



ИНФОРМАЦИОНЕН БЮЛЕТИН

Година 1, брой 2

11.05.2020 г.

ПСИХОЛОГИЯ НА УСПЕХА КАЧЕСТВО, ИНТЕГРИТЕТ, ПРЕВЕНЦИЯ, ПРИОРИТЕТИ

Темите в броя:

- Психология на децентрализираното управление
- Програма „Превенция 2020 с образователните институции
- Дисциплината в училище
- Права и задължения на детето в училище?
- Работа с група и интерактивни техники за подобряване на психологическия климат в клас
- Емоционална интелигентност

ИЗДАВА СТОЛИЧНА ОБЩИНА,
РАЙОН „ТРИАДИЦА“ – МКБППМН
София 1000,
ул. „Алабин“, № 54

Изработено в Национална
професионална гимназия
по полиграфия и фотография

Психология на децентрализираното управление

д-р Бойка Софийска

Интелигентният, устойчив и приобщаващ растеж с акцент върху креативността, иновациите и предприемчивостта в образованието е концепция за качество и ефективност. Това е основен акцент в Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ 2014-2020 година, която отговаря на основните цели на стратегията на Европейския съюз за интелигентен, устойчив и приобщаващ растеж – Европа 2020. Една от основните цели в стратегията е достъп до качествено образование и обучение. Актуализирането на концепта качество и на системите за мониторинг и управление на качеството са условие за вписването на българската образователна осистема в глобалния образователен проект.

Управленската дейност в образователните институции има специфичен характер и това налага да се разработват проблемите на психологията на управлението в образователните институции.

Управленската дейност/мениджмънтът на образователните институции е предмет на Образователния мениджмънт като научна област за обяснение на поведението и събитията в образователните институции и вникване в проблемите на психологията на децентрализираното управление, като предполага „концептуален плурализъм“.

Мениджмънтът е администриране, концептуално мислене, лидерство, философия и култура на управление.

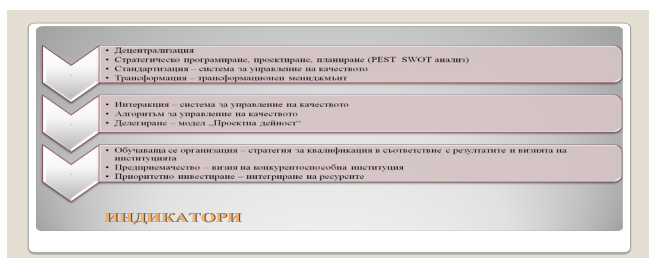
Предизвикателството пред образователния мениджмънт през XXI век е образователните институции да се свързват с идеята за диференциация на добри практики.

Психология на децентрализираното...

Продължение от стр. 1

Иновативната управленска практика на мениджъра в образователна институция – ефективност, измеримост, качество, се постига при интегриране на най-ценния ресурс за една организация човешкият.

В този контекст иновативният модел за мениджмънт е с индикатори за качество при прилагане на иновативни подходи на управление в образователната институция, включващ:



Индикаторите за качество като формираща система проследяват модела за интеракция при трансформационния мениджмънт. Индикаторите предпоставят характеристиките на средата на модела: децентрализация, стратегическо програмиране (PEST SWOT анализ), стандартизация, трансформация, предприемачество, делегиране, инвестиране.

Качеството е динамична характеристика на институцията и направляван процес в структурите ѝ. Управлението на качеството е визия за институцията, като стратегията ѝ на развитие е с цели и политики за интелигентен и устойчив растеж, осигуряваща равен достъп до качествено образование.

Целите на образователните институции са силно повлияни от външната среда, като социално отворени системи в условията на децентрализация, но институционалният интегритет е гарант за ка-

чество на образователна среда, образователен процес, образователен продукт и услуга и превеция за екологосъобразна социализация на личността с емоционална интелигентност, правна култура и личностен интегритет.

Планирането е основна управленска функция и ефективно средство за постигане целите на институциите/комисиите

Етапите са:

1. **Процес на изследване състоянието на институцията/комисията:** SWOT PEST анализ – вътрешни и външни фактори въздействащи върху системата, възможности, заплахи. Придобиване на достоверна информация и представа на ресурсно обезпечаване на институцията/комисията. Диагностичен одит, кибернетичен подход на управление.

2. **Процес на дефиниране:** Мисия, формулиране на ясни, конкретни и реалистични цели за развитие на институцията/комисията с послание за бъдещето. Политики, стандарти, технологии за постигане на целите в съответствие с ресурсите и компетенциите за ефективно им реализиране.

3. **Процес на формулиране:** интегриране на ресурсите за постигане управление на качеството в институцията/комисията. Прогнозиране и многовариантно планиране в съответствие между цели, ресурси, компетенции за ефективно постигане на целите. Изпълнение – възлагане на задачи на конкретни личности и времеви ресурс. Оценка, хипотези и политики за иновации и промяна. Критерии и инструменти за мониторинг/контрол и оценка.

ПРОГРАМА

ПРЕВЕНЦИЯ 2020 С ОБРАЗОВАТЕЛНИТЕ ИНСТИТУЦИИ

ЦЕЛ: Превенция на девиацията – емоционална интелигентност, правна култура, личностен интегритет

ПОД ЦЕЛИ:

1. Концепции, стратегии, политики за превенция на девиацията при подрастващите. Проектиране и планиране на модели с индикатори за качество/ефективност и ефикасност, управление на качеството в ресурси, процеси, резултати при стандартизация, квалификация, мониторинг.

2. Интегритет на институции за превенция на девиацията и асоциалното поведение и защита правата на детето.

3. Социално-превантивна дейност за здравна култура при подрастващите.

4. Правна култура на личността, превенция на асоциално поведение и защита на деца от насилие, злоупотреба и други форми на експлоатация.

5. Културата, спорта, изкуството фундаменти на превенцията при асоциалното поведение сред подрастващите.

6. Гражданско образование – екологосъобразна социализация на подрастващата личност.
7. Популяризиране на иновативни, добри практики на комисията.
8. Квалификация – придобиване на иновативни компетентности, личностен интегритет.

АКЦЕНТИ

1. *Превантивни програми на МКБППМН, с акцент върху:*
 - гражданско образование – правна култура сред подрастващите;
 - емоционална интелигентност;
 - превенция на противообществените прояви;
 - превенция на наркотичните зависимости;
 - превенция на агресията и насилието сред подрастващите;
 - превенция на рисковото поведение в интернет;
 - превенция употребата на алкохол;
 - толерантност, дискриминация, емпатия;
 - превенция на ПТП с участието на малолетни и непълнолетни;
 - изкуството, спортът, физическата култура – превенция срещу девиация.

ИНТЕГРАЦИЯ

- Организиране срещи с институции с цел включване в съвместни проекти или инициативи с превантивна цел – училища, читалища, БЧК, школи;
- Организиране срещи с ученически парламент, УКБППМН за включване в дебати за превенция на девиантното поведение и противообществените прояви на малолетни и непълнолетни;
- Разпространение на информационни брошури по програмите на МКБППМН;
- Организиране и провеждане на турнири, състезания, изложби с образователни институции на територията на район „Триадица“;
- Съвместни проекти със спортни школи, АРТ школи, културни институции.

КВАЛИФИКАЦИЯ

Обучения на педагогически съветници, училищни психолози и други педагогически специалисти от преподаватели от СУ „Св. Климент Охридски“.

Обучение на обществени възпитатели.

Обучение за членовете на МКБППМН.

Участия в национални форуми, конференции организирани от ЦКБППМН.

МОНИТОРИНГ

Проследяване:

- Ресурсите – личностен интегритет и професионални компетентности на обществените възпитатели;
- Технологиите в процесите на взаимодействие с малолетния/непълнолетния;
- Резултатите – положителни в семейна, училищна и приятелска среда, самооценка, самоконтрол;
- Дейността на ИДПС.

Методически инструментариум – карта самооценка, рейтинг скала, тест, проект

Оценка на риска

ИНФОРМАЦИЯ

Издаване на печатен орган – бюлетин за дейността на МКБППМН;

Указания и методическо помагало на УКБППМН – при необходимост;

Организиране работна среща с директори на училища за презентиране програмите, дейността на МКБППМН за съвместни проекти превантивна дейност;

Информирание на дейността на Консултативния образователен център за деца и родители към МКБППМН;

Информирание на графика на работа на специалистите в Консултативния образователен център за деца и родители;

Инициране работни срещи с педагогически съветници и/или представители на УКБППМН, с цел координиране на работата ни и обмяна на информация за деца с рисково поведение или рискова семейна среда, както и разработване на съвместни идеи за превантивна дейност.

№	ТЕМА	ЛЕКТОР	ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
1.	Противообщественните прояви на малолетните и непълнолетните Закон за борба срещу противообществените прояви на малолетните и непълнолетните	Проф. д-р Георги Петров	Ученици
2.	Безопасно движение по пътищата Предпазване на децата от въвличане в противоправна дейност	Институт по безопасн движение Проф. д-р Георги Петров	Ученици
3.	Психология на отношенията между съученици	Д-р Светлана Велкова	Ученици
4.	Психология на отношенията между ученици и учители	Д-р Светлана Велкова	Ученици
5.	Психология на отношенията между родители и деца	Д-р Светлана Велкова, проф. д-р Георги Петров	Ученици Родители
6.	Емпатия и толерантност в класната стая	Мария Енчева	Ученици
7.	Позитивното мислене – причина или следствие, ключ към решаване на проблемите	Калин Делев	Ученици
8.	Емоционална интелигентност	Д-р Светлана Велкова	Ученици
9.	Трафик на деца. Борбата с трансграничната престъпност	проф. д-р Георги Петров	Ученици
10.	Наркотиците – път за никъде	Д-р Юри Кацаров	Ученици
11.	Ползата и вредата от енергийните напитки	Д-р Светлана Велкова	Ученици
12.	Интернет общуване и безопасност. Кибертормоз	проф. д-р Георги Петров	Ученици
13.	Интернет общуване, социални мрежи и зависимости	проф. д-р Георги Петров	Ученици
14.	Предизвикателствата на съвременното родителство, комуникация	Д-р Юри Кацаров	Родители
15.	Насилие и агресия в детска възраст	Наташка Делевска, Радка Близнакова	Родители
16.	Тероризъм. Радикализъм.	Проф. д-р Георги Петров	Ученици
	ТРЕНИНИГИ		
1.	Решаване на конфликти	Наташка Делевска	Ученици
2.	Работа в екип	Наташка Делевска	Ученици
3.	Как да се справим с тинейджъра?	Светослав Арnaudов	Ученици
	ПРЕЗЕНТАЦИИ		
1.	Приятелството	Наташка Делевска	Ученици
2.	Наркотиците	Д-р Юри Кацаров	Ученици
3.	Агресията	Калин Делев	Ученици
	ФИЛМИ		
1.	„Не дишай“ превенция на тютюнопушенето	Инпектори ДПС	Ученици
2.	„Отвори очи“ превенция на трафик	Инпектори ДПС	Ученици
3.	„Пропуснат живот“ превенция на дрогата	Инпектори ДПС	Ученици

ДИСЦИПЛИНАТА В УЧИЛИЩЕ¹

Д-р Светлана Велкова – клиничен психолог,
обществен възпитател МКБППМН, район „Триадица“

Термините „дисциплина“ и „контрол“ често се използват като взаимно заменяеми, като определено се предпочита първия – дисциплина (Wragg, 1992; 1993, 1994; Fontana, 1994; Marland, 1993). Но тези термини не са заменими. Ние можем да говорим за загуба на контрол над автомобил, но не можем да кажем: „загуба на дисциплината на колата“ или „дисциплиниране на механично устройство“ (Wilson, J., 1975; Wilson, P.S., 1971; Slee, 1995). От това разграничение произлизат две различни концепции за това какво включва добрата

дисциплина, т.е. две противоположни концепции за образователния ред. Първата е широко разпространена и почти посевместно прилагана в класната стая. Тя се основава предимно на Контрола. Втората концепция е абсолютно различна от тази. При нея централно място има Дисциплината. Авторът показва, защо втората концепция е по-добра от първата. Също така показва защо тези две противоположни концепции не могат да бъдат съчетани в една, без да бъдат изменени по някакъв начин.

Концепции за Образователния Ред (Educational Order)

Ред чрез контрол (Order by Control)	Ред чрез Дисциплина (Order by Discipline)
1. Децата по дефиниция са необразовани. Основна цел на учителите е да „поправят това“.	1. Децата могат сами да разсъждават. Тази способност „превърща“ живота им в разказ, който те конструират.
2. Изборите на децата могат да бъдат пренебрегвани по причини, известни само на учителите и на възрастните.	2. Детската свобода в „създаването на този разказ“ е ненарушима. Този статус и първата детска общност, която възниква, когато хората си взаимодействат свободно и се уважават, е това на което децата трябва да бъдат научени
3. Учебният план трябва да бъде „балансиран“ и съставен от хора, които имат необходимите познания и които не е задължително да участват в учебния процес.	3. Няма такова нещо като „баланс“ в учебната програма и няма модели, които да ограничават логическата последователност на предметите и тяхната връзка с живота на детето. Тук целта е да се помогне на децата да се задълбочат и усъвършенстват в дейностите, с които те вече са ангажирани.
4. Редът трябва да бъде установен преди да е възможно каквото и да е било обучение.	4. Децата се занимават с дейности, които те са избрали или поне – одобрили. Следователно децата имат възможност и да отхвърлят инициативата на учителя. Учителят се държи като консултант (съветник) на децата, а не като режисьор (директор) на детските дейности. Тук децата не трябва да променят своя избор, само за да отговорят на очакванията на обществото.
5. Учителите получават професионални указания непосредствено от родителите или от по-големи общности.	5. Детето е непосредствен източник на професионални указания за учителя (като тези указания не изключват учителските напътствия за доброто на детето).
6. В идеалния случай у учениците се появява самоконтрол. Това се разглежда като процес на интернализация (възприемане) на контролните процеси в системата.	6. Самодисциплината е проява на вътрешни ценности, а не на интернализация. Това води до различна представа за автономност. „Новото допускане на грешка“ на учащия се, а не рефлексивните му способности са сърцевината на собствената му личност, от която произтича автономността.
7. Въпреки че вътрешната мотивация на учениците е за предпочитане, външната мотивация – награди, изпитни резултати, състезания – е достатъчна за този подход. Именно външните ценности управляват системата.	7. Вътрешната мотивация – стремеж към вътрешни ценности – е необходима и достатъчна. Външните стимули (напр. похвала) никога няма да изместят вътрешната удовлетвореност, но тук те имат ролята на признание за реално постижение, идващо отвън.
8. Учебният ред „възтържествува“ там където има съвпадение на желанията на учителя и това което правят децата. Основна ценност тук е покорството (подчинението). Чрез манипулирането с различни външни стимули – награди и санкции, от учителя се очаква да запази властта си.	8. Учебният ред се осъществява на базата на взаимно „вслушване“ и следване (и на децата и на учителя) в изискванията на учебните практики. Учебният ред не може да бъде установен преди да започне учебния процес.
9. Критерият за успех е тази част от наученото, което може да бъде директно преписано на усилията на учителя	Критерият за успех включва: наученото, развитие на способността за самостоятелно отчитане на важността да се следват вътрешните ценности, поемане на отговорността за решението, кои ценности си заслужават да бъдат следвани.

¹ превод на статията на Clark Charles, Discipline in Schools, British Journal of Educational Studies, September 1998, Vol. 46, No. 3, 289–301

ПРАВА И ЗАДЪЛЖЕНИЯ НА ДЕТЕТО В УЧИЛИЩЕ?

Илиян Вълчев – ученик 8 клас

1. Какво представляват законите?

За да живеем всички заедно в нашата държава имаме нужда от правила, които всеки един от нас трябва да спазва. Тези правила се наричат закони. Ако някой наруши закона, това означава, че той извършва престъпление, а престъпленията се наказват. Законът, който определя твоите права и отговорности се нарича Закон за закрила на детето. Той е създаден да защитава твоите най-висши интереси, за да растеш и да се развиваш в най-добра възможна среда.

2. Защо трябва да знам правата си?

Когато знаеш правата си няма да допуснеш някой да се възползва от теб! Ако все пак това се случи ще знаеш къде и как да получиш помощ и закрила!

5. Какво се разбира под най-висши интереси на детето?

Това са нашето здраве, образование, нашата нужда да се чувстваш сигурен и защитен! Това е основата, на която се градят твоите права! Много важно е да знаеш, че никой няма право по какъвто и да било начин да вреди на твоето здраве, да те наранява или да те лишава от правото ти да ходиш на училище! Не забравяйте, че ние също нямаме право да причиняваме болка на другите!

6. Право на закрила

Ти имаш право на закрила при твоето израстване и развитие.

Никое дете не бива да бъде подценявано или унижавано.



3. Правата на детето

Всички ние сме различни – външният ни вид, езика, на който говорим, религията, мнението ни, средата, в която живеем, нашите родители. Това не ни пречи да учим и да играем заедно. Тези различия ни правят уникални и еднакво ценни като хора. Независимо дали имаме увреждане или сме деца от малцинствата всички ние имаме еднакви права и никой не може да се отнася несправедливо към нашата уникалност!

4. Какво не трябва да забравяш?

Всички деца имат право да бъдат закриляни! Всяко дете трябва да бъде зачитано и уважавано!

Всяко дете има право да расте в семейна среда или по възможност най-близката до нея!

Всички хора, които взимат важни решения за детето, трябва да поставят на първо място неговите интереси!

Всички деца имат правото да ходят на училище и да учат важни за тях неща.

Когато си болен имаш правото да получиш помощта и грижите, които са ти нужни.

Мислите и вярата на всяко дете се зачитат.

7. Твоите задължения и отговорности

Освен правата ти имаш и задължения. Твоите задължения са към родителите ти или хората, които се грижат за теб. Те носят най-голяма отговорност за твоето отглеждане и възпитание. Затова ти трябва да зачиташ тяхното мнение и да ги уважаваш. А твоите родители трябва да спазват твоите права.

Друго твое задължение и отговорност е училището. В България образованието е задължително до 8-ми клас. Ходенето на училище е твое право и отговорност.

Една от най-важните отговорности, която важи за всички е зачитането на правата на другите хора. Както ти, така и другите имат права – уважавай ги и ги спазвай!

РАБОТА С ГРУПА И ИНТЕРАКТИВНИ ТЕХНИКИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЯ КЛИМАТ В КЛАС

Калин Делев и Мария Енчева - психолог

С тръгването на училище детето се озовава в институция, която поема върху себе си част от социализиращите, възпитателните и образователните цели и дейности. Тук то се среща с група свои връстници, с които изпълнява обща цел на образование и възпитание. Постигането на тази цел се реализира чрез целенасочени, планирани и систематични подходи, в които учителят има решаваща роля. От гледна точка на социалната психология училищният клас се смята за малка социална група и същевременно за формална група, тъй като е възникнала преднамерено, по стабилен начин, има стабилна организация и дългосрочен характер.

Всеки клас се състои от ученици, които имат различни индивидуалности. Във всяка група съществуват определени типични роли, които са функционални и в различните моменти от живота на групата могат да се изпълняват от различни членове.

Лидери (звезди) – членове на групата, които лесно увличат и повлияват поведението на другите.

Бихме сгрешили ако не се съобразим с лидерите или се опитаме да ги игнорираме. Вместо това можем да ги направим свои съюзници, като спечелим уважението и сътрудничеството им – чрез признаване на ролята на лидери и активно взаимодействие с тях. Ако използваме ефективно метода на провокацията, уважаваме събеседника и признаваме неговата роля, ще го спечелим за наш съюзник, а оттам и целия клас. С напредване на работата с даден клас можем да използваме лидерите за помощници при техническите пара-метри на занятието и понякога като медиатори между нас и групата, но и в двата случая е необходимо внимание върху процеса, за да не се овластяват лидерите до степен да предизвикат негативна атмосфера и отклик в класа.

Трябва да бъдем внимателни при конфликт между лидерите на отделните подгрупи в класа, или между лидера и ядрото на класа, защото това може да доведе до разделение на класа.

Мълчаливец – член на групата, който обикновено мълчи и е пасивен.

Необходимо е време, за да спечелим доверието и активността му. Трудно се излиза от стереотипа на мълчанието и пасивността, особено когато те са интерпретирани като слушане и внимаване и съответно високо ценени в образователната система.

Добре е да покажем, че държим на неговото мнение като на всяко друго, но без да го насилваме – сам ще го сподели когато се увери, че сме искрени и изслушваме изказванията. Понякога е необходимо повече насърчаване на такъв участник и известно насочване към активност и отговорност.

Подкрепящият – член на групата, който емоционално подкрепя другите, изразява разбиране, позитивиране или чувство за хумор.

Такъв участник е наш естествен съюзник и помощник – той е онагледяващ пример за емпатия и ненасилствена комуникация, който може да се използва в процеса на работа. Когато го използваме за помощник, той ще оцени нашето отношение и ще го трансферира по позитивен начин към другите участници, което ще подобри груповата атмосфера и взаимодействие.

Структуриращият – обикновено е най-отговорен и целенасочен при решаването на задачите в групата.

Това е участникът, който ще приеме целта и задачата и ще работи активно по нея. Добре е да използваме неговата енергия и ентузиазъм, за да увлечем и другите участници. Бихме могли да покажем своята подкрепа и позитивно отношение към качествата целеустременост и трудолюбие, насърчавайки по този начин всички участници към изява на тези качества.

Отклоняващият се – член на групата, който винаги провокира останалите и ги предизвиква.

От такъв участник можем да очакваме всичко, най-вече провокация и демонстративно несъгласие с нас или с другите участници. Реакцията ни в случая е много важна за понататъшното протичане на занятието и груповата атмосфера. Важно е да позитивираме качествата на любопитство и конфронтация в степен, необходима да признаем различния подход и гледна точка на участника, както и неговите емоции и преживявания. Необходим е обаче баланс между различното и правото да бъдеш с различно

мнение от груповите норми и необходимостта да зачиташ останалите като равни опоненти. При напрегнати ситуации подчертаваме нашето отношение, като приемаме конфронтациите като нещо конструктивно, но насочим към спазване на груповите норми и правила и зачитане на всички останали участници.

Жертвен козел – член на групата, който винаги е обвиняван за грешките и провалите, това е тъй нар. изкупителна жертва.

Би било грешка да игнорираме отношението на групата към такъв участник, тъй като това би било лицемерие от наша страна и пример за пасивно насилие. Трябва да помислим по какъв начин да защитим този участник, без да предизвикваме гнева на групата и без да унижим достойнството му. Подходящи са примери и позоваване на моменти от различни теми – например за решаването на проблеми, без да се търси вина, необходимостта от ненасилствена комуникация, добрият резултат като съвкупност от общи усилия и сътрудничество и съответно лошият резултат – като липса на тези усилия и подкрепа.

като съвкупност от общи усилия и сътрудничество и съответно лошият резултат – като липса на тези усилия и подкрепа.

Важен момент от работата с класа е проследяването на социалните отношения в него, каква е атмосферата и климата, статусът на отделните ученици и техните лични качества. По-често сме склонни да забелязваме последиците от нещо, което трябва да бъде решено. За да се направи това трябва да бъде намерена първоначалната причина – защо точно е възникнал проблемът.

Едно от помощните средства за разпознаване на статуса на ученика е, да се наблюдава кой с кого иска да седи, кой с кого говори по време на междучасията, кой страни от групата по време на междучасие, кой изобщо не се включва в живота на класа, кой провокира и т.н.

Наблюдението на учителят може да покаже:

- каква е системата на междуличностни връзки и отношения в класа.

- кой от учениците има по-голямо влияние върху останалите съученици.

- кой има по-малко влияние върху останалите.

- кой страни от класа.

- кой е повече или по-малко активен при усмиряването на колектива, както и при създаването на добри отношения.

Централно значение за психологическия климат в класа имат отношенията – отноше-

нията както между самите ученици, така и между учителя и учениците, учителя и родителите.

Наличието на добри отношения е в основата на подходящото възпитание и образование. Твърдите възпитателни подходи, които моментално принуждават ученика да направи това, което изискваме от него, нямат задоволителни резултати (въпреки че на момента могат да подействат), често водят до появата на по-нататъшни конфликти. При такъв подход младият човек е в ролята на прекършен, отхвърля каквато и да била собствена инициатива или у него бавно и постепенно се създава отпор. Другата крайност също не би довела до добри резултати. Прекалено либералното възпитание и образование, което позволява на ученика да прави каквото си поиска носи негативни последиствия.

Въвеждане на правила

Трябва да бъдат определени граници на учениците – откъде и докъде се простират техните правомощия, какво трябва незабавно и конкретно да се предприеме. Правилата трябва да важат за всички, да бъдат аргументирани и е добре ако бъдат изведени от мненията на учениците, така че да не стоят като правила само на учителя, но и на самите ученици, които вярват в тях. Добре е да бъдат позитивно формулирани, като се избегне частицата „не“.

Грижа и уважение

Активното проявяване на загриженост, уважение и подкрепа към учениците създава атмосфера на позитивни отношения, доверие и близост сред учениците, където загрижеността един за друг има по-голяма стойност, в сравнение със страха от последициите, наказанията и санкциите. Методи, които биха помогнали за създаване на такава среда:

- планиране и провеждане на дейности за създаване на близост и свързаност между учениците;

- дейности, стимулиращи сътрудничество и съвместна работа, вместо конкуренция и съревнование;

- прилагане на позитивен подход при дисциплинарни нарушения (напр. възстановяване на щетата);

- поощряване и възпитаване на толерантност към различията и уважение към чуждата гледна точка, произход, опит, ценности, нужди и желания;

- положителни очаквания – независимо от техният произход или характер, очакванията ни

към учениците могат значително да повлияят както в положителна, така и в отрицателна посока поведението на учениците. („Теоремата на Томас”- самоизпълняващото се пророчество - „Ако хората определят ситуацията като реални, те са реални в своите последици.“ – действат спрямо вярването си за конкретната ситуация).

Осъзнаване на емоциите

Емоционалната интелигентност, за разлика от умствената е социално умение, което се изгражда в и чрез социалния и житейски опит. Тук нашата роля е много важна. От позицията на ежедневния контакт с децата, ние сме източник на практически натрупани знания и опит. Не само чрез целенасочени възпитателни усилия за повишаване знанията и уменията на учениците в тази посока, но и чрез взаимоотношенията и начина ни на комуникация с тях, можем да подпомогнем този процес. Следователно от съществено значение е нашата личност и уменията ни да контролираме емоциите си, да ги назоваваме и изразяваме по подходящ начин. Както от значение е и нашето емоционално състояние. Децата са интуитивни и усещат нашите страхове и отношение, дори когато се опитваме да ги маскираме, и реагират на тях. От една страна трябва да познаваме собствените си емоции, от друга страна трябва да можем да ги идентифицираме у децата и в конфликтна ситуация да можем да разграничим емоциите и у двете страни.

Проявата на разбиране, емпатия, готовност и желание за съдействие, изслушване и емоционална подкрепа към учениците в моменти, когато са притеснени, тъжни, объркани, изплашени, яростни, гневни, разочаровани или уморени, са ключът към дългия и труден, но изключително значим процес на създаване на връзка и изграждане на доверие. Което от своя страна е предпоставка учениците да се чувстват стимулирани и мотивирани да дават най-доброто от себе си.

Интерактивни техники за работа в група

Интерактивни техники – техники, при които участниците са поставени в ситуации на активно взаимодействие помежду си. В процеса на взаимодействие участниците не само получават знания, но преди всичко формират умения и изграждат нагласи, позитивно мислене, което способства за личностното им израстване.

Прилагането на интерактивни техники изисква подход към процеса на обучение, в който доминират дейността на ученика, неговото личностно развитие и утвърждаване. Границата между ученето и играта се доближава, което повишава вниманието и като цяло води до позитивни емоции.

Техники за начало

Игри „ледоразбивачи“ – това са игри и упражнения, които по забавен начин спомагат за „разчупване на ледовете“ и настройват групата за същинската работа. Добре е играта да е свързана с темата и постепенно да въведе участниците в нея.

Техники за групова работа

Мозъчна атака (брейнсторминг)

При тази техника учителя поставя въпрос (ситуация), който няма еднозначен отговор и може да предизвика спорове и дискусии. Целта е за кратко време да бъдат генерирани голям брой идеи за решаване на поставения въпрос. В началото е важно да се каже, че всеки един отговор на участниците се приема и не се обсъжда в момента. Не се изисква от участниците да обясняват и аргументират идеите си, а само да ги казват. Съответно водещият не анализира или оценява мненията, а само ги записва чрез ключови думи или фрази. След като идеите се изчерпат, се преминава към анализ на записаните предложения, мнения и идеи. Това може да се осъществи на по-късен етап от груповата работа под формата на дискусия, ролева игра или работа по казуси.

Чрез тази техника се дава възможност участниците да получат по-обширна представа за поставения проблем, като се приканват да го разглеждат от всички възможни страни. Нещата се свеждат до там, че всеки проблем има три страни – една очевидно позитивна, една очевидно негативна и една интересна.

Предимството на тази техника е, че стимулира участниците да мислят творчески и да разглеждат нещата от повече страни, за да получат по-всеобхватна и истинна картина на ситуацията.

Дискусия.

Това е техника, при която участниците се приканват да мислят и да изразяват своите мисли върху определена тема, а водещият ги насочва като задава допълнителни въпроси. Всеки има правото не само да изкаже своето мнение, но и да го аргументира и обясни.

Ако някой от участниците не се включва в дискусиата, може би няма какво да каже, но най-вероятно се притеснява и не се чувства достатъчно сигурно да изразява своето мнение. Ролята на водещия е много важна – той трябва да създаде и да поддържа позитивна атмосфера и с поведението да окуражава и подпомага дискусиата.

Дебат.

Това е техника, при която двама или повече души (групи) спорят по определена тема от противоположни гледни точки. Целта им е да убедят трета, неутрална страна (водещия или наблюдателите), че аргументите им са по-добри от тези на опонента.

Правилата при дебат са, че всеки опонент или говорител на групата за кратко време представя аргументите на групата. По време на изказванията се спазва добър тон, не се прекъсват говорещите или оборват аргументите. Обикновено дебатът завършва с обобщаване от водещия на двата противоположни аспекта на обсъждания проблем, с което се припознава фактът, че няма по-вярно или по-истинно решение, а многообразие от такива, които могат да бъдат аргументирани и верни сами по себе си.

Ролева игра.

Техника, при която на групата се представя кратка сцена, отразяваща реална или хипотетична ситуация. Участниците се приканват да влязат в ролята на някой друг и да я изиграят. Тази техника позволява да се изследват и осмислят собствените и на другите емоции, мисли, нагласи, поведение. Влизането в роля винаги предполага елемент на емпатия и води до саморефлексия и личностно израстване.

Ролевата игра трябва да завърши с обсъждане на това, как са се чувствали участниците по време на играта, кое им е било трудно и кое лесно, какво са забелязали наблюдаващите играта.

Игра за раздвижване (енерджайзър)

Това е техника, която цели да енергетизира класа и да доведе до разреждане на натрупаното напрежение или умора чрез кратка игра, съдържаща движение, танц или песни. Често това са неангажиращи игри, понякога дори изглеждащи абсурдно и безсмислено, но с много добър ефект върху класа за тонизиране и забавление.

Игра за доверие.

Това е техника, която цели създаване на близост и сигурна атмосфера между децата чрез игри и упражнения, които обикновено

съдържат близък контакт или моменти за доверяване на преценката на другите.

Игрите за доверие са подходящи в клас, когато вече учениците се познават и са в напреднала фаза на сплотяване, след използване на други интерактивни техники.

Необходимо е водещият да бъде добре подготвен за прилагането на тези техники, да ги е изпробвал лично, за да е сигурен в инструкциите. Участието в тези игри е доброволно и не бива да бъде използвана каквато и да е форма на принуда. Ако ученик откаже да участва може да остане встрани и да бъде наблюдател.

Игра за сътрудничество и екипност

Това е техника, която цели формиране и трениране на умения за екипна работа и стимулира проявите на сътрудничество, толерантност и емпатия. Също като игрите за доверие, се прилага при вече известна степен на сплотеност. Учениците се разделят на групи (отбори) и се дава обща за групите задача, в която трябва да вземат участие всички.

Накрая на играта отново се обобщава, като се набляга на осъщественото сътрудничество, а не на съревнованието.

Беседа

В края на груповата работа е добре да се отделят няколко минути за беседа – без нея голяма част от наученото или случилото се може да остане неосмислено. При тази техника се набляга на това, какво са научили, разбрали и почувствали от изтеклата работа учениците.

Предимства на интерактивните техники в образователно-възпитателния процес:

Дават възможност на участниците да изразяват себе си – своята позиция по даден проблем, своите чувства и нагласи, както и да опознават другите чрез взаимодействие с тях и емпатия.

Спомагат за формирането на умения за анализ на дадена ситуация и за вземане на решения – самостоятелно или в група.

Дават възможност на участниците да изпробват (отиграват) различни поведенчески стратегии в сигурна и контролирана среда, дават възможност за учене от собствените грешки.

Участниците се въвличат в разнообразни дейности и ситуации чрез динамичните елементи на използваните техники, благодарение на което ученето става интересно, а участникът е активна фигура в учебния процес.

Интерактивните техники в обучението са един от начините за себепознание и личностно израстване на ученика – процес, който е бавен, но не и непостижим.

РИСКОВИ И ПРОТЕКТИВНИ СЕМЕЙНИ ФАКТОРИ ЗА ВЪЗНИКВАНЕ НА ЗАВИСИМОСТИ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

Д-р Юри Кацаров – клиничен психолог, семеен консултант

Продължение от брой 1

Стойностите по отношение на употребата на кокаин са еквивалентни на тези от проучването от 2012 г. (0,9%). Резултатите, свързани с употребата на метамфетамини (2016 г. – 0,3%) са малко по-високи в сравнение с данните от проучването през 2012 г., където употребяващите са 0,2%. Данните, свързани с употребата на хероин показват леко нарастване до 0,4% в сравнение с 2012 г. (0,3%), но не са по-високи от тези в сравнение с 2008 г.

През 2016 г. употребата на веществата от групата на халюциногените е малко по-висока (0,5%) в сравнение с 2012 г. (0,4%), но не е по-висока от нивото през 2008 г. (0,6%) и 2005 г. (0,8%). Същата тенденция се наблюдава и при групата на инхалантите (2016 г. – 0,5% ; 2012 – 0,4% ; 2008 г. – 0,6% ; 2007 г. – 0,5% ; 2005 г. – 1,1%). През 2016 г. употребата на анаболни стероиди (1,0%) е с най-високи стойности в сравнение с тази от предишните проучвания – 2012 г. (0,4%), 2008 г. (0,7%) и 2007 г. (0,3%).

По-специфичен е въпросът с успокоителните и сънотворните, употребата на които се задържа в значително по-високи граници в сравнение с другите вещества. През 2016 г. употребата на успокоителни и сънотворни без лекарско предписание е нараснала значително в сравнение с всички други предходни години (2016 г. – 14% ; 2012 г. – 8,4% ; 2008 г. – 9,4% ; 2007 г. – 9,4% ; 2005 г. – 8,8%). Може да се направи оценката, че около 597 105 – 698 937 българи са употребявали поне веднъж в живота си медикаменти без лекарско предписание.

Употребата на каквото и да е наркотично вещество през последната година (5,7%), във възрастовата група 15-64 г. се е увеличила в сравнение с 2012 г. (4,0%). През последните 12 месеца най-употребяваното вещество е канабисът (4,2%), като делът е по-висок в сравнение с 2012 г. (3,5%). Подобна тенденция се открива и при разпространението на употребата на веществата от групата на

стимулантите. През последните 12 месеца най-употребяваното вещество от тази група е екстази (2016 г. – 1,3% ; 2012 г. – 1,2%), следвано от амфетамини (2016 г. – 0,7% ; 2012 г. – 0,6%), кокаин (2016 г. – 0,3% ; 2012 г. – 0,2%) и метамфетамини (2016 г. – 0,2% ; 2012 г. – 0,1%). Данните за употреба през последната година по отношение на употребата на хероин също показват леко нарастване (2016 г. – 0,3% ; 2012 г. – 0,2%), а също така и по отношение на употребата на веществата от групата на халюциногените (2016 г. – 0,3% ; 2012 г. – 0,1%). Резултатите, свързани с употребата на инхаланти през последната година, във възрастовата група 15-64 г. остават стабилни, като не се открива промяна спрямо тези от проучването през 2012 г. (0,2%). Употребата на анаболни стероиди сред общото население през последната година се е увеличила 3 пъти в сравнение с предишното проучване (2016 г. – 0,6% ; 2012 г. – 0,2%). Значително увеличение на употребата на сънотворни и успокоителни без лекарско предписание се наблюдава в резултатите от проучването през 2016 г. (7,7%). Стойностите са с близо 3 процентни пункта по-високи в сравнение с тези от предходното проучване през 2012 г. (4,8%).

Подобна тенденция е регистрирана и по отношение на употребата на включените в изследването наркотични вещества през последния месец. Общо 2,6% (доверителен интервал 2,1-3,1% при гаранционна вероятност 95 %) от възрастното население 15-64 години са имали поне една употреба на някакво наркотично вещество. В абсолютен брой това означава около 97 203-143 490 лица в посочения възрастов интервал, които имат най-малко една употреба през последните 30 дни, което затвърждава тенденцията на нарастване през последните години на актуалната употреба на наркотични вещества (2005 г. – 0,8% ; 2007 г. – 1,4% ; 2008 г. – 1,8% ; 2012 г. – 2,1%).

В обобщение – разпространението на употребата на наркотични вещества в България през последния месец и през последната

година се увеличава непрекъснато от 2005 до 2016 г., а на тази „поне веднъж някога в живота“ се е увеличавала от 2005 до 2008 г., след което е настъпило известно стабилизиране през 2012 г., следвано от ново увеличение през 2016 г.

Употреба на наркотици сред учениците

Също през 2016 г. с методологическата подкрепа на Национален фокусен център за наркотици и наркомании са проведени проучвания относно нагласи и употреба на психоактивни вещества сред учениците от 9-12 клас в училищата на територията на градовете Благоевград, Видин, Враца, Габрово, Кюстендил, Пазарджик, Перник, Плевен, Пловдив, Смолян, София и Шумен.

Най-голям дял от учениците в град София посочват, че някога в живота си са употребявали марихуана (31,2%) и хашиш (17,7%), а също и амфетамини (10,4%), кокаин (8,6%), хероин и екстази (6,9%), метамфетамини (6,6%), като 6,2% са комбинирали две и повече вещества.

По отношение на употребата през последните 30 дни, отново най-голям дял от учениците са с употреба на марихуана (15,3%) и хашиш (6,4%), както и на амфетамини (5,3%), кокаин (4,4%), хероин (4,1%), екстази (3,3%), а 3,4% от тях комбинират две и повече вещества.

Най-висок процент от отговорилите посочват, че през последните 30 дни ежедневно или почти ежедневно са употребявали канабис (4,1%), синтетични канабиноиди (Спайс и др.) – 2,0%, амфетамини и кокаин (по 1,9%), хероин (1,8%).

6,2% от учениците в гр. София са употребили за първи път канабис на възраст 16-18 години, 2,2% са посочили, че на тази възраст за първи път са употребили амфетамини, 1,9% – кокаин, а 1,4% – екстази.

В по-ранна възраст (13-15 години), когато става дума за първа употреба на някакво наркотично вещество, отново изпъква употребата на канабис (15,3%), както и на амфетамини (3,9%), кокаин (2,4%), метамфетамини и екстази (1,7%).

В най-ранна възраст (под 13 години) най-често учениците в гр. София започват да употребяват канабис (2,6%), амфетамини (1,1%), екстази и кокаин (по 1,0%).

22,3% от учениците посочват, че някога в живота си са употребили канабис в

комбинация с алкохол, а 7,1% – през последните 30 дни.

По отношение на употребата на нови (т.нар. от медиите „дизайнерски“) наркотици или продукти, различни от вече познатите и разпространявани, 11,0% от учениците в София посочват, че някога в живота си са ги употребявали, а 3,7% от тях посочват употреба през последните 30 дни. С ежедневна или почти ежедневна употреба на нови наркотици са 1,6% от тях.

Учениците най-често употребяват нови наркотици под формата на растителна смес за пушене (20,9%), а също и на прах (9,3%), на таблетки (6,5%) и кристали (6,4%).

Като причини за първа употреба, учениците най-често посочват „от любопитство“ (9,6%), „за удоволствие“ (7,4%), „за да се откъснат от действителността“ (5,3%), „от скука“ и „за да отстранят психологически стрес“ (4,8%).

Употребата на психоактивни вещества е социален феномен с изключително важно значение за всяка страна по света. Ефективната превенция на този феномен не би била възможна без добро познаване и отчитане на рисковите фактори за възникването на зависимости изобщо. Без подобно познаване не би било възможно и определяне на рисковете от формиране на тежки и най-вероятно инвалидизиращи зависимости към психоактивни вещества. В настоящия материал са представени семейните фактори, допринасящи за риска от възникване на зависимости. Вредната употребата с вещества е резултат от сложно взаимодействие между индивидуални, семейни, партньорски, обществени и социални фактори (Служба на ООН за контрол на наркотиците и предотвратяване на престъпността 2000).

При появата и развитието на психичните заболявания, в това число и на наркоманиите и алкохолизма, от значение са редица фактори, които посредством сложни взаимодействия помежду си причиняват болестта.

Относно зависимостите към психоактивните вещества най-общо етиологичните фактори, които при сложното взаимодействие помежду си могат да причинят създаването на зависимост, са:

- психоактивни вещества, към които се създава зависимост;

- човекът, с неговите индивидуални психични и телесни особености;
- средата – предимно микросоциалната среда (семейство, училище, приятели).

Сложността на взаимодействията в етиологичния триъгълник – индивид (личност), среда и дрога най-често затруднява преценката коя е главната причина и кои са второстепенните условия за появата на болестта зависимост. Възникването на зависимостта към наркотиците и алкохола има мултифакторен характер и всеки един от посочените по-горе фактори може да има решаващо значение при всеки отделен случай. В литературата са давани различни класификации на разглежданото явление (алкохолизъм), обосновани, кои по-малко, кои повече на различни научни факти и доказателства. Различните автори различават следните степени на употреба на вещества:

1. Експериментална употреба;
2. Епизодична употреба;
3. Системна употреба
4. Вредна употреба и
5. Зависимост.

Двете най-широко разпространени зависимости в целия свят са към никотин и алкохол. Зависимостта от алкохола се създава значително по бавно отколкото при другите психо-активни вещества, за разлика от хероинът, който успява да направи това за няколко седмици, алкохолът „постига“ това за няколко години (от 3 до 5 за жените и младите хора, от 7 до 15 при по-възрастните). Поради това твърде често алкохолното неблагоприятно влияние върху здравето и живота на съвременния човек не се оценява, защото не е така ясно видимо. Например наркотици като марихуана, крех, кокаин, спийд и хероин са причина за около 7000 смъртни случая годишно в САЩ, докато жертвите на алкохола и тютюна е близо 325 000.

1. Фамилната история на злоупотреба с наркотици и зависимости значително повишава риска от такива проблеми между членовете в семейството (Madianos и др., 1995 г.; Wester-Meyer и Neider, 1994 и 1996). Същият модел се наблюдава при злоупотребата и зависимост с алкохол (Curran и др., 1999; Jauhar и Watson, 1995). Въпреки, че генетиката играе съществена

роля при алкохолна (Bierut, Dinwiddie и Regleiter, 1998) и наркотична зави-симост (Tsuang и др., 1996), семейната среда има важно значение и при насърчаване за употреба, и за предпазване от зависимост от вещества. Поради ограниченията на изследователските проекти, много от тези констатации са корелационни а не причинно-следствени.

2. Физическо и сексуално насилие върху децата.

Въпреки че голяма част от изследванията са ограничени в дизайна (например, ретроспективен дизайн, клинични проби), детското малтретиране изглежда е рисков фактор при възникване на зависимости. Жените, които са с физически и/или сексуално насилвани, като децата са изложени на риск от злоупотреба с алкохол като възрастни (Langeland и Hartgers, 1998; Rice и др., 2001), но доказателствата за мъже са противоречиви (например, контраст Galaif и др., 2001 и Langeland и Hartgers, 1998). Сексуална злоупотреба в детството може също да увеличи риска от злоупотреба с наркотици сред подрастващите жени (Jarvis, Copeland и Walton, 1998). Tracey Jarvis и др. допускат, че употребата на наркотици може да бъде опит да се самоллекува емоционалната болка, свързана е насилие.

3. Семейни нагласи и практики за наркотиците.

При допускането, че влиянията на референтната група са важни за обяснението на употребата на вещества сред младежда (Line и др., 2001), семейните нагласи и практики са значителни. И по-специално сред младежи испано/латино американци, родителите са по-влиятелни от връстници (Coombs, Paulson и Richardson, 1991). Нагласите на членовете на семейството за употребата на вещества оказва влияние при използването на наркотични вещества от младежите. Например, едно изследване на домакинствата от 1997 г. за използването на медикаменти, показва, че в младежката възраст от дванадесет до седемнайсет, младежи, които знаят, че родителите им ще бъде „много разстроени“ от тяхна употреба на марихуана, цигари и алкохол, съобщават за най-ниска употребата на тези вещества през последната година (Lane и др., 2001). По същия начин, протективните влияния

на строгите санкции на семейството при употреба на алкохол намалява употребата на това вещество сред момичетата в Унгария (Swaim, Nemeth и Getting, 1995). Нивото на влияние изглежда се разширява чак братята и сестрите. В едно проучване в Канада, употребата на наркотици от голямото дете има доминиращо влияние, в сравнение с употребата на психоактивни вещества от родителите при младежи (Boyle, 2001).

4. Проблемни семейни и партньорски отношения.

Семейните и партньорските конфликти водят до увеличаване на риска от употреба на наркотични вещества. Национално проучване на домакинствата в САЩ установява, че юноши, които заявяват влизането в конфликт с родителите си поне няколко пъти седмично, е по-вероятно да са използвали марихуана през последната година, отколкото тези, които твърдят, че са в конфликт с родителите си от веднъж седмично до веднъж месечно (Lane и др., 2001). В международен план семейни конфликти и по-ниски нива на възприемане грижите от страна на семейството увеличават риска за подрастващите от наркоупотреба (Al-Urnan, Mahgoub и Qurashi, 1993; Nappo, Galduroz и Noto, 1996; Swaim, Nemeth и Getting, 1995). Брачните и семейни конфликти увеличават риска за възникване на алкохолна зависимост сред жени в Загреб (Breitenfeld и др., 1998). Над три четвърти от 100 мъже с потвърдена злоупотреба с алкохол в Шотландия я приписват на семейния провал или на negliжирането от страна на семейството на техния проблем (Jauhar и Watson 1995).

5. Семейната структура.

Изследванията на семейната структура по целия свят откриват, че при младежите, които живеят с двамата биологични родители, е значително по-малко вероятно да се използват наркотични вещества, или да се съобщава за проблеми с тяхната употреба, за разлика от тези, които не живеят с двамата си родители (Challier и др., 2000; Johnson, Hoffmann Gerstein, 1996). Въпреки това, само семейната структура не може да обясни злоупотребата с наркотични вещества. Характеристиките на тези семейни структури предлагат някои насоки. Например, момчета, за които се грижат основно майките и чиито

бащи са зависими от психоактивни вещества, са изложени на повишен риск от злоупотреба с наркотици, но това вероятно се дължи и на пренос на генетичен риск и липсата на ресурси за ефективно родителство от страна на самотни майки (Tarter и др., 2001). Изследвания в Бразилия и Саудитска Арабия са отбелязали, че качеството на семейните отношения е по-важно от структурата в обясняването на употребата на наркотични вещества (Al-Urnan, Mahgoub и Qurashi, 1993; СагаПюидр., 1995).

6. Смушенията в семейния жизнен цикъл изглежда характеризират повече домакинствата с един родител. Нестабилна семейната среда (т.е. отсъствието на бащата, единия или двамата родители, които са имигрирали, или смъртта им) е свързано с употребата на наркотични вещества според национално представително проучване сред младежите в Гърция (Madianos и др., 1995). При бели не-испано/латино и афро-американците при промяна в семейството (напр. тези, които променят от двамата родители в семейството на самотни родители по време на изследването) са имали най-високите нива на употреба на психоактивни вещества в сравнение с другите групи в началото на изследването (Gil, Vega и Biafora, 1998). Освен това, влошаването на семейната среда по-силно влияе започването на употребата на наркотици сред испанци/латино имигрантите, отколкото сред неимигрантите в Съединените щати. Сред афро-американците семейната структура и средата са с най-слаб ефект върху използването на наркотици. При афро-американски младежи под грижите на майките им или други възрастни членове на семейството, са с най-нисък дял на начално употребяващи наркотици (Gil, Vega и Biafora, 1998). По този начин, семейната структура, заедно с характеристиките на семействата, изглежда оказва влияние за възникване употребата на психоактивни вещества. Необходими са още изследвания за качеството на отношенията в рамките на семейните структури и на времето за началото на използване на нарковещества сред младежите с различни семейни (Johnson, Hoffman, и Gerstein, 1996).

II. Протективните семейни фактори намаляват риска за наркотичната употреба

ба за юношите и младежите. Както могат да поставят членовете на семейството в риск от злоупотреба с вещества, те също могат да бъдат и предпазващи. Както се отбелязва по-горе, домакинствата с двама родители се проявяват като защитни.

1. Високото ниво на възприемане на подкрепа от членовете на семейството изглежда предпазва срещу използването на алкохол от младежки (Foxcroft и Lowe, 1991) и употребата на наркотици сред испанци/латино (Frauenglass и др., 1997) и афро-американците (Sullivan и Farrell, 1999).

Изследователите откриват, че /2./ ефективните семейни отношения (например, въвличането на семейството и комуникациите, проактивното управление на семейството, или привързаността към него) предпазва срещу въвличане в юношески расови и субкултурни групи употребяващи наркотици (Carvalho и др., 1995; Stronski и др., 2000; Williams и др., 1999). Освен това положителният ефект на подкрепа на семейството по време на юношеството изглежда дълготраен. Голяма подкрепа на семейството и свързване по време на юношеството прогнозира по-малко проблемна употреба на алкохол в зряла възраст (Galaif и др., 2001). В семействата със злоупотребяващи наркотични вещества родители също може да имат влияния, които предпазват от наркоупотреба.

Едно проучване показва, че /4./ въздържането от наркотична употреба на по-голям брат и силна привързаност към родителите, води до намаляване употребата на наркотици сред по-младите братя (Brook, Brook и Whiteman, 1999). Най-общо казано, рисковите и защитните фактори показват, че семейните отношения имат значително влияние върху наркотичната злоупотреба и зависимост. Все пак изследванията не е достатъчно развити, за да посочат кой или каква част от тези защитни фактори са необходими за намаляване на риска. Има различия между групите и по отношение на времето/етапът на тяхната важност за предотвратяване или намаляване на риска (Gil, Vega, и Bifulco, 1998).

Считаме, че настоящия материал може да бъде в помощ на практикуващи психолози и педагози при регистрирана употреба на марихуана и/или синтетични наркотици

(екстази и амфетамини) при юноши за оценка на риска от възникване на зависимости като част от едно комплексно изследване (с индивидуални интервюта и личностови въпросници).

Препоръчваме сумиране наличието на всеки от посочените рискови фактори и съответно редукия за присъствието на всеки протективен семеен фактор. В получения след калкулацията резултат да приемем краен резултат по висок от 3 като индикатор за изразен, а над 4 висок риск за възникване на зависимост.

Като елемент от цялостната превенция в случаите с изразен и умерен риск за формиране на зависимост от изключителна полза могат да бъдат насочванията за семейни психологически консултации.

Литература:

Лазаров Ф. (1998), Злоупотреба с дроги, наркомании и наркотици.

Каснакова П., Янков С. 2013; Личностни детерминанти при развитие на зависимости в юношеска възраст. Пловдив

Полнарева Н., Михова З. 1995, Юношеската криза като индикатор на семейна дисфункция.

Силами Н. (1996), Речник по психология. Плевен, Ларос.

Heinz A., Wu A., Witkiewitz K., Epstein D., Peston K. 2009.

Herbert M. & Harper-Dorton K. 2002, Marriage and relationship as predictors of cocaine and heroin use. Addictive behaviors.

Kaufman, E. and Kaufman, P. eds. 1979. *Working with Children, Adolescents, and their Families*, UK

Shand E, Degenhardt L., Slade T., Nelson E. 2010. Sex differences amongst dependent heroin users: Histories, clinical characteristics and predictors of other substance dependence. Addictive behaviors.

www.drugabuse.gov

www.nida.com

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

д-р Светлана Велкова – клиничен психолог

„Най-хубавото се вижда само със сърцето. Най-същественото е невидимо за очите“.

Що е емоция?

Според Оксфордския речник – „всяко умствено вълнение или тревога, чувство, страст; всяко интензивно или възбудено състояние на ума“.

Според Даниъл Голман – „емоцията обозначава чувството и свързаните с него мисли, психологически и биологични състояния, както и обусловената от него склонност към едно или друго действие“.

Първични емоции

Гняв: бяс, възмущение, яд, отчаяние, ярост, раздразнение, язвителност, жлъчност, враждебност, неприязън, ненавист, а като крайно състояние – патологична омраза и склонност към насилие.

Тъга: мъка, траур, безрадостност, мрачно настроение, меланхолия, самосъжаление, самота, чувство за отхвърляне, отчаяние, а в патологични случаи – тежка депресия.

Страх: тревожност, притеснение, нервност, загриженост, смайване, ужас, недоверчивост, предпазливост, опасения, раздразнителност, на патологично ниво – фобия и паника.

Радост: щастие, наслада, облекчение, удовлетворение, блаженство, удоволствие, забавление, гордост, чувствена наслада, тръпка, благодарност, вълнение, еуфория, екстаз, в патологични състояния – мания.

Любов: приемане, приятелски чувства, доверие, мило отношение, афинитет, отдаване, обожание, очарование.

Изненада: шок, удивление, учудване, смайване, слисване.

Отвращение: презрение, отхвърляне, присмех, ненавист, отблъскване.

Срам: вина, притеснение, мъка, угризения, унижение, съжаление, сподавяне, огорчение, покруса, разкаяние.

Що е емоционална интелигентност?

Емоционалната интелигентност е способността да различаваме и разбираме емоциите в себе си и в другите, и умението да използваме тази съзнателност в управлението на нашето собствено поведение във взаимоотношенията ни.

Сдругидуми, емоционалната интелигентност е баланс между рационален и чувствен мозък.

Емоционалният ум и Рационалният ум

Емоционален ум	Рационален ум
Бърза, но неточна реакция (действие)	Аналитични разсъждения
Първо чувства, после мисли (импулс)	Миг-два повече, за да регистрира даден дразнител и да реагира
Символична, детинска реалност (романи, филми, поезия, приказки, религия)	Наличие на причинно-следствена връзка (логическа връзка)
Настоящото в плен на миналото (минал опит)	Онова, което се е случило някога, не се случва отново
Реалност в зависимост от състоянието (настроението)	Оповавайки се на минал опит, мозъкът избира най-адекватната реакция.

Управление на емоциите

Умението да управляваме по креативен начин емоциите в себе си и във взаимоотношенията с другите

- разпознаване
- разбиране /на истинската причина/
- креативно изразяване

Емоционално НЕинтелигентният човек – не умеє да управлява емоциите си, затова те управляват него.

Емоционално интелигентният човек – не се оставя емоциите му да го управляват. Той управлява тях.

Мисъл → Чувство → Реакция

Смущават ни не събитията, а начина по който гледаме на тях.

Епиктет, 55-103 г. пр. Хр.

