ментална активност, включително мисли, емоции и чувства, е свързана с мозъчна дейност. Този фундаментален принцип на невропластичността открива изключителни възможности за намеса в умствените нагласи и предразположения посредством ментално обучение, като осъзнатост и други медитативни упражнения – ще ги илюстрираме подробно в частта за аналитичното описание на програмата за интервенция. Нещо повече, разполагаме с много доказателства, че този тип ментални тренировки поражда дълбоки промени в начина, по който даден индивид преживява и направлява своите емоции – промени, осъществявани успоредно с модификациите на мозъчните области, участващи във волевия контрол на поведението, вниманието и задържането на импулсивността⁸.

Образователните интервенции, предназначени да променят навици и стил на реагиране и поведение, свързани със стимули от околната среда и хората, с които сме в някакви взаимоотношения, работят с невропластичния потенциал на индивида. Съществуват изключително много доказателства, че невропластичността може да бъде увеличена чрез физически натоварвания. Физическата активност всъщност подпомага производството и освобождаването на растежни фактори в мозъка, които благоприятстват феномена на пластичната модификация в отговор на стимули и учене. Интересното е, че въпросните невропластични феномени влияят по-изявено върху мозъчните области, отговорни за когнитивния и волевия контрол на поведението и, по-общо – когнитивните и ексекютивните функции. Ще говорим за това в детайли в главата за спорта и когнитивните функции.

3.1 Невропластичност и учене

крайна сметка учене означава модифициране на поведенческия ни репертоар. Модификацията може да бъде осъществена чрез придобиване на ново умение, ново знание или ново поведение, или чрез трайно преобразуване на вече съществуващо поведение, умения и знание. Както видяхме, поведенческият репертоар на индивида е съставен от многобройни, различни и специфични програми за действие, всяка от които се съотнася със съответен нервен път в мозъка. Следователно ученето в основата си представлява модификация на функции и процеси, на нивото на невроните, в отговор на специфични стимули. По този начин – като създава, трансформира, унищожава съществуващи нервни пътища – мозъкът се променя, за да се адаптира към динамичната обкръжаваща среда, но винаги с едно наум за оцеляването на индивида и вида.

Съществуват два основни типа учене. Елементарният е методът на неасоциативното учене (хабитуация и сенситизация), а по-сложният е на асоциативното учене.

⁸ For example, see: Luders, E, Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, 45(3), 672-678; Allen M, Dietz M, Blair KS, van Beek M, Rees G, Vestergaard-Poulsen P, Lutz A, Roepstorff A. Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *J Neurosci*. 2012 Oct 31;32(44):15601-10.

3.1.1 Неасоциативно учене

3.1.1.1 Хабитуация

Хабитуацията (привикване) е вид учене, при което вниманието и специфичната реакция на стимул обикновено отслабват или се проявяват все по-рядко в резултат на сетивната адаптация или умората. Молекулярната основа на този тип учене е изследвана задълбочено от нобеловия лауреат Ерик Кандел върху малкото морско мекотело *Aplysia*. Ако бъдат достигнати от водна струя, структурите на респираторния му тракт (сифон и хриле) се свиват вследствие на естествен защитен рефлекс. Но ако този стимул се повтаря, *Aplysia* ще престане да отдръпва хрилете си поради умора и изтощаване на невротрансмитерните механизми на пътищата, свързващи невроните, които кодират възприемането на стимула и на свиването на хрилете. Това е нервната основа на привикването, тип учене, което изгражда различни части от нашето поведение и реакциите ни на повтарящи се стимули в обкръжението ни.

3.1.2.2 Сенситизация

Затова пък при сенситизацията силата на реакция към повтарящ се стимул прогресивно нараства. Сенситизацията понякога се наблюдава и при усилването на реакцията към други, освен повтарящите се стимули, както например в случая с повтарящи се болезнени стимули или повтарящо се емоционално активизиране, които могат да ни направят по-реактивни към шумове или визуално стимулиране. Сенситизация често се наблюдава в случаи на болезнено стимулиране. Реактивността към болка и физически дискомфорт, с последващите емоционални приливи, свързани с тях, може да нараства през целия живот, ако даденият индивид бъде изложен на повтарящо се болезнено стимулиране в ранните стадии на развитието му. Сенситизация и кръстосана сенситизация се наблюдават много често при използването на психоактивни вещества, особено за системата за възнаграждение в мозъка – когато бъде изложена на въздействието на определено вещество, например амфетамини, тя прави еуфоричното въздействие и стимулиращата реакция на кокаина по-остро възприемана.

3.1.2 Асоциативно учене

При асоциативното учене индивидът се учи да асоциира два различни стимула, като визуална перцепция, миризма, звук или тактилно усещане и т. н., или да асоциира стимул и специфичен тип поведение или специфична реакция.

Съществуват два типа асоциативно учене: класическо кондициониране, или обуславяне на Павлов, и оперантно, или инструментално кондициониране.

3.1.2.1 Класическо кондициониране, или обуславяне на Павлов

При този тип учене индивидът се учи да асоциира два различни стимула, след като са били представяни многократно заедно, например светлина и звук. Този тип учене е наречен на името на руския физиолог и носител на Нобелова награда Иван Павлов, който го изследва за първи път в края на XIX и началото на XX век. Той се фокусира по-специално върху асоциацията между стимули, предизвикващи биологична и моторна реакция, например слюноотделяне при вида на апетитна храна например, и неутрален стимул като звън на камбанка или светване на лампа. Първите са наречени „безусловни стимули“, а неутралните стимули – „условни“, защото изискват проява на определено условия, за да започнат да се асоциират с тези, способни да предизвикат автоматични биологични реакции. В този случай многократното показване на апетитна храна (предизвикваща рефлекс на слюноотделяне), в комбинация със звън на камбанка или светлина, бързо води до възникване на асоциация. Това учене активира не само при животните, но и при хората рефлекс на слюноотделяне само при звъна на камбанка или при вида на светлина.

Тези типове учене оставят отпечатъци изключително ефективно и на подсъзнателно ниво и много от навиките ни се базират върху класическото микрокондициониране, когато сме изложени на асоциативни стимули. Това се отнася също за начините, по които индивидът си взаимодейства с другите, тъй като те се усвояват до голяма степен вследствие на постоянното излагане на асоциативни перцептуални елементи, като специфични прояви на околната среда, звуци, шумове и определени действия, или определени реакции и тонове на гласа или погледи, и т. н. Тяхната несъзнателна, почти автоматична природа прави този тип учене и поведението, което обикновено предизвиква, доста трудни за контролиране и за коригиране, когато е необходимо.

Стабилизирането на асоциацията зависи от изграждането на невронен път, който свързва всички неврони, участващи във възприемането на безусловния стимул и в биологичната реакция на него, с невроните, активирани от възприемането на безусловния стимул. Това е класически пример за невропластичност. Тези два различни пътя се обединяват в резултат на асоциативното учене. Връзката между тях прави възможно условният стимул, за който се включват участващите в перцепцията невронни пътища, да предизвика възбуждането на нервните пътища, които обикновено определят безусловната реакция.

Това зависи от един от фундаменталните закони на невронауката, наречен „правило на Хеб“ на името на своя откривател, американския невропсихолог Доналд Хеб. Този закон, формулиран през 1949 г., гласи, че „невроните, които се активират заедно, са свързани в обща мрежа“. Въз основа на тази теория, съчетаването на два различни перцептуални стимула или стимул и действие в крайна сметка води до учене в резултат на тяхното асоцииране. Правилото на Хеб обаче говори също, че е възможно човек да модифицира мозъка си и следователно – ума и начина си да реагира на неща и взаимоотношения, като съзнателно активира определени типове поведение, асоциирайки определени емоции с определени реакции. Повтарящото се съчетаване води до коригиране на нервните пътища, посредничещи за старото поведение или стария

емоционален стил и за изграждането на стабилен път, който е в състояние да предизвиква и координира по-функционални и ефективни в социално отношение поведенчески реакции.

3.1.2.2 Оперантно кондициониране

Този тип асоциативно учене моделира поведението на индивида въз основа на последствията от действията. Ако едно действие в дадена ситуация и при определени стимули се възнаграждава или води до форма на удоволствие, то обикновено се запечатва и най-често ще се извява отново в присъствието на същите стимули и ситуация. И обратно – действието, асоциирано с наказание, болезнен стимул, знак на неодобрение или други негативни стимули, обикновено изчезва.

Тази форма на асоциативно учене очевидно допринася за изграждане на стил на поведение и реакция на стимули от околната среда или социума. В този случай е необходимо да се има предвид, че за човешкото същество наградите и наказанията се свързват не са само с приятни или болезнени стимули, а също и с емоционалните прояви на другите, с думи и жестове на одобрение, признание или отхвърляне вследствие на даден тип поведение, и т. н. Проявите на насилие или на тормоз несъмнено също са форма на оперантно кондициониране, възникнало вследствие на излагането от ранно детство на подсилване и наказание, които са стабилизирали определени поведенчески модели у този индивид.

При този тип учене нервните основи също зависят от Правилото на Хеб. Невронните пътища, активирани по време на епизод на удоволствие или от награда, обикновено се запечатват и стават по-ефективни. Посредством тази проява на невропластичността възниква връзка между невроните, активирани в процеса на възнаграждаване и удоволствие, от възприемането на предмети, звуци, миризми и шумове, от извършването на движения, необходими за получаването на възнаграждението, от чувства, мисли и спомени. По този начин, която и част от тези взаимосвързани, макар и преди отделени пътища да бъде активирана, останалите също се включват, и асоциираното с удоволствието и наградата поведение се стартира. Активирацият стимул може да включва перцепция, например да видиш отново нещата, които си видял при изживяване на удоволствието; но може да включва също усетени вътрешни стимули, мисли и спомени.

Удоволствието и наградата улесняват тази асоциация и изграждането на сложните невронни пътища, защото са определящи за отделянето на невротрансмитера допамин. Изглежда той благоприятства феномена невропластичност, върху който се основава закрепването на наученото: изграждането на нови синапси и усилването на трансмисията в синапсите, активирани при тези конкретни типове поведение. Това обяснява защо е лесно да се усвоят поведение и знание, свързани с удоволствие и с награда.

В педагогиката и при опитите да подпомогнем промяната у даден човек никога не трябва да забравяме удоволствието и ролята, която може да изиграе извършването на

някаква промяна и да затвърди мозъчните корелати, на които се опира новото желано поведение.

4. Какво е емоция?

Емоциите са най-комплексната, повсеместна и разпространена психологическа проява. Те участват в когнитивното ниво толкова интензивно, че обуславят доводите, вярванията, спомените и преценките. Действат на мотивационно ниво, като дават и отнемат енергия и насочване към специфично поведение. Действат на соматично ниво, като променят по внезапен и траен начин фундаментални физиологични функции – да вземем ефекта на емоциите върху пулса и дишането. От друга страна, обаче, когнитивните процеси – онова, което знаем, мислим и желаем, както и мотивациите и физиологичните процеси, оказват влияние върху емоциите до такава степен, че умишленото въздействие върху тялото (дишане, израз на лицето, отпускане на мускулите) могат да променят драстично дадена емоция.

По принцип емоцията е свързана със значителна промяна, усетена в тялото ни, в околната среда или свързана с личното ни състояние: остро чувство на глад, дължащо се на понижаване на кръвната захар, или внезапна опасност, или дори чувството, че очакванията ни не са се оправдали. Емоцията, асоциирана със значителна промяна, предизвиква: 1) фокусиране на вниманието върху ситуацията; 2) мотивация да участваме в промяната, за да възстановим желаното състояние; 3) самото действие, например ядем, за да елиминираме дискомфорта от глада. Успоредно с тези психологически аспекти се извършва поредица от физиологични промени, например отделянето на адреналин, налягане на мускулите, ускоряване на пулса и т. н.

Перцепцията за промяна включва процеса на преценка. Следователно емоциите зависят също така от това, което знаем и което очакваме. Поради тази причина емоцията винаги е свързана с някаква преценка и затова засяга когнитивното ниво. Представете си например ужаса на човек, принуден да лети със самолет за първи път. Професионалният летец, от друга страна, управлява самолета без особени емоции, освен ако по време на полета не настъпят значителни промени, като повреда на някой от двигателите, връхлитане на ураган или нещо, налагащо да се справи с внезапно възникнал проблем или свързано с някакъв риск.

Думата емоция произлиза от латинското *emotionem*, което на свой ред идва от *emotus*, миналото причастие на *emovere*, означаващо пробуждам, разтърсвам, раздвижвам, премествам. Този етимологичен корен сочи, че както и досега в масово използвания език, първоначално терминът „емоция“ е обозначавал някакъв разрушителен феномен, нещо, което ни изумява и въвлеча: моментно прекъсване на рационалния и волевия ни живот. Все пак думата страсти, която винаги е била използвана като синоним на емоции, произлиза от *stradam*, т. е. емоциите са нещо, което ни се налага да изтърпяваме, а не става по наш избор. Поради тази причина западното мислене и наука поне в продължение на две хилядолетия виждат в емоцията сериозно препятствие за по-мъдрия избор, диктуван от разума, и затова смятат, че лежи в корена на моралното зло. Както учат стоиците, сред които е римският император Марк Аврелий, мъдрият човек вижда

идеалното условие за щастлив живот в апатията, имайки предвид етимологичното значение на думата, от гръцкото а-патос, което означава овладяване и липса на страсти.

Тази идея е широко възприета в християнската традиция. Особено през Средновековието, християнството свързва емоции с егоистични желаниа. Поради тази причина емоциите се свързват с порока и вината, както в случая със седемте смъртни гряха, сред които лакомията, похотта и гнева, които са предимно проява на емоции.

Чарлз Дарвин прави преоценка на ролята на емоциите през втората половина на XIX век. Бащата на еволюционната теория пръв изяснява, че емоциите са средство за адаптация, т. е. те имат своята функция в оцеляването както на отделния индивид, така и на вида.

През XX век еволюционният подход се утвърждава в невронауките и подкрепя идеята за емоциите като инструмент за оценка на реалността и взаимоотношенията ни с нас самите, другите и околната среда. Следователно модерната гледна точка е, че вече не само разумът, но и емоциите определят нашите решения и действия.

4.1 Емоциите като адаптивни програми

Емоциите са присъщи ни физиологични и психологически програми, възникнали по време на биологичната еволюция, с появата на бозайниците. Тези адаптивни програми се активират в отговор на съответни стимули, свързани с нуждите или оцеляването на отделния индивид или на вида.

Емоции възникват на различни нива, но същевременно координирано: физиологични реакции (например промени в пулса, дишането, хормоналните реакции и т. н.), повишаване на вниманието и бдителността, субективен опит, когнитивна оценка, изражение и действие. Този физиологичен, психологически и поведенчески тип присъщи реакции служи за бързото, ефикасното и координирано пораждаване на всички действия, необходими за справяне със стимула, предизвикал емоцията. В условия на опасност, борба, изненада и дискомфорт е наложително да се действа бързо и ефективно във връзка със стимулите, които са потенциално опасни или най-малкото нарушават определено психологическо или физиологично равновесие.

Посредничеството и съвместяването на различните нива емоции се осъществява в мозъка, посредством взаимодействието между дълбоките мозъчни центрове, например на лимбичната система, които действат несъзнателно, и префронталната мозъчна кора, където се преработва когнитивният, социалният и моралният аспект на емоциите.

Психологическото субективно измерение на емоциите сигнализира, че дадено събитие или вътрешен или външен стимул е от значение и мотивира функционално действие. Същевременно други, повече или по-малко осъзнати психологически сили оценяват и сравняват значението на вътрешните и външните стимули с предпочитаните състояния на тялото и опита, съдържащ се в паметта. По този начин обкръжението и вътрешните състояния се оценяват емоционално, на първо място в съответствие с

удоволствието и болката. Целият комплекс от психологически промени, съгласувани с психологическото ниво на емоциите, поражда и улеснява подходящите действия, като същевременно поддържа организираната им реакция (бягство, бой, изследване, взаимоотношения с другите, възпроизводство и т. н.) и най-често запечатва ефекта от действията в ума. По този начин индивидът може да действа по-бързо и ефективно, когато се появят подобни стимули или се озове в подобни ситуации.

Поради тази причина емоциите са от огромно значение в процеса на учене, при вземането на решения и в процеса на избор, които ни се струват по-свързани с когнитивната и рационалната преценка, като икономическо поведение и морални преценки.

4.2 Управление на емоциите

Фундаментален аспект на емоциите е тяхното управление и контрол. За индивида би могло да бъде много вредно, ако не контролира емоционалните или рефлексорните си реакции. Поддаването на емоционален импулс може да бъде потенциално опасно, неуместно, социално нередно или етично грешно. Ето защо е толкова важно съществуването на механизми за самоконтрол и самоуправление на емоциите. За това ще стане дума и в главата за самоконтрола. Тук бихме искали да обсъдим накратко ролята на няколко когнитивни процеса, като поставим ударение върху онези, които се осъществяват с посредничеството на емоционалната лексика.

За да разберем как може да бъде управлявана емоцията, е необходимо да сме запознати с поредицата от процеси, възникваща при всяко емоционално събитие.

Както видяхме в началото на тази глава, емоционалният феномен започва с 1) възникването на събитие, диктуващо промяна, което означава емоционално значима ситуация; това 2) фокусира вниманието върху новото събитие; и определя 3) активирането на процес на когнитивна оценка; което, на свой ред, предизвиква 4) физиологична и поведенческа реакция, насочена към адаптивната намеса в събитието. Тъй като поведенческата реакция модифицира събитието, етапите на емоционалния процес могат да се развиват отзад напред посредством реципрочна обратна връзка, която модифицира протичането му по динамичен кръгов начин.

Управляването на емоциите, което винаги активира когнитивния и метакогнитивния процес, може да става във всяка от гореизброените четири фази⁹. Така например е възможно да изберем ситуацията, за да избегнем натъкването си на емоционално значими събития. Този тип стратегия е сложна и проблематична, защото често води до избягване и дистанциране: типове поведение, които могат да оставят непроменена някоя преживяна неловка ситуация и така да задълбочи асоциирания с нея стрес. Нещо повече, тази стратегия е труднопостижима, тъй като често допускаме грешки при т. нар. „афективно предвиждане“. Многобройни проучвания потвърждават, че принципно сме склонни да

⁹ Ochsner, K. N.; Gross, J. J. (2008). "Cognitive emotion regulation: Insights from social, cognitive, affective neuroscience". *Current Directions in Psychological Science* **17** (2): 153–158.

оценяваме ситуациите като не толкова трудни и емоционално натоварващи, колкото се оказват. Същевременно се наблюдава склонност да надценяваме емоционалните си ресурси, въпреки че способностите ни да се справим с емоционално значима ситуация често се подценяват, особено при младите хора. Тези недостатъци, типични за афективното предвиждане, правят много труден избора кои емоционални ситуации да предпочетем и кои да избягваме.

За да управляваме емоциите, свързани с дадено събитие, е възможно да трансформираме ситуацията, като въздействаме върху нейните материални аспекти и върху вътрешната динамика на емоцията чрез когнитивна модификация на влиянието и смисъла им.

Управлението на емоциите може да въздейства върху фазата на вниманието със стратегии за отвлечането му или като потиска мислите, преживяването и тревогата. Всички тези стратегии могат да отвлекат индивида от силно емоционалното събитие, но всички те в основата си са обезпокоителни.

По-интересно и полезно е това, което става при когнитивната оценка на дадена емоция. В тази фаза е възможно да се възползваме от много ефикасни стратегии за управление, които не само гарантират по-добър начин за справяне с дадена емоция, но най-често изграждат адаптивна емоционална реакция. При когнитивната преоценка на емоционално значима ситуация е възможно да модифицираме нейното значение и оттам – нейното въздействие, нивото на стрес, което предизвиква, и силата на импулса да реагираме. Стратегия на преоценката имаме например, когато преосмисляме последствието от определена емоционална ситуация за по-дълъг период или оценяваме въздействието ѝ в сравнение с подобни или по-сложни ситуации, преживени от други хора. Преоценката е познавателна промяна, осъществена отгоре надолу: от фронталната кора – център на волевия контрол и когнитивните процеси, към дълбочинния емоционално-импулсивен мозък – амигдала, нуклеус акумбенс и лимбичната система като цяло. Изследвания с магнитно-резонансна томография демонстрират, че преоценката активира областта на когнитивна преценка в префронталната кора и дезактивира емоционално-импулсивните мозъчни центрове¹⁰.

Друга форма на самоуправление на емоциите и на когнитивната промяна е дистанцирането. Тази стратегия изисква да се отстраним от емоционалното събитие, например като го погледнем от перспективата на друг човек или като използваме техники за повишаване на осъзнатостта, даващи ясен и открит поглед към емоционалните състояния от позиция на неосъждане и невъвличане. Тези техники могат да се научат съвсем лесно, както ще видим по-нататък.

Физическата активност изглежда също е ефективна за управление на психологическите, нервните и физиологичните компоненти на емоционалните реакции. В главата за спорта ще се спрем на начина, по който физическите натоварвания могат да

¹⁰ Ochsner, K. N.; Ray, R. R.; Cooper, J. C.; Robertson, E. R.; Chopra, S.; Gabrieli, J. D. E.; Gross, J. J. (2004). "For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion". *NeuroImage* **23**: 483–499.

намалят емоционалния стрес и да подобрят уменията за емоционално самоуправление и самоконтрол.

4.2.1 Разпознаването и назоваването на емоцията е първата стъпка към нейното контролиране

Преценката или преоценката на дадено емоционално събитие и дистанцирането от него зависят от разпознаването на емоцията, която предизвиква. В действителност няма как да преценим емоционалното значение на нещо, без да разпознаем асоциираната с него емоция. Разпознаването е когнитивен процес, който, както видяхме, олекотява емоционално-импулсивното нервното натоварване на мозъка и така намалява физиологичното активиране на стреса, асоцииран конкретно с това емоционално събитие. Изключително интересен научен факт е, че дистанцирането може да настъпи само покрай назоваването на емоцията. Дори да е болезнено, това незабавно отслабва въздействието върху физиологичната и поведенческата реактивност, които предизвиква обикновено тази емоция.

Едно от най-често споменаваните изследвания по темата е на групата, координирана от Матю Либърман във Факултета по психология на Калифорнийския университет, Лос Анджелис. То демонстрира, че назоваването на емоцията при наблюдение на снимки на хора, изразяващи различни емоции, от гняв до радост, намалява активирането на амигдалата в сравнение с периода, когато същите снимки са само разглеждани. Този феномен е особено явен при емоцията гняв¹¹.

Изследването на групата на Либърман, като много други, проведени след него, навежда на мисълта, че съзнателното езиково окачествяване на усетена емоция води до ефикасното ѝ управление и улеснява самоконтрола. Този извод е от особено значение за образователната сфера, защото загатва, че е възможно да се научим да владеем по-добре емоциите си, да подобрим самоконтрола и да намалим импулсивността, като работим с младите хора върху емоционалната лексика. Това означава да се изучава лексиката на емоциите и да се обсъжда смисъла им; да се провеждат програми за обучение и споделяне, посветени на описанието, представянето и обясняването на изпитаните и преживените емоции. В тази посока е възможно да се работи и посредством използването на инструменти за самооценка на емоционалните състояния, като Профила на емоционалните състояния¹². Този инструмент представлява дълъг списък със съществителни и прилагателни имена и изрази, обозначаващи емоционални състояния, с чиято помощ човек може да прецени собственото си състояние. Използван интерактивно и под ръководството на педагога, той може да помогне на младите хора да развият емоционалната си лексика и същевременно да се научат да осъзнават настроенятия си в дадения миг. Нещо повече, изглежда само лингвистично ясно формулираната осъзнатост подобрява самото настроение, а както стана дума, осъзнаването на емоционалното ни

¹¹ Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeifer JH, Way BM. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychol Sci*. 2007 May;18(5):421-8.

¹² Ще бъде доставен с дидактичен материал.

състояние е предварително условие за всеки опит да насочим настроението си в желаната посока и към желаното ниво.

4.3 Психология на агресивното поведение

Сред различните типове емоционално поведение, агресивният очевидно е от най-голям интерес за нашия проект. Затова ще посветим тази част на изследване природата и биологичната и нервната основа на агресивното поведение.

4.3.1 Еволюция на агресивността

Както вече бе уточнено, всяка житейска проява би трябвало да бъде разбрана на първо място в светлината на еволюционната история, основаваща се на теорията на Чарлз Дарвин. Сравнителната и еволюционната перспектива може да ни помогне да разберем защо при даден вид съществува агресивно поведение като тормоз или прояви на насилие между представители на отделни групи или религии, както и войни между държави, въпреки че тези събития са разрушителни и често катастрофални както за отделните индивиди, така и за целия вид.

Съгласно гледището на Дарвин, подобно отрицателно поведение се е запазило сред човешкия род, защото е носело полза, станала причина да се предава от поколение на поколение. По някакъв начин, който само на пръв поглед изглежда парадоксален, възможно е насилието в рамките на даден вид да допринесе за оцеляването на самия вид... но по какъв начин?

Когато използваме еволюционната теория, отговорът може да дойде в резултат на наблюдаването на ставащото при други животински видове, тъй като физиката и поведенческите модели на хората са в голяма степен изява на историята на другите видове.

Първият очевиден факт е, че при повечето животински видове, особено социалните, които са и по-сходни с човешкия, наблюдаваме вътревидово насилие (между индивиди от един и същ вид), целящо установяване на социална йерархия. Функцията на социалната йерархия, също установявана чрез актове на насилие, дори посредством многократно потискане на някои, може да допринесе за поддържане на относителен социален мир сред животинската популация. В известен смисъл мирът, наложен чрез потисничество и йерархична система, може да бъде за предпочитане пред постоянната война между индивидите, тъй като намалява проявите на агресия. Това се отнася особено за животни, които, за разлика от хората, имат по-малък капацитет за самоконтрол, морал и емпатия.

Формите на вътревидова агресия между групи също изглеждат парадоксални. Каква полза може да има от насилието и борбата между по-големи или по-малки групи от индивиди за оцеляването на вида, например, както е в случая с хората от малките групи и банди в училищата или жилищните райони, до религиозните общности и различните националности? Отговорът на този въпрос може да бъде намерен, като се погледне от

еволюционната история. Конкуренцията между групите, понякога дори прерастваща в насилие, първоначално е служела за защита на територията и ресурсите, необходими за оцеляването. По същия начин, макар и неизбежно с отрицателни странични ефекти, вътревидовата агресия между групи е изпълнявала и в много отношения продължава да изпълнява – особено при юношите – функция на социално сцепление и сплотяване на групата, изградена от отделни индивиди.

Нещо повече, както посочва нобеловият лауреат и баща на етологията Конрад Лоренц, агресията към подчинени или по-слаби членове от собствения вид, „оказването на тормоз“, се запазва при биологичната еволюция, включително на човека, тъй като осигурява предимство в конкуренцията, свързана с възпроизводството¹³. По-агресивните се възпроизвеждат повече, тъй като побеждават по-често при половия подбор и са по-невъздържани, и в резултат разпространяват гените, свързани с подобно поведение. Така, за съжаление, вътревидовата агресия и тормозът присъстват неизменно в биологичната еволюция, дори при видове с висока морална компетентност, като примати и хора.

Еволюционната перспектива, с акцента си върху конкуренцията и борбата за оцеляване, сякаш навежда на мисълта, че агресивността и егоизмът са доминиращият тип поведение при човешкия вид, както утвърждава в известния си труд „Себичният ген“ генетикът Ричард Докинс, бащата на социобиологията. В действителност, както вече опитахме да обясним, агресивността и насилието се закрепват в човешкия поведенчески репертоар като генетичен компромис, заради баланса между негативното им въздействие върху индивидите и вида и приноса им за осигуряване стабилността на животинските популации, съчетани с репродуктивното предимство на по-агресивните и невъздържани индивиди над останалите.

Всъщност, за социалните видове, като нашия, изключителни предимства носят също така емпатията и състраданието. Ние не сме себични животни.

Сега ще илюстрираме физиологичната и нервната основа на агресивното поведение.

4.3.2 Биология на агресивността

Агресивното поведение е свързано с емоциите страх и гняв, две от т. нар. „първични емоции“: радост, тъга, отвращение, изненада. Както видяхме, емоциите са интегрирани физиологични и психологически програми, целящи да помогнат на тялото бързо и ефективно да реагира на ситуации, важни за оцеляването – собственото или на вида. Това отчасти обяснява защо емоционалният репертоар и, като следствие, когнитивните дейности като цяло, са особено свързани с страха и гнева. Тези емоции всъщност се асоциират най-вече със състоянията бягство или бой и надвиснала или реална опасност. Следователно широкото застъпване в човешкия ментален живот на емоции, пораждащи агресивност, се дължи на факта, че по-сетивният и реактивен индивид, когато е изправен пред заплаха, е по-вероятно да оцелее и в резултат – да даде поколение.

¹³ Lorenz, K. (1969) *On Aggression*. London: University Paperback, Methuen.

Като другите части на емоционалния мозък, мозъчните центрове, участващи в агресивното поведение, са разположени предимно в лимбичната система. Лимбичната система играе важна роля не само при посредничеството и изявата на емоции, но и при ученето, при формирането на съдържанието на паметта и при интегрирането на емоционални състояния, перцепции и физически усещания.

Главните центрове на лимбичната система са амигдалата, която вероятно е функционалната ос на тази система, хипокампусът, хипоталамусът и таламусът.

Хипоталамусът е висцералният мозък. Този разположен дълбоко в главния мозък център ръководи и посредничи при всички автоматични дейности, които поддържат жизнените параметри и регулират физиологичните процеси, като измерване на кръвната захар, обема на циркулиращата кръв и нивата на различните хормони. Той също така стартира поредицата от нервни феномени, които възстановяват дисбалансите, разкрити чрез поведението. За пример може да вземем понижена кръвна захар, лежаща в основата на усещането на глад; в резултат активирането на поведение, насочено към търсене на храна и нейната консумация, зависи от хипоталамуса.

Таламусът, от друга страна, е мястото на постъпване и разпределяне на всички сетивни стимули, свързани с различните сетивни канали, за да бъдат насочени след това към различните емоционални и после – корови центрове, където биват декодирани и евентуално асоциирани с функционално поведение.

Хипокампусът е корова част на мозъка. Той всъщност е най-старата част на мозъчната кора от еволюционна гледна точка. Разположен е двустранно в дълбока гънка на церебралния гирус под темпоралния лоб. Хипокампусът изпълнява различни функции, но главната изглежда е формирането на паметта. Голяма част от това, което знаем за ролята на хипокампуса в мнестичните процеси, дължим на изследванията, провеждани в продължение на почти петдесет години върху Хенри Молейсън, прочутият пациент Х. М., несъмнено най-известният неврологичен пациент в историята. Тъй като епилепсията му не може да бъде контролирана с лекарства, опитват да я овладеят по хирургически път, отстранявайки двата му хипокампуса. След операцията Х. М. развива тежка антероградна амнезия. С други думи, не е способен да формира нови спомени¹⁴. Лишен от двата си хипокампуса, Х. М. никога повече през живота си не успява да запомни нови неща или факти. Спомените му приключват до момента на операцията. По-точно, неговата т. нар. „епизодична или декларативна памет“, благодарение на която спомените са осъзнати ментални обекти, които можем волево да си спомняме и да вербализираме. Той така и не успява да разпознае или запомни имената на лекарите, които почти всеки ден в продължение на повече от четирийсет години изучават развитието на постоперативния му дефицит. Фактът, че отстраняването или лезията на хипокампуса предизвиква антероградна амнезия, но почти никога не уврежда спомените за минали събития, навежда на мисълта, че консолидирането на спомените зависи от намесата на хипокампуса като място за активиране, трансфер и свързка между различните части на

¹⁴ Scoville WB, Milner B (Feb 1957). "Loss of recent memory after bilateral hippocampal lesions". *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* **20** (1): 11-21.

мозъка, участващи в съответствие със специфичните си начини да записват, запечатват и възстановяват спомени. Тази идея е съвместима с тясната взаимовръзка между хипокампуса и емоциите, чието участие е фундаментално при изграждане съдържанието на спомените.

Уврежданията и лезиите на хипокампуса обаче изглежда не влияят върху други типове памет, като способността да учим и несъзнателните асоциации между събития. Всъщност беше демонстрирано, че тази способност зависи от други типове памет, като процедурална и имплицитна памет. Това са несъзнателни форми на паметта, които не могат да бъдат вербализирани и, както ще видим, играят изключително важна роля при изграждането на навици и стил на поведение и следователно – и за начина, по който се развиват или могат да бъдат модифицирани обичайните модели на реагиране на стимули при младите хора и децата.

Както стана дума, възловата роля в емоционалния мозък изглежда принадлежи на амигдалата. Затова не е случайно, че тя е първият център на емоционалния мозък, който съзрява. Изследванията с магнитно-резонансна томография демонстрират, че амигдалата се активира при всички емоционални събития. И макар да участва също при позитивни емоции и посреднички при някои части от преживяването на удоволствие и награда, нейната реактивност изглежда е по-голяма при афективните състояния, свързани с емоциите на „бягство или борба“ (описани от психолога Уолтър Кенън): страх и гняв.

Функциите на амигдалата при регулиране на емоционалното поведение, свързано със страха и гнева, са открити в края на трийсетте години на XX век от Хайнрих Клювер и Пол Бюси. Те забелязват, че отстраняването на амигдалата при маймуни предизвиква в тях типичен поведенчески синдром, чиято главна характеристика е невъздържаност и изчезването на страха или тревогата спрямо стимули, които обикновено ги предизвикват, като появата на някой от експериментаторите, на змия или друго разгневено животно. Изследвания в сферата на невропсихологията и с магнитно-резонансна томография покъсно демонстрират, че лезиите или структурните промени в амигдалата се асоциират с емоционални нарушения, особено в поведението „бягство или борба“. Получени по-скорошни данни посредством магнитно-резонансна томография показват, че при вида на сцени, способни да предизвикат гняв, амигдалата се активира. Това се случва и когато бъде видяно лице, изразяващо или внушаващо страх. Същият феномен може да бъде наблюдаван, когато човек гледа изображение на лицето на представител на друг етнос или социална група, към които изпитва враждебност или за които смята, че са обект на недоброжелателство или враждебност. Това изглежда е психобиологичен рефлекс, кодиран в човешкия мозък. Следователно в амигдалата е записано нещо като невробиологична основа на неприязънта към непознатия. За щастие обикновено сме в състояние да смекчим това чувство посредством обучението и моралните ценности, които научаваме. Това е форма на когнитивна модуляция, която за да функционира добре, се нуждае от узряване на мозъчните системи на просоциалното поведение, а именно префронталната кора – област от мозъка, която, както видяхме, съзрява едва след двайсетата година.

За амигдалата са характерни също така полови различия. Тя е по-голяма при мъжете, отколкото при жените, и това съответства на по-голямата им реактивност, особено агресивна, характерна за мъжкия пол.

Амигдалата е свързана чрез синапс директно с таламуса – мястото, където постъпват всички перцептивни сигнали от различните сетивни канали, като зрение, слух, обоняние и т. н., и биват сортирани. По този начин сетивните стимули, канализирани от таламуса към другите мозъчни центрове, могат да достигнат незабавно до амигдалата. Чрез много къс невронен път усещането за заплашителен стимул активира амигдалата, която обикновено стартира поведението „бягство или битка“, без намесата на когнитивната преценка и каквато и да било мисъл доколко е уместно или морално. При тези условия всъщност важното е животното да реагира на опасността без колебание.

Едновременно с импулсивните механизми и рефлексите на ниво таламус-амигдала, по-дълги и сложни и поради това – по-бавни в реакциите си пътища, отнасят сетивните сигнали, породени от околната среда, от таламуса към префронталната кора. Тук се обработват когнитивно, във връзка с миналия опит, знания, етична платформа и усвоени морални ценности, и тяхната оценка води до решение за уместността (също морална) и изгодата от проявата на емоционалната реакция, в този случай – бягство или битка. Префронталната кора може да блокира склонността да се активират импулсивни реакции от амигдалата чрез задържащи сигнали. Въпросният когнитивен и етичен контрол усъвършенства реагирането на емоционалните стимули, но тъй като може да протече твърде бавно, импулсивната реакция, предизвикана от амигдалата, често се извява напълно. Поредицата от нервни и невроендокринни събития, активирани от амигдалата и лимбичната система съвместно със силна емоция, за жалост може също така да блокират на функциите на когнитивния и задържащия контрол, осъществяван от префронталната мозъчна кора. Именно поради тази причина по време на остри емоционални реакции, като гняв, тревога и страх, често сме „напълно неспособни да мислим“.

Спомнете си, че в периода на юношеството префронталната кора е все още функционално незряла и следователно задръжката, която може да активира пред лицето на агресивните импулси, е неизбежно по-слаба в сравнение със задръжката, на която са способни възрастните.

Освен това трябва да се има предвид, е, че в сложна обстановка с множество стимули, каквато е човешкото общество, и при наличието на стимули, които често предизвикват реакции към стреса или неприятните ситуации, скоростта, с която амигдалата може да предизвика реакции на „бягство или битка“ без участието на съзнателното мислене, увеличава риска от прекалено бурни или неуместни реакции и насилие срещу връстници. Нещо повече, всеки стресов стимул, всеки импулс за действие и всяка емоционална реакция, която се налага да преработим, приспособим и контролираме, ни принуждава да използваме когнитивен ресурс, и проучванията демонстрират, че този ресурс се изчерпва. Когнитивният и волеви контрол върху импулсите е нещо като мускул на волята и като всеки мускул, се изтощава, ако бъде използван прекалено дълго и интензивно. Ще поговорим за това по-подробно в главата за самоконтрола. *Rappelez-vous que le cortex préfrontal est*

encore fonctionnellement immature pendant l'adolescence et, par conséquent, la contrainte inhibitrice qu'il peut activer face à des pulsions agressives est inévitablement plus faible par rapport à ce que les adultes sont capables de faire.

4.4 Усвояване и модификация на стилове емоционална реакция

Като всеки друг стил на поведение и реакция на стимули от околната среда, гневът и агресивността също се определят отчасти от генетичното наследство и отчасти се научават, което означава, че се поддават на модификация.

Стилът емоционална реакция се базира върху механизми, с които тялото и нервната система преработват външни и вътрешни стимули. Той зависи от чувствителността, с която нервните центрове долавят и измерват разминаването между желаните състояния и реалните условия. От генетична гледна точка всички имаме определена физическа и психологическа предразположеност. Поради тази причина даден човек може да бъде по-възприемчив към определен тип от въпросните потенциални несъответствия. В такъв случай те се възприемат като стрес и следователно като нещо, което активира механизмите за тревога и за реакцията „бягство или битка“. Именно начинът, по който е изграден нашият мозък, ни прави повече или по-малко уязвими към определени видове дискомфорт. Някои индивиди са по-склонни по темперамент към гняв и агресивност. Този психологически профил може да зависи от по-изразената вродена реактивност на амигдалата или на по-изразеното присъствие на нервни и ендокринни куриери, които поддържат и предизвикват проявата на агресивно поведение, като адреналин и норадреналин. Възможно е също така задържащата реакция на префронталната кора да е по-слаба поради по-ниската функционалност на този участък в резултат на генетични, анатомични и физиологични причини. В този случай създаването на когнитивни асоциации и задържащият и моралният контрол ще бъдат по-бавни и слаби и като следствие импулсивността и агресивността ще нараснат.

Следователно емоционалната реактивност има вродена основа. Но спектърът от история, опит и възпитание на индивида влияе върху тази основа и благодарение на механизмите на невропластичността, ще модифицира стила на емоционалните реакции по положителен или отрицателен начин. Видяхме, че мозъкът най-често се превръща в това, което го кара да прави. Невропластичността достига своя пик в периода на развитие и през юношеството. Поради тази причина обучението, възпитанието и практическият ментален и поведенчески тренинг могат да модифицират стиловете емоционални реакции като трансформират невронните пътища, центрoвете и веригите, които активират и проявяват емоциите.

5. Тормоз, емоции, морална компетентност и емпатия

Голяма част от младите хора, които извършват актове на тормоз, са сигурни в себе си и социално интегрирани, или дори лидери в своята група. Нещо повече, проучванията сочат, че някои от тях са доста умели в ментализацията, в „теорията на ума“ (клон на когнитивната наука, който изследва как хората приписват душевни състояния на други хора и как използват тези състояния да обяснят и да предскажат действията на другите – бел. ред.) и следователно са в състояние да проумеят емоциите, вярванията и намеренията на другите. Тоест, извършителите на тормоз нямат проблем с ментализацията и не са емоционално некомпетентни, както се смята обикновено. Но при наличието на подобна чувствителност и способност да разчитат психологическата динамика на другите, как е възможно тези млади хора да причиняват болка и физическо и емоционално страдание на своите жертви, като знаят много добре какво правят?

Причината е там, че ментализацията или емоционалното разбиране на другите не съответстват на способността да изпитваме емпатия или нежност към другите. Да имаш „теория на ума“ не е същото като да влезеш в емоционален резонанс с другите, нито да възпроизведеш и лично да преживееш емоционалните състояния, психологическата страна и физическото измерение на друг човек. Да разбираш емоциите на другия не е равностойно на реалното преживяване на това, което чувстваш; а именно този лично преживян опит кара индивида да прояви емпатия и да задържи потенциалния импулс да причини страдание или болка на друг човек.

Поредица от изследвания навеждат на мисълта, че на извършителите на актове на тормоз им липсва емпатия, дори да са морално компетентни.

През 2011 г. Джанлука Джини провежда изследване със 700 американски младежи и демонстрира, че „побойниците“ имат превъзходна морална компетентност и съвършено разбиране за психологическото и физическото въздействие върху другите, както и скритото етично значение на различните действия, които може да изберат да осъществят, но имат сериозен недостиг на състрадание и към своите жертви, и към връстниците си.¹⁵ Тази психологическа характеристика, разпространена сред тези, които прибягват към тормоз, е разпозната от Джини и сътрудниците му през 2007 г., когато той демонстрира, че прибягващите към тормоз имат по-ниски от средните резултати в тестовете за междуличностната реактивност, които измерват емпатията.¹⁶

Многобройни изследвания, проследяващи развитието на отделните индивиди, съобщават, че онези от тях, които са имали прояви на тормоз през годините си на съзряване, има по-голяма от средната вероятност да развият антисоциално поведение като възрастни. Затова навременната интервенция, когато става дума за феномена тормоз в

¹⁵ Gini G, Pozzoli T, and Hauser M. 2011. Bullies have enhanced moral competence to judge relative to victims, but lack moral compassion. *Personality and Individual Differences* 50(5):603-608.

¹⁶ Gini G, Albiero P, Benelli B, Altoè G. 2007. Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior? *Aggressive Behavior* 33(5):467 – 476.

училище, е важна не само за ограничаване страданието на жертвите, а и за намаляване броя на бъдещите възрастни с антисоциално, склонно към насилие и криминално поведение.

Колкото до чувствата и моралното аргументиране, проучванията показват, че извършителите гледат на проявите на тормоз с безразличие или дори с гордост. Това отношение изглежда свързано с друг повтарящ се аспект в психологическия профил на прибягващите към тормоз, а именно – егоцентризма. Те са склонни да обясняват емоционалните си реакции, като поставят ударението върху възможните ползи, които смятат, че могат да получат в резултат на действията си. Така например може да обяснят, че използват тормоза като средство за привличане вниманието на другите, което ги ласкае; или че не са изпитали вина, тъй като това действие е било за тях само игра или шега.

Както стана дума в предишната глава, възможно е прибягващите към тормоз да страдат от относителен дефицит, а не непременно болест, в мозъчните механизми, посредством които преживяваме чувствата и емоциите на другите, система, в която фундаментална роля играят амигдалата и префронталната мозъчна кора¹⁷.

Както демонстрират много изследвания, друг възможен механизъм, посредством който прибягващите към тормоз успяват да се дистанцират от чувствата на вина и срам, е „моралното разграничаване“¹⁸, както го нарича Албърт Бандура, и който е доста широко разпространен дори в нормални социални взаимоотношения.

По-точно, според Бандура, моралното разграничаване включва много механизми за дистанциране от аморалния и насилствен акт¹⁹. Най-използваните от т. нар. „агресори“ изглежда са: а) дехуманизиране на жертвата и хвърляне на вината върху нея: „заслужава да се отнасят така към него/нея“; б) изместване и разхвърляне на отговорността, например твърди, че другите са го подтикнали (агресора) или допринесли за извършването на тормоза; в) прибягване до евфемизми, т. е. представянето на извършеното от друга перспектива: „Това беше просто безобидна шега, за забавление“; г) реабилитиращо сравнение, например да се твърди, че в крайна сметка проявата на тормоз не е нещо сериозно или лошо, ако бъде сравнено с многото други типове насилие, за които медиите говорят всекидневно и на които, за нещастие, може да станем свидетели и ние самите.

Нещо повече, при моралистичните разсъждения младите хора, тормозили връстниците си, доказват, че владеят във висша степен макиавелизма. С този термин се обозначава моралната нагласа, която оправдава манипулирането на другите, цинизма,

¹⁷ Blair RJR. The amygdale and ventromedial prefrontal cortex in morality and psychopathy. *Trends in Cognitive Sciences* 11: 387-392.

¹⁸ Gini G. 2006. Social cognition and moral cognition in bullying: What' s wrong? *Aggressive Behavior* 32:528-539; Obermann ML. 2011. Moral disengagement in self-reported and peer-nominated school bullying. *Aggress Behav.* 37(2):133-44; Perren S, Gutzwiller-Helfenfinger E, Malti T, and Hymel S. 2012. Moral reasoning and emotion attributions of adolescent bullies, victims, and bully-victims. *Br J Dev Psychol.* 30(Pt 4):511-30; Pozzoli T, Gini G, and Vieno A. 2012. Individual and class moral disengagement in bullying among elementary school children. *Aggress Behav.* 38(5):378-88.

¹⁹ Bandura A. 1991. Social cognitive theory of moral thought and action. In: WM Kurtines and GL Gerwitz (eds), *Handbook of moral behavior and development: Theory, research, and applications*. Volume 1. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

измамата, нелоялността, навреждането на другите, когато това ни носи полза или служи за постигането на желана лична цел. В творбата си „Владетелят“ Николо Макиавели пише, че в политиката „целта оправдава средствата“. По същия начин младите извършители на тормоз оправдават хората, които вредят на другите, за да получат каквото искат, и мамят, за да постигнат целта си повече от останалите си връстници; или смятат, че споделят идеята: по-добре да бъдеш малко нечестен и прочут, отколкото честен и неизвестен или че криминално проявените са малко по-глупави, защото позволяват да ги хванат, тъй като дълбоко в себе си всеки е готов да извърши нещо неморално или незаконно, когато работи в негов интерес.

Следователно прибягващите до тормоз действително са способни да разсъждават на морални теми в много отношения по-коварно и макиавелистки от своите връстници. Те са по-умели в моралното разграничаване и като цяло не им достига състрадание. Трудно им е да изпитат емпатия към другите, а не само да ги разберат на когнитивно или рационално ниво.

Състраданието и емпатията, обаче, като всяко друго психологическо предразположение, са подвластни на принципа на пластичността. Изпитването на състрадание и емпатия стимулира онези области на мозъка, които играят посредническа роля за въпросните способности и води до развитието им, тъй като самите мозъчни области стават по-възприемчиви и активни и се затвърждават. В обучителната програма ще видим по какъв начин е възможно да бъде стимулирано развитието на емпатия и състрадание у младите хора.

6. Волевият контрол на поведението, начинът, по който работи, как се изтощава и как се подсилва

Волевият контрол на поведението или самоконтролът е една от екзекутивните функции и представлява способността съзнателно да управляваме действията си въпреки наличието на емоция или тенденция да действаме импулсивно или автоматично. Принципно би могло да се каже, че самоконтрол е способността да потиснем импулса си да действаме, защото противоречи на наша дългосрочна цел.

Способността да контролираме поведението си е в основата на способността да си сътрудничим и да влизаме в много сложни и регулирани форми обществени взаимоотношения. Самоконтролът се използва, за да правим неимпулсивен избор, да ръководим поведението си в съответствие с постигането на конкретна цел и да не се поддаваме на отвличащи влияния, нежелани мисли и изкушения в нашето обкръжение.

По-нов клон на изследвания демонстрира все по-неоспоримо и с по-голяма яснота връзката между слабия самоконтрол и проявите на тормоз²⁰. Така например изследване, проведено през 2003 г. в Макао, Китай, с приблизително 400 ученици в юношеска възраст в едно училище и в един пансион, разкрива съществуването на обратно пропорционална зависимост между нивото на самоконтрол и оказването на тормоз²¹. Това изследване, като нашата програма за интервенция, предлага да бъдат създадени инициативи, целящи увеличаване капацитета за самоконтрол, като се смята, че това е най-ефективният метод за редуциране проявите на насилие и тормоз в училище и сред младите хора. Все пак отдавна е известно, че слабият самоконтрол предсказва доста точно вероятността от различни поведенчески отклонения, включително свързани с насилие и от криминален тип, дотолкова, че „свързаната със самоконтрола теория за престъпността“ често бива наричана „главната теория за престъпността“²².

Човешкият род се отличава с големия си капацитет за самоконтрол, който ни прави способни да се справяме с огромен брой стимули да действаме импулсивно, егоистично, инстинктивно или да се бунтуваме. Различни изследвания демонстрират, че всеки ден ни се налага десетки пъти да проявяваме самоконтрол: като не се поддаваме на импулса да нагрубим някого, когато сметнем, че се е държал лошо с нас, да изядем трето парче торта на партито, да изпием няколко чаши вино, когато се храним навън, защото знаем, че трябва да шофираме до дома си, да потиснем желанието да отложим дадена задача е

²⁰ Например вижте: Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Cambridge: Blackwell; Nofziger S, *Bullies, Fights, and Guns: Testing Self-Control Theory with Juveniles*. LFB Scholarly Publishing LLC, El Paso, 2001; Unnever JD, Cornell DG, *Bullying, Self-Control, and Adhd*. J Interpers Violence February 2003 vol. 18 no. 2 129-147; Moon B, Alarid LF. *School bullying, low self-control, and opportunity*. J Interpers Violence. 2015 Mar;30(5):839-56.

²¹ Chui WH1, Chan HC. *Association between self-control and school bullying behaviors among Macanese adolescents*. Child Abuse Negl. 2013 Apr;37(4):237-42.

²² Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press; Muraven, M; Pogarsky G; Shmueli D (2006). "Self-control Depletion and the General Theory of Crime". J Quant Criminol 22: 263-277.

един ден, защото приятелите са ни се обадили с предложение да излезем заедно и т. н. За съжаление, широката употреба на тази ексекютивна функция прави възможно при определени обстоятелства да не успеем да приложим необходимия самоконтрол. Тези провали, като импулсивни яростни действия, навици за нередовно хранене и пиене, отвличане на вниманието със странични неща при шофиране, използване на наркотици, хазарт и импулсивно харчене на пари и подобно отношение към нашето здраве оказват значително влияние не само върху отделния индивид, но и на социално и икономическо ниво.

Смята се, че около 40% от смъртните случаи се дължат на лош самоконтрол, като в това число влиза насилствена смърт, причинена от инциденти, рисково или избухливо поведение, както и на смърт, предизвикана от вредни хранителни навици и избор на начин на живот, като заседнал живот, тютюнопушене, алкохол и т. н.²³. И обратно – добре известен факт е, че способността да упражняваме самоконтрол е свързана с по-здравите и благотворни взаимоотношения, по-добрите постижения в училището и работата и ниския риск от психически заболявания и поведенчески отклонения, като оказване на тормоз²⁴.

Проучванията показват, че отрицателните емоции играят важна роля за загубата на контрол върху поведението. Това се отнася и за загубата на контрол върху агресивните импулси²⁵. Смята се, че в такъв случай негативните емоции поглъщат вниманието и други аспекти от когнитивните функции на индивида, като го оставят без ресурсите, необходими за контролиране на избухливостта и импулса за насилие. Според друга интерпретация, изпускането от контрол на импулс за насилие може да представлява форма на патологично справяне, т. е. обезпокоителна стратегия, с която даденият индивид опитва да се справи със стресова ситуация, тревога или друго болезнено емоционално преживяване, което не е в състояние да облекчи по друг начин.

Поради тази причина превенцията и интервенцията при „излязло от контрол“ поведение, като оказване на тормоз, трябва да включва противопоставяне на негативните емоции, като модифицира обкръжаващите условия, асоциирани с него, и като подсилва адаптивните способности на младите хора, капацитета им да се справят с тези емоции и да ги обработват когнитивно и умението им да създават или подобряват настроението с когнитивни или поведенчески стратегии, като онези, които предлагаме в програмата за интервенция.

²³ Schroeder, S.A. (2007) We can I give better-improving the health of the American people. *New Engl. J. Med.* 357, 1221-1228.

²⁴ Tangney, J.P. et al. (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J. Pers.* 72, 271-324.

²⁵ Anderson, C.A. and Bushman, B.J. (2002) Human aggression. *Annu. Rev. Psychol.* 53, 27-51.

6.1 Nervnata основа на самоконтрола

Une bonne partie des choses que nous savons à propos de la maîtrise de soi provient d'études de cas neuropsychologiques et de l'observation des patients atteints de dysfonctionnements du cerveau ou de lésions. Le premier et peut-être le cas le plus célèbre est celui de Phineas Gage. L'histoire de cette affaire semble incroyable.

Gage était un ouvrier de chemin de fer. En 1848, son crâne et son cerveau, à savoir la région préfrontale, ont été pénétrés par une barre de fer, jetée sur lui à cause d'une explosion accidentelle. Gage a survécu à l'accident et a maintenu ses fonctions psychologiques ainsi que sa capacité à travailler, mais il a subi des changements profonds dans sa personnalité. Autrefois, une personne courtoise et calme, il est devenu un individu désinhibé, agressif et parfois violent. Les cas de lésions du cortex préfrontal, en particulier de la partie ventromédian, a constamment démontré l'émergence de traits désinhibés, impulsifs, agressifs et violents. Ces patients semblent incapables de réguler leur comportement émotionnel et social et deviennent agressifs et antisociaux. Dans le même temps, ils semblent souffrir d'un manque de capacité à planifier et à régler les appétits (vers la nourriture, le sexe, les substances psychoactives). Les patients présentant des lésions du cortex préfrontal ventromédian ont de sérieuses difficultés à intégrer les commentaires des autres personnes, ainsi que les normes sociales. Toutefois, cela ne semble pas dépendre de la capacité réduite de conserver et de traiter le comportement et les émotions des autres ainsi que les normes sociales. En effet, les patients sont souvent conscients de leur comportement inapproprié, mais ils ne parviennent pas à le contrôler ou l'inhiber. Cette zone a évidemment une fonction inhibitrice sur les centres émotionnels et impulsifs du cerveau et quand une lésion ou des dégâts sabotent leur activité, le comportement impulsifs, y compris l'agressivité, ont du mal à être maîtrisés.

La recherche neuroscientifique sur les fonctions normales indique que la maîtrise de soi dépend généralement du cortex préfrontal.²⁶ Dans cette zone anatomique immense et fonctionnellement très variée, il y a des régions spécialisées dans le contrôle de divers aspects de l'impulsivité. Nous pouvons vaguement dire que le cortex orbitofrontal et le cortex ventromédian régissent, entre autres, le contrôle des pulsions agressives²⁷ et le cortex préfrontal dorsolatéral régit l'inhibition des autres actions impulsives²⁸, en tout cas dans un système cortical intégré ces deux aspects fonctionnels se régulent mutuellement.

Par conséquent, le contrôle de soi semble être une fonction de haut en bas, pour les zones du cortex préfrontal, où les valeurs, les représentations, les émotions des autres et les fonctions cognitives et sociales sont codifiées et régissent l'inhibition des centres émotionnels et impulsifs situés dans le centre du cerveau affectif, le système limbique. Ainsi, un système neurologique en concurrence existe à l'intérieur du cerveau, à savoir des profondes zones d'impulsivité

²⁶ Davidson RJ, Putnam KM, Larson CL. Dysfonctionnement dans les circuits neuronaux de la régulation des émotions - un prélude possible à la violence. *Science*. 28 juillet 2000; 289 (5479): 591-4.

²⁷ Best M, Williams JM, Coccaro EF. Evidence pour au circuit préfrontal dysfonctionnel chez les patients souffrant d'un trouble agressif impulsif. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2002 11 juin; 99 (12): 8448-53.

²⁸ Laiton M, Haggard P; Haggard (2007). Faire ou ne pas faire: la signature neurale de la maîtrise de soi. *J. Neurosci*. 27 (34): 9141-5.

(l'amygdale, le septum, accumbens dans le système limbique) et des zones d'inhibition (cortex préfrontal). Ainsi, pour chaque action, une sorte d'échelle est activée, où le lecteur impulsif tend à se voir opposer le contrôle cognitif et inhibiteur du cortex préfrontal. Si l'activation émotionnelle impulsive est trop intense ou si le contrôle cognitif trop faible ou absent en raison de l'inattention, du stress ou de la surcharge cognitive, alors ce système cérébral déclenchera un comportement impulsif, comme un acte de violence ou de harcèlement.

De nombreuses études de neuroimagerie démontrent que lorsqu'une émotion ou une tendance à agir sur une impulsion agressive sont cognitivement traités, les zones du cortex préfrontal sont activées et, en parallèle, les centres de réactivités émotionnels et impulsifs sont désactivés, notamment l'amygdale et le septum. Ces études fournissent une description de la base neurale des stratégies de contrôle volontaire du comportement, qui sont, en fait, essentiellement axées sur l'activation des mécanismes cognitifs et cela sur plusieurs niveaux, de la dislocation de l'attention par le stimulus de déclenchement, l'utilisation de formulaires d'abstraction cognitive du stimulus et de la prévision des effets du comportement impulsif ; à l'observation de non-jugement des processus émotionnels selon les techniques de pleine conscience.

Une stratégie générale d'intervention pour améliorer la maîtrise de soi est le renforcement des activités inhibitrices du cortex préfrontal. Ceci peut être obtenu grâce à des exercices visant à l'enrôlement de ce domaine, comme la pleine conscience ou des exercices qui stimulent l'élaboration cognitive des émotions et des déclencheurs impulsifs. La répétition de ces exercices, peut avoir un effet sur la neuroplasticité, et rendre les fonctions inhibitrices de cette région du cerveau plus puissant et efficace. Nous allons examiner cela en détail dans la section du programme d'intervention.

6.2 Самоконтрол и отслабване на Аза

Един от най-важните аспекти на процесите на самоуправление на поведението, осветени от проучванията, е фактът, че самоконтролът е ограничен ресурс²⁹, който обикновено се изчерпва, когато бъде упражняван³⁰. Следователно самоконтролът е като мускул, който, при многократно натоварване се уморява и накрая се изтощава напълно, което го прави неспособен да работи.

Всяко решение и всяко действие на преработка и контрол на емоционален импулс, всеки избор върху какво да фокусираме вниманието си, всеки отвличащ стимул от нашето обкръжение, на който опитваме да се противопоставим, всеки път когато преработваме информация и всяко друго натоварване от когнитивен или стресов характер, на което сме подложени постоянно, изчерпва този ресурс и улеснява извършването на импулсивни действия поради недостига на управление и самоконтрол.

²⁹ Baumeister, R. F.; Bratslavsky, and.; Muraven, M.; Tice, D. M. (1998). "Ego depletion: Is the active self to limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (5): 1252-1265.

³⁰ Baumeister, RF. (2002). "Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function". *Self and Identity* 1 (2): 129-136.

Тази отличителна черта на самоконтрола трябва да се има предвид, особено когато става въпрос за деца и тийнейджъри, например живеещите в пансионни, които са принудени постоянно да се справят с условия на емоционален дискомфорт, като раздяла с родителите или родината си, интегриране в нова социална или образователна среда или условия на значителен когнитивен ангажимент, като изучаване на нов език, нова система за емоционална изява, нови социални роли и ценности и т. н. Тези млади хора трябва постоянно да прибягват до изпълнителните функции на самоконтрола и управляването на емоциите си и в резултат може да не им достигнат възможностите, за да се противопоставят на поредния стимул да действат импулсивно или агресивно.

Демонстрирано е също така, че гладът изтощава и разклаща основите на самоконтрола. И наистина много изследвания показват, че ниското ниво на кръвната захар е свързано с намалена способност за упражняване на самоконтрол. Поради тази причина е от полза да се дадат указания за важността на правилното хранене и хранителните навици, които ще предотвратят колебанията в кръвната захар и прекомерното ѝ повишаване. Една от идеите например е да се хапва плод или сушен плод приблизително на всеки три часа. Друг важен момент е да се избягват храни и напитки с високо съдържание на захар, тъй като не само увеличават бързо нивото на кръвната захар, но и го свалят скоро след това, заедно със способността за самоконтрол. Умората и липсата на сън също разклащат сериозно способността за упражняване на самоконтрол. Ето защо е важно младите хора да се научат да спят достатъчен брой часове всяка нощ и когато е възможно, навиците им, свързани с храненето и съня, би трябвало да се следят в интернатите.

Отслабването на Аза се свързва с агресивността. Изтощаването на самоконтрола улеснява поддаването на агресивното поведение. Няколко известни експеримента демонстрират, че ако трябва да полагат големи усилия за упражняването на самоконтрол (например да потиснат желанието да изядат прясно изпечен мъфин) или да полагат значителни когнитивни усилия (да решават математически задачи или да превеждат от чужд език), хората обикновено реагират агресивно, когато се окажат в стресови ситуации.³¹

6.3 Възможно е самоконтролът да бъде трениран и засилен

За щастие, макар самоконтролът да се изтощава в резултат на използването му, той – също като мускула, може да бъде направен по-силен чрез упражнения. Упражняването на контрол върху определени функции и типове поведение с времето подобрява самоконтрола. Това подобрене е многопланово, т. е. упражняването на определена функция, изискваща самоконтрол, например като си напомняме да седим с изправен гръб, използвайки аларма, подобрява контрола на вниманието и управляването на емоциите, импулсивността и агресивността. Едно прочуто изследване например демонстрира, че когато ученици престанат да използват доминиращата си ръка, за да отворят врати и да изпълняват други лесни всекидневни дейности в продължение само на две седмици –

³¹ DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 62-76.

упражнение за самоконтрол, намалява проявите на гняв, умишлено предизвикван от ученици, които съдействат на експериментатора .

Резултатите от това проучване показват многобройните възможности за интервенция във връзка със самоконтрола и за намаляване на проявите на агресивност и тормоз между тийнейджърите.

6.3.1 Dual N-back и усилване на когнитивните и изпълнителните функции

Dual N-back е упражнение за трениране на т. нар. „работна памет“, т. е. системата за временно съхраняване и първоначална преработка на информацията. Този процес е фундаментален за егзекутивните функции, тъй като представлява първата функционална връзка между възприятия и волева дейност и прави възможно поддържането на контрол върху поведението, насочено към придържането на финалните цели и прокарването на пътища от основно значение в съзнателната памет. Затова тренирането и подобряването на работната памет прави възможно усилването на основните механизми на волевия контрол върху поведението. Разполагаме с много доказателства от опити, демонстриращи ползата от обучението с Dual N-back за усилване на когнитивните и егзекутивните функции . Изпълняването на това упражнение в продължение на 20 минути всеки ден подобрява значително работната памет, капацитета за фокусиране на вниманието и способността за управляване на емоциите и контролиране на поведението. В нашия контекст несъмнено е трудно да накараме тийнейджърите да правят това упражнение по 20 минути всеки ден. Препоръчваме обаче това упражнение да се изпълнява два пъти седмично по 5 минути.

Dual N-back е софтуер, нещо като компютърна игра за развиване на паметта, използваща решетка от линии, очертаващи девет пространства. Щом започнете, в едно от тях се появява цветен квадрат и същевременно се произнася една буква. Задачата е да помним в коя част на решетката сме видели квадрата и коя буква сме чули след N на брой представяния (преди две представяния, преди три представяния и т. н.). По-лесно ще разберете упражнението като го изпълните. Възможно е да използвате това онлайн упражнение: <http://brainscale.net/dual-n-back>.

За съжаление то е само на английски език. Това неудобство може да бъде преодоляно като първо накарате тийнейджърите да се упражняват, като слушат произнасянето на буквите на английски.

6.3.2 Отслабване на Аза, медитация и други упражнения за трениране на „мускула“ на самоконтрола

Многократното преживяване на някакво събитие, примесено с гняв, размислите върху трудна ситуация или идеята, че са се отнесли зле с нас, постъпили са несправедливо, допуснали сме грешка и т. н., се свързват със сериозно отслабване на Аза, защото занимава когнитивната система и така води до увеличаване на импулсивността и агресивността . Нещо повече, този тип фиксация върху определено събитие, примесена с гняв, поражда

форми на насилие и агресия, насочени към невинни хора, модел, който срещаме често в проявите на тормоз.

В този случай могат да бъдат изключително полезни практиките за повишаване на осъзнатостта, където проникването в собствените ментални процеси става във форма, която усилва способността да се дистанцираме от мислите си и да ги наблюдаваме без осъждане и по-безстрастно: подобна ментална нагласа намалява вероятността от многократно връщане към неприятно преживяване.

Медитацията, техниките за концентрация и повишаване на осъзнатостта са фундаментални упражнения, обучаващи човека да използва самоконтрол, тъй като го стимулират да упражнява контрол върху умствената си дейност и така засилват способността за волевото ѝ управление. Тези техники стимулират дейността на префронталната кора, като усилват функционалните ѝ способности.

Физическата активност също е прекрасно и лесно за използване средство за увеличаване на волевия контрол върху собственото ни поведение. За това ще стане дума в следващата глава.

Съществуват и други упражнения за подобряване употребата на когнитивните и екзекутивните функции, доказали ефективността си за стимулиране на самоконтрола, като повтарянето на афирмации и осъществяване на намерения. При упражненията с афирмации индивидът утвърждава в себе си, като ги пише, ценностите, в които вярва, и вярванията и идеите, върху които се гради идентичността му. Упражненията за осъществяване на намерения изискват да се подготви и обучи за определен тип желано поведение в отговор на даден стимул от обкръжението или емоционален импулс. Осъществяването на намеренията обикновено използва метода с афирмациите в условно наклонение, т. е. „ако... тогава...“, например „ако усетя, че мускулите ми се стягат или напрежение в челюстта си, или изпитам гняв, ще преброя до десет и ще си кажа „стоп“.

За последните упражнения ще говорим по-подробно в частта, посветена на програмата за интервенция.

7. Спорт, мозък, емоции и изпълнителни функции

За да илюстрираме темата на тази глава, ще започнем с описанието на един много важен и необикновен опит, стартиран преди повече от десет години в Нейпървил, сателитен град на Чикаго, Илинойс. Става въпрос за програмата „Нулев час“, т.е. часът, предшестваш първия час в училище³².

7.1 Програмата „Нулев час“

Програмата „Нулев час“ включва спортна дейност всеки ден преди първия учебен час. Тази практика е въведена след поредица изследвания, подчертаващи колко полезни са физическите упражнения не само за тялото и соматичната сфера, но преди и над всичко – за когнитивните способности, за управлението на емоциите и изобщо за процеса на учене. Нещо повече, спортът развива уменията да общуваме с други хора. Всъщност прилагането на самоконтрол става част от екзекутивните функции, заедно с уменията да учим, стратегическите способности за пренасочване на поведението въз основа на възприятията и резултатите, на последствията от движенията в пространството и действията, както и с капацитета за концентрация или запаметяване и възпроизвеждане на мнестично съдържание. Екзекутивните функции по принцип се засилват от физически упражнения. Днес разполагаме с впечатляващо количество научна литература, споделяща този възглед, която от 2003 година насам става основа за програмата в Нейпървил, а тя от своя страна, дава нови научни доказателства.

В програмата участват 14 начални, 5 основни и 2 гимназиални училища. Учениците имат на свое разположение различно спортно оборудване и технологии за измерване на параметрите и постиженията. Така например всеки от тях получава пулсомер, а всяко училище е снабдено със специален уред за следене на всички соматични, сърдечносъдови и антропометрични показатели, както и гъвкавост, сила и издръжливост. Данните се преглеждат периодично и учителят по физическо възпитание може да следи напредъка или изоставането на децата. По този начин тренировките се съобразяват със специфичните нужди и се комбинират с индивидуален хранителен план за всеки ученик.

Спортните дейности започват в 7 часа и включват предимно бягане. Всяка седмица участниците пробягват една миля – много важен тест за издръжливост. Следва поредица от „малки странични“ дейности, осъществими дори в тесни пространства, но по време на които има много движение, като чести внезапни промени в посоката. Това са дейности, водещи до ускоряване на пулса, като футбол или баскетбол. С обществено финансиране са купени също така стационарни велосипеди, за да се следят различните показатели при физическо натоварване в реално време, както и електрически игри и уреди със симулатори, като велоергометри, симулиращи състезание дори с прочути личности и спортисти. Спортните зали са оборудвани също така със стена за катерене или възета. Всеки ученик има бадж с информацията, която е запаметил, и тя се използва при внасянето на леки промени в програмата за интервенция. Всеки напредък, т. е. подобряване на

³² http://iphionline.org/pdf/P.E._Case_Study_Naperville.pdf

гъвкавостта и на аеробните, мускулните и общите физически способности, се отбелязва. Така съревнованието не е с другите, а със собственото тяло. Следователно всеки участник се възнаграждава за напредъка си спрямо предишното ниво на физическата си форма.

Нещо повече – две неща са задължителни, когато се взема предвид един важен елемент, взаимодействащ с физическите способности, социалната сплотеност и умението за създаване на отношения с другите участници (и двете могат да бъдат адаптирани към съответния пансион, така че да съответстват на наличното пространство, оборудване и участници). Това е много важно за нас и за работата за ограничаване на насилието и тормоза в пансионите. В САЩ са много популярни танците, при които партньорите динамично общуват един с друг. Учителите дават указания на участниците, дори тези на 16-17-годишните, как да започнат разговор по време на танца. Този елемент е задължителен, тъй като бе установено, че една от трудностите на младите хора е лошата и недостатъчна комуникация. Затова им се дават идеи как да подхванат разговор. В края на седмицата те се явяват на малък „изпит“, на който трябва да опишат по възможно най-добрия начин партньора, с когото са танцували. Най-високи оценки получават онези, които дават най-подробни отговори на въпросите за своя партньор. Тази инициатива да се насърчи опознаването на другия партньор е много важна, като имаме предвид, че на мозъчно ниво танцуването е изключително удовлетворяващо. Изследвания на церебралната активност сочат, че движенията при танца, както и движенията изобщо, но най-вече онези, при които има физически контакт и взаимодействие с друг човек, активират центрове на удоволствието и химическите вещества, свързани с удоволствието, като ендорфини, ендоканабиноиди и допамин навлизат в кръвообращението, като така стабилизират тези типове поведение. Причината е, че изброените невротрансмитери са мощни молекули, които показват доброто състояние на тялото. Те му сочат кои ситуации са правилните за него и като следствие подобряват учебния процес. Това е една от причините спортуването преди часовете да подсилва способността за учене.

Второто задължително правило почива върху факта, че спортуването в група, както и самостоятелно, се затвърждава също въз основа на лоялни, искрени и здрави отношения на сътрудничество, например при колективните спортове, при които съревнованието не е дразнещо. В този случай двамата учители, които популяризират „Нулев час“ и предлагат програмата да се въведе във всички училища, съветват да се използва упражнение, при което част от учениците се катерят по специално пригодена стена със завързани очи и с обезопасителни въжета, докато техните съотборници им подсказват как да се придвижат нагоре, за да стигнат до върха. Целта е да се създаде доверие вътре в групата. Това е само пример за дейност, която помага да се изгради отборен дух. Принципно такива са всички занимания, при които движенията са сложни и донякъде опасни, но рискът е контролиран. Известно е, че рискът активира мозъчните системи за възнаграждението и именно поради това хазартът, например, може да доведе до форми на зависимост и да стане патологичен. Рискът се свързва с потенциална полза или възнаграждение и затова пътешествията, залозите и предизвикателствата естествено се асоциират в мозъка ни с мотивиращи и свързани с възнаграждението и стимулите сигнали. Следователно, ако се използват

разумно, без загуба на контрола върху тях, игрите и ситуациите, в които присъства малък, управляван риск, могат да подпомагат някои форми на учене. В този случай се включват и сложни движения, стимулиращи мозъчната пластичност, тъй като колкото по-трудно е да се направи нещо, толкова повече стават нервните връзки в мозъка.

Както стана дума, натрупаните биометрични данни правят възможно разработването на индивидуални тренировъчни програми. И така, какви са резултатите след първите няколко години прилагане на „Нулев час“? Както знаем, всяко трето дете в САЩ и Италия е с наднормено тегло – над 30% от нормата. Някои от тях са със затлъстяване. През няколкогодишните изследвания, проведени в Нейпървил, броят на децата с наднормено тегло намалява средно с 1.8% – наистина впечатляващ резултат. Физическите упражнения, изпълнявани всеки ден от учениците, намаляват значително случаите на заразни заболявания, като грип, както и усложненията, предизвикани от тях. Учениците, включени в програмата „Нулев час“ преди десет години, вече пълнолетни младежи, са боледували по-малко, имали са по-рядко нужда от консултации с училищен психолог и също са търсили по-малко помощ за психологически проблеми в университета и след това, когато започват работа.

А какво е въздействието върху когнитивната сфера? Преди да отговорим, трябва да имаме предвид, че при периодичните проучвания на постиженията в образователната сфера, правени на междуцътско равнище, учениците в Нейпървил са поставени на средно-ниско ниво по тези показатели. Но след въвеждането на „Нулев час“, Нейпървил заема най-високото място в целите САЩ! И това не е всичко. На световната олимпиада по математика и невронауки, която винаги се печели от корейци, индийци или японци, преди 3 години победители станаха ученици от Нейпървил. Участвалите в програмата „Нулев час“ продължават да показват добри резултати и след това. Като цяло младежите, привлечени към програмата, се справят по-добре в университета и започват работа по-рано и на по-високо ниво. Участието в „Нулев час“ се свързва също така с по-малката употреба на наркотици, по-малкото прояви на насилие и юношеска престъпност и незаконна дейност.

Както изглежда, програмата „Нулев час“ подпомага екзекутивните функции, управляващи вниманието, волевия контрол на менталните и емоционалните процеси и поведението, които в резултат формират основата на устойчивостта и способността да се създават и поддържат взаимоотношения и за справяне с импулсивността.

7.2 Спорт, когнитивни функции, изпълнителни функции и психологическо добруване

Данните, събрани от хиляди ученици по време на програмата „Нулев час“, са потвърдени от значителен брой експериментални изследвания. Те, на свой ред, са потвърдени от многобройни аналитични прегледи на направените в тази област проучвания. Те анализират постигнатите и докладвани резултати от различни опити по темата. При анализа на ефективността на определена интервенция, например на програма за засилване на екзекутивните функции и намаляване на импулсивността, направените

прегледите измерват ефективността и ползата от нея, като я сравняват с други типове интервенция, разработени за същата цел. Вече разполагаме с много проучвания как физическата активност подобрява изпълнителните и когнитивните функции, предотвратява тревожността и депресията и ги облекчава, намалява проявите на импулсивност и агресивно поведение³³.

Като пример ще илюстрираме два от най-интересните опити, свързани с целите на нашата интервенция. Идеята ни е тези експерименти да бъдат обрисувани по подходящ начин пред тийнейджърите по време на програмата за интервенция, за да се насърчи придържането им към нея и да се подсили мотивацията им. Това са две изследвания върху когнитивните функции на група млади хора, по-точно менталните функции, включващи способността за запазване на внимание, размисъл върху стратегии за решаване на проблеми, пренастройване на поведението въз основа на наблюдавани резултати, запаметяване и припомняне на научено съдържание, както и контрол върху импулса за инстинктивни действия и безконтролните емоционални реакции.

7.2.1 Изследвания с теста на Ериксън-Фланкър

Първото от двете изследвания демонстрира, че когато тийнейджърите ходят бързо, дори само 20 минути, в този случай по бягаща пътечка, настъпват значителни промени както на физиологично, така и на когнитивно ниво, редуциращи импулсивността. От физиологична гледна точка това води до увеличаване на амплитудата и скоростта на генериране на мозъчни вълни P300. Вълната P300 е параметър на дейността на мозъчната кора, измерван с електроенцефалография (ЕЕГ), за който се знае, че колкото по-широка и по-бърза е вълната, толкова по-голямо е нивото на внимание и когнитивен контрол върху поведението. Всъщност, ако се измерят когнитивният и поведенческият ефект от това бързо ходене, ще бъде регистрирано значително повишаване на вниманието и волевия контрол върху действията. За тази цел се използват специфични когнитивни задачи, като теста на Ериксън-Фланкър³⁴. При него много бързо на екран се показват поредици от стрелки, сочещи в различни посоки. Участникът трябва да обозначава посоката на

³³ Вж.: Verburgh L, Königs M, Scherder EJ, Oosterlaan J. Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2014 Jun;48(12):973-9; Smith PJ, Blumenthal JA, Hoffman BM, Cooper H, Strauman TA, Welsh-Bohmer K, Browndyke JN, Sherwood A. Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosom Med.* 2010 Apr;72(3):239-52; Guiney H, Machado L. Benefits of regular aerobic exercise for executive functioning in healthy populations. *Psychon Bull Rev.* 2013 Feb;20(1):73-86; Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006 Jul 19;(3); Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 Sep 12;(9); Norris R, Carroll D, Cochrane R The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J Psychosom Res.* 1992 Jan; 36(1):55-65.

³⁴ Възможно е да се използва онлайн вариант на тази задача на следния адрес: <http://cognitivefun.net/test/2>. Съветваме също така да използвате други варианти на задачата, които редуцират проблема с лингвистичното разнообразие или евентуално да адаптирате ваш вариант. Например оттук: <https://faculty.washington.edu/chudler/java/readyd.html> или оттук: <https://faculty.washington.edu/chudler/java/readya.html>

централната среда за възможно най-кратко време, като потиска импулса да отвлече вниманието си към посоката на стрелките в съседство с централната или около нея. Учениците, правили упражнението с бягащата пътечка и демонстрирали вълни Р300 с висока амплитуда, допускат по-малко грешки при тази задача.

7.2.2 Изследвания с теста на Струп

Друга задача, която показва положителното въздействие на физическата активност върху вниманието и когнитивния контрол, е тестът на Струп. Той е един от най-масово използваните за измерване на селективното внимание и задържащия контрол върху импулса и автоматичните реакции. При него трябва да се назове цветът на дадена дума, показана на компютърния екран за възможно най-кратко време, например да се каже или отбележи зелен, ако думата е написана в зелено. При тази задача се показват и думи, оцветени в различен от обозначения от тях цвят, например думата жълто, написана с червено³⁵. В този случай се поражда когнитивна интерференция, която забавя обозначаването на цвета, с който е написана думата, и може да доведе до грешка, например автоматично (импулсивно) изпълняващият теста да каже жълто, четейки думата жълто, вместо правилно да обозначи червения цвят, с който е написана. Тестът на Струп също показва, че физическата активност подобрява постиженията на учениците.

Между другото бихме искали да подчертаем, че е възможно тези задачи да се използват за подобряване на изпълнителните функции и задържащия контрол върху импулсивното поведение на тийнейджърите. Многобройни изследвания демонстрират как изпълняването на тези задачи на компютъра по няколко минути дневно подобрява въпросните функции, които са от огромно значение за целите на нашата програма.

Друго проведено неотдавна изследване също измерва ефекта от умереното използване на бягаща пътечка от ученици, в случая такива, които имат затруднения с концентрацията, обикновено са хиперактивни и импулсивни или имат мека форма синдром на дефицит на вниманието, и ги сравнява с група техни връстници с добри постижения в училище. И в двата случая, ако ги карате да бягат или да правят физически упражнения, когнитивните им способности нарастват. Наблюдаваното подобрене обаче е много по-голямо, с около 60% повече, при учениците с най-големи затруднения. Следователно физическата активност се отразява дори още по-добре на лица с проблеми на ниво екзекутивни функции. Това е отговор за съвестните учители, които искат особено много да помогнат на проблемните си ученици. Въз основа на това изследване т. нар. „Boot Camps“ в САЩ, целящи подобряване на физическата форма, се рекламират все повече. В тези специфични тренировъчни лагери физическата активност се използва за подобряване капацитета на вниманието и когнитивния контрол при деца и тийнейджъри.

³⁵ Roger Walsh Shauna L. Shapiro (2006). "The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue". *American Psychologist* **61** (3), pp. 227-239.

И така, защо физическите натоварвания пораждат такива когнитивни и поведенчески резултати? По какъв начин физическата активност се трансформира в увеличен капацитет за фокусиране на вниманието и контрол върху поведението?

Отговорът е в поредицата невропластични процеси, които физическата активност предизвиква в нервната система и главния мозък.

Сега ще разгледаме накратко тези процеси.

7.3 Невробиологичната основа на въздействието на движението върху изпълнителните функции

Някои от най-важните учени в областта на невронауките, като носителите на Нобелова награда Чарлз Скот Шерингтън и Роджър Спери, обичат да повтарят, че главната дейност на мозъка не е да произвежда идеи, а да координира движения и да координира моторната дейност на жлезите, червата, кръвоносните съдове и т. н. Дори когато изглежда, че само мислим, застанали неподвижно, движението не спира. Резултатът от това, което мислим, води до движение или действие. Това действие може да бъде стартиране или задържане на физиологичен процес в тялото, лингвистична проява, ефективна проява на моторно поведение за осъществяване на връзка с нещо в един или повече хора, преориентиране на поведението ни в съответствие с другите, със самите нас, с околната среда. Следователно мозъкът е възникнал, за да поражда движения. Всъщност, първоначално фронталната мозъчна кора е била специализирана да контролира фините и съставните волеви движения. Едва по-късно, с еволюцията на хомо сапиенс, тази част започва да посредничи и при екзекутивните функции, контрола на емоциите, когнитивните функции, езика, абстрактното мислене, абстрактните изчисления и т. н. Връзката обаче остава: движение и мисъл са взаимно проникващи неща.

Менталният живот, екзекутивните функции и разработването на когнитивни стратегии за учене и т. н. са нещо като еволюционно интернализиране на движението. Дотолкова, че както твърдят някои учени, когато мислим, всъщност използваме невроните, задвижващи мускулите при произнасянето на думите при вътрешното ни аргументиране. Следователно, според тези теории за сетивно-моторния ум, когато разсъждаваме – симулираме диалог с даване на доводи. В известна степен ние също така се движим, докато се отдаваме на абстрактни разсъждения.

Има два главни механизма, с които движението предизвиква гореописаните благотворни ефекти:

- 1) Както изглежда, физическото движение има предпочитана мишена в тялото: невропластичността. Физическите упражнения увеличават и усилват невропластичния феномен, особено в областите, действащи като посредници на когнитивните и екзекутивните функции.

2) Физическото движение също така стимулира активирането на мозъчната система за възнаграждение, на която се базират психобиологичните процеси на удоволствието и мотивацията.

7.3.1 Физическа активност и невропластичност

Невропластичността се модулира от действието на т. нар. „растежни фактори“: ендогенни вещества, които могат да подпомогнат, управляват, насочват и усилват растежа на невроните. Има различни видове растежни фактори в мозъка и в човешкото тяло. Има растежни фактори, типични за различните тъкани в тялото. Те са посредници, които инструктират клетките в различните части на тялото да произвеждат определена нова молекула, или специфична част на самата клетка, рецептор, ензим и други неща. Това се случва, когато част на тялото, функционална структура, е стимулирана да изпълни различна задача или е активирана и използвана в по-голяма степен. Тази частична модификация на функцията или това многократно активиране поражда необходимост от изграждане и от ендогенни вещества и части, служещи като посредници на тази функция.

7.3.1.1 Мозъчен невротрофичен фактор – BDNF

Ще поговорим накратко само за три от най-важните растежни фактори: мозъчния невротрофичен фактор, който оттук-нататък ще споменаваме само с абревиатурата му BDNF, инсулиноподобния растежен фактор (IGF-1) и васкуларния растежен фактор. Ще видим как дейността им се преплита, нещо наистина прекрасно – единият е предимно периферен, другият действа главно в мозъка, а третият – и в двете части, периферна и централна. Съществуват и други фактори, които регулират чувството на глад, мобилизират глюкозата в тялото и същевременно активират определени мозъчни функции. Накратко, симфоничен оркестър от химически агенти в тялото действа като мост между психологическите процеси и физиологичния феномен, като всеки влияе на другия.

Първо ще говорим за BDNF, който е може би най-изследваната днес субстанция, за да разберем как се извършват процесите на премоделиране на мозъка, върху които почива ученето, както на съставни движения и психологическо съдържание, така и на нови начини на взаимодействие с обкръжението и със собствените ни емоции. BDNF е биологичен принцип, който усилва синаптичната трансмисия, като по този начин я улеснява и подпомага процесите на регулиране на генната изява. Тези процеси активират транскрипцията на протеини, необходими за изграждането на различни части на нервните микроструктури, на които се базират отделните компоненти на поведението и психологическите процеси.

Многобройни проучвания изследват връзката между физическа активност и количеството на BDNF в мозъка. Както изглежда, концентрацията на BDNF в мозъка е право пропорционална на броя на движенията и физическата активност. BDNF, асоцииран с движението, изглежда е концентриран в онези части на мозъка, които са най-свързани с когнитивните функции: фронтална кора и хипокампус. Това се дължи на факта, че и

фронталната кора, и хипокампусът, от еволюционна гледна точка, се асоциират с посредничеството си при съставни и волеви движения, движения, свързани с планиране и волеви контрол, и движения, повлиявани от опита и паметта.

7.3.1.2 Инсулиноподобен растежен фактор (IGF-1)

Когато спортуваме и когато се движим, тялото ни е физически активно, което увеличава производството не само на BDNF, но и на други растежни фактори, като инсулиноподобния растежен фактор. Какво представлява този инсулиноподобен растежен фактор? Той допринася за растежа на тъканите и мускулите и е медиатор на растежния хормон. Без IGF-1 растежният хормон функционира зле, следователно IGF-1 е необходим за подпомагане процесите на растеж на мускулите и нервите, както и на всички други процеси за възстановяване от стреса при физическо натоварване, и за да помогне на тялото да се справя по-добре с всеки нов физически стрес, подобен на вече преживения. Освен растежа на тъканите, IGF-1 регулира също така усвояването на глюкоза от мускулите и следователно регулира процеси от метаболитен тип като храненето, усещането на глад, използването на енергия за създаването на мускули и функционирането на тялото.

Но IGF-1 прави и други неща. Многобройни изследвания установяват, че потиска апоптозата, т. е. клетъчната смърт. Знаем, че инсулиноподобният растежен фактор навлиза също в мозъка. По време на и след достатъчно продължително и интензивно физическо натоварване IGF-1 достига и до мозъка и, както изглежда, предизвиква серия от модификации, както прави BDNF. Щом стигне до мозъка, IGF-1 подпомага невропластичността, като съдейства за свързване на невроните, използвани за осъществяване на съответното упражнение и постигане на желанния резултат. В природата движението е свързано с постигането на определена цел от жизнена важност: намиране на храна, избягване от опасност, намиране на подслон и т. н. В този случай IGF-1 вероятно е служел за свързване на невроните, образуващи основата на движенията, насочени към осигуряване на храна, с невроните, формиращи основата на самото консумиране на храната, чиито нутриенти се пренасят отчасти от IGF-1 на периферно ниво, за да може тялото да функционира и за да се подсигури нужната за движението енергия, с което цикълът завършва.

Тогава IGF-1 се стимулира взаимно с BDNF. Той стимулира отделянето на BDNF, а BDNF, от своя страна, стимулира по-нататъшното отделяне на IGF-1 в тялото. Това е интересен нервен път, предназначен да регулира глада, да използва складираната глюкоза, да служи за растежа на мускулна тъкан и да увеличава невроните и връзките между тях. Следователно е свързан с ученето, консумирането на храна, стимулирането на растежа на тялото, възстановяването от уврежданията след физическо натоварване и т. н. Факторът на васкуларния растеж прави същото. Когато изпълняваме физически упражнения, той увеличава притока на кръв в участващите части, както и при използването на определени участъци от мозъка, тъй като, когато се активират, се нуждаят от повече кръв, глюкоза и кислород. Но за да отговори на тази нужда от повече кислород и енергия, въпросната област трябва да бъде васкуларизирана. Затова един от принципите при

тренировки е „преди да правим нещо интензивно и да преминем към фаза на много интензивни тренировки, преминаваме през васкуларизация на участващите мускули, иначе ще получим травми“.

7.3.1.3 Фактор на васкуларния растеж

Факторът на васкуларния растеж е също така фактор на растежа на нервите и следователно навлиза в мозъка, като преминава през кръвно-мозъчната бариера. Тялото го отделя, за да подпомогне васкуларизацията и капиляризацията на натоварените при физическата активност мускули и впоследствие той достига и до мозъка, във фронталната кора и хипокампуса, особено когато симулира реструктурирането на синаптичните контакти. Така благоприятства усвояването на поведението и на движенията, стимулирали отделянето на това вещество.

7.4 Стрес и движение

Думата стрес обикновено се асоциира с нещо негативно, но ендокринологът Ханс Селие, който е един от създателите на концепцията за стреса и инициира изследванията на физиопатологията на стреса, смята, че стресът може да бъде сведен до нула едва при настъпването на смъртта. Стресът, който при хората е придружен от емоция, започва със събитие, променящо идеалните психофизически условия и оптималния функционален баланс в тялото и ума. Той представлява широкоспектърен комплекс от физиологични и поведенчески процеси, които възстановяват въпросния баланс. Това е непрекъснат процес, тъй като животът и психофизическият баланс се модифицират постоянно от обкръжаващите условия и от взаимоотношенията с другите. Поради тази причина може да се каже, че животът е стрес и че докато сме живи, има стрес.

Следователно стресът е позитивен елемент, защото съдейства на условията за учене; това е предизвикателство, през което преминават тялото и когнитивният апарат, за да реструктурират физическото тяло, или взаимоотношенията с предизвикателствата от околната среда, или уменията за решаване на проблеми. Известна доза физиологичен стрес е полезна за нас, а известната поговорка „това, което не ни убива, ни прави по-силни“, дава правилното отношение към условията на стрес. Всеобщият синдром на приспособяване, подпомаган от стреса, е пример за това. Поредица от физиологични събития настъпват, когато някакъв стресов фактор – промяна в температурата, изучаване на сложно движение, нов спорт, нова задача за изпълнение, травма, провал или проблемна ситуация във взаимоотношенията – предизвиква лавина от поведенчески, ендокринни, мозъчни, физиологични и свързани със сърдечносъдовата система събития, улесняващи приспособяването на тялото към даденото предизвикателство.

Проблемът възниква, когато стресът стане хроничен, т. е. когато стресът не се потушава и когато онова, което правим, не елиминира този тип стрес (типично за психологическия стрес или конфликти, които не сме в състояние да разрешим), в резултат на което се поддържа хронично активирана стресовата ос: мозък-хипоталамус-хипофиза-

надбъбречни жлези. В тези области настъпва концентрация на вещества, които са полезни за нас, когато се отделят в малки дози и после се изхвърлят от тялото, но са вредни, когато присъстват постоянно в него; в тази категория влизат кортикостероидите, кортизолът и адреналинът, които са само няколко от отделяните от ендокринната система вещества по време на стрес. Ако продължават да циркулират из тялото, те стават токсични, особено за мозъка.

Стресът, който представлява процес на приспособяване към предизвикателство от нашето обкръжение, предизвиква следната поредица от феномени: заедно с мозъка се активират и емоциите, тъй като стресът поражда усещане за дискомфорт, затова мозъкът се активира от емоционална гледна точка. Особено се активира амигдалата, тъй като тя привлича вниманието към извънредните и критичните ситуации, например борба с външното обкръжение, с физическата среда или с опасно животно или опасен човек, и т. н. След това се задейства поредица от други феномени: активира се хипоталамусът – той е сърцето на висцералния мозък управлява всички жлези и физиологични параметри (те зависят от сензори, разположени в тази структура, затова хипоталамусът отделя фактор, който отива до главната жлеза на ендокринната система). Това, на свой ред, вкарва в кръвообращението хормони, като адренокортикотропен хормон (АКТХ), който, от своя страна, стига до надбъбречните жлези, където се произвеждат адреналин и кортикостероиди, особено кортизол. Какво е предназначението на тази лавина от феномени? Знаем например, че адреналинът ускорява пулса и артериалното налягане, помага ни да оползотворяваме по-добре глюкозата в мускулите, увеличава бдителността в мозъка и ни подготвя за ситуация, свързана с някакво предизвикателство.

Кортизолът и всички останали глюкокортикоиди, произвеждани от надбъбречните жлези, са също така и преди всичко, в остри случаи, противовъзпалителни вещества, тъй като е възможно проблемната ситуация да бъде свързана с някаква травма, с наранявания и микротравми в случаите на интензивен физически стрес, както става при по-усилени тренировки, ако говорим за спорт, или сериозни предизвикателства, когато трябва да се противопоставим на нещо и може да получим удари или наранявания.

Проблемът настъпва, когато въпросната ос хипоталамус-хипофиза-надбъбречни жлези се поддържа хронично активирана от някаква стресова ситуация, особено психологическа, която не сме способни да разрешим. В такъв случай кортизолът и адреналинът продължават да циркулират в тялото и стресът става токсичен. Знаем, че главната мишена на този тип токсичен стрес е мозъкът. Кои центрове участват в процеса? През последните петнайсет-двайсет години бе установено, че най-богатата на глюкокортикоидни, особено кортизолови рецептори част от мозъка, е хипокампусът. Следователно, когато стигне до мозъка, кортизолът се свързва с тези рецептори, особено на нивото на хипокампуса и на префронталната мозъчна кора, и активира процесите на интензивното учене.

Защо е необходимо да разберем какво предизвиква стреса и как да се отървем от него? Защото следващия път, когато се появи този стресов стимул, ако сме научили добре как да го избягваме, ще ни бъде достатъчен един миг, за да го разрешим. Всъщност типът

учене, свързан със стреса, е изключително специфичен, като при наказанията. При стрес взема връх вид селективна памет, която, освен другите неща, блокира припомнянето на останалите типове информация. Ето защо при остър стрес, който понякога води до гняв и агресивност, невинаги си спомняме как да се контролираме или че може да съществуват други алтернативни решения, а в някои случаи дори усещаме, че губим разсъдъка си и не сме в състояние да мислим ясно и логически. В състояние на остър стрес оста хипоталамус-хипофиза и амигдалата са двата сектора, които се нуждаят от голямо количество метаболитни ресурси. В състояние на слаб стрес мозъкът вече използва множество метаболитни ресурси (знаем, че той използва 20-25% от метаболитните резерви на тялото, а тежи само 1.3 кг или под 1% от теглото на цялото тяло). При стресова ситуация оста амигдала-хипоталамус-хипофиза е силно активирана и поради тази причина привлича голямо количество ресурси. В резултат другите части на мозъка страдат от глюкозен дефицит и не се активират. Разсъждаваме по-малко по време на стрес, тъй като по-маловажните в този момент части на изпълнителните функции – отговарящите за потискането на импулсите, за стратегията, за планирането и поведенческата гъвкавост – разполагат с по-малко ресурси. Поради недостига на ресурси, а именно глюкоза и кислород, префронталната кора се намира в трудна ситуация и няма как да посредничи ефективно за когнитивните функции и контрол.

Ако стресът все така се поддържа, невротрансмисията в мозъка, ставаща чрез посредничеството на глутаминовата киселина, се удължава и нараства. Стресът усилва невротрансмисията, защото е необходимо да бъдем нащрек и готови. Ако тази ситуация не се разреши в обозрим период, метаболитните ресурси за невроните в различните корови области ще станат недостатъчни. Подобни условия са доста разпространени сред тийнейджърите от семейства, които се намират в неизгодна позиция, с проблемни или склонни към насилие родители, в социални условия на опасност, маргинализация, изолация (изолацията предизвиква много силен стрес при хората), или дори в ситуация на война, преследване или бягство от военна сцена.

Когато това изтощаване на метаболитните ресурси се дължи на пренапрягане на нервните пътища, достигаме критична фаза, известна като „екситотоксичност“, която невронът опитва да разреши главно по два начина. 1) Отдръпва дендритите, за да намали енергийните си нужди, т. е. отдръпва влакната, с които се свързва, и атрофира. Но като оттегля своите разклонения, прекъсва целостта на нервните пътища, които е формирал. 2) Когато стресът бъде поддържан още и въпросните ресурси се изчерпват още повече, невронът умира.

По време на стрес ставаме свидетели на свиване най-вече на префронталната мозъчна кора и хипокампуса, а тези области, както стана дума неведнъж, са от основно значение при контрола на поведението и при изпълнителните и когнитивните функции.

Начин за противопоставяне на това намаляване на невроните на мозъчната кора, на това изтъняване на нервните пътища, посреднически при когнитивния контрол и когнитивните и изпълнителните функции, е физическата активност. Когато накараме тийнейджърите да бягат или да правят физически упражнения, се повишават нивата на

растежните фактори в мозъка, като BDNF и IGF-1. Многобройни клинични изследвания са сравнявали ефективността на движението и на лекарствата, използвани за третиране на състояния като депресия, тревожност, пристрастяване, нарушен контрол върху импулсивността, които са свързани с намаленото сиво вещество и връзки в префронталната кора и хипокампуса. Приемът на едно от тези лекарства и физическата активност изглежда предизвикват еднакъв ефект. И в двата случая се наблюдава увеличаване на растежните фактори в мозъка и на нервните връзки, изпълняващи посредническа роля при контрола на импулсите, планирането, поведенческата гъвкавост, а когнитивните и изпълнителните функции като цяло се възстановяват.

7.5 Спорт, удоволствие и мотивация

Най-важният невротрансмитер, отделян при физическо натоварване, е допаминът. Той е стълбът на мозъчната система за възнаграждение.

Системата за възнаграждение в мозъка има посредническа роля при преживяването на удоволствие. Но не само това. Когато индивидът се научи да получава удоволствие посредством определен тип поведение и въз основа на определени сигнали от околната среда, мозъчната система за възнаграждение се активира, за да породи апетити и да стартира наученото поведение за постигане на това удоволствие. Когато осъзнаем връзката между определени стимули от околното пространство, определени действия, определени емоции и удоволствието, сигналите от околната среда се интерпретират като стимули, предвещаващи възнаграждението, за което вече знаем, и ни мотивират да включим действието, асоциирано с възнаграждението. Следователно именно мозъчната система за възнаграждение е апаратът, играещ посредническа роля за апетитите, т. е. желанието да повторим това, което ни е доставило удоволствие. Защо удоволствието е толкова важно за животните и хората? В този случай също трябва да възприемем еволюционната гледна точка. Ако използваме чисто биологична терминология, удоволствие е това, което ни подтиква да повтаряме нещата, задоволяващи една или друга биологична необходимост. Удоволствията всъщност са свързани предимно с биологични нужди – глад, жажда, да се стоплим, когато е студено, и сексуалност – т. е. с всичко, допринасящо за оцеляването на индивида и на вида. Но към тези удоволствия и нужди хората прибавят серия от производни удоволствия от културен тип, които обаче използват същия мозъчен апарат.

Когато усещаме удоволствие, системата за възнаграждение в мозъка се активира и генериращият от нея невротрансмитер допамин улеснява изграждането на връзки между невроните, които са били мобилизирани, когато сме изпитали удоволствие, и между невроните, активирали мускулите, участвали в извършването на това, което ни е доставило удоволствие, визуалните стимули, които сме видели, обонятелните стимули, емоциите, които сме изпитали, и мислите, които сме имали. Както гласи правилото на Хеб, всички неврони, които са били активирани, когато сме изпитали удоволствие, обикновено създават връзки помежду си.

Поради тази причина, независимо какъв тип стимули са присъствали около нас, това се превръща в сигнал, който предвещава възнаграждение и предизвиква реактивирането на моторната и поведенческата поредица, използвана от индивида при запознаването му с този тип удоволствие.

Допаминът обаче е също така най-важният невротрансмитер при управляването на фините моторни движения. Установено е, че при Паркинсонова болест, например, нервната трансмисия, използваща допамин, е нарушена, особено в т. нар. „базални ганглии“ – центрове в основата на мозъка, които управляват фините движения и кодират процесуалните спомени на автоматизма.

Това помага да се обясни защо физическата активност се асоциира с възнаграждение и се търси, когато не е твърде стресираща. Затова физическото натоварване би трябвало да се увеличава постепенно, така че водилите заседнал живот до този момент индивиди да могат да усетят поне минимално удоволствие в началото и после да започнат бавно да увеличават натоварването. По този начин се стремим да правим така, че наградата винаги да преобладава над стреса. Днес знаем, че всеки тип движение активира отделянето на допамин, което създава усещането за награда.

Едно неотдавна направено изследване демонстрира, че когато лабораторни животни биват карани в продължение на шест седмици да бягат в колело, техния аналог на бягащата пътека, се усилват различните механизми, образуващи основата на невротрансмисията между невроните, използващи допамин. Това увеличава производството на допамин от невроните, както и броя на рецепторите, молекулярните ключове, посредством които действа допаминът, за да регулира дейността на невроните, до които достига. После идва ред за допаминовата трансмисия и следователно – за функциите на системата за удоволствие, възнаграждение и мотивация. Но това не е всичко. В мозъка на бягащите животни се наблюдава също така увеличено производството на ендогенни опиоиди (ендорфини) и ендогенни канабиноиди и техните рецептори. Системата от ендогенни опиоиди, произвеждани и отделяни от самото тяло, е система с аналгетични, обезболяващи и предизвикващи еуфория функции, която успокоява тревожността и отслабва тъгата. Ендогенните канабиноиди, от своя страна, са клас неврорегулиращи ендогенни агенти, чийто строеж е много подобен на активната съставка на канабиса. Тези посредници, произвеждани от мозъка, управляват апетита, имат понижаващо кръвното налягане и съдоразширяващо действие и значителни болкоуспокояващи свойства, допълващи качествата на ендорфините. И те, като ендорфините, потискат невротрансмисията, като си взаимодействат с GABA (гама аминобутирова киселина), задържащия невротрансмитер, цел на лекарствата срещу тревожност и транквилантите. Много изследвания демонстрират, че нивото на GABA в мозъка се повишава при физическо натоварване и че поради тази причина физическата дейност е анксиолитик. Както изглежда, ендоканабиноидите се произвеждат от мозъка, за да го защитават от стрес и от прекомерно активизиране и стимулиране, което, както видяхме, може да доведе до феномена екситотоксичност и до смърт на неврони.

И така, бягането усилва усещането на удоволствие и възможността да изпитаме удовлетворение и мотивация, като същевременно намалява активността на физиологичните и емоционалните компоненти, изпълняващи посредническа роля при стрес и състояния на физически и психологически дискомфорт.

С какъв тип поведенчески проблеми може да се обяснят тези изследвания? Възможно е младите хора да търсят удоволствие или начин да намалят прекомерните нива на стрес и тревожност с поведение, което им вреди, като търсене на риск и използване на психоактивни вещества, които активират системата за възнаграждение, особено в юношеството.

Вече разполагаме с огромно количество научни доказателства, че чрез спорта е възможно да се увеличи нивото на удоволствието и да се намали стресът. Постоянната физическа активност носи не само тези ползи, които се проявяват незабавно, но и допринася за изграждането на нервния център, от който зависи бъдещата способност да намираме възнаграждение, мотивация и устойчивост. Това се дължи на феномена невропластичност, за който вече стана дума. При редовно физическо натоварване се увеличава синтезът на молекулярни структури на системата за възнаграждение, на ендоканабиноидите и на ендогенните опиоиди и в резултат младият човек разполага с по-голям запас от ресурси за справяне с нови стресови ситуации по-спокойно и ефективно, както и с мозъчни инструменти, които са по-чувствителни и способни да откриват удоволствие и мотивация в естествени стимули.

8. Медитация и осъзнатост, запознаване с главните практики

Терминът „осъзнатост“ често и неправилно се използва като синонима на медитация. Осъзнатостта всъщност е част от многобройните съществуващи медитативни техники, всяка от които е предназначена да развие определено ментално-психическо състояние или качество: осъзнаване, бдителност, прозрение, внимание, концентрация, релаксация, емпатия, състрадание, прошка, спокойствие и т. н. Без съмнение всички медитативни техники имат някои общи фундаментални аспекти, които по тази причина характеризират и осъзнатостта. Една от тези техники е практиката на изостреното внимание и осъзнаване на ментално-психическото съдържание (възприятия, спомени, емоции, многократно преживяване на дадено събитие и т. н.), без обаче да се идентифицираме с него: наблюдаване, което е преднамерено, любознателно и дистанцирано от това, което влиза в сферата на съзнанието.

Според Роджър Уолш и Шона Л. Шапиро:

„Терминът медитация обхваща семейство от практики за саморегулация, чийто фокус е тренирането на вниманието и съзнанието с цел оказване на по-голям волеви контрол върху менталните и психическите процеси и следователно – постигане на цялостно по-добро психическо състояние и развиване на специфични способности, като спокойствие, яснота и концентрация.³⁶“

Тази характеристика на медитативните техники ги превръща в прекрасен инструмент за подпомагане и развитие на способността за регулиране на емоциите и импулсивността, особено при тийнейджърите, и така води до намаляване на насилието и тормоза в общностите, където се обучават, като училища и пансионни.

Под „осъзнатост“ се разбира проява на съзнателно внимание, бдителност. В технически смисъл, когато става въпрос за медитативни техники, осъзнатост означава да се обръща особено внимание на специфични качества и нагласи. Ето какво казва американският молекулярен биолог Джон Кабат-Зин, създателят на терапевтичната програма за понижаване на стреса чрез себеосъзнаване (MBSR), разработена въз основа на принципите и практиките на будистката медитация:

„Осъзнатост е култивиране на способността за присъствие на вниманието продължително време: целенасочено, в настоящия момент и без правене на оценки. Това е една от многото форми на медитацията, ако мислите за медитацията като за начин, по който 1) системно управляваме вниманието и енергията си, 2) като по този начин въздействаме върху качеството на своите преживявания и евентуално ги трансформираме,

³⁶ Roger Walsh Shauna L. Shapiro (2006). "The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue". *American Psychologist* **61** (3), pp. 227-239.

3) в услуга на осъществяването на пълния потенциал на човешката си природа, и 4) на взаимоотношенията ни с другите и със света.“³⁷

Скот Бишъп и неговите сътрудници предлагат оперативен модел за осъзнатост като модел от два компонента:

„Първият компонент включва управляване на вниманието и задържането му върху ставащото в момента, което дава възможност за по-добро разпознаване на психичните събития в настоящия момент. Вторият компонент включва възприемането на определена ориентация към това, което преживяваме в момента, ориентация, която се характеризира с любознателност, откритост и приемане.“³⁸

Думата „осъзнатост“ е избрана като най-точен превод от пали (средно индоарийски език, на който са написани свещените книги на будизма) на термина „сати“: съзнание, внимание, памет. Поради тази причина смятаме, че е по-правилно да предложим модел на осъзнатост с три части: 1) „управляване на нашето внимание“ (поддържано върху ставащото в момента); 2) „поведенческа ориентация“ (любознателност, откритост, приемане); 3) „Намерение: постоянно включен волеви контрол.“

И така, в заключение може да кажем, че осъзнатост е в основата си ментална тренировка, развиваща метакогниция, т. е. ясното и преднамерено осъзнаване на съдържанието на съзнанието. То, от своя страна, води до способността да се разграничаваме от себе си, правейки крачка встрани от психо-менталната си динамика и съдържание, като така се учим да ги наблюдаваме. Умението умишлено да наблюдаваме ставащото в ума ни е предпоставка за контрол върху менталните и психическите процеси и в частност – на емоциите и импулсивността. Би могло да се каже, че осъзнатост е упражнение за трениране на умението да реагираме на стимулите по-скоро обмислено, отколкото рефлексивно.

Всъщност практикуването на самоосъзнаване изглежда предизвиква нещо като забавено преживяване на собствения психически живот и на своя Аз: това е състояние, при което знаем, че сме съзнание, което наблюдава и което е едновременно част от и отделено от преживяването на Аза. Практикуването на осъзнатост води индивида до прозрението „Аз не съм моите мисли; аз не съм тези емоции, тази болка, тази постоянно появяваща се идея.“

Упражненията за повишаване на осъзнатостта както изглежда активират нещо като механизъм за справяне с автоматизма на структури, които организират, ограничават, подбират и интерпретират стимулите и с вътрешен, и с външен произход. Джон Кабат-Зин говори за „ортогонална ротация в съзнанието“³⁹, за да обрисова това забавено преживяване. По подобие с него, Шапиро и сътрудници (2006) изказват идеята, че

³⁷ Kabat- Zinn, J. (2011). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment— and your life*. Boulder, CO: Sounds True, p. 1.

³⁸ Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

³⁹ Kabat- Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion, p. 350.

осъзнатостта допринася за „ротация в съзнанието, при която това, което преди е било „субект“, става „обект“⁴⁰.

Тази нова форма на знание, тази ротация на съзнанието и тази способност да наблюдаваме собствения си Аз от известна дистанция, са условията *sine qua non* за контрола на собствените действия, за редуцирането на импулсивното поведение, което е типично в юношеството и, за съжаление, се характеризира с рисковаността си. Това именно прави упражнението за повишаване на осъзнатостта толкова интересен ефективен инструмент, който същевременно е икономичен и прост за прилагане при работата с тийнейджъри с цел развиване на самоконтрола.

Ако минем отвъд определенията осъзнатостта е практика. Затова смисълът ѝ става ясен най-вече когато се практикува, в опита, преживян при формалното изпълнение на упражненията за повишаване на осъзнатостта и влиянието му върху съзнанието ни по време на обичайните моменти от всекидневието. Всъщност съзнателното преживяване на всекидневието може да бъде или да не бъде осъзнатост, т. е. присъствие на вниманието и осъзнаване на момента, който преживяваме, на настоящия момент вътре в ума ни. Това ни отвежда до един интересен и фундаментален въпрос. Къде и кога сме в състояние да преживяваме нещата с истинско внимание, осъзнато и пълноценно? Отговорът е едновременно прост и сложен. Осъзнатостта не като упражнение, а като осведомено преживяване на съзнанието, се осъществява в настоящия момент и представлява осъзнаване на всичко, което характеризира настоящия момент в пространството на ума ни. За съжаление това присъствие в момента е рядкост във всекидневието. Обикновено сме разсеяни, постоянно отнесени от някакъв вътрешен монолог, нямащ нищо общо с настоящия момент: спомени, планове за бъдещето, постоянно въртене в главата на мисли за вече извършени или предстоящи действия, преценки, самокритика и нахлуващи в съзнанието ни емоции. Всичко това става, докато действията ни в момента се извършват автоматично и ние реагираме рефлекторно на стимулите, когато сме с други хора, когато се храним, когато шофираме и често дори когато четем. Изгубени в менталното съдържание, ние сме неспособни да контролираме поведението си. Ние не действаме, а сме подтиквани от импулси от емоционалния мозък, от гняв, от желаниа, от навици, които сме придобили, без да си даваме сметка за това, и от примери от поведението на други хора, които сме възприели несъзнателно.

Когато живеем неосъзнато, миг за миг, без да присъстваме в настоящето, защото умът ни постоянно се отклонява в някакво посока, настъпва поредица от катастрофални последствия за нашето психическо здраве и за здравето на взаимоотношенията ни с другите. Това се отнася с още по-голяма сила за подрастващите, които са доминирани от емоции и импулсивност повече от възрастните.

Без осъзнатост в настоящето няма как да си дадем сметка за апетитите и сигналите, излизаци от мозъчните центрове, които кодират емоционалните и импулсивните реакции и навици: информацията на ниво нервна система, която ни кара да действаме

⁴⁰ Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

автоматично. Например под тяхното влияние младите хора може да имат рисково поведение, или да проявяват склонност към насилствени действия, или да ядат безконтролно и невъздържано, или да употребяват позволени или непозволени от закона психоактивни вещества.

Без осъзнатост в настоящето не сме способни да разпознаваме нюансите в настроението, да преценим до каква степен това влияе на отношението ни към стимулите от околната среда и какво ни носят другите със своите действия. Това е особено опасно за подрастващите, тъй като, дори когато съзнанието им не е отвлечено в друга посока, а е в настоящия момент и случващото се в него, на тях им е трудно да разпознаят емоциите и следователно – да се справят с тях. Една неосъзната фрустрация е в състояние да оцвети негативно всеки тип стимул, пред който се изправи тийнейджърът, и така да доведе до увеличаване на изразения гняв и бурната реактивност. Тази липса на осъзнатост влияе и на тялото, тъй като неосъзнатите и неправилно разбраните емоции могат да активират хронично свързаната със стрес ос и така да променят физиологичните механизми и също така да причинят функционални увреждания на нервната система. Във връзка с това трябва да напомним, че хроничното наличие в мозъка на ендокринни куриери на стреса, като кортизол, е невротоксично, т. е. причинява смърт на нервни клетки и обедняването на връзките между невроните, регулиращи всички ментални функции. За съжаление това се случва най-вече в префронталната кора, центъра на волевия и когнитивен контрол на поведението и на изпълнителните функции, посредством които индивидът контролира емоциите и импулсивността си и постоянно организира и реорганизира своето поведение в съответствие със стимулите от околната среда, целите и следствията от действията си в дългосрочен план. Нещо повече, префронталната кора на тийнейджърите още не е напълно съзряла и затова не е в състояние да черпи пълноценно от могъщия експлозивен свят на емоционалния и импулсивен мозък.

Без осъзнатост в настоящето подрастващите губят много голяма част от положителния потенциал на безкрайните моменти на удоволствие, които е възможно да се преживеят: усмивката, аромата на вкусна храна, цвета на небето, миризмата на дъжда, милия жест, направен от друг човек, докосването на вятъра или слънчевите лъчи до кожата му, цветовете и фините нюанси на пейзажа и т. н. Тази липса на осъзнатост намалява значително действителното преживяване на удоволствие и понякога те опитват да компенсират това с търсене на силните усещания, давани от определени вещества, или рисково и склонно към насилие поведение.

Без осъзнатост в настоящето тийнейджърите не долавят изключително важна информация в емоционалните сигнали, изпращани от други хора, сигнали, които биха могли да допринесат за по-голямо, по-дълбоко идентифициране с тях, да развият емпатия и признание и, в резултат, да доведат до значително намаляване на актовете на насилие и тормоз в училище.

Без осъзнатост в настоящето тийнейджърите са обречени да се поддават на негативните нагласи на човешкия ум, който по природа, нещо като извратен механизъм, целящ увеличаване вероятността за оцеляване (да помним непрестанно за опасностите и

злото, за да ги избягваме), насочва вниманието ни към негативното, болката и злото. Тази настройка на ума усилва неувереността, подозрителността, липсата на откритост към другите, отбранителните и враждебните реакции и, за жалост, улеснява агресивното поведение и проявите на тормоз.

Упражнението за осъзнатост, като ментална тренировка, цели да редуцира тази хронична липса на осъзнатост и така да редуцира въздействието на негативните последици върху подрастващите, за които стана дума току-що.

Умът на юношите обикновено става жертва на множество психологически феномени, извършващи се стремително и бързо: тревога, съмнения, ентузиазъм, страхове, гняв, обезсърчаване, фантазии. Настроението им най-често варира непредсказуемо, от радост към тъга, като преминава през гняв или изненада. А когато бъде подтикван от стимули, натиск и лавина от информация, Азът преминава през състояние на постоянна промяна, което поражда нестабилност, неспокойствие, объркване и несигурност. Тази необузданост води до значителни трудности при управляването на действията и контрола над поведението.

Изпълняването на медитативни техники ги учи да подхождат по-функционално към тази непрестанна ментална активност, като увеличава способността им да се освобождават от своите мисли, да не бъдат отнасяни от емоциите и същевременно подсилва умението им да контролират хода на събитията, които се проявяват в съзнанието. Поради тази причина ползата от медитацията и практиките за повишаване на осъзнатостта може да е още по-голяма за подрастващите, отколкото за възрастните хора.

Има още един елемент, който трябва да се вземе предвид в тази комплексна ситуация, в която се намират тийнейджърите, който Ерик Ериксън определя като първата задача на юношеството: откриването на своята идентичност, отговор на въпроса „Кой съм аз?“ Също така, в този случай, проявата на проникателност и съзерцаването на собствената ментална активност, което е сърцевината на техниките за медитация и увеличаване на осъзнатостта, са много полезни, тъй като позволяват на подрастващите да изследват връзката на Аза и личната идентичност с импулсивните тенденции, автоматичните мисли, безконтролния вътрешен монолог и възникващите емоции. Благодарение на това става възможно да се разбере, че Азът не се идентифицира с тези процеси и че може и трябва да е в състояние да ги управлява.

8.1 Осъзнатост и невропластичност

Всяка от различните медитативни практики стимулира определена функционална система в мозъка и многократното им повтаряне води до усилване на функцията, която упражнява. Както видяхме, мозъкът е сбор от функционални модули, всеки от които може да бъде сравнен с мускулна група, отговаряща за определено движение. Колкото повече се упражнява мускулната група, толкова повече ще се развие и толкова по-силна, издръжлива, ефикасна и точна ще бъде в движенията си. Също като мускулната група, колкото повече се използва и упражнява даден модул в мозъка за функцията, за която

отговаря, толкова по-развит, ефикасен, точен и издръжлив става. Можем да развием определена ментална функция, определено афективно предразположение или определена емоция, като ги упражняваме преднамерено, първоначално с някакво затруднение, но постепенно, с практиката – с все по-голяма лекота и ефективност, както става при изучаване на някакъв спорт, танцова стъпка, каране на колело, шофиране или свирене на музикален инструмент. Упражняването на дадена ментална функция ще модифицира частта на мозъка, от която зависи тази функция. Сред зависещите от този невропластичен феномен неща са учене, усъвършенстване, развиване и подсилване на тази функция, или афективно предразположение, и този начин на започване на взаимоотношения с другите, и т. н. Поведението модифицира мозъка, а мозъкът запечатва и улеснява това поведение, като ефикасно го превръща в част от нас, в навик и втора природа около нашето вродено, генетично детерминирано ментално предразположение. Ние се превръщаме в това, което обичайно правим.

Поради тази причина например изследванията върху ефекта от изпълняването на медитацията за развиване на състраданието (която изисква преднамерено изграждане на добронамереност) сочат, че увеличава капацитета за емпатия, за разпознаване и разбиране проявите на скръб и страдание у другите и така потиска агресивността и подготвя индивида за просоциално поведение.

Връзката между медитативни практики, осъзнатост и модифициране на структурите и функциите на мозъка се превърна в един от най-проучваните обекти в невронауките. Вече разполагаме със стотици експериментални проучвания със средствата на магнитно-резонансната томография, които демонстрират дълбоката трансформация в централната нервна система в резултат на медитативните практики. Тази трансформация е проява на невропластичността и на факта, че мозъкът се изменя въз основа на това, което индивидът прави и учи. Стилът на поведение може да бъде модифициран, тъй като чрез преднамерени действия и специфични упражнения е възможно да пренастроим мозъчните структури, от които зависи такова поведение.

Сега ще направим кратък преглед на най-важните изследвания в тази област. Едно от най-авторитетните от тях сравнява мозъците на хора, практикуващи медитация, и на хората от контролната група, т. е. без опит в медитацията. Най-очевиден се оказва фактът, че мозъците на медитаторите са с по-голям обем сиво вещество в областите, като префронталната кора и хипокампуса, отговорни за когнитивния и волевия контрол на действията и управляването на емоционалната и импулсивната сфера.⁴¹

Заслужава си да споменем и друго важно изследване. То е направено с дифузна спектрална томография, вид магнитно-резонансна томография, която се фокусира върху връзките между областите в мозъка. Въпросното изследване демонстрира, че след четири седмици медитиране мозъчните взаимовръзки претърпяват забележима промени,

⁴¹ Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, 45(3), 672-678.

особено в областта на предната поясна кора, която, както видяхме, е част от мозъка с важна роля за проследяване поведението и самоконтрола на индивида.⁴²

Други изследвания демонстрират, че медитацията води до разширение и по-голяма функционална активност в инсуларната кора, част от мозъчната кора, разположена в дълбока гънка между темпоралния и фронталния лоб. Инсуларната кора изпълнява важни функции в перцептивните процеси, особено на стимули с вътрешен произход, при самоосъзнаването и при когнитивни функции, активирани от междуличностни взаимоотношения. Освен за тези функции, инсуларната кора е от изключително значение за поне един от трите главни аспекта на емпатията, може би най-същественят: достигането на вътрешен резонанс с чувствата на друг човек. Другите два аспекта са симулираното в мозъка възпроизвеждане на действията на другия човек, осъществявано от „огледалните неврони“, и на мислите на другия човек, ментализация, т. нар. „теория за ума на другия“. Степента на връзката с вътрешното усещане на емоциите ни всъщност съответства на степента, в която сме способни да усещаме емоциите на другия човек, перцепция, която ни позволява да се настроиваме към чувствата на другите и очевидно потиска всеки агресивен импулс.

Много други изследвания демонстрират ясно, че медитативните техники, използвани за преднамерено генериране на състрадание и добронамереност към самия себе си и към другите, активират и следователно подсилват областите, посредничещи на удоволствието, като системата за възнаграждане в мозъка, и дезактивират сферите на емоционалния мозък, като амигдалата, която управлява реакцията „бягство или битка“, агресивното поведение, страха и гнева.

И така, упражняването на различните медитативни техники реорганизира мозъка и реструктурира ума. Следователно е възможно да се използват подходящи практики с цел култивиране на не толкова агресивна и враждебна ментална настройка и поведение сред учениците в училищата и пансионите.

Различните практики, с тяхното степенуване от по-елементарни към по-сложни, ще бъдат илюстрирани в програмата за интервенция. В последната част ще дадем напътствия как да представите упражненията на тийнейджърите и как да провеждате успешно кратките сесии, включени в програмата.

8.2 Как да представите медитативни практики на тийнейджърите

Подрастващите, особено по-проблемните, може да проявят известна съпротива срещу участието си в програма за запознаване и изучаване на практики като повишаване на осъзнатостта. Тийнейджърите принципно имат нужда да бъдат активни, да се движат, да изследват, да имат винаги нови стимули, вместо да стоят неподвижно и да опитват да съзерцават дейността на своя ум със затворени очи или да фокусират вниманието си върху дишането. Нещо повече, поради нуждата си от стимули и изследване, подрастващите са

⁴² Tang, Y. Y., Lu, Q., Fan, M., Yang, Y., & Posner, M. I. (2012). Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (26), 10570-10574.

склонни да се отдават на блянове, като отпускат юздите на мислите си, които постепенно стават все по-неопределени и дори причудливи. Обратно, този тип практики изискват дисциплинирана мисъл, отстраненост от вътрешния монолог и волево насочване на вниманието към определени физически или ментални обекти. Затова приобщаването им към този тип обучение може да се окаже по-трудно.

Може да бъде направен опит за избягване на тези първоначални препятствия, като тренингът започне с теми, които представляват интерес за младите хора, или се свърже с типични за тях желаниа и мотивации. Така например при представянето на упражненията може да се подчертае ползата им за развиване умението да се концентрират или успокояват, за премахване на тревогата или страха, или обратно - да се акцентира върху способността им да спомогнат за изваждане на повърхността и използването на менталните ресурси, мотивации и силни страни, за да се постигне желана цел.

Тези практики могат да бъдат представени като техники за „развиване на човешкия потенциал“ или за подобряване на паметта и на умението за концентрация, за учене, в това число за придобиване на нови умения или усъвършенстване на вече изградени такива: например да се научат да свирят на музикален инструмент, да станат по-добри в танците или футбола или да се научат да пеят. Упражненията могат да бъдат представени също така като техники за увеличаване на креативността и самоувереността, за подобряване умението за създаване на взаимоотношения, за успеха като цяло и т. н.

Ще бъде от полза, ако изброите някои изключително успели спортисти като Майкъл Фелпс например, които използват системно техники за визуализация и концентрация, за да стават все по-добри и да печелят олимпийски титли. Може да използвате като илюстрация бойните изкуства и дълбоката им връзка с този тип практики за ментални тренировки. И най-сетне, бихте могли да прибегнете и до примери с известни личности, като певци, актьори или спортисти, например Голди Хоун, Тина Търнър, Ричард Гиър или Роберто Баджо, за които медитацията е нещо обичайно и които са споделяли как тези практики са им помогнали в кариерата и в трудни мигове в живота.

Както ще стане дума, първият досег на тийнейджърите с програмата за интервенция ще представлява съвсем кратък опит-изследване на менталната активност. Те ще бъдат подканени да затворят очи и да поседят неподвижно с мислите си, например като мислят за числото 1. В този случай е необходимо младите хора да бъдат инструктирани да бъдат нащрек, за да усетят кога умът им ще се отвлече в друга посока, към други мисли или ще започне вътрешен монолог. След това за около пет минути който желае може да разкаже как е протекло упражнението при него и кои според него ще бъдат трудностите, които ще се изпречат при опита да се поддържа твърда концентрацията върху един обект. Подчертайте, че тази трудност е обща за всички, дори за възрастните, и се дължи на факта, че нетренираният ум е склонен да се разсейва независимо от решението ни да не го позволяваме. Тук може да посочите, че тази липса на контрол е ограничение и по този начин това, което би трябвало да е органът на нашата идентичност, най-важният ресурс, това, което е в най-голяма степен наше, в действителност действа самостоятелно и често ни носи объркани, нежелани и понякога дори мъчителни мисли. Може да обсъдите факта,

че ясният и управляем ум е част от естествено присъщите ни способности, че в състоянието на хроничен ментален хаос не е възможно да се постигне значителен успех и че самата ни свобода като индивиди е поставена на карта, когато умът ни води там, където не искаме да ходим.

При приобщаването към обучаването на менталните практики е добре също така да се възползваме от принципите на асоциативното учене, за което стана дума в посветения на него раздел. В идеалния случай всяка дейност всеки ден би трябвало да започва и да завършва с 2-3 минутна релаксация и медитация. Прилагането на това може да не е толкова просто. От основно значение е обаче тези практики винаги да се асоциират със специфично време и място, които са винаги същите. Могат да бъдат добавени асоциации, които улесняват стабилизирането на тази практика, например използването на определен тон или мелодия. Ако избраният момент е рано сутрин или в края на дейностите (в програмата за интервенция предлагаме и двете: сутрин и вечер), когато е възможно в края на тренинга за осъзнатост/медитация бихте могли да хапнете заедно нещо, докато го обсъждате, което би било важно систематично и социално затвърждаване на придържането към практиката. Друг тип ритуална асоциация е събуването на обувките при влизане в „стаята за ментални тренировки“, както бихте могли да я наречете. Това би могъл да бъде също така сигнал на ниво поведение, отбелязващ влизането в някакъв момент и пространство, при което безредните движения, объркването, шумът и суетата на външния свят се оставят там, навън, където се използват обувките.

Помещението трябва да е удобно – нито прекалено горещо, нито прекалено студено, далеч от шумове, без прозорци, гледащи към коридори или пространства, през които минават много хора. Ако, както става често, помещението се използва главно за други дейности, може да се прибегне до помощни средства, които да го правят по-различно, когато в него ще се провеждат ментални тренировки. Така например осветлението може да бъде по-приглушено или да се постели голяма цветна покривка, която трябва да бъде зелена или оранжева, тъй като тези цветове се свързват със спокойствието и, същевременно – с жизнеността. Друг вариант е да се използва тиха релаксираща музика.



Stefano Canali

**Описание на
практиките**

1. Интензивен спорт

Накарайте младите хора да извършват някаква интензивна физическа дейност. Типът дейност зависи от наличното пространство и оборудване. Педагозите и училищата отговарят за определянето на физически упражнения, които могат лесно да бъдат организирани и изпълнявани на място.

Принципът, който трябва да се следва, както е указано в посветената на спорта глава от Наръчника, е да се поддържа висока интензивност на физическото натоварване (тийнейджърите трябва да се движат постоянно, така че пулсът им да достигне или да надмине аеробния праг), както и да им се даде възможност да опитат различни по вид физически упражнения и игри, свързани със значително физическо натоварване, с предпочитане на дейностите, при които е възможно да се изпробват различни форми на сътрудничество и взаимопомощ, като отборните игри.

Аеробният праг може да се пресметне приблизително, като се започне от теоретично максималния сърдечен пулс за дадената възраст, който се изчислява като от 220 се извадят годините на човека. Така например за тийнейджърите, с които ще работите, това би могло да бъде $220 - 17 = 203$. Приблизителният аеробен праг се равнява на 60% от така получената цифра, в дадения случай $60\% \text{ от } 203 = 122$ сърдечни удара в минута.

Учениците могат да бъдат научени да си намират пулса на радиалната артерия, на китката. Допират се върховете на два пръста под свивката на китката, в основата на палеца. Предложете им да натиснат лекичко, докато усетят под пръстите си пулсирането на кръвта. Ако е необходимо, може да започнат да местят бавно по съвсем малко двата пръста, докато открият пулса си.

2. Приветстване с добре дошли и запознаване с групата

Поздравете участниците за избора им да бъдат част от групата. Подчертайте значението на интервенцията и факта, че тя се основава върху много изследвания, демонстриращи как упражненията, които ще правят, се отразяват благотворно върху здравето им, върху способността да бъдат щастливи, освен това намаляват дискомфорта, който може би им се струва, че преживяват, и спомагат да изявят естествено присъщата на всеки от тях интелигентност, сила и креативност.

Стремете се да ги насърчите да изразят очакванията си във връзка със своето участие в програмата.

3. Обобщение за класа: логистика, правила за групата и очаквания или уверения

Илюстрирайте логистиката, общите правила на поведение и какво би трябвало да очакват от интервенцията принципно, ако участват в съответствие със замисъла. Уверете ги, че за напредъка е нужно време, както за всяка реална промяна, но че подобрение ще има, ако се придържат към програмата, тъй като умът и мозъкът се променят въз основа на повторението на упражнението.

4. Обобщено описание на програмата

Използвайте въведението на Наръчника, за да илюстрирате главните цели на програмата и какво ще се прави в нея. За да приемат по-добре предложеното участие, когато описвате целите, изтъкнете, че всички дейности са насочени към това „да развият потенциала“, „да увеличат способността да усещаме удоволствие и да създаваме отношения с другите“, „да намалят дискомфорта и стреса“, „да усилят концентрацията, което ще улесни ученето и придобиването на нови знания и умения“, „да подобрят самоувереността“, „да спомогнат за сприятеляването и по-доброто ни приемане от другите“ и т. н.

5. Как се чувстваш? Описание на настроенятията и емоционалната грамотност

За ползата от това упражнение, моля, прочетете точка 4.2.1 „Разпознаването и назоваването на емоцията е първата стъпка към нейното контролиране“, от Наръчника за Проект RISE.

Молим всеки участник да опише как се чувства в този момент. Това дава възможност на младите хора да говорят за своите чувства, надежди и страхове, което им помага да се усещат желани, слушани и приемани. Кой емоции трябва да бъдат обсъдени в дискусиата е обозначено в Профила на настроенятията, който ще бъде даден на тийнейджърите по-нататък, когато бъдат достатъчно подготвени, за да разкриват емоциите си посредством този инструмент за самооценка.

В началото обхватът на емоциите ще бъде доста ограничен, но постепенно, посредством повторението на това упражнение, участниците ще успяват все по-добре да разпознават, забелязват, осъзнават и изразяват емоциите си. Все по-голямата емоционална осъзнатост и споделянето на емоциите ще улесни също така развитието на емпатията и така ще редуцира напрежението и агресивността вътре в групата.

6. Контрол върху ума

Участниците се подканят да затворят очи и да постоят така неподвижно, като например мислят за числото 1, или просто се концентрират върху своето дишане (движението на корема или гръдния кош, или преминаването на въздуха през ноздрите им). Помолете ги обаче да бъдат нащрек, за да забележат, когато умът им се разсее и възникнат други мисли или започне някакъв вътрешен монолог. Обяснете им да оставят спокойно отвличащите ги мисли веднага щом ги разпознаят, и да се върнат към обекта на своята концентрация. Отделете 5 минути, за да дадете възможност на неколцина тийнейджъри да споделят как е протекъл този процес при тях. Кажете им, че не е лесно да контролираме мислите си и да осъзнаваме какво ни разсейва. Нещо повече, за жалост през по-голяма част от времето мислите ни се отвличат в различни посоки, без дори да го забележим. Въведете темата за контрола и самоконтрола на ума като основа за преживяването на по-голямо щастие и за максималното възползване от потенциала, който има всеки от нас.

7. Изучаване на паметта

Фактът, че не сме във всеки момент „тук и сега“ и не осъзнаваме себе си, се демонстрира от наличието на празнини и неясноти в паметта, като това се отнася и за неща, които са се случили само преди минути. Полезно упражнение за стимулиране на тази осъзнатост и бдителност е възстановяването на дадено събитие или дори цял ден. Това може да бъде много важно или особено хубаво събитие или ден, защото ще бъде дори още по-добра демонстрация как умът ни не е особено внимателен към ставащото и заобикалящото ни и как в резултат на тази слабост губим много от хубавите неща и от красотата на живота.

Упражнението може да бъде представено така:

„Сега, като се опирате на спомените си, опитайте да се върнете в някой ден от вашето минало, когато сте се забавлявали особено много или сте били напълно щастливи – може би ваш рожден ден, празник във вашия град, ден, в който сте имали възможност да бъдете със семейството си или с хората, които са ви най-скъпи, за да отпразнувате заедно нещо, или когато сте успели да направите нещо, което много сте искали, нещо хубаво за вас. Изберете този ден сега.

След като го направите, опитайте да си спомните как се почувствахте веднага след като се събудихте сутринта, какво беше времето, какво закусихте, как се облякохте, в колко часа излязохте и с кого се срещнахте. Постарайте се да си спомните вашите емоции. Какво си мислехте? Така преминете през целия ден, като си припомните колкото е възможно повече подробности. Какво обядвахте? Кой ви се обади по телефона? На кого се обадохте вие? Гледахте ли телевизия? Ако гледахте, какво точно беше? Какви песни слушахте? Какво говорихте с хората, с които се видяхте следобед? Постарайте се да бъдете максимално

подборни. Колко пъти пихте? Как бяха облечени хората, с които се срещнахте? Взехте ли автобус? Спомнете ли си лицата на хората, които видяхте? Продължете така, докато стигнете края на деня, възстановявайки в ума си колкото може повече детайли. В колко си легнахте? Веднага ли заспахте? Какво си мислехте, преди да заспите? Опитайте да си спомните какъв тип емоция изпитвахте, преди да заспите...”

Упражнението би трябвало да се изпълнява в тишина, със затворени очи, като медитация. Възможно е при обсъждането тийнейджърите да пожелаят да споделят какво помнят. Вие би трябвало да се стремите да насочвате дискусията към детайлите, които не споменават или нещата, които казват, че не си спомнят. Обърнете внимание на „празнините в спомените“, на това, което се е случило и което са си мислили и чувствали през времевия отрязък между два момента, за които са ви говорили.

8. Заземяваща медитация (3 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)

Можем да въведем тази практика, като използваме съдържанието на първия параграф на глава 8. Ето какво гласи текстът:

„Да започнем с кратко упражнение за трениране на концентрацията и осъзнатостта. То няма да трае дълго, а само около 3 минути.

Седнете удобно на стола, със стъпала на пода. Затворете очи, ако така се чувствате добре, или просто сведете поглед.

Сега да насочим вниманието си към мястото, където стъпалата ни влизат в контакт с пода. Усетете стъпалата си. Обърнете внимание на твърдостта и стабилността на пода под краката ви.

[3-4 вдишвания и издишвания]

Преместете вниманието си към бедрата и седалището и отбележете къде осъществяват контакт със стола. Просто оставете подът и столът да поддържат тялото ви, без вие да трябва да правите нищо.

[3-4 вдишвания и издишвания]

Сега да насочим вниманието си към гърба. Къде се докосва до облегалката на стола? Опитайте да почувствате разликата между местата, които са в контакт с нея, и местата, които не се докосват до нея.

[3-4 вдишвания и издишвания]

Насочете вниманието си към дланите. Почувствайте дланите си...

Може би забелязвате положението на дланите си...

Може би забелязвате какво докосват... бедрата или се докосват една-друга.

[5-6 вдишвания и издишвания]

Може да се запитате: „Как знам, че имам ръце, без да гледам?“ или „Как разбирам къде са ръцете ми, без да гледам?“

Просто знаете, нали? Можете да усещате ръцете си отвътре.

[3-4 вдишвания и издишвания]

Сега отворете съзнанието си. Постарайте се да усетите цялото си тяло, както седи тук, в този момент, на този стол. Изследвайте усещанията, свързани с осъзнаването на вашето тяло в настоящия момент, тук и сега... места, в които има напрежение, тежест, изтръпване, енергия...

[3-4 вдишвания и издишвания]

А сега, през последната минута на нашето кратко упражнение, насочете вниманието си към дишането. Постарайте се да направите следващите си две вдишвания малко по-дълбоки, за да можете да усетите дишането си. Запитайте се къде го усещате най-вече или къде усещанията са най-приятни.

В ноздрите, където влиза въздухът ли?

Или може би в корема, където се движи нагоре-надолу?

[3-4 вдишвания и издишвания]

Определете мястото, където усещате най-добре дишането. То ще бъде котва за вашето внимание. Именно там то ще се връща отново и отново, когато умът ви се отклони в друга посока.

[3-4 вдишвания и издишвания]

Сега позволете на дишането си да следва естествения си ритъм. Не трябва да го контролирате по никакъв начин... А когато забележите, че вниманието ви е някъде другаде, внимателно го върнете към дишането си.

[5-6 вдишвания и издишвания]

Сега просто се отпуснете и се постарайте да запаметите това усещане за присъствие и осъзнатост.

След секунда ще позвъня със звънчето и това ще сложи край на краткото ни упражнение по осъзнатост.“

9. Самоанализ?

За всяко твърдение отделете 1-2 минути, за да му позволите да проникне във вас. Оставете мислите и емоциите ви да се формират сами в отговор на твърдението.

Първо прочетете твърденията едно по едно, с пауза от 1-2 минути след всяко, за да насочите вниманието си навътре. Предназначението на думите в скобите е да ви помогне да насочите вниманието си към съответното преживяване.

Ако ме познавах наистина, хората щяха да знаят...

(Обърнете внимание на усещанията си в тялото. Обърнете внимание на мислите, думите или образите, които се появяват в ума ви. Обърнете внимание на емоциите, които изплуват на

повърхността.)

Причинявам си страдание, когато...

(Дайте си възможност да преживеете всяка промяна в начина, по който се усещате. Отбележете всеки образ или мисъл. Отбележете всяка разлика в тялото си. Старайте се да не се осъждате. Просто отбележете ставащото в ума и тялото ви.)

Мога да увелича щастието си като...

(Осъзнавайте всяка мисъл или образ. Осъзнавайте всяка промяна в чувствата и усещанията. Усещате ли, че ви е станало по-леко или сте по-обнадеждени? Просто позволете на мислите, чувствата и усещанията да изплуват.)

Поздравете се, че сте отделили това време, за да се вгледате навътре в себе си. А сега на определените за това места напишете какво сте осъзнали на всяка стъпка.

10. Запознаване със сканирането на тялото

Обяснете на участниците, че това упражнение представлява пътуване на ума из тялото, начин да установят с тялото си контакт, какъвто може да не са имали никога досега. При него вниманието се фокусира върху различните части на тялото, една по една, от стъпалата до темето – нещо като ментално сканиране.

Това е чудесно упражнение за изпълнение, когато започнете да се занимавате с техники за самоосъзнаване, тъй като постоянната промяна на фокуса на съзнанието върху различни части на тялото намалява склонността му да се разпилява, както става при упражненията, в които вниманието трябва да се задържи върху един определен обект, например дишането.

Освен това тази практика допринася за по-доброто опознаване на тялото и по-пълноценното възприемане на единството между ума и тялото и на начина, по който си влияят взаимно. Същевременно осъзнаването на тялото, усъвършенствано по този начин, улеснява постигането на по-голяма чувствителност към начина, по който се преживяват емоциите в тялото – не само нашите, но и на другите; а това е основно качество за справяне с импулсивността и за емоционалното ни поведение към другите.

Най-сетне, тази практика подобрява способността да се освобождаваме и да приемаме нежеланите ментални състояния и понякога неприятните усещания, идващи от тялото, които често са основа за проявата на гняв или насилие над другите.

Ето и обяснението за това упражнение:

„По време на това упражнение ще се фокусираме върху усещанията вътре в тялото. Сканирането на тялото е нещо като ментална рентгенова снимка. Като осъзнаем всяка част на тялото, можем да се настройваме към пластове от усещания.

Започнете с дишането, използвайте го да закотвите вниманието си. Сканирайте последователно тялото си, като изследвате усещанията при възникването им. Целта на упражнението е да бъдем тук и сега с тялото си, без да искаме нищо. Целта е да правим мислена проверка на всяка област на тялото едновременно безстрастно и любознателно.

Просто усещаме това, което може да бъде усетено. Не е нужно да предизвикваме усещане, като мърдаме тялото си.

Възможно е да изпитате неприятни или дискомфортни усещания, като сърбеж или болка. Позволете на тези усещания да се проявят, без да ги избягвате или да им правите оценка.

Обърнете внимание как усещанията преминават и се променят, когато ги оставате просто да се случват.

Ако забележите, че сте се разсеяли, меко върнете вниманието си обратно към тялото.

Използвайте дишането като котва, когато вниманието ви се разпилява в различни посоки. Вдишайте и после се върнете към сканирането на тялото.

Започнете със следващите основни стъпки. Между стъпките правете пауза от пет вдишвания-издишвания.

Настанете се удобно (седнали или легнали). Затворете очи, ако желаете.

Осъзнайте дишането си. Вдишайте... издишайте. Отбележете повдигането и спадането на корема си, като балон, който се надува и после изпуска въздуха си.

Сега насочете вниманието и съзнанието си към усещанията във вашите стъпала, като усещане за студ, топлина, тръпнене, сухота. Отбележете какво усещате в тази част на тялото.

Сега преместете вниманието си нагоре по краката: глезени, прасци, бедра и до таза. Осъзнайте това, което чувствате.

А ако усетите, че съзнанието ви внезапно се е насочило някъде другаде, върнете го към тялото си, меко и без осъждане. Това не е проблем. Умът обича да се отклонява.

Сега се фокусирайте върху таза...

... корема, торса.

Почувствайте вътрешната страна на кожата си, мускулите и органите под нея.

Преместете вниманието си към гърба.

Сканирайте прешлените един по един, движейки се от кръста нагоре.

Отбележете повдигането на ребрата си при вдишване...

... сега опитайте да усетите пулса си.

Преместете вниманието си към раменете.

Постепенно слезте надолу по ръцете, като минете през лактите, китките и дланите.

Разширете съзнанието си към върховете на пръстите на ръцете и после го издигнете нагоре до врата.

Преместете вниманието си към лицето.

Отбележете всяко усещане тук.

Ако умът ви се разсее, просто го върнете меко там, където сте. Започнете отново сканирането на тялото.

Движете вниманието си нагоре по главата, усетете челюстта, бузите, черепа.

Минете през брадичката, челюстта, устата, носа, бузите, ушите и очите. Отбележете какво чувствате на тези места.

Минете от челото към темето, после се спуснете надолу по тила и врата.

Сега осъзнайте цялото си тяло, разширете съзнанието си по цялото си тяло, от върховете на пръстите на краката до върховете на пръстите на ръцете и до темето. Вдишвайте, издишвайте, усетете цялото си тяло.“

11. Exercices de relaxation

Умението да релаксирате тялото си и да го използвате като средство за постигане на умиротворение е истинско богатство за младите хора, тъй като в този случай те могат да използват физически упражнения, които са сравнително по-лесни от менталните, за да отслабят емоции като тревога, притеснение и гняв.

Следващият текст може да се използва при воденето на сесията за релаксация. Възможно е да изпълните упражнението седнали, но за предпочитане е участниците да лежат по гръб, например на пода върху рогозка.

„Сега ще направим едно упражнение за осъзнаване на нашите мускули, на свързаните с тях усещания, как да ги използваме и как да ги контролираме, за да постигнем удовлетворение на духовно ниво.

Да затворим очи и да поемем дълбоко въздух... Издишваме бавно.

Вдишваме, като започваме от корема и постепенно включваме все по-голяма част от белия дроб, после издишваме бавно. [три пъти]

Сега продължавате да дишате, без да контролирате процеса, само се стремите да дишате малко повече с корема.

Когато издишвате, обърнете внимание как се отпуска тялото ви.

Освободете се от напрежението, отпуснете челюстта, почувствайте как раменете ви натезават леко. Постарайте се да усетите дали в гърба и врата ви е останало някакво напрежение и в такъв случай опитайте да се освободите от него.

[3-4 дихателни цикъла]

Сега стиснете юмруци, много силно, напрегнете мускулите в ръцете, и стиснете юмруците още по-силно... наистина силно. Сега ръцете ви са стегнати. Осъзнайте усещанията си, докато ръцете ви са така напрегнати, осъзнайте също така какви емоции поражда това у вас... [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Сега отпуснете ръце и позволете на цялото напрежение в тях да изтече, така че да ги почувствате отпуснати и натежали...

... Сега ръцете ви са отпуснати, релаксирани и изпънати. Осъзнайте какво усещате, докато ръцете ви са така отпуснати, и какви емоции поражда това у вас. [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Един от начините да се отпуснем е като се концентрираме върху дишането и го забавим леко, правейки го малко по-дълбоко...

Сега... вдишайте и почувствайте как коремът, а после и гръдният кош се разтягат. Представете си, че тялото ви е като футболна топка, която се разтяга и разпъва, когато я помпат с въздух...

Когато издишвате, почувствайте как коремът и гръдният ви кош се отпускат без никакво усилие. Представете си, че тялото ви е като футболна топка, която се свива и отпуска, докато напрежението от изпълващия я въздух постепенно намалява заедно с излизания от нея въздух... [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Сега напрегнете мускулите на раменете и гърба, като ги стегнете възможно най-силно... Докато раменете и гърбът ви са така стегнати, осъзнайте какво усещате и какви емоции поражда у вас напрежението... [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Сега отпуснете раменете и гърба, освободете напрежението от цялото тяло и го отпуснете, усетете как натежава...

... Сега мускулите на раменете и гърба ви са отпуснати и меки. Осъзнайте какво усещате, докато раменете и гърбът ви са така отпуснати, и какви емоции поражда това у вас. [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Постарайте се да сравните тези усещания и емоции с усещанията и емоциите, които предизвика у вас стягането на раменете и гърба... [в продължение на 3-4 дихателни цикъла]

Сега насочете вниманието си отново към дишането... При всяко издишване обръщайте внимание на как тялото се отпуска. Освободете всяко напрежение, отпуснете леко челюстта и раменете. Постарайте се да усетите дали в гърба и врата ви е останало някакво напрежение и в такъв случай опитайте да се освободите от него. [3-4 дихателни цикъла]

Фокусирайте се върху челото и очите и се освободете от всякакво напрежение в тях... Представете си, че се усмихвате и усетете усмивката вътре в челото си... опитайте да осъзнаете чувствата, които поражда у вас този образ и как увеличава усещането за релаксация и удовлетворение... [3-4 дихателни цикъла]

Опитайте да запечатате това усещане и начина, по който стигнахте до него, и да носите този отпечатък у себе си през целия ден. Ако е необходимо, опитайте да си го припомните. [3 дихателни цикъла]

Благодаря на всички ви за споделеното приятно преживяване... С това приключваме упражнението за релаксация.“

12. Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация

Това упражнение може да бъде въведено като техника за подобряване на вниманието, на способността да се концентрираме и следователно – на физическата и умствената ефективност като цяло, като се има предвид, че вниманието е първото изискване, за да учим или правим нещо ефективно и умело.

Внимание е способността на ума да се концентрира и да остане фокусиран върху даден обект, мисъл или движение, без да се отвлича от външни дразнители или от постоянен и объркващ вътрешен диалог, включително неканени мисли, спомени, фантазии и размисли. Вниманието дава възможност също така да осъзнаваме това, което правим. Например често се случва да четем нещо и след време да си дадем сметка, че сме се разсеяли и не можем да си спомним прочетеното; това означава, че сме чели автоматично, без осъзнаване. Вниманието и осъзнаването са от основно значение за самоконтрола и способността да управляваме своите емоции и действия и да не си позволяваме да реагираме автоматично.

За да се стимулират участниците, може да се дадат примери как благодарение на концентрацията хората могат да правят нещата по-добре, да учат по-бързо, да се контролират по-добре, да разбират и управляват по-успешно заобикалящата ги среда, да осъзнават сигналите, дори подсъзнателните, изпращани от другите, и така да общуват по-ефективно с тях.

Най-простият начин за трениране на вниманието е упражнението за концентрация върху дишането.

Ето как може да изглежда тренингът:

„Сега ще направим упражнение за засилване на най-важната функция на ума си: умението да се съсредоточаваме. Благодарение именно на това умение вниманието ни може да се насочи към нещо извън или вътре в тялото и да го възприеме, да го разбере и така дори да го модифицира или да го използва. Благодарение именно на това умение сме способни да осъзнаем какво се случва около нас и да действваме в съответствие със ставащото. Ако сме

разсеяни, няма как да реагираме адекватно и ефективно на вътрешните или външните дразнители. Ако сме разсеяни, трудно ще научим каквото и да било, например някакво умение или ново знание. Именно благодарение на вниманието можем бързо да осъзнаем наличието на опасност или че нещо не е наред и се налага да го коригираме навреме или да го избегнем.

Умствените способности са като мускулите и стават по-силни, когато ги използваме и ги тренираме с подобаващи упражнения. Сега ще направим такава тренировка на ума, като изпълним за няколко минути едно просто упражнение за концентрация.

Ще съсредоточим вниманието си върху нашето дишане и ще се постарая да не се поддаваме на никакви разсейващи фактори или на мислите, които неминуемо ще изплуват в ума ни. Когато забележим, че вниманието ни не е вече фиксирано върху дишането, защото се е появила нова мисъл, спомен или идея как да направим нещо в бъдеще, или е стартирал пореден епизод на бленуване, просто насочваме отново вниманието си към дишането, без да губим търпение. За ума е нормално да прави тези неща. Той създава постоянно и хаотично нови обекти за съзнанието ни и става причина да живеем в постоянна бъркотия. Причината е, че не сме обучени да го овладяваме, т. е. не сме тренирали „мускула“ на вниманието си. Да се концентрираме отново и отново върху своето дишане всеки път когато забележим, че вниманието ни се е отклонило в друга посока, е упражнение за развитие на концентрацията. Може да се каже, че колкото по-добре разпознаваме отвличането на вниманието си и го връщаме обратно към нашето дишане, толкова по-добре ще тренираме ума си.

И така, започваме упражнението.

Заемете удобна позиция, но бъдете бдителни. Седнете с изправен гръб, но без напрежение. Раменете и лицето ви трябва да бъдат отпуснати. Представете си, че се усмихвате вътрешно – това ще ви помогне да се отпуснете и да се насладите на тези няколко минути ментална тренировка.

Дишайте нормално. Не е необходимо да правите нещо конкретно. Не контролирайте дишането си.

От вас се иска само да фокусирате вниманието си върху дишането, като наблюдавате как се извършва без вашата волева намеса. Изберете точка на тялото, където ви е най-лесно да го следите. Може би основата на носа? Където усещате въздуха да влиза и да излиза?

Или корема? Тъй като се движи нагоре и надолу, докато дишате?

Или гръдния кош? Тъй като се разширява, когато поемате въздух в белите дробове, и се отпуска, когато го издишвате.

След като изберете точката, чрез която ще съзерцавате дишането си, трябва да задържите вниманието си върху нея и да фокусирате ума си там. [3-4 вдишвания-издишвания]

Опитайте да забележите усещанията, свързани с дишането ви, и ги следете.

Ако се появи мисъл, трябва да си дадете сметка, че сте се разсеяли, да я пуснете, без да я следвате, а после да се върнете към наблюдаването на дишането си.

Менталното следване на дишането с думи може да ви бъде от помощ. Опитайте да изговаряте наум думата „вдишване“, докато вдишвате, и „издишване“, докато издишвате.

Стремете се да не изтървате от вниманието си дишането, както и моментите, когато умът ви тръгне подир други мисли.

Следете дишането си ментално с думите...

... вдишване...

... издишване...

[5-6 вдишвания-издишвания]

Когато е концентриран, умът е спокоен и бистър, ясен като безоблачно небе, и можете да виждате добре и на разстояние...

Когато забележите, че вниманието ви се е отклонило от дишането, представете си го като облак в ясното синьо небе... облече, донесено там от вятъра... Оставете го да отминне, както е пристигнало... донесено тук случайно от неизвестно кой вятър на ума... и после се върнете към дишането си.

[3-4 вдишвания-издишвания]

Сега отворете бавно очи и приключваме упражнението.

Тренирахме най-важния мускул в ума ни и същевременно релаксирахме и внесохме пространство и светлина в съзнанието си.“

13. Осъзнато слушане и осъзнато говорене

Умението да говорим и да слушаме осъзнато е превъзходен инструмент за развиване на уменията за общуване, които са основата за създаването на здрави, благотворни и позитивни взаимоотношения с хората, особено между самите тийнейджъри. Всички имаме нужда да бъдем чути и разбрани и желаем да знаем как да говорим, за да бъдем разбрани по-добре от другите.

Целта на това упражнение е упражняването на тези изключително важни умения.

Разделете групата на двойки. Обяснете, че упражнението се изпълнява на два етапа. През първия етап единият член на всяка двойка ще има три минути, за да каже на другия нещо за себе си, нещо, което му се е случило (това може да бъде всичко, което пожелае, стига да не е прекалено натоващо емоционално). Другият трябва да го слуша колкото е възможно по-внимателно, без нито веднъж да го прекъсне или да прояви неудоволствие, осъждане или изненада посредством изражението на лицето или езика на тялото си. Той трябва да слуша с пълно приемане, без никакво отхвърляне. Слушателят трябва да положи необходимото усилие, дори да не е свикнал да прави така. Тази практика ще го научи да бъде по-чувствителен към тези, които слуша, и да проявява по-голямо разбиране към това, което са в действителност. По възможност по време на диалога двамата би трябвало да се гледат в очите.

Говорещият трябва да се стреми да изрича думите си с концентрация, да формулира грижливо изреченията си и да внимава дали това, което казва, отговаря на онова, което иска да каже, и дали е изречено правилно.

Ако някой от участниците покаже, че няма какво да каже и не се сеща за нищо, бихте могли да предложите да си каже името и да поговори за мястото, където е пораснал или какво харесва или не харесва...

Сега обявете началото на упражнението.

След изтичането на трите минути ролите се разменят.

След края на упражнението подканете тийнейджърите трябва да опишат как са се чувствали, дали са имали затруднения, дали са изпитали някакви нови и приятни усещания, и т. н.

14. Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)

Упражнението Dual N-back е предназначено за трениране на т. нар. „работна памет“, т. е. системата за временно съхраняване и първоначална обработка на информацията. Този процес е от основно значение за екзекутивните функции, тъй като представлява първата функционална връзка между възприятия и волево действие и прави възможно поддържането на контрол върху поведението, целящ задържането на крайните цели и изпълнението на необходимите действия в съзнателната памет. Тренирането, и по този начин – подобряването на работната памет, прави възможно стабилизирането на основните механизми на волевия контрол върху поведението. Много емпирични изследвания демонстрират ползата от тренировките с Dual N-back за усилване на когнитивните и екзекутивните функции. Изпълняването на това упражнение по два пъти всеки ден подобрява значително работната памет, капацитета за фокусиране на вниманието и способността да управляваме емоциите и да контролираме поведението си. Без съмнение в нашия контекст е трудно да накараме тийнейджърите да изпълняват това упражнение по 20 минути всеки ден. Но предлагаме да се прави два пъти седмично по 5 минути.

15. Медитация с мантра (5 мин.)

Това упражнение е вариант на практиката, въведена в Сесия 7, „Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация“, заради използването на т. нар. „мантра“. Мантра е дума или кратко изречение, което се превръща във фокус на нашата концентрация. Упражнението е особено полезно за неспокойните, импулсивни подрастващи, които се разсейват лесно, защото умът им най-вероятно е изпълнен с много безредни мисли.

Мантра може да бъде всичко, което допадне на тийнейджърите. Всеки ще трябва да избере своята мантра и дори може би да я запази в тайна. Може да им помогнете в избора като им дадете няколко примера за мантри, като: „Мога да повярвам в себе си“, „Мога да бъда щастлив/а“, „Мога да бъда спокоен/спокойна“, „Мога да бъда уверен/а“, „Аз съм удовлетворен/а“, „Аз съм внимателен/внимателна“ или по-простичко: „Смелост“, „Сила“, „Спокойствие“, или какъвто и да било друг кратък израз, който може да помогне на младите хора да утвърдят идентичността си или да подобрят менталната си нагласа.

От съществуващите многобройни техники предлагаме да се използва най-простата, при която мантрата се повтаря при издишване, а при вдишване менталното пространство се съзерцава умиротворено, с любопитство и без оценки. По време на това упражнение тийнейджърите трябва да осъзнават дихателния цикъл, както бе описано в упражнението от Сесия 7.

Провеждането на тази практика може да изглежда така:

„Заемете удобна позиция, но бъдете бдителни. Седнете с изправен гръб, но без напрежение. Раменете и лицето ви трябва да бъдат отпуснати. Представете си, че се усмихвате вътрешно – това ще ви помогне да се отпуснете и да се насладите на тези няколко минути ментална тренировка.

Дишайте нормално. Не е необходимо да правите нищо конкретно. Не контролирайте дишането си.

От вас се иска само да фокусирате вниманието си върху дишането, като наблюдавате как се извършва без вашата волева намеса. Изберете точка на тялото, където ви е най-лесно да го следите. Може би основата на носа? Където усещате как въздухът влиза и излиза?

Или корема? Тъй като се движи нагоре и надолу, докато дишате?

Или гръдният кош? Тъй като се разширява, когато поемате въздух в белите дробове, и се отпуска, когато го издишвате.

След като изберете точката, посредством която ще съзерцавате дишането си, трябва да задържите вниманието си върху нея и да фокусирате ума си там. [3-4 вдишвания-издишвания]

Сега ще започнем да използваме мантрата...

Ще повтаряме мантрата си наум, докато вдишваме, докато изпълваме с въздух белите си дробове.

Постарайте се да видите какво става в ума ви, докато вдишвате, като същевременно продължавате да следите дишането си...

[3-4 вдишвания-издишвания]

Продължавайте да повтаряте мантрата, докато издишвате...

Ако се появи мисъл, трябва да си дадете сметка, че сте се разсеяли, да я пуснете, без да я следвате, и да се върнете към концентрацията върху мантрата, без да губите търпение. Това упражнение засилва „мускула“ на концентрацията...

Продължавайте да повтаряте мантрата, докато издишвате...

Старайте се да фокусирате вниманието си върху дишането и да виждате, когато умът ви се отклони към други мисли.

Следете дишането си, докато повтаряте вашата мантра...

... Дишайте...

... Издишайте... формулирайте мантрата мълчаливо...

[5-6 вдишвания-издишвания]

Когато е концентриран, умът е спокоен и бистър, ясен като безоблачно небе, и можете да виждате добре и на далечно разстояние...

Когато забележите, че вниманието ви се е отклонило от дишането, представете си го като облак в ясното синьо небе... облече, донесено там от вятъра... Оставете го да отmine, както е пристигнало... донесено тук случайно от неизвестно кой вятър на ума... и после се върнете към дишането си.

[3-4 вдишвания-издишвания]

Сега отворете бавно очи и приключваме упражнението.

Тренирахме най-важния мускул в ума ни и същевременно релаксирахме и внесохме пространство и светлина в съзнанието си.“

16. Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане

Тази практика е интерпретация на упражнението „Осъзнато слушане и осъзнато говорене“, с което се запознахме в Сесия 7.

В този случай има една напълно активна роля – на разказвача, роля на слушател и трета роля – на „съдия“, който ще прецени доколко е била точна историята, предадена от слушателя. Нека разгледаме подробно как става това.

Участниците се разделят на групи по трима. Обяснете, че това упражнение се изпълнява на три етапа. През първия етап единият участник в групата, разказвачът, ще има три минути, за да разкаже на другите нещо за себе си, нещо, което му се е случило (това може да бъде всичко, което пожелае, стига да не е прекалено натоварващо емоционално). Вторият – слушателят, трябва да го слуша колкото е възможно по-внимателно, без нито веднъж да го прекъсне или да прояви неудоволствие, осъждане или изненада посредством изражението на лицето или езика на тялото си. Той трябва да слуша с пълно приемане, без никакво отхвърляне. Слушаният трябва да положи необходимото усилие,

дори да не е свикнал да прави така. Тази практика ще научи участниците да бъдат почувствителни към тези, които слушат, и да разбират по-добре кои са всъщност. По възможност по време на диалога двамата би трябвало да се гледат в очите.

Говорещият трябва да се стреми да изрича думите си с концентрация, да формулира грижливо изреченията си и да внимава дали това, което казва, отговаря на онова, което иска да каже, и дали е изречено правилно.

Ако някой от тийнейджърите не се сеща какво да каже, бихте могли да предложите да се представи и да поговори за мястото, където е пораснал, или какво харесва или не харесва...

Щом говорещият приключи разказа си, слушателят трябва да се постарее да опише казаното възможно най-точно, като се опитва да се идентифицира с неговите думи и мисли; това означава, че слушателят ще трябва да опита да отрази смисъла на казаното, без да формулира никакви преценки, без да предлага свои тълкувания или решения. Поради тази причина това упражнение е наречено „отразяващо“.

Да видиш собствените си мисли, отразени от другите, от техните гледни точки и с малко по-различни думи, е могъщ елемент, подпомагащ осъзнаването и когнитивното структуриране на мисли, които иначе са неясни или объркани. Затова упражнението може да помогне на тийнейджърите да внесат яснота, ред и спокойствие в мислите си.

След изтичане на трите минути, през които слушателят предава какво е чул от разказвача, идва ред на „съдията“. Третият в групата трябва да коментира преразказа на слушателя и да каже дали е отразил думите на разказвача или се е отдалечил от тях. Съдията може, на свой ред, да опише историята на разказвача.

За да приключи първата част на упражнението, разказвачът трябва да сподели как се е почувствал, дали се чувства разбран, какви усещания е имал, докато е слушал как преразказват историята му възможно най-точно, без да дават оценки, без да чува от другите какво е трябвало да направи или да мисли във връзка с проблема или историята, която е разказал.

Накрая кажете на вече разделените на групи по трима тийнейджъри, че обявявате началото на упражнението.

Всеки член на групата трябва да изиграе подред всяка от трите роли, свързани с настоящото упражнение.

След приключването на упражнението подканете тийнейджърите да споделят своите коментари, да опишат как са се чувствали, дали са имали затруднения, дали са изпитали някакви нови и приятни усещания, и т. н.

17. Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото

Описание:

„В съзнанието си усещаме дискомфорт, тъга, страх или неспособност да се справим с някакъв проблем. Понякога в нашия ум всичко изглежда по-голямо от нас, твърде сложно или че целият свят е срещу нас, или че никой не забелязва съществуването и страданието ни. Подобни емоции можем да изпитваме от време на време и, за жалост, те възникват особено когато сме преживели трудни моменти. Следователно това са нормални чувства. Трябва обаче да не им позволяваме да се задържат прекалено дълго в нас, като продължаваме да мислим за своето неразположение, да го преживяваме отново и отново, да си разказваме стотици истории, обясняващи защо се е случило така, какви други лоши неща могат да се случат, какви са нашите грешки и грешките на другите, и т. н. Не трябва да позволяваме умът ни да бъде превзет от тях и в резултат – да ни смажат. По този начин ще страдаме повече и по-дълго. Трябва да се стремим да се справим с тези емоции, за да ги превъзмогнем и да бъдем свободни да живеем така, както предпочитаме.

Тези емоции са в ума ни. Те са изява на ментални процеси. Умът обаче е свързан с тялото и случващото се в тялото може да измени начина, по който умът чувства и мисли. Можем да използваме тялото, за да направим стъпка встрани и да се дистанцираме от болезнените емоции, като ги наблюдаваме от безопасно място. Можем да използваме тялото, за да подобрим това, което чувстваме на емоционално ниво, например да се усмихнем умишлено, дори да нямаме желание да го правим. Когато изражението ни е усмихнато, лицевите мускули изпращат до мозъка сигнал, че се усмихваме и следователно, нещо трябва да ни е доставило удоволствие; така това ще смекчи емоцията, която ни е неприятна.

Можем да използваме тялото за подобряване на емоционалното си състояние чрез някаква физическа дейност: като излезем да се разходим, танцуваме, докато слушаме любима песен, тичаме или каквото друго предпочитаме. Движението на тялото успокоява ума и негативните емоции обикновено отслабват.

Можем също така да опитаме да направим кратко ментално упражнение, като онези, които практикувахме вече. Както демонстрират многобройни научни изследвания, те могат също да подобряват настроението и да редуцират болезнените емоции.

Да опитаме да направим сега едно такова ментално упражнение.

Необходимо е да намерим спокойно местенце. Седнете с изправен гръб, но без напрежение. Представете си, че за главата ви е закрепен някакъв конец, който я изтегля леко нагоре и, отнемайки по този начин част от тежестта ѝ, ви помага да се почувствате леки.

Вие сте отпуснати, но внимателни, бдителни.

Целта е да развием способността да наблюдаваме ума, вниманието ни да бъде там, където ние решим, например да влиза в контакт с нашите емоции... целта е да присъстваме.

Сега поемете 3 пъти дълбоко въздух, като издишвате по-дълго и по-бавно. При всяко издишване пускайте цялото си напрежение и мислите, свързвайте се с настоящето, като всеки път се чувствате по-релаксирани, по-внимателни и по-бдителни.

Вдишайте и издишайте бавно и се отпуснете.

Вдишайте и издишайте бавно и се отпуснете.

Вдишайте и издишайте бавно и се отпуснете.

Сега се върнете към нормалното си дишане, без усилие, без да упражнявате какъвто и да е контрол върху него. Представете си, че пространството около вас диша заедно с вас, в унисон, в естествения за вас ритъм. Вие сте спокойни и релаксирани, но внимателни и бдителни.

Сега огледайте с ума си тялото, като търсите някакво напрежение в мускулите.

Започнете от главата, изследвайте челото... освободете се от всякакво напрежение, почувствайте челото си опуснато.

Представете си, че чувствате челото си отвътре. Постарайте се да създадете някакво пространство, почувствайте лекотата. Черепът ни изчезва и съзнанието ни се разпростира в безконечното пространство на небето, и всичко е залято от светлина...

Усмихнете се вътре в челото си.

Отпуснете веждите и поставете пространство между тях.

Отпуснете очите отвътре и си представете, че се усмихвате зад зениците си.

Мускулите на бузите.

Отпуснете челюсти. Зъбите ви не трябва да се докосват. Устата да е опусната отвътре и да образува съвсем лека усмивка.

Вратът ви трябва да е изправен, но опуснат... поддържан от тънкия конец отгоре.

Отпуснете раменете, освобождавайки ги от напрежението. Върху тях не трябва да остане никаква тежест...

Огледайте внимателно гръдния си кош отвътре: създайте пространство, прегърнете сърцето си и се вслушайте в ударите му. Опитайте да вложите умиротворена усмивка в сърцето си.

Релаксирайте корема отвътре, поставете усмивка в него, премахваща всеки възел и всяко напрежение, които усещате. Почувствайте топлината на любяща ръка върху корема си или топлината на лятното слънце.

Насочете вниманието си към гърба, освобождавайки го от всякакво напрежение. Гърбът ви е опуснат.

Представете си, че топлината на дланта или на слънцето се премества на гърба ви и носи релаксация, лекота, комфорт, удоволствие. Вие сте напълно отпуснати.

Сега се фокусирайте върху ръцете си. Те са натежали и отпуснати, но бликащи от живот. Почувствайте как тази спокойна енергия се движи към дланите, които са освободени от напрежението, но по-живи от всякога.

Сега идва ред на краката... отпуснете мускулите на краката и си представете как натежават.

Стъпалата...

Ако възникне мисъл, спомен, притеснение или тревога, меко я отстранете... това е облак, който се появява на ясното небе на вашето съзнание, отминава, носен от вятъра, изчезва на хоризонта... върнете се към осъзнаване на тялото си.

Сега да се върнем към дишането.

Старайте се да дишате с корема. Изберете къде да следите дишането си... Къде го усещате най-лесно? В ноздрите? В корема? В движението на гръдния кош? Щом изберете къде да се концентрирате върху дишането си, поставайте се умът ви да остане там.

Следвайте дишането си.

Останете с дишането си.

Бъдете спокойни и релаксирани, но бдителни.

В това умиротворено състояние, изпълнено с усещане за сигурност, опитайте да мислите за нещо объркано или неприятно, което се случва в живота ви през този период. Но все пак нещо, което не е много болезнено... нещо, което знаем, че можем да изследваме и да опитаме да решим, без да се почувстваме твърде зле.

Това не би трябвало да е нещо много важно, а което ви се струва неприятно и желаете да разрешите, за да се почувствате по-добре. Например недоразумение с любим човек, нещо, което не успявате да решите, или някакво притеснение; или досадата, че все така се придържаме към модел на поведение, от който искаме да се освободим, или усещането, че не се отнасят с нас така, както заслужаваме; или меланхолия: мисълта за някого или нещо, което ни липсва.

Сега опитайте да осъзнаете какво усещате, когато се сетите за тези неща. Къде усещате дискомфорт? В стомаха? Гърдите? Главата? Какъв тип усещане е това? Поставете се да разпознаете типа усещане, което имате, и да го свържете с типа емоция. Каква емоция възниква? Гняв? Тъга? Меланхолия? Дайте име на емоцията, която предизвикахте, мислейки за избрания проблем. Произнесете това име в себе си и го асоциирайте с усещанията, които разпознахте в тялото си. Кажете си, че това е емоцията, и при нейната поява в тялото възникват такива усещания и аз ги разпознавам.

Сега насочете вниманието си натам, където откривате най-неприятните чувства, и си представете, че прегръдката, усмивката или ръката на любим за вас човек е поставена там; опитайте да дишате с частта, където усещате най-голям дискомфорт. Дишайте с тази част.

При всяко вдишване поемайте топлина и радост. При всяко издишване чувствайте как се отпускате и неприятните усещания намаляват и си отиват. Докато дишате, се стремете да забележите дали тези неприятни усещания се променят, как си отиват и как тялото ви се променя, както и начина, по който се чувствате и мислите за вашия проблем и породената от него емоция.

Продължавайте да дишате.

Дишайте...

... Дишайте...

... Дишайте...

... Дишайте...

... Сега опитайте да запечатате в ума си начина, по който успяхте да намалите дискомфорта, с който решихте да се справите в това упражнение...

Направете 4 релаксиращи вдишвания-издишвания, запечатате в ума си начина, по който успяхте да намалите вашия дискомфорт, и с това завършете упражнението.“

L'exercice.

18. Техника СТОП – Спри, поеми въздух, наблюдавай, продължи нататък

Техниката СТОП е лесна и много полезна в онези ситуации от всекидневието, в които би трябвало да се вмъкнат моменти на наблюдение и осъзнаване, за да се внесат ред, осъзнатост и контрол.

Основната цел на техниката СТОП е човек да се научи да присъства по-пълноценно в мига и така да може по-добре да наблюдава ставащото в ума си, да регулира реакциите и да контролира поведението си, вместо просто да реагира на външни и вътрешни дразнителни. Използването на тази техника прави възможно да забелязваме усещания в тялото, които иначе не бихме доловили и които показват наличието на почти незабележима емоция, която трябва да балансираме или от която трябва да се освободим. В други случаи е възможно да забележим директно емоции или връзки между нещо от нашето обкръжение, обект, дума, място или определено усещане в тялото, и дадено емоционално усещане или склонност да реагираме по определен начин. Това е изключително полезно, тъй като започваме да осъзнаваме причинители, които често определят поведението ни независимо от нашата воля и нерядко ни карат да правим неща, за които после съжаляваме.

Затова целта на техниката СТОП е да се научим да забелязваме ставащото вътре в нас и около нас и така да станем по-осъзнати. Осъзнатостта е най-важното условие да бъдем наистина свободни, да избираме ние самите, вместо да го прави нещо друго или някой друг вместо нас.

Техниката СТОП ни обучава да не реагираме автоматично, а да решаваме и избираме и да действаме интелигентно и волево.

Целта, която искаме да постигнем засега с тази техника, е да отчитаме как се чувстваме и какво се случва, без да е необходимо да действаме, за да променяме нещо, да осъзнаваме, за да се освободим от автоматизма, характерен за голяма част от поведението ни.

За тази техника можем да използваме котва, която ни напомня да активираме това състояние. Например можем да го правим, преди да излезем от стаята или от дома си, или преди да седнем да се храним, или преди среща с приятели или съученици.

Ето и самия метод.

СТОП

1. Кажете си „СТОП“ наум, спрете за момент и се вгледайте осъзнато в ставащото, за да присъствате в момента.

2. Поемете въздух – вдишайте и издишайте дълбоко и осъзнато, като наблюдавате с пълно внимание дишането си и го следите по движението на корема и гръдния кош.

3. Наблюдавайте изживяванията си, усещанията във вашето тяло. Какви мисли имате, какъв тип емоции изпитвате, добре ли се чувствате? Несигурни ли сте? Чувствате ли се щастливи? Тъжни? Ядосани? Липсва ли ви нещо? Чувствате ли се енергични? Или апатични? Изпълнени с оптимизъм или обезсърчени? И т. н. Обърнете внимание на това, което ви заобикаля – шумове, звуци, неща, хора, места и т. н.

4. Продължете нататък – след като отделихте тези няколко секунди, за да се вгледате в себе си, без всякаква външна активност, може да се върнете към онова, което правехте.

Препоръки за педагозите:

След като представихте упражнението, опитайте да придружавате известно време младежите при обичайните им ежедневни дейности, като им напомняте от време на време за техниката. Например предложете да нагласят алармата на смартфоните си, да използват записан от тях самите сигнал, оповестяващ „СТОП“, като им напомня да отделят няколко секунди за упражнението.

19. Колективна идентичност

Въпреки преобладаващото мнение, научните изследвания сочат, че хората имат вродена склонност за сътрудничество и щедрост. Тази поведенческа характеристика трябва да присъства у вид, който, както човешкия, е силно социален и следователно – основан върху близостта и взаимопомощта между индивидите. За съжаление социални, материални и образователни фактори могат да се превърнат в препятствия за пълноценната проява на алтруистичните импулси. Както видяхме от наръчника, сред най-

големите пречки за алтруизма са груповите различия. Мотивацията да действаме великодушно и щедро всъщност е свързана с принадлежността ни към същата група; в този случай сътрудничеството и безкористността са от полза и за нас самите. От друга страна, възприемането на нещо като различно предизвиква враждебност, защото индивидът от различна група може да представлява потенциален враг или потенциален конкурент за ресурсите и територията.

За щастие е възможно да променим начина, по който възприемаме идентичността на другите. Дали ще класифицираме някого като приятел или враг/конкурент, зависи от психологически процеси, отворени за сравнително сложно когнитивно реструктуриране.

Възможно е да се прилагат стратегии за когнитивна преработка с цел да идентифицират, разпознаят и създадат асоциации между общи характеристики или идентичности с други хора, които възприемаме инстинктивно като чужди. По този начин можем да бъдем по-склонни да сътрудничим и също така по-безкористни към онези, които ни вдъхват инстинктивно недоверие или неприязън.

Тази практика представлява когнитивно упражнение, предназначено да разшири усещането ни за колективна идентичност.

Може да я представите по следния начин:

„Помислете си за човек, когото познавате и който ви се струва много различен от вас. Например някой с различен етнически произход, от друг регион или град, с коренно различни от вашите интереси, от друга религия, с различен жизнен опит, други навици и начин на действие, който ви се струва далечен и може би странен, мистериозен или озадачаващ, или някой, постъпил несправедливо към вас.

Сега си помислете за този човек и опитайте да възстановите чувствата, които предизвиква у вас.

А сега се постарайте да определите какви общи черти имате с него и напишете списък с тях. Изпълнението на това упражнение може да не ви е особено приятно, но въпреки това му отделете няколко минути – резултатите вероятно ще ви изненадат.

Помислете за нещата, които въпреки всичко, са общи за вас и този човек. Така например може би ходите в едно и също училище, имате общи познати и може би някои от тях създават проблеми или носят утеха и помощ и за двамата ви. И тези хора, като нас, също имат своите тъжни, трудни моменти, провали, разбити приятелства и също са се чувствали неразбрани или са преживели тежка загуба. Може да им се е наложило да бягат от война или да се спасяват от трудно детство, неща, които не е изключено да са се случили и на нас, неща, които може да са ни познати до болка. Опитайте да си спомните как се чувствахте по време на някое от тези злощастни събития.

След това си помислете, че в крайна сметка всички принадлежим към един и същ вид, че делим един и същ дом – Земята, че нашата ДНК е почти 100% идентична с ДНК на всеки друг, че имаме общи предци, първите хомо сапиенс, населявали нашата планета, а незначителните разлики се дължат на различните територии, към които са се адаптирали.

Напишете тези неща върху лист хартия. Когато приключите, прочетете отново списъка, като се концентрирате за малко върху тези нови размисли. Постарайте се да усетите как гледате на този човек сега. Промени ли се начинът, по който го възприемате? Как се промени?

Може да повторите това упражнение, когато ви се стори, че сте се запознали с човек, вдъхващ у вас инстинктивно чувство на дискомфорт или неодобрение.“

20. Наблюдение над ума

С това упражнение ще тренираме способността си да разпознаваме емоциите и да ги овладяваме. Практиката цели да развие умението да наблюдаваме ментални процеси – мисли, емоции, непреодолими импулси и т. н. – и така да разширим осъзнаването на вътрешната динамика на психологическите процеси, които са основното условие за овладяване на емоционалния живот и контрола върху поведението.

Техниката е разновидност – с по-нататъшно включване на когнитивни елементи, на практиката за наблюдаване на дишането, за която вече стана дума. При нея чрез вербално назоваване се разпознават менталните феномени, възникващи в съзнанието ни, докато наблюдаваме дишането си, и се оставят да си отидат веднага след това, за да фокусираме вниманието си отново върху дишането. Като разпознаем, приемем и не се отъждествяваме с нашите мисли и емоции, можем да боравим с тях в условията на безопасност и да се научим да се справяме с тях, да ги овладяваме и също да ги пускаме. По тази тема може да направите справка и с точка 4.2.1, „Разпознаването и назоваването на емоцията е първата стъпка към нейното контролиране“ от наръчника за балансиращото действие на назоваването на емоциите.

Ето инструкциите, които бихте могли да дадете:

„Заемете удобна позиция, но бъдете бдителни. Седнете с изправен гръб, но без напрежение. Раменете и лицето ви трябва да бъдат отпуснати. Представете си, че се усмихвате вътрешно – това ще ви помогне да се отпуснете и да се насладите на тези няколко минути ментална тренировка.

Дишайте нормално. Не е необходимо да правите нищо конкретно. Не контролирайте дишането си.

От вас се иска само да фокусирате вниманието си върху дишането, като наблюдавате как се извършва без вашата волева намеса. Изберете точка на тялото, където ви е най-лесно да го следите. Може би основата на носа? Където усещате как въздухът влиза и излиза?

Или корема? Тъй като се движи нагоре и надолу, докато дишате.

Или гръдния кош? Тъй като се разширява, когато поемате въздух в белите дробове, и се отпуска, когато го издишвате.

След като изберете точката, чрез която ще съзерцавате дишането си, трябва да задържите вниманието си върху нея и да фокусирате ума си там. [3-4 вдишвания-издишвания]

Опитайте да забележите усещанията, свързани с дишането ви, и ги следете.

Ако се появи мисъл, трябва да си дадете сметка, че сте се разсеяли, да я пуснете, без да я следвате, и да се върнете към наблюдението над дишането си.

Менталното следване на дишането с думи може да ви бъде от помощ. Опитайте да изговоряте наум думата „дишай“, докато вдишвате, и „издишай“, докато издишвате.

Стремете се да не изтървате от вниманието си дишането, както и моментите, когато умът ви тръгне подир други мисли.

Следете дишането си ментално с думите...

... дишай...

... издишай...

[5-6 вдишвания-издишвания]

Когато е концентриран, умът е спокоен и бистър, ясен като безоблачно небе, и можете да виждате добре и на далечно разстояние...

Когато забележите, че вниманието ви се е отклонило от дишането, представете си го като облак в ясното синьо небе... облаче, донесено там от вятъра... Оставете го да отmine, както е пристигнало... донесено тук случайно от неизвестно кой вятър на ума... и после се върнете към дишането си.

[3-4 вдишвания-издишвания]

Сега, след като постигнахте спокойствие и концентрация, представете си, че започвате да наблюдавате ума си, по-конкретно – вашите емоционални състояния. Представете си как изследвате ума и тялото си в търсене на емоциите, които изпитвате или които се движат в дълбините на вашето съзнание, толкова дълбоко, че не сте в състояние да ги виждате както трябва във всекидневието, когато вниманието ви е фокусирано върху стотици други неща и мисли...

Насочете всички мисли към ума си. Представете си ума си като екран или като театрална сцена, а ние седим в средата на залата и наблюдаваме ставащото на сцената или на екрана...

В някакъв момент ще възникне мисъл и вие трябва да се вгледате в нея... Това спомен ли е? Сега я разпознайте в ума си, кажете си мислено „спомен“ и я пуснете да си върви, като облак, понесен в небето от вятъра. Това притеснение ли е? Разпознайте я като такава в ума си, кажете си „притеснение“, после я пуснете и се върнете към дишането си. Възможно е да се появи мисъл, свързана с някаква емоция, например спомен, носещ радост. В такъв случай я разпознайте като такава, кажете си „радост“, после я пуснете и се върнете към дишането и внимателното наблюдение какво отново ще донесе умът. Ако пък усетите тъга, кажете си наум „тъга“, пуснете я и се върнете към наблюдението над дишането. Ако забележите, че умът ви си представя нещо, което ви се иска да стане, кажете си „желание“; ако осъзнаете, че възниква мисъл, асоциирана с гняв, кажете си „гняв“ и се освободете веднага от нея, за да можете да се върнете към дишането. И т. н...”

Предложете на участниците да отбелязват усещанията в тялото си, свързани с всяка мисъл или емоция. Например: „Къде ви се струва, че усещате този спомен? В корема? А къде е онази тъжна емоция? В нещо като буца в гърлото ви? Къде е онзи гняв? В напрегнатите мускули на врата или челото?“ И т. н.

21. Стояща медитация

Стоящата медитация е ефикасна практика за по-доброто осъзнаване на тялото и стойката, като същевременно се подсилват ексекутивните функции. Причината е, че това упражнение стимулира и включва контрола над тялото в ситуация, която се случва всеки ден. Тя ни помага да свикнем да присъстваме в момента, като осъзнаваме какво се случва в тялото ни и около нас, както и да контролираме мускулната дейност съобразно получените усещания. Тя ни учи да откриваме начини за релаксация дори когато сме прави, дори в мигове, когато сме склонни да се напрегнем и да реагираме, без да осъзнаваме какво става и какво правим.

Ето инструкциите за тази практика:

Подканете тийнейджърите да се изправят и да застанат в отпусната поза, която да им позволи да се чувстват комфортно и стабилно – може би леко разкрячени, с успоредни едно на друго стъпала и с леко свити колене. Подканете ги да фокусират вниманието си в областта на кръста и корема. Помолете ги да си представят, че това ще бъде техният център, центърът на тежестта им, и няма да се накланят нито напред, нито назад.

Подканете ги да си представят излизащ от темето конец, който изтегля главата леко нагоре и така помага гръбнакът им да стои изправен, докато тялото им остава все така отпуснато.

Сега ги подканете да се съсредоточат върху стъпалата си.

Имат ли усещане за по-голяма тежест в едното стъпало? Тежестта им разпределена ли е поравно върху двете стъпала?

Без да мърдате стъпала опитайте да направите съвсем малко движение надясно и наляво с цялото тяло, като увеличите малко тежестта върху едното, и после – върху другото стъпало. Какво усещате?

Върнете се в удобната изправена поза. Забелязвате ли нещо по-различно в сравнение с преди?

Сега направете съвсем малки движения напред и назад с цялото си тяло. Върнете се в постоянната, но удобна изправена позиция. Какво забелязахте този път? Центърът на тежестта струва ли ви се различен?

Сега насочете вниманието си отново в областта на таза и кръста. Опитайте да направите някои съвсем дребни размествания в позата си, за да заеме гръбнакът ви още по-вертикална позиция, но да остане отпуснат.

За тази цел се фокусирайте върху гръбнака и врата и обърнете внимание на всяко усещане, като проверявате дали има някакви извивки, контрактури или малки движения по тях, дали са отпуснати и т. н...

Фокусирайте се върху главата. Изправена ли е както трябва? Или усещате, че е леко наклонена на една страна, напред или назад? Извъртяна ли е мъничко на една страна? Или е естествено изправена и лицето ви гледа право напред?

Сега опитайте да затворите очи и да останете така във вече намерената от вас удобна изправена и релаксирана поза.

Какво се случва? Какво се промени сега?

Тялото ви движи ли се повече, за да запази равновесие?

Какво по-различно усещате в торса, гръбнака, краката, стъпалата?

Опитайте да осъзнаете позата си в пространството около вас, като имате предвид къде са стените, таванът и подът на помещението.

Сега се концентрирайте върху дишането. Опитайте да усетите как вашето тяло се променя и дребните промени в позицията му при дишането, докато вдишвате и после, докато издишвате.

Какво се променя? В напрежението на мускулите на краката, раменете, торса, областта на корема, гръбнака...

Сега, докато дишате, опитайте да се отпуснете и да намерите по-удобна позиция, но колкото е възможно по-изправена. Спомнете си за конеца, който ви тегли нагоре и изпъва и поддържа гръбнака ви...

Запомнете тези усещания, докато ги наблюдавате. Запечатайте ги в мозъка си, за да се превърнат в записан в нервната ви система елемент, който автоматично ще ви кара да заемате по-здравословна, функционална и ефективна поза, която е същевременно релаксирана, и намалява податливостта ви на стрес, напрежение и гняв...

22. Дневник на спокойствието (Справи се с гнева и живеете осъзнато)

Може да опитате да подобрите самоконтрола на участниците, като ги карате да повтарят това упражнение веднъж седмично, под ваше ръководство и, евентуално, да ги научите да го изпълняват сами няколко пъти седмично, като си водят дневник.

Помолете ги да си спомнят някаква случка от последната седмица, когато са били разгневени. Дайте им време да помислят. След като си спомнят епизода, ги помолете да идентифицират събитието, породило гнева – нещо, което се е случило край тях, определен тип поведение спрямо тях, някаква мисъл, някакви спомени или неспособността им да направят нещо или да накарат другите да ги разберат, и др. подобни.

Може да използвате следните насоки за по-нататъшното изпълнение на упражнението.

Дайте някаква стойност на силата на гнева, който изпитахте (от 1 до 10):

Идентифицирайте елемента, разбудил гнева ви.

Какъв тип усещания преживяхте в ума си? И какви мисли?

Забелязахте ли усещанията в тялото си, докато се ядосвахте? Какво по-различно и необичайно забелязахте? В коя част на тялото забелязахте тези усещания?

Какъв тип беше първият ви импулс за реакция, който усетихте? Какво ви се поиска да направите веднага след това?

Ако сте постъпили импулсивно и сте реагирали незабавно – какво направихте

Опитайте да си представите и да опишете различния тип мисли, които можехте да имате в отговор на това, което предизвика гнева ви.

Опитайте да си представите типа усещания в тялото си, които биха могли да се асоциират с този различен подход.

Сещате ли се за начини, по които можехте да реагирате по-осъзнато и по-ефективно на това, което предизвика гнева ви? Ако се сещате, какви са те?

23. Осъзнати движения

Тази игра всъщност е упражнение, стимулиращо вниманието към движението, осъзнатостта и проприоцептивния и сензомоторния контрол: нещо като стояща медитация в движение.

Има многобройни възможности за изпълнението на тази игра, изискваща внимателен и грижлив контрол върху движенията за постигане на някакъв резултат. Може да изберете варианта сами, като прецените кое ще работи най-добре за вашата група и дали отговаря на наличното пространство и оборудване. Предложената тук от нас игра е проста и осъществима при всякакви условия и с най-обикновени материали.

Разделете групата на отбори, например от по пет души. За всеки отбор се приготвя пълнен съд с вода и всеки участник получава лъжица. Задачата е с лъжицата да се загребва вода и да се отнася до друг съд на известно разстояние. Може да направите играта малко по-сложна и забавна, като по пътя до втория съд поставите дребни препятствия. Членовете на отборите се изреждат по пет пъти да пренасят вода. Когато всички играчи се изредят по пет пъти, количеството пренесена вода се измерва. Това не е игра за време, но може да поставите ограничение на времето, за което да бъде пренесена една лъжица вода. За да определите продължителността му, вие може да изпълните упражнението лично, като вървите бавно, но не прекалено, и внимавайте да не излеете водата от лъжицата. Нещо повече, за тийнейджърите ще бъде по-стимулиращо и по-забавно, ако играчите в различните отбори започват едновременно.

24. Любяща доброта

Практиката „Любяща доброта“ е много старо медитативно упражнение, като осъзнаването на дишането. Целта ѝ е да усилва любящото грижовно отношение към нас самите и към другите. И тя, като всички други практики, се основава върху невропластичността на мозъка и способността му да се трансформира в съответствие с

това, което правим, и да става все по-умел в упражнението, което повтаряме. Проявата на доброта към другите също може да бъде научена и усъвършенствана с практиката.

Изследванията на мозъчната дейност *in vivo* демонстрират, че добротата и проявата на любяща доброта активира центрите на удоволствието и системите за възстановяване от стрес. Проявата на доброта и загриженост за добруването на другите е, на първо място, позитивна за нас самите. Повтарянето на практиката прави участващите центрове все по-ефективни поради феномена невропластичност. По този начин се предизвиква естествена и трайна положителна промяна в настроението и в склонността ни да бъдем добри.

Ето ръководството за тази практика:

„Заемете удобна, отпусната поза, но бъдете нащрек.

Поемете 3 пъти дълбоко въздух...

Сега насочете вниманието си към дишането, за да успокоите мислите си и за да създадете пространство и яснота в ума си...

Следете дишането си и си казвайте наум... дишай... издишай... дишай ... издишай ...

[4 вдишвания-издишвания]

Сега си представете любим човек. В ума си поставете този човек пред вас и се вгледайте в очите му, докато той ви се усмихва...

Обърнете внимание какъв тип усещания ви носи това и в коя част на тялото...

Може би усещате приятна топлина в сърцето и гръдния кош.

Или в главата?

Какво усещате в останалата част на тялото?

Забележете дали ви се иска да се усмихнете, как се променят усещанията в лицето, устата и очите ви.

[4 вдишвания-издишвания]

Продължавайте да дишате и да се концентрирате в областта на сърцето си...

Когато издишвате, си представете как от сърцето ви струи чиста бяла светлина, преливаща от добротата, силата, радостта и топлотата, които изпитвате, когато мислите за този любим човек...

Светлината стига до него и му донася същата сила, същата енергия и същата радост, които чувствате вие.

В същото време повтаряйте наум следните изречения:

„Бъди щастлив/а.

Нека се избавиш от всякакво страдание.

Бъди здрав/а и силен/силна.

Живей в радост и любов.“

Стремете се да усещате с цялото си сърце това желание и тази надежда да носите радост на другия човек и да го накарате да се почувства по-добре.

[5 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да забележите усещанията в сърцето, тялото и ума си. Чувствате ли нещо различно, след като опитахте да изпратите доброта и радост на този обичан човек? Как ви кара да се чувствате проявата на доброжелателност към тези, които са доброжелателни към вас? Усещате ли по-силна топлина? Струва ли ви се, че любящите ви чувства към този човек нарастват? Струва ли ви се, че се чувствате по-добре? По-умиротворени и релаксирани?

Сега опитайте да задържите тези чувства на доброта, грижа, внимание и нежност...

Представете си, че вие самите стоите пред вас...

Вгледайте се в себе си...

Възкресете в себе си чувството на топлина, енергия, благоразположение и радост, които изпитахте към обичания от вас човек. Възкресете усещанията, които имахте в тялото си, особено в областта на сърцето...

Представете си същата бяла светлина, излизаща от сърцето, как струи към вас, носейки всичката тази доброта и радост.

В същото време повтаряйте наум следните изречения, вече насочени към вас самите:

„Нека бъда щастлив/а.

Нека се избавя от всякакво страдание.

Нека бъда здрав/а и силен/силна.

Нека живея в радост и любов.“

Стремете се да усещате с цялото си сърце това желание и тази надежда да носите радост на себе си и да си помогнете да се почувствате по-добре.

[5 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да забележите усещанията в сърцето, тялото и ума си. Чувствате ли нещо различно, след като опитахте да си изпратите доброта и радост? Как ви кара да се чувствате проявата на загриженост към вас? Пожеланието на самите себе си да бъдете здрави и силни и никога да не страдате? Усещате ли по-силна топлина? Струва ли ви се, че се чувствате по-добре? По-умиротворени и релаксирани?

Сега опитайте да задържите тези чувства на доброта, грижа, внимание и нежност...

Представете си, че пред вас стои човек, с когото нямате никакви взаимоотношения, може би някого, когото срещате от време на време на улицата, или който работи в бар или магазин, посещаван често от вас.

Сега си представете, че този човек стои пред вас и ви гледа...

Възкресете в себе си чувството на топлина, енергия, благоразположение и радост, които изпитахте към обичания от вас човек. Възкресете усещанията, които имахте в тялото си, особено в областта на сърцето...

Представете си същата бяла светлина, излизаща от сърцето, как струи към човека пред вас, понесла всичката тази доброта и радост.

Същевременно повтаряйте наум следните изречения:

„Бъди щастлив/а.

Нека се избавиш от всякакво страдание.

Бъди здрав/а и силен/силна.

Живей в радост и любов.“

Стремете се да усещате с цялото си сърце това желание и тази надежда да носите радост на другия човек и да го накарате да се почувства по-добре.

[5 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да забележите усещанията в сърцето, тялото и ума си. Чувствате ли нещо различно, след като опитахте да изпратите доброта и радост на този човек? Как ви кара да се чувствате проявата на доброжелателност към другите? Усещате ли по-силна топлина? Струва ли ви се, че се чувствате по-добре? По-умиротворени и релаксирани?

25. Усещане на единството

Хората са най-социалният животински вид и поради това изпитват необходимост да бъдат и да се усещат свързани с други хора или група. Уважението, добротата, загрижеността и вниманието към другите са едни от формите, които приемат тези социални връзки, за да образуват свързващия елемент в човешките групи.

На добротата, загрижеността и уважението обикновено се отвърща със същото и тази склонност да отговаряме по подобен начин, известна като „реципрочност“, и да копираме просоциалното поведение са един от фундаменталните фактори за оцеляването на индивида. Реципрочността е основата на сътрудничеството и социалността, а хората не могат да оцеляват извън социалните групи. Поради тази причина добротата, грижовността и помощта са вътрешно присъщи поведенчески черти. Тези инстинктивни прояви понякога са в противоречие със средата или се компрометират от нея, от жизнения опит или обучението. Типът връзка с другите влияе на начина, по който се проявяват тези склонности. Както видяхме в наръчника, по-вероятно е да проявим загриженост, доброта и сътрудничество към хората, с които се чувстваме свързани, например към членовете на нашата социална група или нашата общност, или с които имаме подобна социална идентичност, например принадлежащи към същата религия или, по-прозаично, към феновете на любимия ни футболен отбор.

Принципът на невропластичността обаче казва, че е възможно да стимулираме това чувство на близост към другите и така да разширим групата от хора, с които бихме си сътрудничили и към които бихме били добри. Ние ставаме това, което правим многократно или което мозъкът ни прави и преживява многократно. Като активираме усещането на свързаност и единство, ние упражняваме нервните си центрове и пътища и това ни позволява да изпитаме въпросното чувство и да усилим склонността си да го активираме отново в социалните си взаимоотношения.

При това упражнение е нужно да си мислите за момент, когато сте преживели чувство на близост и единство; момент, когато сте усещали дълбока връзка с друг човек. Нека това бъде конкретно събитие, при което сте се почувствали много близки и свързани с някого. Например когато някой е демонстрирал цялото си разбиране към вас, без предразсъдъци, и ви е изслушал напълно; или когато някой ви е помогнал в труден момент; или когато сте станали свидетели на силно емоционално събитие с този човек, например на концерт или футболен мач; или, за съжаление, на тъжно или дори трагично събитие, като тежка загуба или бягство от регион с военни действия.

След като моментът и конкретният човек бъдат избрани, отделете малко време, за да си припомните станалото и да го преживеете отново, а после напишете какво се е случило, като поставите акцента върху начина, по който този момент ви е накарал да се почувствате така близко свързани с въпросния човек.

Различни изследвания сочат, че хората, изпълнявали това упражнение, по-късно се усещат по-свързани с другите хора и е по-вероятно да окажат помощ и да проявят безкористност към непознати.

26. Развитие на емпатия и състрадание

Ето текста за ръководене на тази практика:

„Заемете удобна, отпусната поза, но бъдете нащрек.

Поемете 3 пъти дълбоко въздух...

Сега фокусирайте вниманието си върху дишането, за да успокоите мислите си и да създадете пространство и яснота в ума си...

Следете дишането си и си казвайте наум... дишай... издишай... дишай ... издишай...

[4 вдишвания-издишвания]

Сега си представете любим човек. В ума си поставете този човек пред вас и се вгледайте в очите му...

[2-3 вдишвания-издишвания]

Обърнете внимание какъв тип усещания ви носи това, дори само на ментално ниво, и къде, в коя част на тялото...

Може би усещате приятна топлина в сърцето и гръдния кош, чувство на нежност, откритост, лекота.

Или в главата?

Какво усещате в останалата част на тялото?

[2-3 вдишвания-издишвания]

Сега помислете за период, в който този човек е страдал или е преминал през трудности, може би болест, тежка загуба или проблем в работата или в училище, раздяла, период на тъга или отхвърляне...

[2-3 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да усетите как се чувствате, докато мислите за неговите страдания. Какво усещате в сърцето? Променено ли е усещането в сравнение с преди? А в останалата част на тялото си? Промени ли се усещането на удоволствие или топлина? Може би сега изпитвате тъга, тежест в гърдите или нещо като топка в стомаха или гърлото?

Това е проявата на емпатия или състрадание, нашата способност да се отъждествяваме със страданието на другите, това, което ни подтиква да им помогнем, тъй като чувстваме болката им донякъде като своя. Това е същото чувство, което кара другите да ни помагат, като видят, че имаме трудности. Би било хубаво, ако всеки е способен да изпитва дълбока емпатия и състрадание. Несъмнено в света, и следователно – за всеки от нас, щеше да има по-малко страдания. Защото, макар и невинаги да успяват да разрешат житейските трудности, близостта и помощта на другите несъмнено ни карат да не се чувстваме толкова самотни, а това е може би най-мъчителното, което може да преживее човек, когато е в труден период.

Продължавайте да си представяте обичания от вас човек и да дишате и да се концентрирате в областта на сърцето...

Сега, докато издишвате, си представете, че от сърцето ви струи чиста бяла светлина, преливаща от обич към този човек, енергията, която усещате, докато мислите за него, и че тази светлина стига до него и облекчава страданието му. Мислете концентрирано как му оказвате помощ и докато изпращате светлината, повтаряйте в ума си следните думи:

„Нека се избавиш от това страдание.

Бъди щастлив/а.

Бъди здрав/а и силен/силна.

Живей в радост и любов.“

[6 вдишвания-издишвания]

Сега се постарайте да отбележите какво преживявате, какво усещате в областта на сърцето, в гърдите, в корема. Намаля ли чувството на тежест, на безпокойство и на болка? Чувствате ли някакво облекчение? Чувствате ли отново топлота, откритост и нежност?

[2-3 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да задържите тези чувства на доброта, грижа, внимание и нежност...

Представете си, че вие самите стоите пред вас...

Вгледайте се в себе си...

Спомнете си някоя преживяна от вас трудност, момент на притеснение или тъга, болест или загуба, може нещо, което се случва сега...

[2-3 вдишвания-издишвания]

Сега опитайте да забележите какво чувствате, когато мислите за собственото си страдание. Какво усещате в сърцето? Изпитвате ли болка, тежест в гърдите, нещо като топка в стомаха или гърлото? Имате ли някакво друго усещане?

Продължавайте да визуализирате пред себе си своя образи и да дишате...

Концентрирайте се в областта на сърцето...

Сега, докато издишвате, си представете, че от сърцето ви струи чиста бяла светлина, която стига до вас, облекчавайки страданието ви. Мислете с пълна концентрация, че помагате на себе си, че дълбоко желаете трудностите ви да свършат, и докато изпращате светлината, повтаряйте следните думи в ума си:

„Нека се избавя от това страдание.

Нека бъде щастлив/а.

Нека бъде здрав/а и силен/силна.

Нека живея в радост и любов.“

[6 вдишвания-издишвания]

Сега се опитайте отново да разберете какво преживявате, какви са усещанията ви в областта на сърцето, в гърдите, в корема. Намаля ли чувството на тежест, на безпокойство и на болка? Чувствате ли някакво облекчение? Чувствате ли отново топлота, откритост и нежност? Научихте ли нещо във връзка с това страдание и с начина да го облекчите, което може да използвате в други случаи?

[4 вдишвания-издишвания]

Сега си представете, че пред вас стои човек, с когото нямате никакви взаимоотношения, може би някого, когото срещате от време на време на улицата, или който работи в кафене или магазин, посещаван често от вас.

Сега си представете, че този човек стои пред вас и ви гледа...

Постарайте се да забележите какво усещате в тялото си, в сърцето, главата и корема. Вероятно няма да изпитате особени емоции или усещания, каквито изпитвахте, докато мислехте за обичания от вас човек или за вас самите...

Въпреки това си помислете, че макар да не го познавате, той несъмнено е имал трудни моменти и не е изключено да преживява такъв момент и сега: загуба, болест, раздяла, провал, зле приключили отношения и т. н., също като нещата, които са се случили на нас.

[2-3 вдишвания-издишвания]

Тези мисли промениха ли отношението ви към въпросния човек? Усетихте ли нещо в сърцето си, тъга, болка или дискомфорт, когато си представяхте страданията на този човек? Испитахте ли състрадание или чувство, че имате нещо общо с него...

[2-3 вдишвания-издишвания]

Продължавайте да визуализирате този човек, докато дишате и се концентрирате в областта на сърцето си...

Създайте в себе си намерението да помогнете на този човек и да облекчите страданието му...

Сега, докато издишвате, си представете, че от сърцето ви струи чиста бяла светлина, изпълнена с намерението ви да помогнете на този човек, и че тази светлина стига до него и облекчава страданието му. Мислете концентрирано как му оказвате помощ и докато изпращате светлината, повтаряйте в ума си следните думи:

„Нека се избавиш от това страдание.

Бъди щастлив/а.

Бъди здрав/а и силен/силна.

Живей в радост и любов.“

[6 вдишвания-издишвания]

Сега се постарайте да отбележите какво преживявате, какво усещате в областта на сърцето, в гърдите, в корема. Намаля ли чувството на тежест, на безпокойство и на болка? Чувствате ли някакво облекчение? Чувствате ли отново топлота, откритост и нежност?

[5 вдишвания-издишвания]

Сега си представете пред вас човек, с когото имате проблемни взаимоотношения, може би някого, който ви е наскърбил или навредил, който се е отнесъл към вас зле или несправедливо или ви е изоставил, или ви е отнел нещо...

Постарайте се да си кажете, че макар да храните отрицателни чувства към него, като гняв, обида или възмущение или дори омраза, несъмнено и той, като вас, е имал в живота си трудности, страдания, бил е изоставен или дори към него са се отнесли зле или е преживял насилие...

Ако не сте в състояние да си мислите това, може да ви бъде от помощ да си представите въпросния човек като дете, което изпитва нужда, чувства се недобре или плаче. Помислете си, че не е постъпил умишлено така с вас, а защото е бил подведен от неправилно мислене, от злонамерени хора, или просто защото преживяванията му в живота или начинът, по който е бил отгледан и възпитан, го е направил неспособен да проявява внимание към нуждите на другите. Опитайте да си кажете, че този човек може да се научи, както сме се научили ние, да прави неща, които преди не е знаел как да прави...

[4 вдишвания-издишвания]

Постарайте се да забележите какво преживявате, какво усещате в областта на сърцето, в гърдите, в корема. Отслабна ли чувството на гняв, обида и възмущение към този човек? Усещате ли, че напрежението, което предизвиква във вас той, понамаля?

Продължавайте да визуализирате този човек, като дишате и се концентрирате в областта на сърцето си...

Създайте в себе си намерението да помогнете на този човек и да облекчите страданието му...

Ако помагам на другите, аз намалявам страданието в света, а именно страданието в света е източникът на много злини, които могат да се обърнат и срещу мен. Страданието може да бъде асоциирано с гняв и отчаяние, водещи до насилие или престъпния действия...

Помощта към другите е начин да помогнем на себе си и на всеки...

Сега, докато издишвате, си представете, че от сърцето ви струи чиста бяла светлина, изпълнена с намерението ви да помагате, и че тази светлина стига до човека и облекчава страданието му. Мислете концентрирано как му оказвате помощ и докато изпращате светлината, повтаряйте в ума си следните думи:

„Нека се избавиш от всякакво страдание.

Бъди щастлив/а.

Бъди здрав/а и силен/силна.

Живей в радост и любов.“

[6 вдишвания-издишвания]

Сега се постарайте да отбележите какво преживявате, какво усещате в областта на сърцето, в гърдите, в корема. Намаля ли чувството на безпокойство и на болка? Чувствате ли известно облекчение? Чувствате ли отново топлота, откритост и нежност?“

27. Снимки от значение

Научните изследвания показват, че намирането на по-висш смисъл на живота помага на хората да се справят със стреса, да подобрят психологическото си състояние и да увеличат своя самоконтрол. Следователно тези състояния и способности е възможно да се усъвършенстват чрез упражнения, които стимулират тийнейджърите да намерят по-висш смисъл и ценности в живота си.

Изследвания от психолози показват също, че хората са способни да намират многобройни потенциални източници на смисъл и ценност във взаимоотношенията си с другите, в природата, в музиката, в труда, в учението и т.н. За жалост всекидневните задължения и хроничната разсеяност, в която живеем, не ни позволяват да се вглеждаме внимателно в тези източници. Забавен начин да го направим е използването на снимки,

дори да са само в смартфона. Снимките ни позволяват да се фокусираме в тези източници на стойност и смисъл, да ги отпечатаме в съзнанието си и да си ги припомним подред, за да ги анализираме, и по този начин да прибавим тяхното значение към ценностите, които придават по-обемен смисъл на живота ни.

Обяснете на тийнейджърите, че искате от тях да правят поне по една снимка на ден в продължение на една седмица. Една снимка дневно на нещо или някого, на ситуация, природата или животно, която според тях има голяма ценност и ги кара да чувстват, че животът има смисъл. Това могат да бъдат също така снимки на притежавани от тях обекти или взети от вестници или от Интернет.

28. Практика на благодарността

Многобройни изследвания сочат, че изразяването на благодарност повдига настроението, кара човек да се чувства по-щастлив и по-удовлетворен от живота си и така допринася да се намалят епизодите на гняв, често свързани с чувство на обезсърчаване, безсилие, заблуда и безпокойство.

Така например, Робърт Емънс и Майкъл Маккала провеждат експеримент с група ученици, помолени веднъж седмично да изброяват до пет неща или причини да бъдат благодарни в продължение на десет последователни седмици. Сред причините за благодарност фигурират неща като „моите приятели“, „доброто им здраве“, „любимият ми певец“, „моите родители“, „любимият ми футболен отбор“ и т. н. След изтичането на десетте седмици, участвалите в експеримента младежи се радват на по-голямо удовлетворение, щастие и надежди за своя живот от групата техни връстници, които през същите десет седмици веднъж седмично записват петте най-значителни неща, които са им се случили. Интересното е, че изразявалите благодарността си младежи страдат от по-малко физически симптоми като главоболие, грип, храносмилателни разстройства и умора и съобщават, че са се натоваждали повече физически и са имали по-удовлетворяващи социални взаимоотношения.

Соня Любомирски и Кен Шелдън провеждат различни изследвания с гимназисти, които били помолени да водят нещо като дневник на благодарността, където да записват големите и малките неща, предизвикали благодарността им, например, че са яли нещо хубаво, видели са се с любим човек или са разговаряли с него, направили са си разходка в слънчев ден, получили са помощ или дори само усмивка от някого и т. н. При тези изследвания тийнейджърите били помолени да попълват дневника си веднъж седмично в продължение на шест седмици. Също като Емънс и Маккала, Любомирски и Шелдън откриват, че тази дейност засилва благодарността към живота и физическото и психологическото добруване.

Изразяването на благодарност е полезно вероятно защото се противопоставя на процеса на хедонистична адаптация. Това е типичен процес, феномен на емоционално привикване към нещата, в резултат на което, след първоначалната фаза на възбуждане и

задоволство, с времето навикът води до относително отегчение, неудовлетвореност и желание за нещо друго, нещо ново. Активното и осъзнато припомняне посредством практиката на благодарността, на добрите и красиви неща, изпълващи живота ни и света около нас, може да засили емоционалното внимание към тях и така да преустанови процеса на адаптиране. Така например, ако живеем на място, където времето е хубаво и слънцето е почти постоянен фактор, е възможно да станем безчувствени към тези характеристики на заобикалящата ни среда. Припомнянето за съществуването на тези прекрасни черти на мястото, където живеем, ни помага да помним какви щастливци сме и така ни прави по-щастливи и удовлетворени. Същевременно това упражнение, тази форма на обучение да забелязваме хубавите неща, допринася за възстановяване на връзката ни с настоящия момент и ни помага да се наслаждаваме на многобройните неща, за които трябва да сме благодарни, още щом ни бъдат предоставени, което често не сме способни да направим.

На социално ниво изразяването на благодарност за други хора (като си го напомним на себе си или го казваме направо на другите) ни помага да ги оценим по-добре, да признаем абсолютната им ценност, че са достойни за уважение и обич. Изразяването на благодарност към други хора ни помага да открием техни ценни качества, които ги отличават, и които са важни и за нас, тъй като можем да взаимодействаме с тях. Разпознаването на ценността на другите съдейства за изграждането на стойностни взаимоотношения, дълбочина на общуването и просоциално поведение, все изключително важни аспекти за добруването на отделните индивиди и особено – на младите хора.

И благодарността, като всички поведенчески нагласи, може да бъде култивирана. И като другите поведенчески тенденции, развитието на благодарността също зависи от невропластичността, от способността на главния мозък да се модифицира, за да се справя все по-добре с това, което вършим многократно и което се упражняваме да правим. Повтаряната дейност се превръща във втора природа, тъй като посредническите механизми се затвърждават в нервната система и се „запечатват“ в нервните пътища, които стават все по-структурирани и ефективни.

Изпълнение на практиката на благодарността

Помолете тийнейджърите да помислят и въпреки стотиците причини да бъдат недоволни, тъжни, нуждаещи се от нещо, огорчени и обезсърчени, да намерят в живота си 5 неща, за които са благодарни, дори такива, които им се струват незначителни, но които могат да доставят малко радост, да извикат усмивка на лицето им, да донесат известна утеха, да ги накарат да се почувстват добре и да донесат миг на спокойствие и удовлетворение, дори временно. Това може да са хора, като родител, приятел, благодетел, човек, борещ се за справедлива кауза, спортен шампион; може да са природни обекти: слънцето, морето, водата; може да са форми на изява, носещи удоволствие и духовно удовлетворение: музика, религиозно вярване; може да са ценности или неща, които обединяват: вяра в някаква идея, национална идентичност, страст към четене или наука, любов към футболен отбор.

Вариант на това упражнение е да се напишат по-подробно причините защо сме благодарни и какъв може да е позитивният принос на нещата, за които сме благодарни, за настоящето или бъдещето. Друг вариант е да напишат писмо до някого, за да изразят благодарността си към него, в което да опишат какво е направил за тях или причината да изпитват благодарност към него. Не е задължително писмото да бъде изпратено, но изследванията върху ефектите от това упражнение показват, че ползата е по-голяма, когато писмото се изпрати.

Винаги преди изпълнението на тази практика съветвайте младите хора да се стремят да използват думи и жестове на благодарност към другите често, така че постепенно да го превърнат в навик.

29. Профил на емоционалните състояния

Инициали на попълнилия въпросника _____ Дата на раждане _____

Дата _____

Кодов номер на попълнилия въпросника _____

Указания: *Опишете КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ В МОМЕНТА,*

като посочите степените след всяка от дадените тук думи

	Чувство	Изобщо не	Малко	Умерено	Доста	Извънредно
1.	Приятелски	1	2	3	4	5
2.	Напрегнат	1	2	3	4	5
3.	Ядосан	1	2	3	4	5
4.	Рухнал	1	2	3	4	5
5.	Нещастен	1	2	3	4	5
6.	С ясна мисъл	1	2	3	4	5
7.	Жизнен	1	2	3	4	5
8.	Объркан	1	2	3	4	5
9.	Съжаляващ за направеното	1	2	3	4	5
10.	Несигурен	1	2	3	4	5
11.	Равнодушен	1	2	3	4	5
12.	Раздразнен	1	2	3	4	5
13.	Деликатен	1	2	3	4	5
14.	Тъжен	1	2	3	4	5
15.	Активен	1	2	3	4	5
16.	Кълбо от нерви	1	2	3	4	5
17.	Кисел	1	2	3	4	5
18.	Посърнал	1	2	3	4	5
19.	Енергичен	1	2	3	4	5

20.	Паникьосан	1	2	3	4	5
21.	Безнадежен	1	2	3	4	5
22.	Релаксиран	1	2	3	4	5
23.	Недостоеен	1	2	3	4	5
24.	Озлобен	1	2	3	4	5
25.	Благоразположен	1	2	3	4	5
26.	Притеснен	1	2	3	4	5
27.	Неспокоен	1	2	3	4	5
28.	Неспособен да се концентрирам	1	2	3	4	5
29.	Уморен	1	2	3	4	5
30.	Услужлив	1	2	3	4	5
31.	Раздразнен	1	2	3	4	5
32.	Обезкуражен	1	2	3	4	5
33.	Възмутен	1	2	3	4	5
34.	Нервен	1	2	3	4	5
35.	Самотен	1	2	3	4	5
36.	Жалък	1	2	3	4	5
37.	Смутен	1	2	3	4	5
38.	Жизнерадостен	1	2	3	4	5
39.	Ожесточен	1	2	3	4	5
40.	Изтощен	1	2	3	4	5
41.	Разтревожен	1	2	3	4	5
42.	Готов да се сбия	1	2	3	4	5
43.	Добродушен	1	2	3	4	5
44.	Мрачен	1	2	3	4	5
45.	Отчаян	1	2	3	4	5
46.	Муден	1	2	3	4	5
47.	Бунтарски настроен	1	2	3	4	5
48.	Безпомощен	1	2	3	4	5
49.	Претрепан от умора	1	2	3	4	5
50.	Замаян	1	2	3	4	5
51.	Бдителен	1	2	3	4	5
52.	Измамен	1	2	3	4	5
53.	Вбесен	1	2	3	4	5
54.	Резултатен	1	2	3	4	5
55.	Доверчив	1	2	3	4	5
56.	Изпълнен с енергия	1	2	3	4	5
57.	Зъл	1	2	3	4	5
58.	Безполезен	1	2	3	4	5
59.	Разсеян	1	2	3	4	5
60.	Безгрижен	1	2	3	4	5
61.	Ужасен	1	2	3	4	5
62..	Виновен	1	2	3	4	5
63.	Силен	1	2	3	4	5
64.	Неуверен	1	2	3	4	5
65.	Безсилен	1	2	3	4	5

Препратки: Следващите препратки дават допълнителна информация по темата:

McNair et al. (1971) Manual for the Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.



Stefano Canali

**Инструкции за
прилагането на
програмата за
интервенция**

Програма за интервенция
Продължителност на сесията: 90 минути

Сесия 1

Продължителност	Дейност	Препратки
5 мин.	Добре дошли	Упражнение 1
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
2+5 мин.	Упражнение: Контролиране на ума	Упражнение 7
8 мин.	Обобщение за класа: Логистика, правила за групата и очаквания или уверения	Упражнение 3
15 мин.	Обобщено описание на програмата	Въведение
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 2

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
20 мин.	Упражнение: Изучаване на паметта (10 мин.); обсъждане на упражнението	Глава 8, първи параграф
15 мин.	Екзекутивната функция и важността на самоконтрола	Въведение и параграф 8.2 Как да се предлагат медитативни практики на младите хора
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 3

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4

10 мин.	Сложността на мозъка	Параграфи 2.1-2.2
15 мин.	Упражнение: Заземяваща медитация (3 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Глава 8 – първи параграф
10 мин.	Запознаване с програмата „Нулев час“	Параграф 7.1
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 4

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенятията и емоционалната грамотност	Глава 4
10 мин.	Запознаване с мозъка: мозък, ум, биологична еволюция	Параграф 2.4
20 мин.	Упражнение: самоанализ (10 мин.) + обсъждане на практиката (10 мин.)	Глава 8 – първи параграф
10 мин.	Запознаване с програмата „Нулев час“	Параграф 7.1
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 5

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенятията (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенятията ()
10 мин.	Запознаване с мозъка	Параграф 2.4
15 мин.	Упражнение: Запознаване със сканирането на тялото + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 11
10 мин.	Спорт, концентрация, умствена ефективност, самоконтрол, изследване с теста на Ериксън-Фланкър (моля, направете теста с 3-4 тийнейджъри)	Параграф 7.2.1 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/6
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

	Повторете теста на Ериксън-Фланкър със същите тийнейджъри. Сега резултатите им би трябвало да бъдат по-добри.	Упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/6
--	---	---

Сесия 6

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: обучение на релаксация (3 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 12
10 мин.	Запознаване с мозъка	Параграф 2.5
20 мин.	Спорт, концентрация, умствена ефективност, самоконтрол, изследване с теста на Струп (моля, направете теста с 3-4 тийнейджъри)	Параграф 7.2.2 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2
35 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5
10 мин.	Повторете теста на Струп със същите тийнейджъри. Сега резултатите им би трябвало да бъдат по-добри.	Упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2

Сесия 7

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
10 мин.	Запознаване с мозъка. Как работи невронът?	Параграф 2.6
20 мин.	Упражнение за осъзнато слушане и осъзнато говорене	Упражнение 14
15 мин.	Ние се превръщаме в онова, което правим отново и отново: гъвкавостта на мозъка и на поведението	Глава 3 – Първи параграф
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 8

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
20 мин.	Упражнение: обучение на релаксация (8 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 12
10 мин.	Запознаване с мозъка. Невротрансмитери	Параграф 2.6.1
10 мин.	Упражнение: Тест на Ериксън-Фланкър	Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/6
30 мин.	Интензивен спорт (за тази сесия, моля, организирайте бързо бягане, което се редува със свободен танц)	Упражнение 1 + 5

Сесия 9

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
15 мин.	Упражнение: запознаване със сканирането на тялото (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 11
10 мин.	Запознаване с мозъка. Невропластичност и учене.	Параграф: от 3.1 до 3.1.2
15 мин.	Упражнение: Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)	Параграф 6.3.1 Моля използвайте това упражнение онлайн: http://brainscale.net/dual-n-back
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 10

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
15 мин.	Упражнение: медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
10 мин.	Запознаване с мозъка. Невропластичност и учене.	Параграф 3.1
30 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане	Упражнение 17
35 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 11

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята () и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
10 мин.	Какво е емоция?	Глава 4 – първи параграф
15 мин.	Упражнение: Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото	Упражнение 18
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 12

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Техниката СТОП – Спри, поеми въздух, наблюдавай, продължи нататък	Упражнение 19

10 мин.	Емоциите като програми за адаптация	Параграф 4.1
15 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност с обсъждане	Глава 4
20 мин.	Упражнение: Колективна идентичност	Упражнение 20
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 13

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – с въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
10 мин.	Овладеяването на емоциите	Параграф 4.2
15 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност с обсъждане	Глава 4
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 14

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – първоначално запознаване и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
10 мин.	Развитието на агресивността	Параграф 4.3.1
25 мин.	Упражнение „Дневник на спокойствието“: Справи се с гнева и живеи осъзнато	Упражнение 23
35 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 15

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: игра „Осъзнати движения“	Упражнение 24

15 мин.	Упражнение: Стояща медитация без въвеждаща част. След като практикувате 5 минути, опитайте следния вариант: помолете тийнейджърите да застанат на един крак (по 1 минута на крак), като се фокусират върху усещанията в тялото си/чувства) + обсъждане	Упражнение 22
10 мин.	Биология на агресивността	Параграф 4.3.2
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 16

Продължителност	Дейност	Препратки
10 мин.	Разпознаването и назоваването на емоцията е първата стъпка към нейното контролиране	Параграф 4.2.1
20 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроеността (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроеността (POMS)
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 17

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
10 мин.	Изучаване и модифициране на типовете емоционална реакция.	Параграф 4.4.
20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	Упражнение 26
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 18

Продължителност	Дейност	Препратки
10 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
20 мин.	Тормоз, емоции, морална компетентност и емпатия (с обсъждане)	Глава 5
20 мин.	Упражнение: Колективна идентичност	Упражнение 20
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 19

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
20 мин.	Тормоз, емоции, морална компетентност и емпатия (с обсъждане)	Глава 5
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 20

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
10 мин.	Волевият контрол на поведението, как работи, как се изчерпва и как се подсилва.	Глава 6: Параграфите преди 6.1
15 мин.	Упражнение: Снимки от значение	Упражнение 28
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 21

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
10 мин.	Волевият контрол на поведението, как работи, как се изчерпва и как се подсилва	Глава 6: Параграфите преди 6.1
20 мин.	Упражнение: Практика на благодарността	Упражнение 29
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 22

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Изучаване на паметта (10 мин.); обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 8
10 мин.	Неврологичната основа на самоконтрола	Параграф 6.1
15 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

есия 23

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
10 мин.	Упражнение: Обучаване на релаксация (5 мин.) + обсъждане (5 мин.)	Упражнение 12
10 мин.	Неврологичната основа на самоконтрола	Параграф 6.1

10 мин.	Спорт, концентрация, умствена ефективност, самоконтрол, изследване с теста на Ериксън-Фланкър (моля направете теста с 3-4 тийнейджъри)	Параграф 7.2.1 Моля, използвайте упражнението, което ще намерите онлайн на следния адрес: http://cognitivefun.net/test/6
35 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 24

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума (7 мин.) + 8 мин. въведение и после обсъждане	Упражнение 13
10 мин.	Самоконтрол и отслабване на Аза	Параграф 6.2
20 мин.	Упражнение: Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)	Параграф 6.3.1 Моля, използвайте упражнението, което ще намерите онлайн на следния адрес: http://brainscale.net/dual-n-back
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 25

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Самоанализ (10 мин.) + обсъждане на практиката (10 мин.)	Упражнение 10
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 26

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене	Упражнение 17
10 мин.	Самоконтрол и отслабване на Аза	Параграф 6.2
15 мин.	Упражнение: Техниката СТОП – Спри, поеми въздух, наблюдавай, продължи нататък	Упражнение 19
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 27

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане	Упражнение 17
20 мин.	Упражнение: Колективна идентичност	Упражнение 20
10 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 28

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
25 мин.	Упражнение: Снимки от значение	Упражнение 28
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 29

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото	Упражнение 18

10 мин.	Разпознаването и назоваването на емоцията е първата стъпка към нейното контролиране	Параграф 4.2.1
15 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 30

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение „Дневник на спокойствието“: Справи се с гнева и живеи осъзнато	Упражнение 23
10 мин.	Възможно е да се научим на самоконтрол и да го усилваме	Параграф 6.3
20 мин.	Упражнение: игра „Осъзнати движения“	Упражнение 24
25 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 31

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Любяща доброта + обсъждане	Упражнение 25
10 мин.	Невробиологичната основа на ефекта на движението върху ексекутивните функции	Параграф 7.3
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 32

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
10 мин.	Невробиологичната основа на ефекта на движението върху ексекутивните функции	Параграф 7.3

20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	Упражнение 26
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 33

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Използвайте Профила на настроенята (POMS) на
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане	Упражнение 11
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 34

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS) на
20 мин.	Упражнение: Изучаване на паметта	Упражнение 8
20 мин.	Упражнение: Практика на благодарността	Упражнение 29
35 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 35

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Самоанализ	Упражнение 10
10 мин.	Физическа активност и невропластичност	Параграф 7.3.1
10 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 36

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Обучаване на релаксация (3 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 12
20 мин.	Спорт, концентрация, умствена ефективност, самоконтрол, изследване с теста на Струп (моля, направете теста с 3-4 тийнейджъри)	Параграф 7.2.2 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5
10	Повторете теста на Струп със същите тийнейджъри. Сега резултатите им би трябвало да бъдат по-добри.	Упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2

Сесия 37

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
10 мин.	Физически упражнения и невропластичност, свързани с мозъчен невротрофичен фактор (BDNF)	Параграф 7.3.1.1
15 мин.	Стояща медитация	Упражнение 22
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 38

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
20 мин.	Упражнение: Игра „Осъзнати движения“	Упражнение 24
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 39

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане	Упражнение 14
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 40

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
10 мин.	Физически упражнения и невропластичност, свързани с инсулиноподобния растежен фактор IGF-1	Параграф 7.3.1.2
20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	Упражнение 26
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 41

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Снимки от значение	Упражнение 28
15 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 42

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. Въведение	Упражнение 13

10 мин.	Стрес и движение	Параграф 7.4
25 мин.	Упражнение „Дневник на спокойствието“: Справи се с гнева и живеј осъзнато	Упражнение 23
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 43

Продължителност	Дејност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане (10 мин.)	Упражнение 11
10 мин.	Стрес и движение	Параграф 7.4
20 мин.	Упражнение: Практика на благодарноста	Упражнение 29
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 44

Продължителност	Дејност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенијата и емоционалната грамотност	Упражнение 6
15 мин.	Упражнение: Медитација с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
10 мин.	Стрес и движение	Параграф 7.4
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 45

Продължителност	Дејност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
10 мин.	Разпознаването и назоваването на емоцијата е првата стъпка към нејното контролирање	Параграф 4.2.1

15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 46

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Техниката СТОП – Спри, поеми въздух, наблюдавай, продължи нататък	Упражнение 19
10 мин.	Спорт, удоволствие и мотивация	Параграф 7.5
15 мин.	Стояща медитация	
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 47

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Обучаване на релаксация (8 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 22
15 мин.	Упражнение: Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)	Параграф 6.3.1 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://brainscale.net/dual-n-back
10 мин.	Спорт, удоволствие и мотивация	Параграф 7.5
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 48

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Изучаване на паметта	Упражнение 8
10 мин.	Спорт, удоволствие и мотивация	Параграф 7.5
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 49

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	Упражнение 26
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 50

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Самоанализ	Упражнение 10
15 мин.	Упражнение: Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото	Упражнение 18
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 51

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
10 мин.	Спорт, удоволствие и мотивация	Параграф 7.5
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 52

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
20 мин.	Упражнение: Колективна идентичност	Упражнение 20

10 мин.	Спорт, удоволствие и мотивация	Параграф 7.5
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 53

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане (10 мин.)	Упражнение 11
20 мин.	Упражнение: Игра „Осъзнати движения“	Упражнение 24
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

есия 54

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
20 мин.	Упражнение: Снимки от значение	Упражнение 28
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 55

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Обучаване на релаксация (3 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 12
10 мин.	Медитация и осъзнатост, въведение в главните практики	Глава 8: параграфите преди 8.1
20 мин.	Упражнение: Практика на благодарността	Упражнение 29
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 56

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност с обсъждане	Глава 4

10 мин.	Медитация и осъзнатост, въведение в главните практики	Глава 8: параграфите преди 8.1
10 мин.	Стояща медитация с внимание върху равновесието (стоеж на два крака, после само на десния, след това само на левия, накрая отново на двата крака)	Упражнение 22
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 57

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
25 мин.	Упражнение „Дневник на спокойствието“: Справи се с гнева и живей осъзнато	Упражнение 23
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
30 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 58

Продължителност	Дейност	Препратки
30 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане	Упражнение 14
10 мин.	Медитация и осъзнатост, въведение в главните практики	Глава 8: параграфите преди 8.1
10 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
40 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 59

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
15 мин.	Упражнение: Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)	Параграф 6.3.1 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://brainscale.net/dual-n-back
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 60

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Самоанализ	Упражнение 10
10 мин.	Медитация и осъзнатост, въведение в главните практики	Глава 8: параграфите преди 8.1
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 61

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
20 мин.	Спорт, концентрация, умствена ефективност, самоконтрол, изследване с теста на Струп (моля, направете теста с 3-4 тийнейджъри)	Параграф 7.2.2 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2

45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5
10 мин.	Повторете теста на Струп със същите тийнейджъри. Сега резултатите им би трябвало да бъдат по-добри.	упражнение онлайн: http://cognitivefun.net/test/2

Сесия 62

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Изучаване на паметта	Глава 8
10 мин.	Медитация и осъзнатост, въведение в главните практики	Глава 8: параграфите преди 8.1
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане (10 мин.)	Упражнение 11
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 63

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	Упражнение 25
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 64

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Техниката СТОП – Спри, поеми въздух, наблюдавай, продължи нататък	Упражнение 19
10 мин.	Осъзнатост и невропластичност	Параграф 8.1

10 мин.	Стояща медитация с внимание върху равновесието (стоеж на два крака, после само на десния, след това само на левия, накрая отново на двата крака)	Упражнение 22
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 65

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото	Упражнение 18
10 мин.	Осъзнатост и невропластичност	Параграф 8.1
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	Упражнение 27
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 66

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	Упражнение 22
20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	Упражнение 26
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 67

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	Упражнение 21
20 мин.	Упражнение: Снимки от значение	Упражнение 28
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 68

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	Упражнение 13
30 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенята и емоционалната грамотност	Глава 4
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 69

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Обучаване на релаксация (3 мин.) + обсъждане (12 мин.)	Упражнение 12
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 70

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	Упражнение 16
10 мин.	Осъзнатост и невропластичност	Параграф 8.1
20 мин.	Упражнение: Игра „Осъзнати движения“	Упражнение 24
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 71

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане (10 мин.)	
30 мин.	Упражнение: Осъзнато слушане и осъзнато говорене с отразяващо слушане	
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 72

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Любяща доброта	
15 мин.	Упражнение: Dual N-back (5 минути практика, предшествана от 10 минути въвеждащи обяснения)	Параграф 6.3.1 Моля, използвайте това упражнение онлайн: http://brainscale.net/dual-n-back
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 73

Продължителност	Дейност	Препратки
25 мин.	Упражнение „Дневник на спокойствието“: Справи се с гнева и живей осъзнато	
10 мин.	Осъзнатост и невропластичност	Параграф 8.1
10 мин.	Стояща медитация с внимание върху равновесието (стоеж на два крака, после само на десния, след това само на левия, накрая отново на двата крака)	
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 74

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	
20 мин.	Упражнение: Практика на благодарността	
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 75

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и кратка емоционална грамотност – обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
20 мин.	Упражнение: Стояща медитация (5 мин.) – въведение и кратко обсъждане на практиката	
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 76

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Колективна идентичност	
25 мин.	Упражнение: Наблюдение над ума – осъзнаване на емоциите – въведение и обсъждане. Упражнението продължава 8 минути.	
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 77

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Сканиране на тялото + обсъждане (10 мин.)	
10 мин.	Контролът над емоциите	Параграф 4.2

15 мин.	Упражнение: Как да се справим с трудна емоция, проблеми или дискомфорт с помощта на тялото	
50 мин.	Интензивен спорт	

Сесия 78

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Медитация с мантра (5 мин.) + обсъждане на упражнението (10 мин.)	
20 мин.	Упражнение: Усещане на единството	
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 79

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Упражнение: Концентрация и успокояване на ума – дихателна медитация (5 мин.) + 10 мин. въведение	
25 мин.	Упражнение: Снимки от значение	
50 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 80

Продължителност	Дейност	Препратки
20 мин.	Упражнение: Самоанализ	
25 мин.	Как се чувстваш? Описание на настроенията и емоционалната грамотност с обсъждане	Глава 4
45 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5

Сесия 81

Продължителност	Дейност	Препратки
15 мин.	Как се чувстваш? Самооценка с Профила на настроенята (POMS) и обсъждане	Използвайте Профила на настроенята (POMS)
20 мин.	Упражнение: Развитие на емпатия и състрадание (с обсъждане)	
55 мин.	Интензивен спорт	Упражнение 1 + 5



Kristina Nenova

Връстници обучават връстници

1. Въведение

Днес проблемите, свързани с тормоза в училище, получават все по-голяма публичност, поради което професионалистите в тази област все по-често обсъждат помежду си необходимостта от интервенция. В миналото имаше няколко програми, насочени към тормоза в училище, но повечето от тях засягаха действията на възрастните – учителите и/или родителите (Sharp and Smith, 1994; Olweus, 1991). Напоследък специалистите в сферата на психологията и психиатрията опитват да преразгледат своя подход към този проблем и да използват мнението на децата в процеса на превенция/интервенция. Някои опитват да включат младите хора в борбата с тормоза в училище и им задават въпроси като „Какво е според теб е тормозът в училище?“ (Johnson, 2011) Други – специалисти, които разработват политиките в образованието, и педагозите – определят важността на формирането в училище както на когнитивното, така и на емоционалното и социалното развитие (Greenberg et al., 2003, цитиран от Durlak, J. et al., 2011).

Съществуват данни, които показват връзката между цялостното състояние на децата и развитието на техните социални и емоционални умения, което може да подобри академичния им прогрес. От друга страна, ниското ниво на социални умения и емоционална компетентност могат да доведат не само до личностни дефицити, но и до проблеми в учението (Eisenberg, 2006; Guerra & Bradshaw, 2008; Masten & Coatsworth, 1998; Weissberg & Greenberg, 1998). Социалната и емоционалната компетентност се дефинира като „способност да разбираш, управляваш и изразяваш социалните и емоционалните аспекти на своя живот по начин, който прави възможно успешното справяне с житейски задачи като учене, създаване на взаимоотношения, решаване на проблеми от всекидневието и адаптиране към сложните изисквания на растежа и развитието.“ (Greenberg, M., Elias, M. et al.)

Съществуват програми, които допринасят за цялостното добро социално и емоционално състояние на децата в училище. Програми като „Приятелите на Зипи“ и „Приятелите на Ябълка“ учат малките как да се справят с трудностите и как да решават проблеми в живота си като юноши и дори като възрастни. Тези програми се използват от педагозите в училище, които специално се обучават да работят с тях. Последното изследване, свързано с „Приятелите на Зипи“, бе проведено в Норвегия. Неговата оценка е, че програмата оказва положително въздействие върху децата. Както сочат данните, участието в програмата „Приятелите на Зипи“ подобрява значително способността на децата да се справят с трудностите, нещо, което установяват и по-ранни проучвания. То открива също така, че децата подобряват учебните си постижения в резултат на развитието на емоционални умения и компетентност. (Solveig Holen, Trine Vaaktaar, Arne Lervåg & Mette Ystgaard, 2012). Важността на социалната и емоционалната компетентност за успешното справяне с учебната програма се подкрепя от изследвания в сферата на невропсихологията. Фактите показват, че социалните и емоционалните умения са от основно значение за развитието на когнитивни процеси като мислене и учене (Brendtro, Brokenleg, and Van Bockern, 1990; Perry, 1996). Има доказателства, че обучението на социални и емоционални умения подобрява не само постиженията, но и способността да споделяме и да проявяваме емпатия към другите. Тези способности намаляват депресивните състояния при учениците и влияят върху реакцията им при стрес. (Durak et al., 2011).

2. Равни обучават равни. Връстниците като медиатори на промяната

Възможен метод при борбата с тормоза в училище е т.нар. „равни обучават равни“. Cowie & Jennifer (2008) смятат, че деца и тийнейджъри могат да си помагат взаимно, като бъдат обучавани да оказват емоционална и социална подкрепа на свои връстници в трудна ситуация. Тази подкрепа се определя като „надхвърляща помощта, предлагана от един човек на друг“, защото е свързана в голяма степен с групата, класа или училищната общност. Взаимоучителният метод „равни обучават равни“ се състои от формирането на умения като лидерство, активно слушане, развиване на способностите за решаване на проблеми, включително на такива, свързани с правата на децата и на човешките права (Cowie & Jennifer, 2008).

Създадени са програми за интервенция, фокусирани върху ролята на децата в борбата с тормоза в училище. Peterson & Rigby (1999) откриват, че програмата за интервенция, включваща възрастни и деца, може да въздейства на седмокласници (12-годишни деца) до степен тормозът в училище да намалее, но не може да повлияе на деветокласници. Те откриват също така разлики между половете при оценката на процеса: момичетата смятат, че програмата за интервенция има по-голям успех, за разлика от момчетата.

Едно австралийско изследване опитва да разбере какво е отношението на учениците към партнирането с учителите в борбата срещу тормоза в училище (Rigby et al., 2003). Резултатите показват, че на юношите им е по-трудно да разпознаят учителите като фактор, който възпира тормоза в училище. Според 40% от тях учителите не се интересуват от преодоляването на проявите на тормоз, а по-малко от 50% са на мнение, че учителите имат капацитета и ресурсите да решават проблемите на учениците (Rigby et al., 2003). Друг резултат от проучването сочи, че учениците под и над 14 години са способни в по-голяма степен да партнират със своите учители и че момичетата имат по-позитивна преценка от момчетата за възможността да работят съвместно с педагозите.

Crothers et al. (2013) опитват да измерят ученическите предпочитания във връзка с интервенцията, насочена срещу тормоза в училище. Данните сочат, че макар да се отнасят положително към активното участие на свои връстници в обучението, учениците предпочитат интервенцията да се осъществява в сътрудничество с учителите.

O'Connel et al. (1999) осветляват ключовата роля на връстниците (възраст 5-12 години) за намаляване случаите на тормоз на територията на училището и предлагат инициативите на децата в борбата срещу този проблем да бъдат подкрепяни.

Някои изследователи показват, че програмите за интервенция, водени от връстници, може да имат успех сред юношите, защото са в период, когато връстниците са по-важни за тях и техните послания се приемат по-лесно от посланията на възрастните (Cowie & Jennifer, 2008). Те откриват, че в кампаниите срещу тормоза в училище посланията от връстниците имат по-голям ефект от посланията, излизащи от възрастните (Rigby et al., 2003).

3. „Равни обучават равни“ при тийнейджърите – групови дейности

3.1 Модул

3.1.1 Групови правила

Те са много важна част от тренинга. Правилата за групата гарантират атмосферата на сигурност по време на упражненията или на самостоятелните дейности. Ако някои членове започнат да ги нарушават, фасилитаторът би трябвало да припомни нарушеното правило или – по-добре – да помоли участниците да посочат кое правило не са уважили по време на съответния процес.

Инструкция: Фасилитаторът моли групата да обмисли правилата за срещата (тренинга). Той дава възможност на групата да предложи кои правила могат да бъдат важни през времето, което ще бъдат заедно. Ако това се окаже трудно за групата, може да предложи първото правило: например да се изслушват взаимно или да си изключат мобилните телефони и т. н.

Продължителност: 5-10 минути

Материали: Флипчарт или дъска, маркери

3.1.2 Загриваща дейност

Как да загреете/подготвите групата, за да участва в дейностите.

3.1.3 Главното упражнение: „Пътуване до Марс“

Фасилитаторът моли наредените в кръг участници да се преброят на първи и втори – т. е. първият казва „първи“, седящият до него казва „втори“, неговият съсед се преброява също с „първи“ и т. н. След това всички първи номера ще образуват една група, а вторите номера ще формират втора група. По този начин фасилитаторът ще разполага с две групи, създадени на принципа на случайността.

Щом групите са формирани, фасилитаторът дава инструкциите. Те трябва да си представят, че участват в експедиция до Марс и ще останат там един месец. Задачата им е да се сетят за 10-20 инструмента (в зависимост от броя на участниците), лични вещи, неща, които са важни за тях и ще им помогнат да се чувстват по-сигурни през този месец. Двата отбора се инструктират да действат поотделно; за тази цел те избират различни части от стаята и формират малък кръг, за да обсъдят какво да включат в списъка си. Списъкът трябва да е степенуван от най-важното към по-маловажното. Фасилитаторът обяснява, че всеки трябва да бъде изслушван и всеки трябва да участва в груповата дискусия.

3.1.4 Споделяне

това е съществена част от процеса и всеки може да сподели важните моменти или проблеми при работата си в малките групи.

Фасилитаторът може да задава въпроси като:

- Защо като група решихте, че тези неща са важни да бъдат включени в списъка?
- Какво според вас ви прави екип при това упражнение – например начинът, по който общувате? (Можете да предложите нещо, ако видите, че на групата ѝ е трудно да започне: „начинът, по който се изслушвате, или начинът, по който се подкрепяте, или нещо друго“.)
- Ако някой сподели негативен опит, фасилитаторът трябва да му каже, че понякога това може да се случи и е важно като група да измислят как да се подкрепят взаимно и как да се приемат едни други, което невинаги е лесно.
- Фасилитаторът може да обясни, че когато някой се чувства недобре, тъжен, ядосан или разочарован, неговата група ще измисли начин да му помогне да се почувства по-добре. Фасилитаторът може да запише идеите на дъската/флипчарта.

Продължителност: 30-40 минути

Материали: Листа, маркери, химикалки

3.1.5 Завършваща сесия

как да се приключи тренингът с тийнейджърите

Всеки може да изрази с две думи какво чувства или мисли за дейностите – кое му допада и кое е полезно.

3.2 Модул

3.2.1 Групови правила

те са много важна част от тренинга. Правилата за групата гарантират атмосферата на сигурност по време на упражненията или на самостоятелните дейности. Ако някои членове започнат да ги нарушават, фасилитаторът би трябвало да припомни нарушеното правило или – по-добре – да помоли участниците да посочат кое правило не са уважили по време на съответния процес.

Инструкция: Фасилитаторът моли групата да обмисли правилата за срещата (тренинга). Той дава възможност на групата да предложи кои правила могат да бъдат важни през времето, което ще бъдат заедно. Ако това се окаже трудно за групата, може да предложи първото правило: например да се изслушват взаимно или да си изключат мобилните телефони и т. н.

Продължителност: 5-10 минути

Материали: Флипчарт или дъска, маркери

3.2.2 Загриваща дейност

Как да загреете/подгответе групата, за да участва в дейностите.

Фасилитаторът моли участниците да застанат в кръг и да се хванат за ръце. Един доброволец трябва да остане извън кръга и да намери начин да влезе в него. Обяснява му се, че това може да стане или като си пробие път между двама души, или като помоли по подходящ начин (думи, въпроси и други елементи на словесната комуникация).

Понякога групата може да реши, че доброволецът не е готов да стане част от нея. В такъв случай фасилитаторът трябва да напомни на членовете ѝ, че тяхната роля е да стимулират доброволеца да действа по по-добър начин, за да си постигне целта, а не да блокират влизането му безпричинно.

Когато доброволецът влезе в кръга, всички го аплодират.

След загриващата дейност фасилитаторът може да попита доброволеца:

- Как се чувстваше, когато беше извън кръга?
- Усещането промени ли се, след като групата реши, че можеш да влезеш?
- Какви думи ти помогнаха да влезеш?
- Какъв тип действия ти, като член на групата, беше готов да подкрепиш? (към член на групата)
- Промени ли се нещо в неговото поведение на доброволеца? (към член на групата)

Фасилитаторът трябва да бъде подпомаган от своя учител.

Резултат: да подготви членовете на групата и да представи темата – начинът, по който общуваме с другите, може да „отвори вратата“ или да я затвори. Какво става, когато успеем да се променим с цел да подобрим общуването си или изграждането на отношения с другите?

3.2.3 Главното упражнение: „Семейна история“

Фасилитаторът представя история на тийнейджър, който има проблеми със семейството си. Той смята, че родителите му не го разбират. От своя страна, те имат конфликти помежду си. Често му казват, че не е достатъчно добър. Той среща трудности с основните предмети в училище и има проблеми със социалното поведение. Много е агресивен заради ситуацията у дома и често изразява своята агресия словесно, а понякога – физически. Известен е в училище, тъй като много от съучениците му се страхуват от него, тъй като смятат, че може да ги нарани.

Фасилитаторът разделя участниците на три малки групи (по трима души в група). Всяка група получава инструкции да мисли за момчето с гореописаните характеристики и да предложи начин, по който да му бъде оказана подкрепа, за да се справи с проблема. Първата група може да бъде инструктирана да разсъждава специално за положението в дома му и за

възможните решения, втората – за ситуацията му в училище, третата група може да бъде помолена да помисли за връстниците му, които са засегнати от него, и да даде предложения как те да бъдат подкрепени. Всяка група може да създаде плакат с рисунки и думи, за да представи своите идеи във връзка със случая на това момче.

3.2.4 Споделяне

това е съществена част от процеса и всеки може да сподели важните моменти или проблеми при работата си в малките групи.

Всяка група може да сподели нещо за работния си процес. По един човек от група обяснява общата идея и представя плаката. Другите вземат участие, ако имат да добавят нещо.

3.2.5 Завършваща сесия

как да се приключи тренингът с тийнейджърите

Участниците имат задачата да помислят за някакво място, където винаги се чувстват сигурни – мястото може да бъде както реално, така и въображаемо. Всеки трябва да остави „съобщение“ от това място, било то дума или изречение – неговото прозрение от деня. Един от групата споделя своето послание със своя съсед. После съседът споделя своето послание със следващия. Идеята е посредством това упражнение всеки да усети подкрепата от другите и да вземе участие във „веригата“ от позитивни послания.

3.3 Модул

3.3.1 Групови правила

те са много важна част от тренинга. Правилата за групата гарантират атмосферата на сигурност по време на упражненията или на самостоятелните дейности. Ако някои членове започнат да ги нарушават, фасилитаторът би трябвало да припомни нарушеното правило или – по-добре – да помоли участниците да посочат кое правило не са уважили по време на съответния процес.

Инструкция: Фасилитаторът моли групата да обмисли правилата за срещата (тренинга). Той дава възможност на групата да предложи кои правила ще бъдат важни през времето, което са заедно. Ако това се окаже трудно за групата, може да предложи първото правило: например да се изслушват взаимно или да си изключат мобилните телефони и т. н.

Продължителност: 5-10 минути

Материали: Флипчарт или дъска, маркери

3.3.2 Загриваща дейност

Как да загреее/подготвите групата, за да участва в дейностите. Фасилитаторът моли всеки член на групата да помисли и да сподели какво би направил, ако не е в настроение, за да се почувства добре. Фасилитаторът може да започне с някакъв пример: „Ако не съм в настроение, ще отида да поплувам.“ Ако някой изкаже нещо негативно като: „Ще отида и ще ударя някого“, фасилитаторът го моли да помисли за нещо друго, което би му помогнало да се почувства по-добре, но без да наранява никого.

3.3.3 Главното упражнение: „Светофар“

Инструкция: Фасилитаторът поставя отвесно на дъската или флипчарта три листа хартия (зелен, жълт, червен) един под друг, така че да наподобят светофар. Обяснява на участниците, че това упражнение ще им помогне да идентифицират по-добре нуждите и границите на групата.

Казва също, че те ще получат три листа в три различни цвята.

Зеленият лист е свързан с това, което ме кара да се чувствам сигурен във взаимоотношенията си с другите (ученици, приятели, роднини, учители). Участниците записват мнението си.

Жълтият лист представлява това, което ме кара да се чувствам разочарован във взаимоотношенията си с другите (ученици, приятели, роднини, учители). Отново всеки може да напише какво го кара да се чувства разочарован.

Червеният лист олицетворява това, което ме натъжава във взаимоотношенията ми с другите (ученици, приятели, роднини, учители). Всеки може да напише какво го натъжава.

Всеки работи самостоятелно. Когато участниците съобщат, че са готови (около 10 минути за тази част на упражнението), фасилитаторът събира листата и ги поставя на дъската. Зелените се залепват за зеления лист на дъската, жълтите – за жълтия, а червените – за червения. Фасилитаторът обяснява на групата, че сега вижда на дъската груповия светофар с всички споделени идеи.

Материали: три цвята хартия, лепило, флипчарт, дъска

Продължителност: 20 минути

3.3.4 Споделяне

това е съществена част от процеса и всеки може да сподели важните моменти

По време на споделянето фасилитаторът прочита идеите, като започва от зеления цвят и после продължава със следващия. Може да зададе на групата различни въпроси като:

- Беше ли ти лесно да отговориш на тези въпроси?
- Според теб важно ли е да знаеш как можеш да разочароваш или да натъжиш някого с думи и действия?

- Важно ли е да знаеш с какво някой може да те разочарова или натъжи? Обясни защо.

- По какъв начин това упражнение може да ти помогне да се чувстваш сигурен и да разбираш чувствата на хората около теб?

Забележка: Ако групата е по-сдържана, хубаво е фасилитаторът да използва насочващи въпроси или да даде време за отговор. Той би могъл също така да коментира важните внушения от дъската. Например, че най-вероятно всеки има различна представа какво го кара да се чувства в безопасност или тъжен. Но вие как смятате – защо е важно да споделяме с приятелите си какво ни натъжава? Учителят може също да помогне с въпроси.

3.3.5 Завършваща сесия

как да приключи тренингът с тийнейджърите

Предлага се всички едновременно да си сменят местата, като всеки сяде на нов стол. После фасилитаторът пита участниците: „Беше ли ви лесно да си смените мястото?“ Ако отговорят с „да“, той обяснява, че понякога наистина е лесно да се замисляме за своето поведение и начина, по който то въздейства на другите. Ако всички или някои кажат „не“, той коментира, че често не е лесно да осъзнаем своите чувства и чувствата на другите. И в двата случая фасилитаторът може да добави, че това зависи и от мотивацията ни да го направим.

3.4 Модул

3.4.1 Групови правила

те са много важна част от тренинга. Правилата за групата гарантират атмосферата на сигурност по време на упражненията или на самостоятелните дейности. Ако някои членове започнат да ги нарушават, фасилитаторът би трябвало да припомни нарушеното правило или – по-добре – да помоли участниците да посочат кое правило не са уважили по време на съответния процес.

Инструкция: Фасилитаторът моли групата да обмисли правилата за срещата (тренинга). Той дава възможност на групата да предложи кои правила могат да бъдат важни през времето, което ще бъдат заедно. Ако това се окаже трудно за групата, може да предложи първото правило: например да се изслушват взаимно или да си изключат мобилните телефони и т. н.

Продължителност: 5-10 минути

Материали: Флипчарт или дъска, маркери

3.4.2 Загриваща дейност

Как да загреете/подготвите групата, за да участва в дейностите. Фасилитаторът моли участниците да помислят за своя емоция и да я изразят с движение. Започва един от участниците, а останалите повтарят движението. След това втори човек продължава със своето движение. Ако никой не е готов да изрази своята емоция, фасилитаторът може да започне пръв.

3.4.3 Главното упражнение: „Празни столове“

Фасилитаторът поставя три стола в средата на кръга. Участниците се разделят на три групи. Фасилитаторът сяде на първия стол и казва, че това е столът на Сара. Тя е жертва на тормоз в училище – говорят ѝ обидни думи и много ученици ѝ се присмиват всеки ден. Унижават я. Сара е на 13 години. Задачата на участниците е да си представят този образ, да се замислят за нейните чувства и нужди. После могат да напишат своите послания за надежда и подкрепа към нея и да ги оставят на стола ѝ.

След като даде инструкциите на първата група, фасилитаторът се премества на втория стол, като обяснява, че това е столът на София. Тя е на 16 години и се държи като истинска грубиянка – използва обидни думи срещу едно момиче на име Сара и постоянно я унижава. Фасилитаторът казва на втората група да помисли какви послания за подкрепа би искала да сподели със София, за да промени поведението ѝ (какво може да направи, към кого може да се обърне за помощ или как да изразява чувствата си по различен начин). Когато са готови, участниците от втората група могат да оставят посланията си на стола на София.

Накрая фасилитаторът се премества на третия стол и казва на третата група, че това е столът на Петър. Той е на 15 години и е само наблюдател. Вижда, че Сара е тормозена от София. Знае, че София я обижда и ѝ се подиграва всеки ден. Задачата на участниците от тази група е да измислят и изпратят послания за подкрепа на Петър.

Забележка: В края на инструктажа фасилитаторът може да напомни, че първата група мисли за послания, които иска да изпрати на Сара; втората група трябва да се фокусира върху послания, които ще изпрати на София, а третата ще работи върху послания, предназначени за Петър.

Щом са готови, групите могат да поставят посланията върху столовете, след което отново се обединяват в една група. Фасилитаторът моли трима доброволци да седнат на трите стола (които си остават в центъра на кръга). Всеки става героят на съответния стол – Сара, София и Петър. Фасилитаторът съобщава, че са получили специални подаръци – послания от тийнейджъри като тях самите. Всеки прочита написаното пред останалите.

Продължителност: 20-30 минути

Материали: Хартия, химикалки, маркери

3.4.4 Споделяне

това е съществена част от процеса и всеки може да сподели важните моменти

По време на споделянето фасилитаторът пита тримата доброволци как са се чувствали в ролята на своя герой и какво се промени, след като прочетоха предназначенията за тях послания, или какво според тях може да им бъде от полза. После други участници могат също да споделят нещо във връзка с работата си в малките групи. Фасилитаторът задава въпроси като:

- Лесно ли беше да измислите послание за подкрепа на човек, който тормози другите?
- Мислите ли, че всеки от героите в това упражнение се нуждае от подкрепа и защо?
- Мислите ли, че тези роли могат да се променят – в началото да малтретираш другите, а после да престанеш да го правиш? Да действаш като жертва, а после да престанеш да си такава? Какво може да помогне на героите да променят ролите си?
- Лесно ли е да бъдеш наблюдател? Какво може да направи човек в тази роля?

Вероятно на участниците ще им бъде трудно да пишат послания за подкрепа, адресирани към малтретиращия. При споделянето може да се изтъкне, че невинаги е лесно да осъзнаем, че героинята, малтретираща Сара, също се нуждае от подкрепа, но истината е, че тя действително се нуждае от нея, за да престане да взаимодейства по този начин с другите.

Фасилитаторът трябва да обясни колко е важно да размишляваме върху тези роли, тъй като понякога ние самите или някой познат може да се окажем тези герои и тогава ще знаем какво би помогнало да се промени ситуацията.

3.4.5 Завършваща сесия

как да се приключи тренингът с тийнейджърите

Фасилитаторът обяснява, че ще преброи от 10 до 1, с молба на 1 всички да извикат. По време на упражнението всички са наредени в кръг и се държат за ръце.

4. Избор на ръководител в пансион – процес на подбор

4.1 Участие на тийнейджъри

На тийнейджърите се предлага да се включат в група, която ще работи върху важни проблеми, свързани с техни връстници. Учителят обяснява, че основната тема ще бъде справянето с тормоза в училище и подкрепата за пострадалите от него. Могат да кандидатстват по имейл с кратко (2-3 абзаца) мотивационно писмо или с размисли по проблема, или просто като информират учителя, че искат да участват в групата. Много е важно те сами да вземат решение и да чувстват, че го правят по собствено желание, а не защото възрастните смятат, че ще бъде полезно.

Някои учители биха могли първо да представят темата и след това извлекат доводи от представянето, за да привлекат тийнейджърите към участие. Всеки учител сам преценява какъв подход да предпочете.

4.2 Процес на подбор

4.2.1 За да станеш член на групата

Всички желаещи имат право да участват в групата. За предпочитане е в нея да има и момчета, и момичета, за да могат да бъдат представени различни гледни точки и да се проследят различията между половете. Ако никое момче не пожелае да участва в срещите, момичетата може да бъдат мотивирани да помислят и за тяхната гледна точка. Например, „Момичета, какво според вас ще кажат или ще предложат тук момчетата? Обсъждате ли тези теми с ваши приятели момчета?“ и т. н.

Групата трябва да бъде информирана, че всеки член има правото да стане фасилитатор по време на срещите и да се обясни какво означава това. (Например учителят може да каже, че фасилитаторът ще ръководи групата, ще помага при изпълняването на упражненията, а учителят ще му сътрудничи и ще го подкрепя по време на целия процес.)

4.2.2 За да станеш ръководител на групата

4.2.2.1 Представяне пред групата

При първоначалното събиране на групата учителят организира избора на първия фасилитатор и обяснява как ще работят по-нататък – срещите ще се ръководят от един от участниците, а учителят ще му сътрудничи. Много е важно да се отбележи, че всяка среща ще бъде с различен ръководител и всеки тийнейджър може да бъде избран.

Учителят обяснява, че фасилитаторът ще получи пълната му подкрепа и двамата заедно ще решават кои от вече подготвените упражнения да използват при следващата среща. Ако фасилитаторът прецени, упражненията могат да бъдат изменяни. Предназначението на упражненията е да помогнат на групата да изследва своите мисли и чувства, свързани с взаимоотношенията с приятели и възрастни, и да разсъждава как могат да бъдат подобрени или променени, когато е необходимо. Важно е учителят да добави, че групата ще направи това посредством различни упражнения, подбрани от съответния фасилитатор и учителя.

4.2.2.2 Процес на подбор

На тийнейджърите се казва, че ще имат възможност да изберат следващия си фасилитатор (ръководител) и как точно ще го направят.

Инструкция: Моля да седнете удобно на столовете си и да затворите за миг очи (ако на някого му е неприятно да стои със затворени очи, може да не го прави) и да си помислите за някого от тази група. Може да изберете когото искате. Когато сте готови, си представете заради кое негово лично качество бихте го избрали за приятел или съученик. Когато сте готови, напишете името му върху лист хартия.

Когато всички са готови, учителят събира отговорите и моли доброволец да му помогне да преброи имената. Ученикът, чието име е посочено от най-много участници, ще бъде избран за следващия фасилитатор.

След това се съобщава името на избрания от групата за фасилитатор на следващата среща и го питат дали е съгласен. Ако каже „не“, може да бъде избран друг от учениците, за които са гласували участниците.

Ако се случи двама да бъдат с еднакъв брой гласове, може да бъдат попитани кой от тях ще бъде ръководител на първата и кой – на втората среща. Ако те не могат да решат, групата би могла да помогне (напишете „едно“ пред името на човека, който ще играе ролята на фасилитатор при първата среща, и „две“ пред името на човека, който ще бъде фасилитатор при втората среща).

Ако първия път не бъде избран никой, учителят пита дали някой иска да опита по собствено желание. Може да добави, че много ще помага, тъй като е наясно, че не е лесно да бъдеш доброволец и че първият път е трудно. Друг възможен подход е да помоли групата да определи как да подбере ръководителя по демократичен начин и да използва идеите им. Целта е всеки да има право да участва и да бъде избран. Това ще вдъхнови тийнейджърите да бъдат активни по време на процеса.

Важна забележка: След първата среща процедурата би трябвало да се повтори под ръководството на първия фасилитатор в сътрудничество с учителя. Фасилитаторът трябва да бъде подготвен как да проведе изборите в края на своя тренинг.

4.2.2.3 Структура

Учителят представя плана на следващата среща и структурата на тренингите (включващи определен брой на срещите). Тийнейджърите трябва да знаят кога започва и приключва първият тренинг. Учителят може да напомни, че в края на първата среща ще бъде избран новият фасилитатор на групата.

4.2.2.4 Тренинг на фасилитатора

Добре е учителят да отдели време, за да обсъди с фасилитатора упражненията за тренинга. Позволете на тийнейджъра да участва в този процес, да задава въпроси или да прави предложения във връзка с дейностите. Като фасилитатор той има право да модифицира упражненията, а при нужда учителят може да ги обсъжда. Така например е възможно тийнейджърът да посочи, че нещо е прекалено трудно или че може да бъде изпълнено по друг начин. Стремете се да приемате идеите и да намирате общо решение.

Библиография

- Sharp, S., & Smith, P. K. (Eds.) (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. London: Routledge.
- Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program (pp. 411-448). In D. J. Pepler & K. H. Rubin (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, pp.405-432.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development
- Eisenberg, N (2006). Volume 3: Social, emotional and personality development. In W. Damon & R.M.Lerner (Series Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed). New York: Wiley
- Guerra, N. G., Bradshaw, C.P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New directions for Child and Adolescent Development*, 122, 1-17.
- Weissberg, R. P.& Greenberg, M.T.(1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In I.E.Siegel & K.A.Renninger (Vol. Eds.), *Handbook of Child Psychology*. Vol. 4. *Child psychology in practice* (5th ed., pp.877-954. New York. Wiley
- Greenberg, M., O'Brien, R., Zins, J., Resnik, L., Elias, M. Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning. *American Psychologist* (June/July, 2003).
- Solveig Holen, Trine Waaktaar, Arne Lervåg & Mette Ystgaard. The effectiveness of a universal school-based programme on coping and mental health: a randomised, controlled study of Zippy's Friends. *Educational Psychology*: epub ahead of print. DOI:10.1080/01443410.2012.686152
- Elias, M. J., Zins, J.E., Weissberg, R.P., Frey, K.S., Greenberg, M.T., Haynes, N.M., Kessler, R., Schwab-Stone, M.E., & Shriver, T.P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.
- Cowie, H., Dawn, J. *New Perspectives on Bullying*. Open University Press; 1 edition (October 1, 2008)
- Peterson, L., & Rigby, K. (1999). Countering bullying at an Australian secondary school with students as helpers. *Journal of Adolescence*, 22 (4), 481-492.
- Rigby, K. (2003, revised, updated). *Stop the bullying: a handbook for schools*. Melbourne, Australian Council for Educational Research.
- Crothers, L., Kolbert, J., Barker, W., Middle School Students' Preferences for Anti-Bullying Interventions, *School Psychology International* 2006 27: 475
- O'Connell, P., Pepler, D., Craig, W. Peer involvement in bullying: insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence* 1999, 22, 437±452 Article No. jado.1999.0238, available online at <http://www.idealibrary.com>



**РЕЗУЛТАТИ ОТ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛНОТО
ПРОВЕЖДАНЕ НА
ПРОГРАМАТА ЗА
ИНТЕРВЕНЦИЯ**

Предговор

В тази заключителна глава ние представяме обобщение на резултатите, получени от активните изследвания, проведени като част от проекта RISE, преди и след разработването на програмата за интервенция в четирите училища- интернати.

За да се разбере по-добре, за какво се отнасят тези резултати, ние представяме кратко обобщение на извършените дейности.

На първо място, Програмата за интервенция на RISE включваше програма за обучение, организирана в продължение на два дни, по време на която проф. Canali обясни теоретичната част на програмата за интервенция и даде указания, как да се организират отделните секции. Както е описано в предходните глави, програмата включва две основни дейности: една от тях е по-структурирана, като се провеждат минимален брой сесии - всяка сесия е организирана с теоретично въведение, практическа дейност (например игри или спорт) и дейност, свързана с повече размисляне, вдъхновена от принципите на самоосъзнаването; втората дейност, вместо това, беше по-профилираща и беше посветена на активирането на процедурите за обучение на връстници.

Изпълнението на програмата, както е нормално по време на експериментирането, особено когато се осъществява в контекст с много варианти на въпросните фактори, беше адаптирана към реалното положение във всяко училище-интернат. Въз основа на организацията на общностите, уменията на преподавателите,отзивчивостта на ангажираните младежи и, най-вече, въз основа на обратна връзка, установявана след всяка сесия, интернатите се опитват да управляват програмата по най-добрия начин, като дават повече простор на някои дейности в сравнение с други.

По-конкретно, участниците в програмата в четирите училища-интернати включват:

- Civiform (Италия) - 60 подрастващи и 6 преподаватели;
- VTI Brugge Boarding School (Белгия) - 34 подрастващи и 3 преподаватели;
- IFRTS (Франция) - 40 подрастващи и 3 преподаватели;
- CJD Verbund NRW Süd/Rheinland (Германия) - 45 подрастващи и 5 преподаватели;

Това направи общо 179 подрастващи и 17 преподаватели.

Програмата е разработена за период от 7 месеца, като се прилагат следните сесии и работни групи:

- Civiform (Италия): 32 сесии с 3 работни групи;
- VTI Brugge Boarding School (Белгия): 23 сесии с 3 работни групи;
- IFRTS (Франция): 32 сесии с 4 работни групи;
- CJD Verbund NRW Süd/Rheinland (Германия): от минимум 7 до максимум 21 сесии за 3 работни групи.

По отношение на резултатите, посочени в следващите параграфи, те са получени от сравнението между въпросниците, разпределени между младежите и на преподавателите в интернатите в две фази: преди изпълнението на Програмата за интервенция и след нейното изпълнение.

Подобно на въпросниците, бяха създадени и фокусни групи: както за младежите, така и за преподавателите, преди и след Програмата за интервенция. Целта на фокус групите беше да извърши качествен и задълбочен анализ на данните, събрани от въпросниците.

И накрая, трябва да имаме предвид, че проучването е конфигурирано като научноизследователско действие и поради това нейните цели до голяма степен се основават на разяснителната работа, както и на събирането на информация.

Резултатите

По-долу са дадени най-значимите резултати, наблюдавани преди и след изпълнението на Програмата за интервенция.

Следващите доказателства, както е илюстрирано по-задълбочено в Методологическата предпоставка на документа "ISRE - Събиране на данни", са получени чрез използването на два инструмента за измерване: **въпросници за самовъзприемане и фокус групи**. И двата инструмента бяха използвани преди и след изпълнението на Програмата за интервенция на над 200 студенти и 34 преподаватели. За точните числа можете да се обърнете към таблиците по-долу.

Въпросник за младежите		Мъже	Жени	Без отговор
ОБЩИ РЕЗУЛТАТИ, РАЗДЕЛЕНИ ПО ПОЛ	Преди програмата за интервенция	165	69	7
	След програмата за интервенция	124	44	0
ПРОЦЕНТИ	Преди програмата за интервенция	68.46%	28.63 %	2.90%
	След програмата за интервенция	73.65%	26.35 %	0,00
ОБЩО КАТО ЦЯЛО	Преди програмата за интервенция	234		7
	След програмата за интервенция	168		0

Въпросник за младежите		Мъже	Жени	Без отговор
ОБЩИ РЕЗУЛТАТИ, РАЗДЕЛЕНИ ПО ПОЛ	Преди програмата за интервенция	14	20	6
	След програмата за интервенция	13	9	0
ПРОЦЕНТИ	Преди програмата за интервенция	41.18%	58.82 %	0.00%
	След програмата за интервенция	59.09%	40.90 %	0.00%
ОБЩО КАТО ЦЯЛО	Преди програмата за интервенция	34		0
	След програмата за интервенция	22		0

Фокусна група на момчета		Мъже	Жени
ОБЩИ РЕЗУЛТАТИ, РАЗДЕЛЕНИ ПО ПОЛ	Преди програмата за интервенция	36	30
	След програмата за интервенция	30	5
ПРОЦЕНТИ	Преди програмата за интервенция	54.55%	45.45%
	След програмата за интервенция	85.71%	14.29%
ОБЩО КАТО ЦЯЛО	Преди програмата за интервенция	66	
	След програмата за интервенция	35	

Фокусна група на преподавателите		Мъже	Жени
ОБЩИ РЕЗУЛТАТИ, РАЗДЕЛЕНИ ПО ПОЛ	Преди програмата за интервенция	9	14
	След програмата за интервенция	10	9
ПРОЦЕНТИ	Преди програмата за интервенция	39.13%	60.86%
	След програмата за интервенция	52.63%	47.37%
ОБЩО КАТО ЦЯЛО	Преди програмата за интервенция	23	
	След програмата за интервенция	19	

Въпросникът за самовъзприемане, раздаден на младежите, беше разделен на 5 части:

- Първата част беше посветена на събирането на лични данни;
- Втората част беше адаптация на теста за самооценка по множество от фактори⁴³;
- Третата част съответства на тест за измерване на импулсивното поведение (скалата за импулсивност по Барат);
- Четвъртата част от въпросника имаше за цел да разбере дали в училищата-интернати се случват или не епизоди на тормоз и какви стратегии се използват за справяне с тях;
- Петата част събра мненията на младежите и преподавателите относно ефективността и оценката на Програмата за интервенция.

Много от въпросите, които бяха зададени на младежите, също бяха включени в анкетата на преподавателите, за да се провери дали и доколко възприятията им съвпадат помежду си.

За всяко училище-интернат проектът включва както за младежите, така и за преподавателите три срещи на фокус групи в началния етап и три срещи след

⁴³ Vincenzo, B. Bruce A. Bracken (2004) *Multidimensional Self-esteem Test*, Erikson, Trento

изпълнението на Програмата за интервенция. Всяка среща продължи около 2 часа и включваше присъствието на посредник за провеждане на дискусиите и наблюдател.

Целта на фокус групите, която се осъществи през първата фаза, бе да се повиши информираността на участниците към темите и дейностите, които те ще се развиват по време на Програмата за интервенция. По-долу са посочени целите на фокус групите след изпълнението на Програмата за интервенция, по време на която участниците също така са имали възможност да изразят своето мнение относно самата програма .

1) ПЪРВА СРЕЩА

- Да се разбере как младите хора и преподавателите възприемат тормоза
- Да се разбере тяхната гледна точка по отношение на информацията, която се появи в първата част на проучването
- Да се разбере дали в някои ситуации се случват епизоди на тормоз в училищата-интернати
- На младежите и на преподавателите да се обявят резултатите от изследователската работа, в която са участвали в първата фаза на проекта

2) ВТОРА СРЕЩА

- Събиране на мненията на младежите и на преподавателите по отношение на Програмата за интервенция: това, което им хареса най-много, това, което въобще не им хареса, това, което смятат за полезно, това, което не намират за полезно, как биха могли да го променят и т.н. Идентифициране на дейностите, които биха могли да реализират / интегрират в програмата за интервенция, за да стане по-ефективна или лесно постижима в рамките на училищата-интернати

3) ТРЕТА СРЕЩА

- Разбиране на нивото на развитата емоционална "компетентност"
- Да се накарат младежите да помислят върху бъдещето си и поведението, което може да им помогне да се чувстват добре, както в и извън училището-интернат: училище и / или работа Разбиране на нивото на доверие на младежите и на преподавателите при справянето с тормоза

Сега ще разгледаме какво се е появило в следните области:

- Ниво на самоуважение
- Наличие на тормоз и стратегии за справяне с него
- Удовлетвореност на участниците

а) Ниво на самоуважение

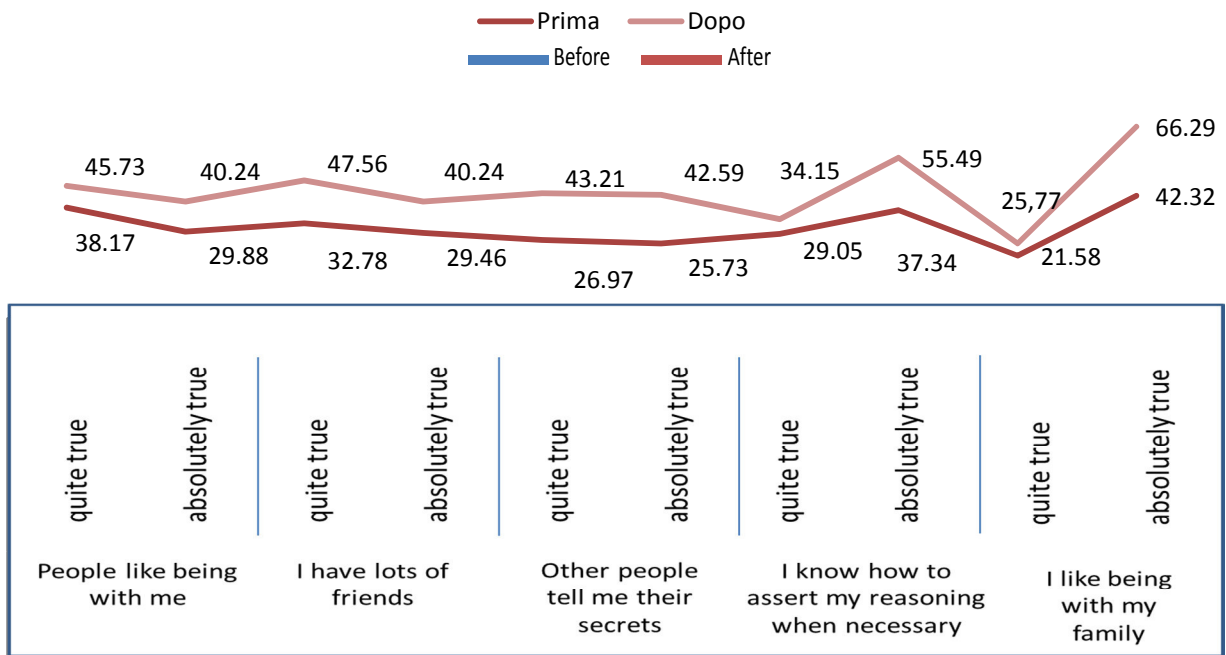
Самоуважението и съзнанието и ценността, която индивидът придава на себе си и на собствените си способности. Въз основа на проучванията, които идентифицират връзката между тормоза, самоуважението и осъзнаването на собствените емоции, първата част от въпросника, разпространен сред подрастващите, е адаптация на теста за самоуважение по множество от фактори което прави възможно измерването на самоуважението във възрастта на съзряване.

Петте области на проучването са:

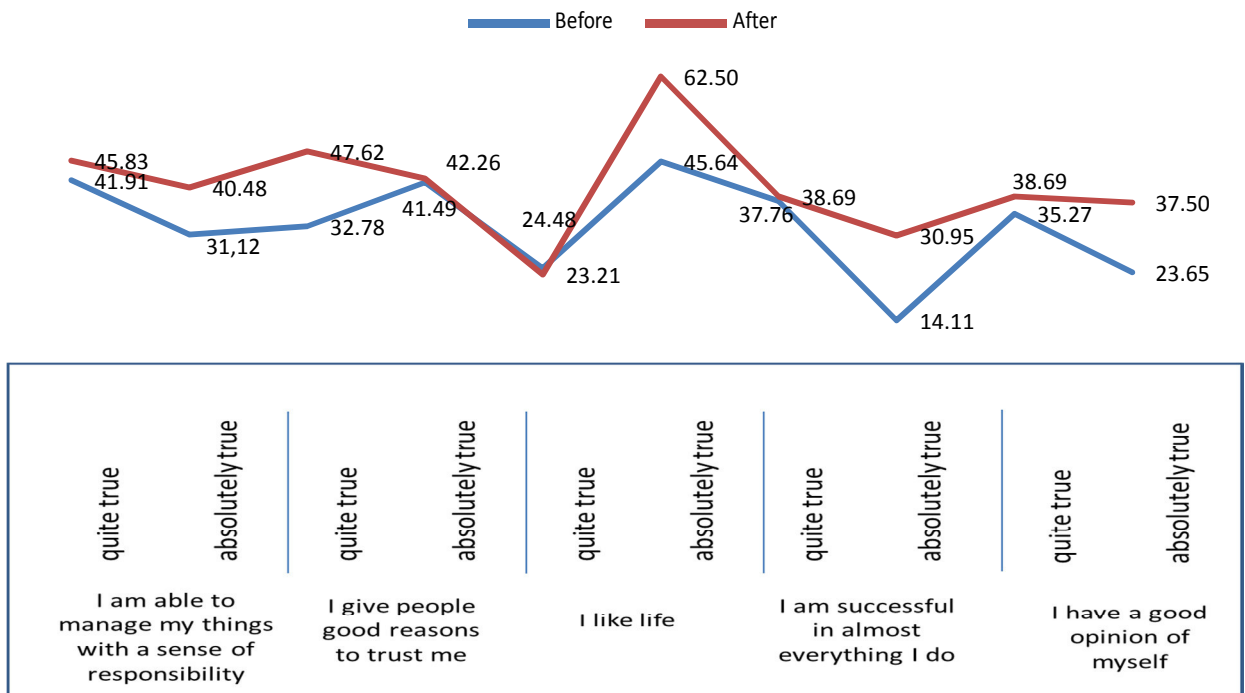
- междуличностна област (начинът, по който индивидът оценява социалните си взаимоотношения с връстниците си и с възрастните)
- Контрол върху околната среда (усещането, че може да овладява събитията в собствения си живот и т.н.)
- зона на тялото (външен вид, физически и спортни способности и т.н.)
- учебно заведение (успехи или неуспехи в класната стая)
- зона на училището-интернат (как се чувства индивидът в общността)

Резултатите от тази първа част на въпросника са изненадващи: всички елементи, съставляващи петте области на изследване (5 за всяка област, общо 25) са се подобрили втория път, когато въпросникът беше даден, в сравнение с първия път. С други думи, имаше очевидно и измеримо увеличение на нивото на самоуважение в младежите във всички интернати, участващи в Програмата за интервенция. По-долу са дадени таблици с указани данни от наблюдението.

Младежи - Вие и другите
Сравнение на резултатите между първия и втория път, когато
въпросникът беше даден



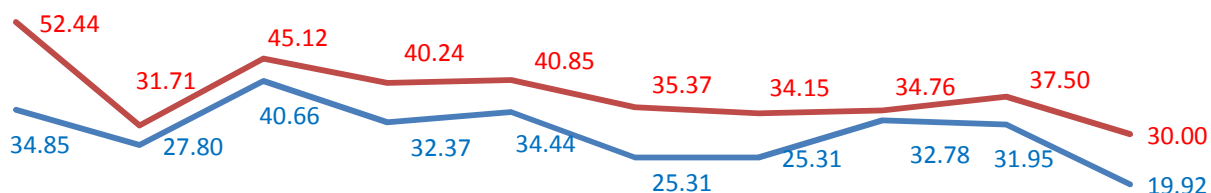
Младежи - Как обикновено се чувствате?
Сравнение на резултатите между първия и втория път, когато
въпросникът беше даден



Младежи - Какво мислите за външния си вид и спортните си възможности?

Сравнение на резултатите между първия и втория път, когато въпросникът беше даден

— Before — After

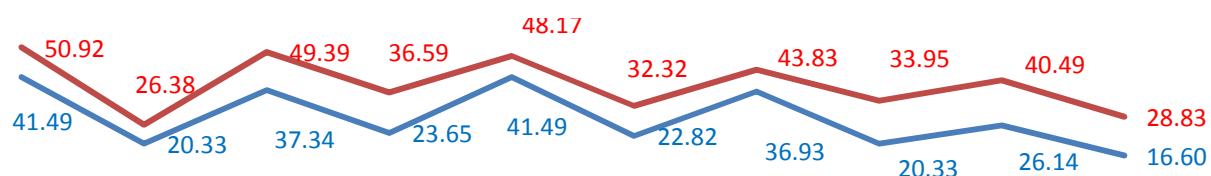


quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true
I like my appearance		The way I dress makes me feel good		I am good at most sports		My weight is the ideal weight		I am attractive	

Младежи - Как се чувствате в училище?

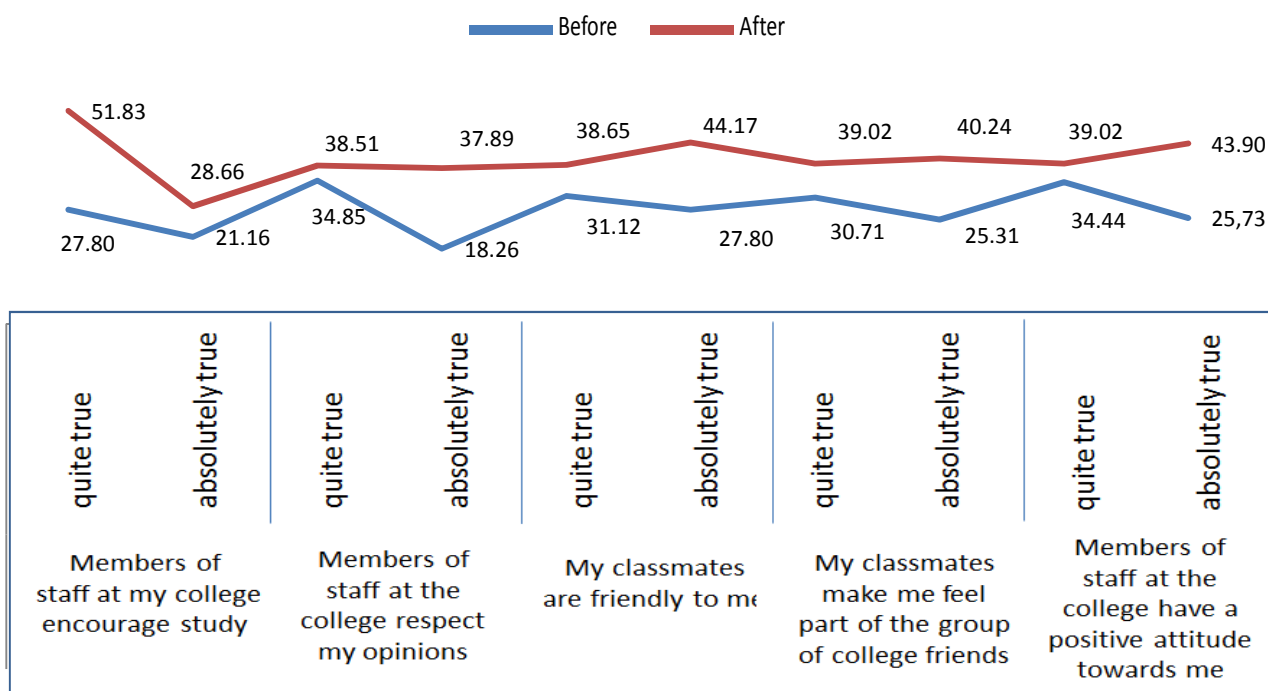
Сравнение на резултатите между първия и втория път, когато въпросникът беше даден

— Before — After



quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true	quite true	absolutely true
I learn easily		Teachers appreciate my behaviour in class		My classmates generally appreciate my ideas		I generally perform well in tests		I usually study hard	

Младежи - Как се чувствате в колежа? Сравнение между първия и втория път, когато въпросникът беше даден



Програмата за интервенция изглежда има положително влияние върху всички области, избрани за наблюдение на нивото на самооценка на младежите. Има увеличение в това, до колко комфортно се чувстват във взаимоотношенията с другите: изборът "абсолютно вярно", свързани с твърдението "хората харесват да са с мен" се е увеличил 10%, докато твърдението "Харесва ми да бъда с моето семейство" се е увеличило с почти с 24% (това последно увеличение е най-голямото от всичките 5 области на самоуважение). Усещането за контрол над околната среда също нараства: в този случай изборът "абсолютно вярно" се увеличава 17% както за твърдението "Харесва ми живота", така и за "Успешен съм в почти всичко, което правя". Най-голямото увеличение в избора "абсолютно вярно" е в областта на тялото по отношение на твърденията "Аз се справям добре в повечето спортове" и "Аз съм привлекателен/привлекателна", като всяко от тях се е увеличило с 10%. И накрая, двете области, измерващи благосъстоянието на младежите в двете референтни общности, училище и колеж, претърпяват общо увеличение. Особено за елементите "Аз обикновено се справям добре с тестове в училище" и "Учителите се възхищават на поведението ми в класната стая", за които има увеличение в избора на "абсолютно вярно" от съответно 14% и 13%. Същият избор се е увеличил с 20% и 18% за позициите "Членовете на персонала в колежа зачитат моите мнения" и "Членовете на персонала в колежа имат положително отношение към мен".

По отношение на резултатите от фокусните групи, дейностите на първата фокусна група, както за младежите, така и за преподавателите, включи сред своите дейности "да се разбере тяхната гледна точка по отношение на част от информацията, която се появи в първата част на изследването". В някои случаи възникват съображения относно данните за

самоуважението ; много млади хора потвърждават, че имат добро самоуважение и са изумени, че преподавателите често възприемат обратното; в една група, по-специално, младите хора приписват тази разлика на възможността педагозите понякога да не разбират техния начин на живот, тъй като "те живеят в друг свят ". По-голямата част от подрастващите и преподавателите заявиха, че програмата за интервенция подобрява взаимоотношенията между тях, като повишава взаимното познание и доверие и подобрява нивото на опознаване в рамките на образователната общност. В третата фокусна група това, което се появи в почти всички групи, е известна увереност в подрастващите при определянето на техните цели за бъдещето и начините за тяхното постигане; като потвърждение на това твърдение, има няколко символични изречения, дадени от младежите: "Ако погледна какво са направили моите родители (без диплома за завършване на училище, финансови проблеми, социална изолация ...) Знам какво трябва да направя и какво искам да постигна: грижа за приятелите - ако им помогнете, те ще ви помогнат; да бъдеш честен: да се държиш според това кой си, да бъдеш себе си, да не показваш, че си по-добър от това, което си всъщност; Искам да работя за постигането на целите си; Искам да бъда приветлив, за да разбирам другите. Почти никой не знае моята история. Но онези, които я знаят (най-добрите ми приятели), ме разбират и уважават и аз ги уважавам; отнасяй се с уважение; мисли позитивно и с хумор, дори когато се появят много разочарования. Целите ми: „Работа, семейство, деца и многобройни приятели ", "Трябва да знаете, че не сте сами в този свят. Ние винаги трябва да живеем с други хора, с различни мнения. Моята цел: да стана инженер. Как? Като работя в училище, като работим заедно и се доверяваме на приятелите си ", " След пет години ще бъда в Албания със семейството си ", " След пет години ще бъда в Швейцария, работейки с чичо ми и с моята приятелка ... ще имаме красива къща, дете и работа ... и ще живея по-добър живот".

б) Наличие на тормоз и стратегии за справяне с него

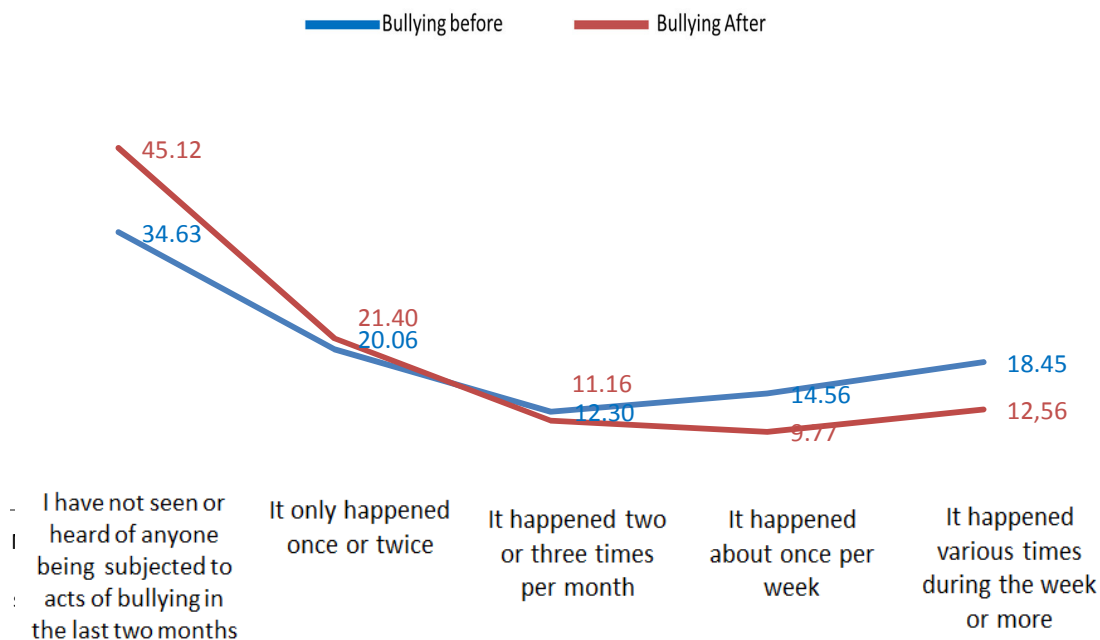
Целта на важна част от въпросника, в синхрон с фокусните групи, бе да се започне движение към размисъл, сравнение и стимул, което би насърчило обучаващите и подрастващите да си задават въпроси, да проучват и да придобият по-голяма информираност за факторите, които водят до агресивно поведение или епизоди на тормоз; значението на емоциите, способността да ги разпознават и управляват по функционален начин за себе си и за другите; стратегиите за предотвратяване и справяне с тормоза.

В този случай резултатите са по-структурирани и по-малко ясни в сравнение с тези, отнасящи се до нивото на самоуважение. Затова препоръчваме на заинтересованите да прочетат окончателния доклад от проучването. В тази статия разглеждаме възприемането както на младежите, така и на преподавателите във връзка с наличието на актове на тормоз в колежа.

преподавателите във връзка с наличието на актове на тормоз в колежа.

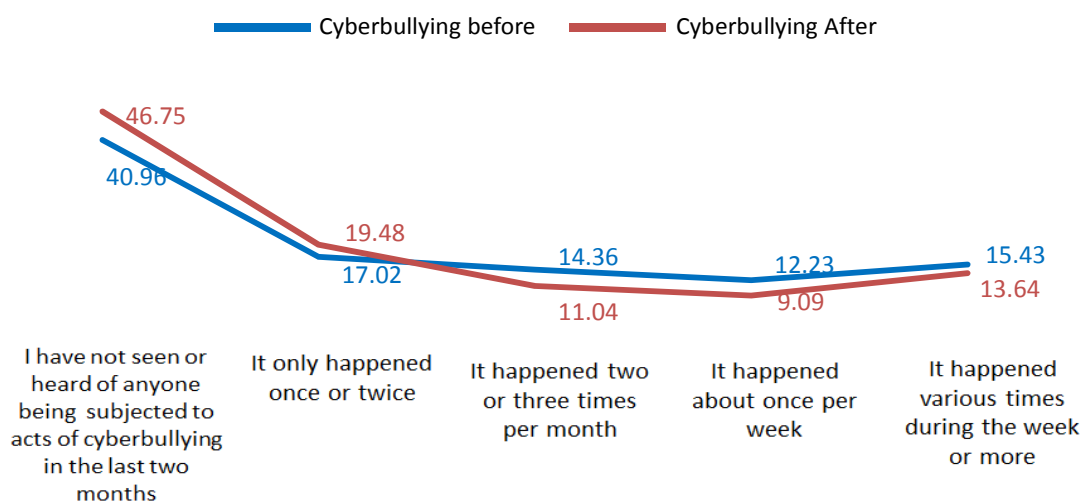
Младежи - виждали ли сте или сте запознати с някого, който е бил подложен на тормоз във вашето училище и / или в училище-интернат?

Сравнение на резултатите между първата и втората фаза на проучването



Младежи - виждали ли сте или сте запознати с някого, който е бил подложен на кибертормоз във вашето училище и / или в училище-интернат?

Сравнение на резултатите между първата и втората фаза на проучването



Що се отнася до това, което младите хора възприемат, всички отговори, в които изразиха, че са били станали свидетели на случаи на тормоз през последните два месеца,

са по-ниски: както в училище, така и в колежа, докато отговорите, изразяващи, че никога не са станали свидетели на случаи на тормоз, нараснаха с 10%.

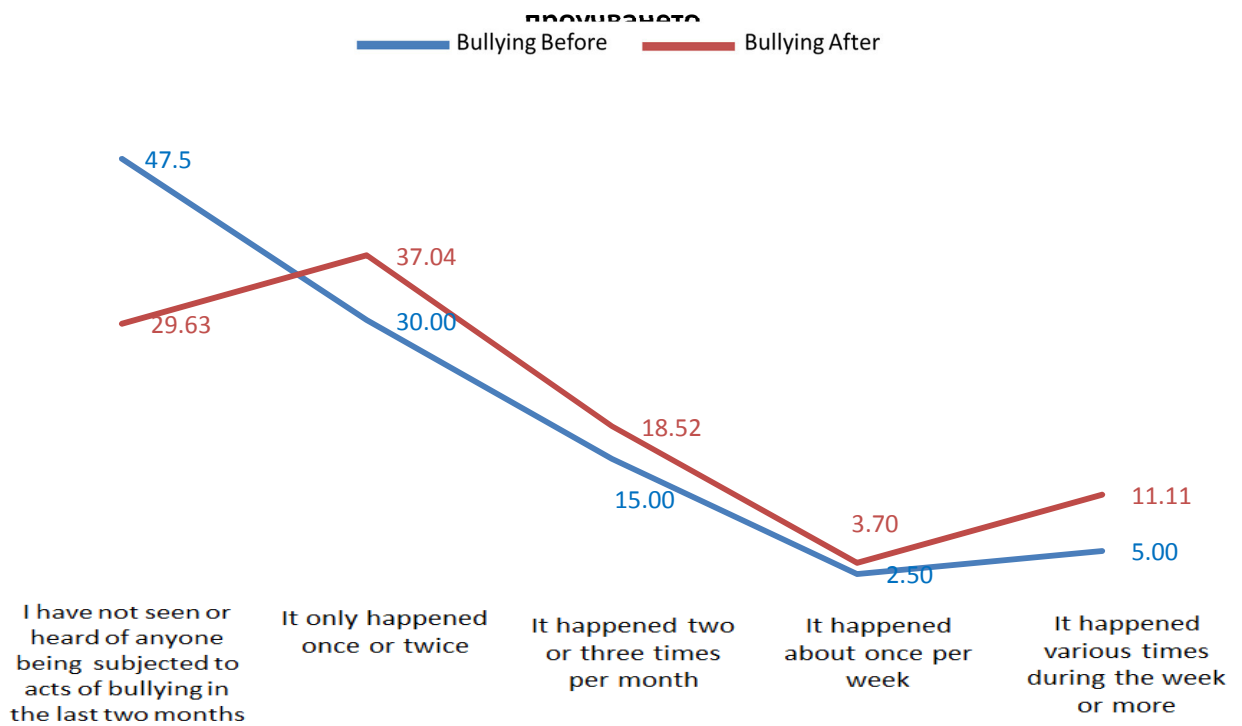
Същата тенденция беше вярна и за кибертормоза с намаляване на отговорите, в които се посочва, че са станали свидетели на случаи на кибертормоз и 6% увеличение на тези, които заявяват, че не са наблюдавали случаи на кибертормоз през последните два месеца.

Тези данни могат да бъдат източник на различни видове размисъл. Например Програмата за интервенция може да е допринесла за намаляване на поведението на тормоз и / или в същото време може да е увеличило способността на тези, които са били подложени на тормоз или на онези, които са станали свидетели на епизоди на тормоз, да се справят с това явление. От друга страна, Програмата за интервенция може да е помогнала да се разбере по-добре какво се цели с тормоза и следователно не са били докладвани изолирани случаи на агресия, които не отговарят на необходимостта от последователността, необходима за да се говори за истински тормоз. Във всеки случай усещането, че се живее в общност, в която броят на случаите на тормоз е намалял, е много положителен.

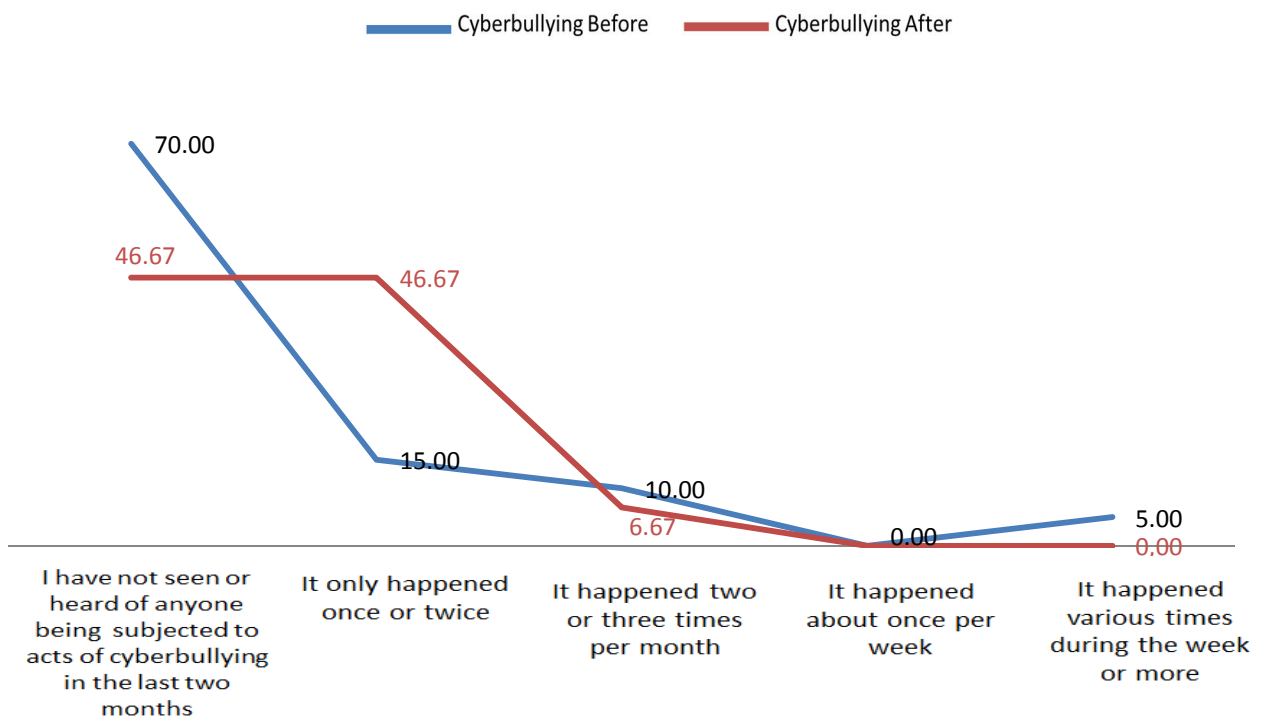
Докладите от дейностите на първата фокусна група несъмнено подчертаха по-голяма яснота и осъзнаване на младите хора по отношение на явлението тормоз и кибертормоз. Последният винаги се оценява като по-опасен и коварен от първия. Юношите съобщават също, че този проект им помага да се чувстват по-способни да се справят със ситуациите, в които това се случва; това укрепване изглежда се дължи на факта, че програмата за интервенция подобрява способността им да разпознават емоциите и доверие към приятели и възпитатели; по-специално, младежите са уверени, че преподавателите вече ще бъдат по-способни да забележат, когато това явление възникне в тяхната образователна общност. Някои младежи също заявиха, че смятат, че са подобрили способността си да контролират импулсивното поведение, което би могло да помогне за намаляване на агресивните действия и засилване на сътрудничеството и солидарността в групата.

Възприятието на преподавателите обаче е обратното по сравнение с това на младежите: преподавателите, които заявяват, че никога не са били свидетели на случаи на тормоз, са намалели от 47% на 30%, а по отношение на кибертормоза са намалели от 70% на 46%.

**Педагози - Виждали ли сте или знаете ли за някой, който е бил жертва на тормоз през последните два месеца във вашето училище-интернат?
Сравнение на резултатите между първата и втората фаза на проучването**



**Педагози - Виждали ли сте или знаете ли за някой, който е бил жертва на кибертормоз през последните два месеца във вашето училище-интернат?
Сравнение на резултатите между първата и втората фаза на проучването**



Тези данни могат да се тълкуват положително, ако са свързани с това, което се появи по време на първата фаза на изследването, в която много млади хора се оплакаха от липсата на внимание от страна на преподавателите към явленията на тормоз и поискаха по-високо ниво на наблюдение, а също и на интервенция. След програмата за интервенция, изглежда, че педагозите са увеличили чувствителността си и способността си да разпознават случаите на тормоз.

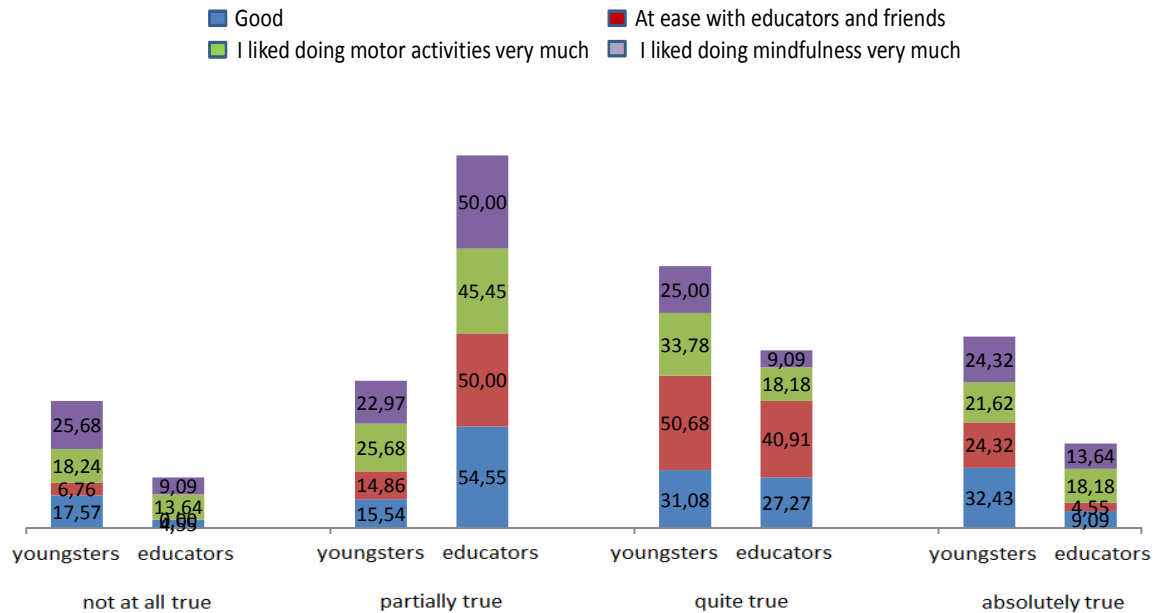
Почти всички педагози, участвали в фокус групите, заявиха, че проектът е много полезен за подобряване на способността им да разпознават и да се справят с тормоза и кибертормоза. По-долу е описано какво се е появило особено в една група: “Тормозът / кибертормозът се разбират от различна гледна точка от страна на преподавателите благодарение на Програмата за интервенция, особено по отношение на необходимостта от приемане на конкретни мерки за справяне с това явление. Промяната беше изтъкната по-специално от новите перспективи, предложени от: подхода, в който всеки човек и неговите способности (а не насилника) са поставени в центъра и от невробиологията.

в) удовлетвореност на участниците

И накрая, считаме, че е полезно да докладваме данните, показващи удовлетворението на младежите и преподавателите от изпълнението на Програмата за интервенция. В няколко въпроса, вмъкнати само втория път, пряко се пита относно даването на оценка и ползата, постигнати от дейностите, включени в програмата. Въпросите относно оценката са важни поне по две причини: от една страна, когато се прави нещо, което не ви удовлетворява, това едва ли ще пусне в действие положителната динамика, на която се основават превантивните стратегии; от друга страна, разбирането на ползата от това, което правите, е много силен мотивационен фактор във всички процеси на промяна.

По-долу са дадени получените резултати:

Сравнение между младежи и педагози
Младежи - Как се чувствахте по време на дейностите по Програмата за интервенция?
Педагози - По ваше мнение как се чувстват младите хора по време на Програмата за интервенция?

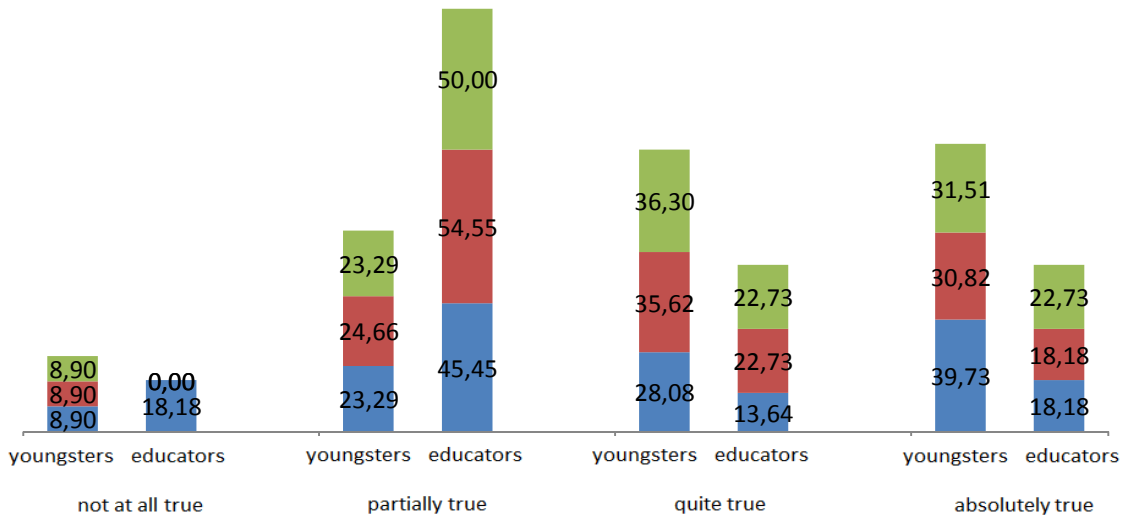


От диаграмата е съвсем очевидно, че изборът на отговорите на педагозите на въпроса "Как се чувстваха младите хора по време на програмата за интервенция?" се концентрират в: "частично вярно", създавайки впечатлението, че младежите не оценяват много високо програмата за интервенция. Напротив, отговорите, дадени от младежите, се разпределят предимно между избора на "съвсем вярно" и "абсолютно вярно", споделяйки по-голям ентузиазъм по отношение на дейностите, включени в програмата.

Същата разлика във възприятието възниква и при въпроса, който се опита да измери ползата, възприета от младите хора по време на Програмата за интервенция. В този случай става съвсем очевидно преминаването към не толкова положителни твърдения от страна на преподавателите.

**Сравнение между младежи и педагози
По време на програмата за интервенция...**

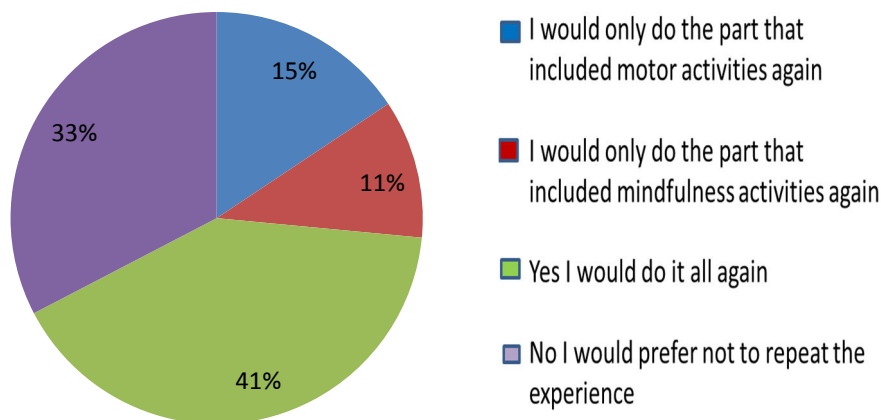
- I understood several things about my emotions that I did not know before
- I understood several things about my behaviour that I did not know before
- I understood several things about my body that I did not know before



Това недотам положително възприятие на преподавателите в сравнение с младежите се появява няколко пъти по време на сравнението на данните и е важно да се разберат както мотивите за това, така и възможните последици от него.

Удовлетворението на младежите бе потвърдено и от въпроса дали те ще повтарят опита: 41% от тях заявиха, че ще го повторят изцяло; 26% частично (двигателна активност, а не самоосъзнаване или обратно); само 33% изобщо няма да повтарят опита. Последният процент не е незначителен и всъщност съответства на трета страна от всички участници, които изглеждат частично непропорционални в сравнение с посочените в началото на тази статия, където се изтъква общо повишаване на благосъстоянието на младежите и съответно на тяхната самооценка. Възможно обяснение би могло да е непризнаването на Програмата за интервенция като мероприятие, съдействащо за тяхното благосъстояние.

Ако ви предложат отново подобни дейности, бихте ли искали да участвате в тях?



Втората среща на фокус групите беше изцяло посветена на оценката на Програмата за интервенция.

Както за младежите, така и за преподавателите за различните училища интернати има и различия в мненията: в някои те са по-положителни, докато в други - по-критични.

Основните положителни аспекти, открити както от младежите, така и от преподавателите, се отнасят до възможността, която им предлага програмата да разпознават и разсъждават върху емоциите си, по-добре да регулират импулсивното поведение, да подобрят отношенията си с приятели и с преподаватели и по този начин да се предотврати явлението тормоз; всички те оцениха спортните дейности като възможност за намаляване на стреса, а също и дейностите по обучение на връстници (Пътуване до Марс, Светофари); някои заявиха, че са придобили по-големи умения в словесната и невербалната комуникация и в способностите за решаване на проблеми; преподавателите също така оценяваха научния характер на програмата и факта, че проведените експерименти са им позволили да приемат по-рискови решения за младежите, разбирайки значението на споделянето на цели и дейности, насочени към предотвратяване на трудности или безпокойството, свързано с тях.

Основните критични въпроси се отнасят до срока за изпълнение по отношение на програмата, която беше много интензивна и продължителна; преподавателите констатираха, че младите хора често я изпитват като прекомерна тежест, тъй като трябва да се състои през свободното им време, често след осем часа училищни дейности. За преподавателите е трудно да се ангажират и младежите: в няколко пасажи (особено теоретични) програмата е много "далече" от реалния им живот; някои от юношите отказват да участват, особено защото програмата е против тормоза и те се страхуват, че самите те може по-късно да станат жертва на това явление. Теоретичната част на програмата не беше лесна за разбиране и беше описана като скучна и сложна, особено в определянето на

връзката между невробиологията и тормоза. Друг критичен въпрос се отнася до дейността по самоосъзнаването, което според преподавателите много младежи не разбират и това е било възприето като дейност “за странни хора, които живеят в друг свят ...”. Както подрастващите, така и организаторите смятат, че приложението е без особено значение, тъй като е твърде статично и е трудно да се получи достъп до него.

Както преподавателите, така и младежите по-късно представиха своите **предложения за подобряване на програмата**, които са обобщени по-долу:

- “ Те предложиха нова програма за интервенция с други дейности, които са по-подходящи за реалния свят на училищата-интернати. Преподавателите трябва да организират дейности, в които всеки може да участва, за да улесни запознанството помежду им в началото на годината ”

- “Направени са и следните предложения:

1) Да се опростят някои от сесиите относно невропластичността, които са твърде сложни и да се въведат смислени видеоклипове, в които се интервюират жертвите

2) Да се поддържа сесията за емоциите на програмата за интервенция и да бъде подсилена и с други дейности. Освен това, преподавателите биха могли да разработят ръководство, съдържащо съвети за подрастващите, когато се чувстват неспокойни / в затруднено положение

3) Да се премахне медитацията

4) отборни спортове , които се играят заедно и се изгражда екипен дух”;

- “ Продължителността на програмата трябва да бъде значително намалена или трябва да се разработи за през учебните часове, тъй като юношите често не са достатъчно мотивирани да участват в програми за обучение след като са били на училище в продължение на осем часа ”.

Заклучения

Бихме искали да допринесем за съображенията по Програмата за интервенция и за превантивните методи като цяло, като изтъкнем няколко ключови момента, които се очертаха при извършването на научноизследователска работа и могат да бъдат полезни за всеки, който иска да изпълни подобен проект.

- 1) Създаването на структурирани моменти на конфронтация и обмен между педагози и младежи в училищата-интернати има положително влияние върху междуличностните взаимоотношения, върху груповия климат и върху субективните променливи, като например нивото на самооценка на индивида. Важно е темата на срещите да бъде от значение както за младежите, така и за преподавателите, както е важно срещите да бъдат структурирани по начин, който да даде възможност на всички, включително и на най-необщителните и стеснителните, да изразят онова, което мислят и чувстват. Тази тема е от основно значение за мотивацията на младите хора да участват, но независимо от това релационната динамика, която се създава по време на тези срещи, допринася много, ако се ръководи професионално за улесняване на климата на благополучие и приемане в общността.
- 2) Дейностите, включени в интервенциите за превенция, могат да се различават в зависимост от контекста и вида на участващите потребители, но за да бъдат ефективни, те трябва да бъдат постигнати с осъзнаване на "какво" се прави и защо "и трябва да бъдат придружени от моменти на размисъл и изработване на самия опит. Възможността да се обмисли опитът, като се съсредоточи върху няколко аспекта и се придаде смисъл на това, което е преживяно по отношение на себе си и на групата е преминаването, което превръща една "проста" дейност в момент на личностно развитие, учене и промяна.
- 3) В интервенциите за превенция често е необходимо да се правят промени в действията по отношение на планираното. Промените могат да зависят от многобройни фактори и, в някои случаи, настойчивото придържане към планираното може да създаде контрапродуктивна липса на гъвкавост по отношение на целите, които желаете да постигнете. Затова е важно професионалистите да имат ясна представа за целите и задачите на интервенцията, защото това дава възможност за гъвкавост, като се адаптират методите на реализация към специфичните ситуации и техните изисквания. Действията могат да бъдат променяни, като се зачитат целите, които трябва да бъдат постигнати.
- 4) Когато училищата-интернати планират програми за интервенция, трябва да действат, като се вдъхновяват от концепцията за първична превенция или интервенции, способни да предотвратят чувството на неудовлетвореност и тревогата, преди да се проявят конкретно. Създаването на благосъстояние в рамките на общностите има двойно предимство за предотвратяване на различни видове трудности и безпокойство (тормоз, но и неуспех в училище и други видове

психологическо и социално чувство на неудовлетворение) и поради това не е необходимо да се умножават интервенциите за всеки конкретен проблем и да се включат професионалистите и младежите в прекалено голям брой интервенции. Работата върху емоциите и осъзнаването на собственото поведение може да бъде добър пример за първична превенция.

- 5) Разширяване във възможно най-голяма степен на обхвата на участниците в програмата, което означава не само тези, които живеят и работят в училищата-интернати, но и тези, които са в контакт с тях, например училища, спортни асоциации и териториални органи. Колкото по-голям е броят на действията и броят на включените лица, толкова по-очевидни и по-трайни ще бъдат получените резултати.
- 6) Много е важно да се инвестира в обучението на преподавателите, които трябва да бъдат експерти в управлението на превантивните интервенции. В действителност, макар дейностите, включени в интервенциите, могат да изглеждат прости или напротив сложни, начините, по които специалистите ръководят с тях младежите, ще окажат силно влияние върху тяхната ефективност.
- 7) Във всички образователни и превантивни интервенции доверието в младежите е изключително важен елемент за предаването им на увереност, от която ще се нуждаят, за да се справят с многобройните предизвикателства и промени, в които ще бъдат главните действащи лица. Също толкова важно е да успеете да сравнявате очакванията и желанията на младежите с данните, базирани на реалността (включително тяхното поведение). Преподавателите трябва да намерят правилния баланс между тези два полюса, за да избегнат риска от прекалено противоречие с желанията на младежите, нито пък трябва да им предават прекомерна липса на доверие и песимизъм.

Партньори по проекта:

