



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Регулиране на емоциите и Самосъзнание

ЕДИНИЦА 3





Тема 3:

Регулиране на емоциите и самосъзнание

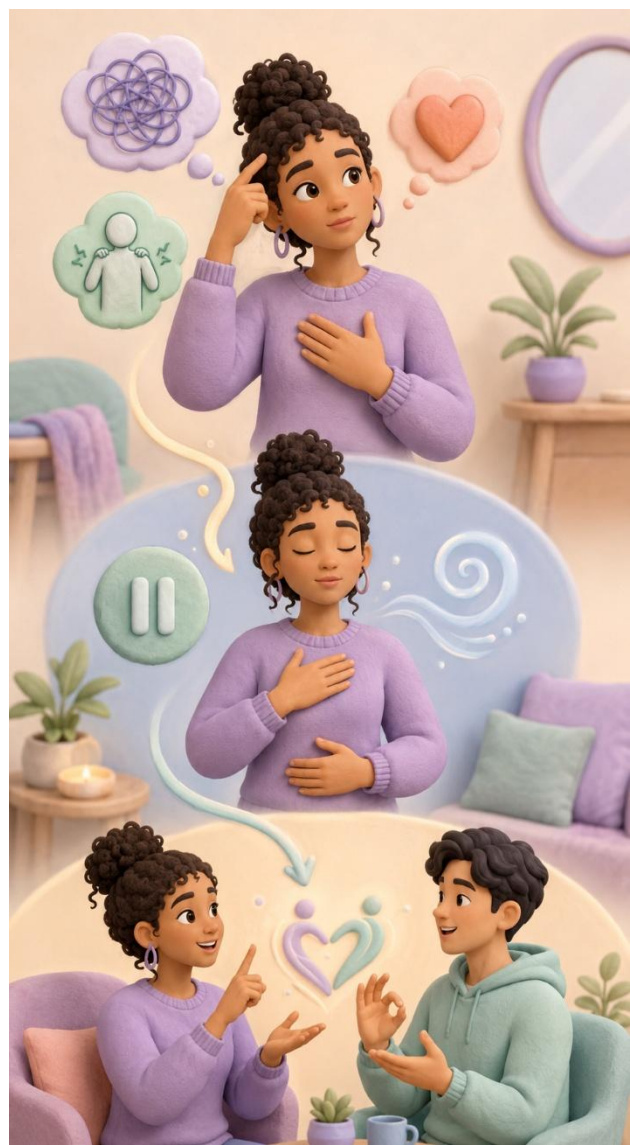
Емоциите са част от ежедневието на всеки човек. Чувстваме емоции от момента, в който се събудим, до момента, в който заспим. Емоциите ръководят много от нашите избори. Емоциите влияят върху начина, по който взаимодействаме с другите. Емоциите влияят върху начина, по който разбираме ситуациите. Понякога емоциите ни помагат. Понякога емоциите правят нещата по-трудни. Това е нормално. Всеки го изпитва. Регулирането на емоциите означава да управлявате емоциите си по здравословен начин. Това означава да разбирате какво чувствате. Това означава да забавите темпото, преди да реагирате. Това означава да изберете действие, което е полезно, а не вредно. Регулирането на емоциите ви помага да останете спокойни в трудни моменти. Помага ви да общувате ясно. Помага ви да се чувствате по-стабилни вътрешно. Самосъзнанието е способността да забележите какво се случва вътре във вас. Това означава да разпознавате собствените си мисли. Това означава да наблюдавате емоциите си. Това означава да обръщате внимание на тялото си. Самосъзнанието ви помага да разберете защо реагирате по определен начин. То ви дава информация за вашите нужди. Помага ви да виждате модели. Помага ви да правите по-добри избори.





Co-funded by
the European Union

Регулирането на емоциите и самосъзнанието се подкрепят взаимно. Самосъзнанието е на първо място. Забелязвате какво чувствате. Забелязвате напрежението в тялото си. Забелязвате мислите си. След това използвате инструменти за регулиране на емоциите, за да се успокоите. Когато и двете умения работят заедно, вие придобивате емоционална сила. Ставате по-стабилни. Ставате по-уверени. Ставате по-независими в справянето с трудни моменти. Тези умения са много важни за глухите възрастни. Емоциите се изразяват чрез тялото. Емоциите се показват в изразенията на лицето. Емоциите се показват в движенията на ръцете. Емоциите се показват в скоростта на жестовете. Емоциите се показват в стойката и зрителния контакт. Когато комуникацията стане объркваща или стресираща, емоциите могат да се променят много бързо. Едно малко недоразумение може да прерасне в голяма емоционална реакция. Регулирането на емоциите помага да се предотврати това. Самосъзнанието улеснява разбирането какво се случва вътре във вас, дори преди да се прояви в жестовете или поведението ви. Регулирането на емоциите не е за игнориране на емоциите. Не е за скриване на емоциите. Не е за това да се преструвате на силни през цялото време. Става въпрос за разпознаване на чувствата си и за това да се отнасяте към тях с грижа. Самосъзнанието не е за това да бъдете перфектни. Става въпрос за това да бъдете честни със себе си. И двете умения се развиват бавно. Те се засилват с практиката. Всяка малка стъпка е от полза.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Тема 1: Разбиране на емоциите

Емоциите са сигнали. Те ни казват нещо важно за нашия опит. Те ни помагат да разберем какво харесваме и какво не харесваме. Те ни помагат да се защитим. Те ни помагат да се свързваме с другите. Те насочват поведението ни. Когато разбираме емоциите си, ние разбираме себе си по-добре.

Има много видове емоции. Някои емоции са приятни. Те включват щастие, спокойствие, облекчение, интерес и вълнение. Тези емоции ни карат да се чувстваме леки и отворени. Те ни помагат да се чувстваме мотивирани. Те ни помагат да се наслаждаваме на живота. Някои емоции са неприятни. Те включват гняв, тъга, страх, фрустрация, срам и вина. Тези емоции може да се усещат тежки. Може да се усещат неудобно. Но те също така имат цел. Гневът показва, че нещо се чувства несправедливо. Тъгата показва, че нещо е важно за вас. Страхът показва, че искате безопасност. Фрустрацията показва, че нещо не работи. Всички емоции носят смисъл. Емоциите започват в тялото. Тялото ви реагира, преди умът ви да разбере какво се случва. Това е нормално.

Случва се на всеки. Физическите признаци на емоции включват:

- ускорен сърдечен ритъм;
- топло лице;
- стегнат гръден кош;
- тежък стомах;
- напрегнати рамене;
- треперещи ръце;
- плитко дишане.



Емоциите се появяват и в ума. Може да забележите:

- много мисли наведнъж;
- тревога за бъдещето;
- мислене за минало преживяване;
- чувство на объркване;
- чувство на нефокусираност;
- представяйки си негативни резултати.





Емоциите се проявяват и в поведението. Хората могат:

- подписва по-бързо или по-трудно;
- намръщен или напрегнат вид;
- избягвайте контакт с очите;
- тръгни си;
- замълчавам;
- реагирай без да мислиш.



Разбирането на емоциите означава да разпознаете тези сигнали рано. Това означава да си кажете:

- „Чувствам се ядосан.“
- „Чувствам се разстроен/а.“
- „Чувствам се стресиран.“
- „Чувствам се щастлив/а.“
- „Чувствам се притеснен/а.“
- „Чувствам се претоварен.“



Назоваването на емоцията помага на мозъка ви да се отпусне. Намалява объркването. Дава ви пространство. Помага ви да изберете здравословно действие. Когато идентифицирате емоцията си, вие поемате контрол над ситуацията. Емоциите се променят през целия ден. Може да чувствате едно нещо сутрин и нещо друго следобед. Може да чувствате няколко емоции едновременно. Това е нормално. Емоциите не са фиксирани. Те се движат като вълни. Не е нужно да реагирате на всяка емоция веднага. Можете да направите пауза. Можете да наблюдавате. Можете да реагирате внимателно.

Разбирането на емоциите ви помага да разберете от какво се нуждаете. Ако се чувствате уморени, може да се нуждаете от почивка. Ако се чувствате самотни, може да се нуждаете от връзка. Ако се чувствате тревожни, може да се нуждаете от яснота. Ако се чувствате разочаровани, може да се нуждаете от пространство. Емоциите ви помагат да откриете своите нужди. Разбирането на емоциите ви помага да разбирате и другите. Когато се научите да разчитате собствените си емоционални сигнали, става по-лесно да разчитате емоционалните сигнали на хората около вас. Можете да разпознаете фрустрация, тъга или объркване в лицето, позата или жестовите на някого. Това изгражда по-силни взаимоотношения.

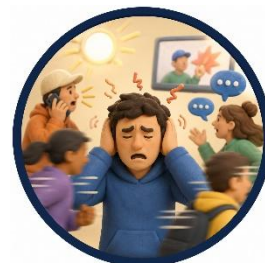


Тема 2: Емоционални тригери и телесни сигнали

Емоционалните тригери са събития или ситуации, които създават силна емоционална реакция. Те могат да бъдат малки. Може да са големи. Може да са силни. Може да са тихи. Спусък е всичко, което докосва нещо чувствително вътре във вас.

Тригерите могат да идват от околната среда. Те включват:

- претъпкани места;
- шумни пространства;
- бързо движение;
- ярки светлини;
- внезапни промени;
- твърде много хора говорят едновременно.



Тригерите могат да произлизат от комуникацията. Те включват:

- някой, който подписва твърде бързо;
- някой, който не е обърнат към вас;
- неясни признаци;
- неправилна комуникация;
- чувство на пренебрегване;
- да бъдеш пропуснат в информацията;
- някой, който говори без превод;
- някой, който отказва да се приспособи към вашите нужди.



Тригерите могат да произлизат от взаимоотношения. Те включват:

- критика;
- отхвърляне;
- конфликт;
- чувство за осъждане;
- чувство за контролиране;
- чувство за неразбиране.

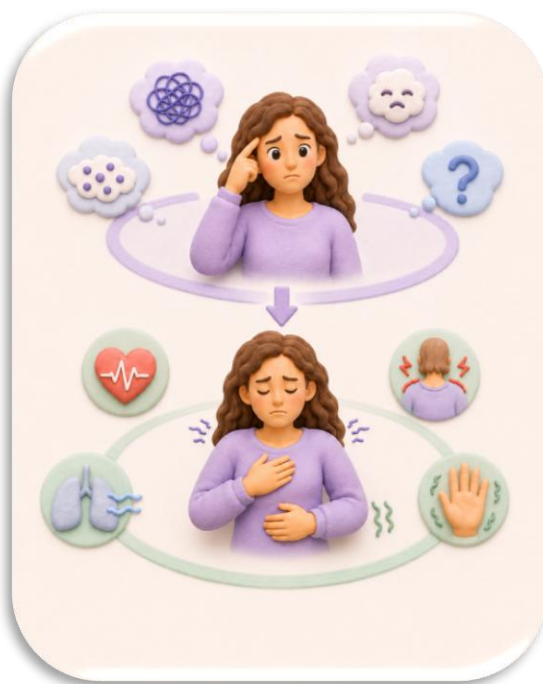




Тригерите могат да идват от спомени. Понякога тялото си спомня нещо болезнено. Едно малко събитие днес може да активира стара емоционална рана. Може да не разбирате защо внезапно изпитвате силни емоции. Това е нормално. Мозъкът свързва миналото и настоящето. Тялото ви винаги реагира, преди да разберете напълно емоцията. Телесните сигнали се появяват първи. Те ви предупреждават. Те ви казват, че нещо се случва. Те ви дават време да спрете и да си поемете дъх.

Често срещаните телесни сигнали включват:

- стегнати рамене;
- напрегната челюст;
- повдигнати вежди;
- тежки гърди;
- студени ръце;
- треперене;
- изпотяване;
- чувство на горещина;
- затруднено дишане;
- замаяност;
- стомашно налягане.



Тези телесни сигнали не са опасни. Те са информация. Те ви казват: „Забави темпото. Нещо те дразни.“ Разпознаването на телесните сигнали е едно от най-важните умения за самосъзнание. Когато ги забележите рано, можете да действате рано. Можете да регулирате емоцията, преди да стане твърде интензивна. Ето примери за това как работят тригерите:



Пример 1

Водите групов разговор. Двама души започват да говорят жестомимично много бързо. Чувствате се изгубени. Тялото ви реагира: сърцето ви бие учестено. Раменете ви се стягат. Това е спусък.

Пример 2

Някой те разбира погрешно. Чувстваш се разочарован/а. Ръцете ти се напрягат. Значението ти става по-трудно. Това е сигнал на тялото.

Пример 3

Някой критикува подписването ви. Чувствате се наранени. Гърдите ти тежат. Искаш да се затвориш. Това е спусък, свързан с минали преживявания.

Пример 4

Получавате твърде много инструкции наведнъж. Умът ти се препълва. Дишането ви става плитко. Това е знак, че имате нужда от пауза.

Разбирането на причините ви помага да се защитите. Помага ви да се подготвите. Помага ви да съобщите за нуждите си. Помага ви да избягвате автоматични реакции.





Тема 3: Стратегии за регулиране на емоциите

Регулирането на емоциите означава успокояване на тялото, ума и поведението. Това не означава спиране на емоциите. Това не означава скриване на емоциите. Това означава управление на емоциите по здравословен начин. Има много полезни стратегии:

- **Дълбоко дишане**

Бавното дишане изпраща сигнал за безопасност до мозъка ви. То намалява сърдечния ритъм. Отпуска мускулите ви. Прочиства ума ви. Дори 10 бавни вдишвания могат да променят как се чувствате.

- **Пауза**

Паузата е мощна. Паузата ви дава пространство. Паузата спира автоматичните реакции. Паузата ви помага да изберете отговора си. Понякога 5-секундна пауза предотвратява конфликт.

- **Техники за заземяване**

Заземяването ви връща към настоящето. Помага, когато мислите ви препускат.

Примери:

- докосване на студен предмет;
- усещане за краката ви на пода;
- забелязване на 3 неща, които можете да видите;
- бавно разтягане.



- **Релаксация на тялото**

Емоциите са вътре в тялото. Отпускането на тялото намалява емоционалното напрежение.

Примери:

- въртене на раменете;
- отпускане на лицето;
- разтягане на врата;
- леко разклащане на ръцете;
- бавни движения на тялото.





- **Позитивен вътрешен диалог**

Вътрешният ви глас е важен. Думите ви оформят емоциите ви. Кажете неща като:

- „Мога да се справя с това.“
- „В безопасност съм.“
- „Трябва ми само един момент и това е добре.“
- „Мога да забавя темпото.“



- **Почивки**

Почивките дават време на мозъка ви да се пренастрои. Почивките предотвратяват емоционалното претоварване. Почивките ви помагат да мислите отново ясно.

- **Изразяване на емоции**

Разговорът или говоренето със съпруг/а, на когото имате доверие, помага за облекчаване на напрежението. Споделянето ви помага да разберете чувствата си. Записването на мислите ви помага да организирате ума си.

- **Разбиране на вашите нужди**

Запитайте се: „От какво имам нужда точно сега?“ – Пространство?; Вода?; Почивка?; Подкрепа?; По-спокоен разговор?; Ясните граници ви помагат да се чувствате в безопасност.

- **Определяне на граници**

Границите защитават емоционалното ви здраве. Те предотвратяват емоционалното изтощение.

Примери:

- „Моля, подписвайте по-бавно.“
- „Трябва ми един момент.“
- „Трябва ми повече време.“
- „Не мога да направя това точно сега.“





Co-funded by
the European Union

Регулиране на емоциите в реалния живот:

Пример 1

Някой пише твърде бързо. Чувствате се разочаровани. Правите пауза. Дишате. Молите ги да забавят темпото.

Пример 2

Чувстваш се тъжен. Вместо да го криеш, говориш с някого, на когото имаш доверие.

Пример 3

Чувствате се претоварени от задачи. Правите си кратка почивка. Разтягате се. Връщате се по-спокойни.

Пример 4

Чувстваш как гняв се надига. Заземяваш се, като докосваш нещо хладно.

Регулирането на емоциите е умение за цял живот. Не го овладяваш изведнъж. Научаващ го бавно. Усъвършенстващ се с практиката. Всеки малък успех те прави по-силен.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



★ Бележки за обучение

Тези учебни бележки показват ключовите идеи от Тема 3. Те правят информацията по-лесна за разбиране. Те помагат на учащите да запомнят най-важните моменти.

1. Разбиране на емоциите

Емоциите са сигнали, които ни казват какво харесваме, какво не харесваме и от какво имаме нужда. Те започват в тялото, появяват се в ума и се проявяват в поведението. Приятните емоции, като щастие и спокойствие, ни мотивират. Неприятните емоции, като гняв или тъга, дават важна информация. Назоваването на емоциите помага на мозъка да се отпусне. Разбирането на емоциите ни помага да разберем себе си и другите.

2. Приятни срещу неприятни емоции

Приятните емоции ни карат да се чувстваме леки и отворени. Те ни помагат да се наслаждаваме на живота и да останем мотивирани. Неприятните емоции ни карат да се чувстваме тежки или неудобни. Те ни показват кога нещо не е наред или е важно. И двата вида имат цел. Емоциите се променят през деня и могат да се смесват.

3. Телесни сигнали за емоции

Емоциите се появяват първо в тялото. Често срещани сигнали включват учестен пулс, напрегнати рамене, тежест в гърдите, плитко дишане или треперене на ръцете. Тялото реагира, преди умът да разбере. Тези сигнали са нормални и дават полезна информация. Ранното им разпознаване помага за контролиране на реакциите.

4. Сигнали за ума и поведението

Емоциите влияят на мислите и поведението. Може да изпитвате много мисли едновременно, объркване или безпокойство. Промените в поведението могат да включват намръщване, избягване на зрителен контакт или по-бързо говорене със знаци. Наблюдението на тези сигнали ви помага да забележите емоциите рано. Ранното разпознаване дава възможност да изберете здравословно действие.





5. Емоционални тригери

Тригерите са събития или ситуации, които предизвикват силни емоции. Те могат да произлизат от околната среда, комуникацията, взаимоотношенията или спомените. Малките неща могат да се усещат като големи, ако докоснат нещо чувствително. Разпознаването на тригерите ни помага да предотвратим автоматични или вредни реакции.

6. Самосъзнание

Самоосъзнаването означава да забелязвате какво се случва вътре във вас. Наблюдавате мислите, чувствата и сигналите на тялото си. То помага да разберете защо реагирате по определен начин. Самоосъзнаването дава информация за вашите нужди. Улеснява ви да реагирате спокойно, преди емоциите да ви вземат връх.

7. Регулиране на емоциите

Регулирането на емоциите означава управление на емоциите по здравословен начин. Това не е скриване или спиране на емоциите. То включва успокояване на тялото, ума и поведението. Стратегии като дълбоко дишане, пауза, заземяване и релаксация помагат. Практикуването на регулиране ви прави по-силни и по-стабилни.

8. Практически стратегии

Можете да използвате позитивен диалог със себе си, да си правите почивки, да изразявате чувства, да разбирате нуждите си и да си поставяте граници. Техниките за заземяване насочват фокуса към настоящия момент. Паузите предотвратяват автоматичните реакции. Всяка малка стъпка укрепва емоционалните ви умения с течение на времето.

9. Ползи от регулирането на емоциите и самосъзнанието

Комбинирането на самосъзнание и регулиране на емоциите увеличава емоционалната сила. Прави ви по-спокойни, по-уверени и независими. Тези умения подобряват взаимоотношенията и комуникацията. Те помагат за справяне със стресови ситуации. И двете се развиват бавно с практиката, а малките успехи изграждат дългосрочна устойчивост.





Co-funded by
the European Union

Тест за оценка:

Тема 3 + Ключ с отговори

Инструкции:

Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете верния отговор от дадените опции. За въпроси с отговор Вярно/Невярно изберете правилното твърдение. Изберете само един отговор на въпрос.

1. Коя е първата стъпка в управлението на емоциите ви?

- а) Скриване на чувствата ви
- б) Самосъзнание
- в) Игнориране на емоциите
- г) Изразяване на гняв

2. Кои от следните са телесни сигнали за емоция?

- а) Затопляне на лицето и стегнати рамене
- б) Шумна среда и ярки светлини
- в) Студено време и глад
- г) Гледане на телевизия и бързо ходене

3. Кой от следните е емоционален спусък, свързан с комуникацията?

- а) Ярка светлина
- б) Студени ръце
- в) Бързо издаване на сигнали
- г) Глад

4. Вярно или невярно: Трябва да реагирате незабавно на всяка емоция.

- а) Вярно
- б) Грешно



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

5. Коя стратегия ви помага да се съсредоточите върху настоящия момент?

- а) Позитивен вътрешен диалог
- б) Изразяване на емоции
- в) Поставяне на граници
- г) Заземяване

6. Кой от следните е пример за позитивен вътрешен диалог?

- а) „Трябва да реагирам сега.“
- б) „Мога да се справя с това бавно.“
- в) „Тази емоция ще остане завинаги.“
- г) „Трябва да игнорирам всичко.“

7. Каква е целта на назоваването на емоция?

- а) Отпуснете мозъка си и изберете здравословно действие
- б) Реагирайте по-бързо
- в) Игнорирайте емоциите
- г) Скрийте чувствата си

8. Защо е важно да се комбинират самосъзнанието и регулирането на емоциите?

- а) Кара емоциите да изчезнат
- б) Позволява ви да контролирате другите
- в) Дава емоционална сила, стабилност и независимост
- г) Спира напълно неприятните емоции

Въпрос	Верен отговор
1.	Б
2.	А
3.	В
4.	Б
5.	Г
6.	Б
7.	А
8.	В



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452