



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Основи На Психологическа Грамотност

ЕДИНИЦА 1





ТЕМА 1:

Основи на психологическата грамотност

Психологическата грамотност означава да разбирате ума. Това означава да разбирате емоциите, мислите и поведението си. Това означава също да разбирате поведението и емоционалните сигнали на другите хора. Психологическата грамотност е просто, но много важно умение. Тя ви помага да се движите през ежедневието с повече увереност. Помага ви да останете спокойни. Помага ви да правите по-добри избори. Хората използват психологическата грамотност всеки ден, често без да го осъзнават:

- Използваш го, когато забележиш как се чувстваш.
- Използвате го, когато разбирате, че някой друг се чувства тъжен или ядосан.
- Използваш го, когато решиш да помислиш, преди да реагираш.
- Използвате го, когато се опитвате да се успокоите в стресиращ момент.

Тези малки моменти показват, че сте наясно с вътрешния си свят. Те показват, че разбирате емоциите си и емоциите на другите. Използваме психологическа грамотност в много ежедневни ситуации. Например:

- Когато забележите, че сте стресирани и тялото ви се чувства напрегнато.
- Когато решите да си вземете почивка, защото се чувствате уморени или претоварени.
- Когато разбирате, че друг човек е разстроен и се нуждае от пространство или тишина.
- Когато мислиш, преди да реагираш, за да не кажеш или направиш нещо обидно.
- Когато осъзнаете, че имате нужда от подкрепа и решите да поискате помощ.
- Когато се подгответе емоционално преди труден разговор.





За глухите възрастни психологическата грамотност е особено важна. Комуникацията за глухите хора понякога може да бъде по-сложна. Тя често зависи от визуални сигнали, изражения на лицето, жестове, знаци, език на тялото и зрителен контакт. Чуващите хора не винаги разбират тези визуални сигнали. Понякога говорят, без да са обърнати към вас. Възможно е да говорят твърде бързо. Възможно е да не знаят как да общуват по ясен и достъпен начин. Това може да създаде объркване и емоционален стрес. Може също да създаде недоразумения. Тези недоразумения могат да доведат до напрежение, фрустрация, разочарование или дори конфликт. Поради това глухите възрастни често трябва да бъдат още по-наясно с емоциите (своите собствени и тези на хората около тях).

Психологическата грамотност помага в тези ситуации. Тя ви помага да разпознаете как се чувствате в момента. Помага ви да разберете емоционалните реакции, както вашите, така и на другите. Помага ви да запазите спокойствие, когато комуникацията стане трудна. Помага ви да изберете здравословен и полезен отговор, вместо да реагирате бързо от гняв или стрес. Помага ви да наблюдавате ситуацията с по-голяма яснота. Помага ви да мислите, преди да отговорите. Помага ви да разберете защо някой се държи по определен начин, дори когато комуникацията е ограничена. Тази емоционална осъзнатост защитава вашето психическо благополучие. Тя също така подобрява качеството на вашите взаимоотношения.

Психологическата грамотност е важна и защото ви помага да изразявате емоциите си по-ясно. Когато разбирате какво чувствате, става по-лесно да го съобщите. Дори когато не се използват думи, емоциите могат да бъдат показани с помощта на ясни знаци, жестове и изражения. Разбирането на емоциите ви помага да обясните нуждите си на другите. Помага ви да поставите граници. Помага ви да поискате помощ по здравословен и уверен начин. Също така ви помага да избегнете недоразумения по време на разговори. Когато разбирате емоционалното си състояние, можете да го съобщите по спокоен и ясен начин, което помага на другия човек да ви разбере по-добре.

Психологическата грамотност ви помага да разбирате другите хора по-задълбочено. Когато обръщате внимание на:

- езикът на тялото им;
- израженията на лицето им;
- техните жестове или стил на знакови изказвания.





Co-funded by
the European Union

Можете да забележите кога се чувстват тъжни, нервни, объркани или щастливи. Можете да реагирате с търпение и емпатия. Можете да избягвате да приемате нещата лично. Можете да създадете по-безопасна и по-позитивна атмосфера по време на разговорите. Това прави комуникацията по-гладка, а взаимоотношенията по-силни.

Психологическата грамотност не е сложна. Не е нужно да сте психолог, за да разбирате емоциите си. Не е нужно специално обучение. Не са ви необходими сложни теории. Психологическата грамотност е свързана с просто осъзнаване. Става въпрос за това да обръщате внимание на това, което се случва вътре във вас. Става въпрос за това да обръщате внимание на това как се чувстват другите. Става въпрос за използването на малки инструменти в подкрепа на емоционалното ви здраве. Става въпрос за забавяне на темпото, когато е необходимо. Става въпрос за мислене, преди да реагирате. Става въпрос за избор на спокойствие вместо конфликт. Става въпрос за разбиране на вашите нужди и уважение към нуждите на другите.

В ежедневието психологическата грамотност ви подкрепя в много ситуации. Тя ви помага да общувате ясно. Помага ви да избягвате недоразумения. Помага ви да се справяте със стреса по-лесно. Помага ви да защитите психичното си здраве. Помага ви да изградите по-силни и здравословни взаимоотношения. Помага ви да разбирате по-добре предизвикателствата. Най-важното е, че ви помага да се чувствате по-контролирани над емоционалния си свят. С малки стъпки и малки практики психологическата грамотност се засилва с течение на времето. Всеки момент на осъзнаване ви помага да растете. Всяка спокойна реакция прави живота по-лесен. Всеки жест на разбиране носи повече връзка с другите. Психологическата грамотност е прост инструмент, но има силно въздействие върху вашето благополучие и вашите взаимоотношения.





Тема 1: Какво е психологическа грамотност?

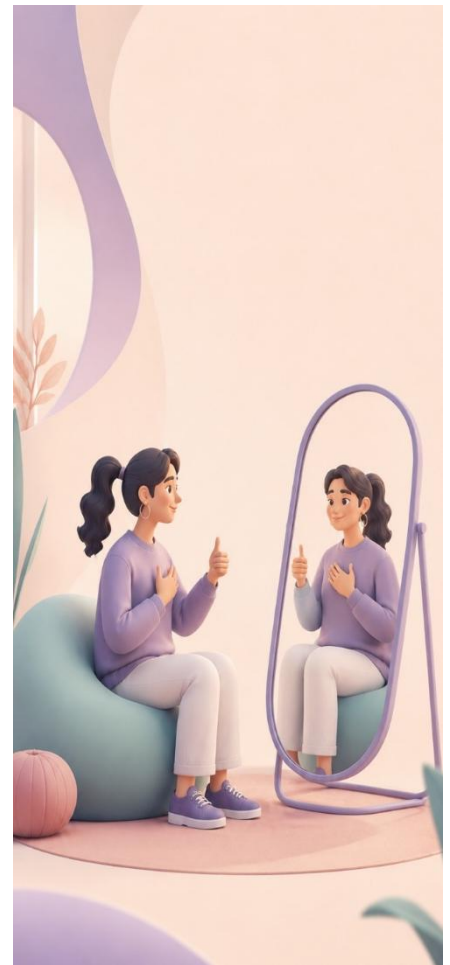
Психологическата грамотност има три основни части. Тези части работят заедно. Те ви помагат да разберете себе си. Те ви помагат да разберете другите хора. Те ви помагат да избирате здравословни действия. Когато тези умения работят заедно, ежедневието става по-лесно. Чувствате се по-спокойни. Чувствате се по-уверени. Чувствате се по-контролирани над емоциите си.

1. Разбиране на себе си

Да разбереш себе си означава да погледнеш навътре. Това означава да обръщате внимание на тялото и чувствата си. Емоциите често се проявяват чрез тялото. Тялото ви дава знаци.

Тези знаци ви помагат да разберете какво чувствате. Това включва:

- разпознаване на емоциите в тялото ви (стегнатост в гърдите, учестен пулс, мускулно напрежение);
- да знаеш защо се чувстваш по определен начин;
- да знаете от какво се нуждаете по време на стрес или тъга;
- забелязване кога имате нужда от почивка или почивка;
- разбиране кога дадена ситуация ви кара да се чувствате тревожни или неудобно;
- осъзнаване кога емоциите ви идват от минали преживявания.



Кратък пример:

Чувствате се нервни, преди да се запознаете с нови хора. Стомахът ти се стяга. Ръцете ти са студени. Разбирате, че тази емоция е нормална. Поемаш дълбоко въздух. Вие се подготвяте. Казваш си: „Мога да се справя с това.“

Това е психологическа грамотност. Разбирането на себе си ви помага да реагирате по-добре. Това ви помага да се грижите за вашите нужди. Помага ви да запазите спокойствие в трудни моменти.



2. Разбиране на другите

Разбирането на другите означава да обръщаш внимание на техните емоционални сигнали. Хората показват емоции дори без думи. Те показват емоции с лицето си. Те показват емоции с ръце. Те показват емоциите си с тялото си. Те показват емоции със стила си на подписване. Ще се научите да четете:

- изражения на лицето;
- жестове;
- поза на тялото;
- емоционални сигнали;
- скорост и интензивност на знаковете;
- промени в зрителния контакт.

Когато разбирате тези сигнали, се свързвате по-добре с хората. Ти отговаряш по-нежно. Избягвате недоразумения. Проявяваш уважение. Проявяваш емпатия. Вие правите комуникацията по-гладка и безопасна.



Пример:

Някой подписва много бързо. Движенията им изглеждат резки. Лицето им изглежда напрегнато. Разбирате, че те може да са стресирани или разстроени. Решаваш да отговориш спокойно. Даваш им пространство или ги питаш дали са добре.

Разбирането на другите ви помага да изградите по-силни взаимоотношения. Това ви помага да намалите конфликтите. Това ви помага да общувате по-ясно.



3. Действане по здравословен начин

Да действаш по здравословен начин означава да избираш полезни действия. Това означава да не реагираш твърде бързо. Това означава да спреш за момент. Това означава да помислиш, преди да отговориш. Здравословните действия защитават емоциите ви. Те защитават вашите взаимоотношения.

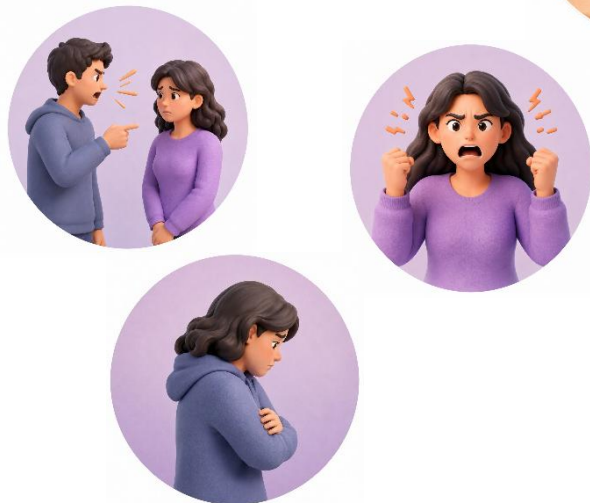
Примери за здравословни действия:

- пауза преди реакция;
- вземане на почивка, когато се чувствате претоварени;
- молба за помощ, когато имате нужда от подкрепа;
- избиране на спокойствие вместо гняв;
- бавно дишане при стрес;
- ясно да изразите нуждите си;
- запишете чувствата си, ако комуникацията е трудна.



Примери за нездравословни действия:

- викане;
- пълно изключване;
- обвиняване на другите;
- реагира импулсивно;
- използване на агресивни жестове;
- оставяйки емоциите да избухнат.



Нездравословните реакции могат да влошат ситуацията. Те могат да те наранят. Те могат да наранят другите. Те могат да навредят на комуникацията. Здравословните реакции правят живота по-лесен. Те ви помагат да решавате проблеми. Те ви помагат да държите нещата под контрол. Те ви помагат да защитите емоционалното си благополучие.

Когато разбирате себе си, разбирате другите и избирате здравословни действия, вие изграждате силна психологическа грамотност. Това умение ви помага да поддържате баланс. Това ви помага да общувате добре. Помага ви да се справите със стреса. То ви подкрепя в ежедневието. Расте с практиката. Всяка малка стъпка те прави по-силен.



Тема 2: Защо психологическата грамотност е важна

Психологическата грамотност е важна, защото емоциите ръководят поведението. Емоциите влияят на начина, по който мислите, как действате и как реагирате. Когато разбирате емоциите, разбирате по-ясно собствените си реакции. Разбирате защо се чувствате по определен начин. Разбирате какво се опитват да ви кажат тялото и умът ви. Тази осъзнатост ви помага да останете спокойни, да правите по-добри избори и да избягвате ненужен стрес. Също така ви помага да разбирате другите хора и да реагирате с повече търпение и емпатия. Психологическата грамотност ви помага в много области от ежедневието:

✓ Управление на стреса

Забелязвате ранни признаци на стрес. Чувствате напрежение в тялото си. Чувствате натиск в ума си. Когато забележите тези признаци рано, можете да предприемете действия, преди стресът да стане твърде силен. Можете да дишате дълбоко. Можете да си вземете кратка почивка. Можете да промените средата си. Прости действия ви помагат да поддържате баланс.

✓ Избягвайте емоционалното претоварване

Не чакайте емоциите да експлодират. Не позволявайте на чувствата да се натрупват, докато не загубите контрол. Когато разпознаете емоциите рано, можете да се грижите за себе си. Можете да си починете. Можете да поискате помощ. Можете да изразите чувствата си по безопасен начин. Това предотвратява емоционалното изтощение.





✓ **Подобряване на комуникацията**

Комуникацията не е само думи. Тя включва и изражения на лицето, жестове, знаци и език на тялото. Дори когато комуникацията е визуална, емоциите все още присъстват. Когато разбирате емоциите (своите и тези на другите), оставайте по-спокойни по време на разговори. Изразявайте нуждите си по-ясно. Слушайте с повече внимание. Избягвайте да реагирате твърде бързо. Това прави комуникацията по-открита и по-уважителна.

✓ **Вземайте по-добри решения**

Емоциите влияят на изборите. Когато разбирате емоциите си, разбирате и нуждите си. Можете да мислите по-ясно. Можете да избирате действия, които са полезни за вас. Можете да избягвате решения, основани само на страх, гняв или стрес. Можете да отделите време за размисъл. Това ви помага да вземате по-мъдри решения в ежедневието.

✓ **Разбирайте другите по-дълбоко**

Хората показват емоциите си чрез малки сигнали. Те показват емоции с лицето си. Те показват емоции с ръцете си. Те показват емоции с начина, по който се движат. Когато разбирате емоционалните сигнали, разбирате хората по-добре. Забелязвайте кога някой се чувства неудобно. Забелязвайте кога някой е тъжен или стресиран. Забелязвайте кога някой се чувства щастлив или спокоен. Това ви помага да реагирате със състрадание.

✓ **Изграждайте здрави взаимоотношения**

Разбирането на емоциите ви помага да се свързвате с другите. Помага ви да общувате по-честно. Помага ви да избягвате ненужни конфликти. Помага ви да проявявате емпатия и търпение. Тези умения създават по-силни взаимоотношения със семейството, приятелите, партньорите и колегите. Здравословните взаимоотношения подкрепят психическото ви благополучие и внасят повече стабилност в ежедневието ви.

Пример:



MAVI PENCERE
Special Education Association

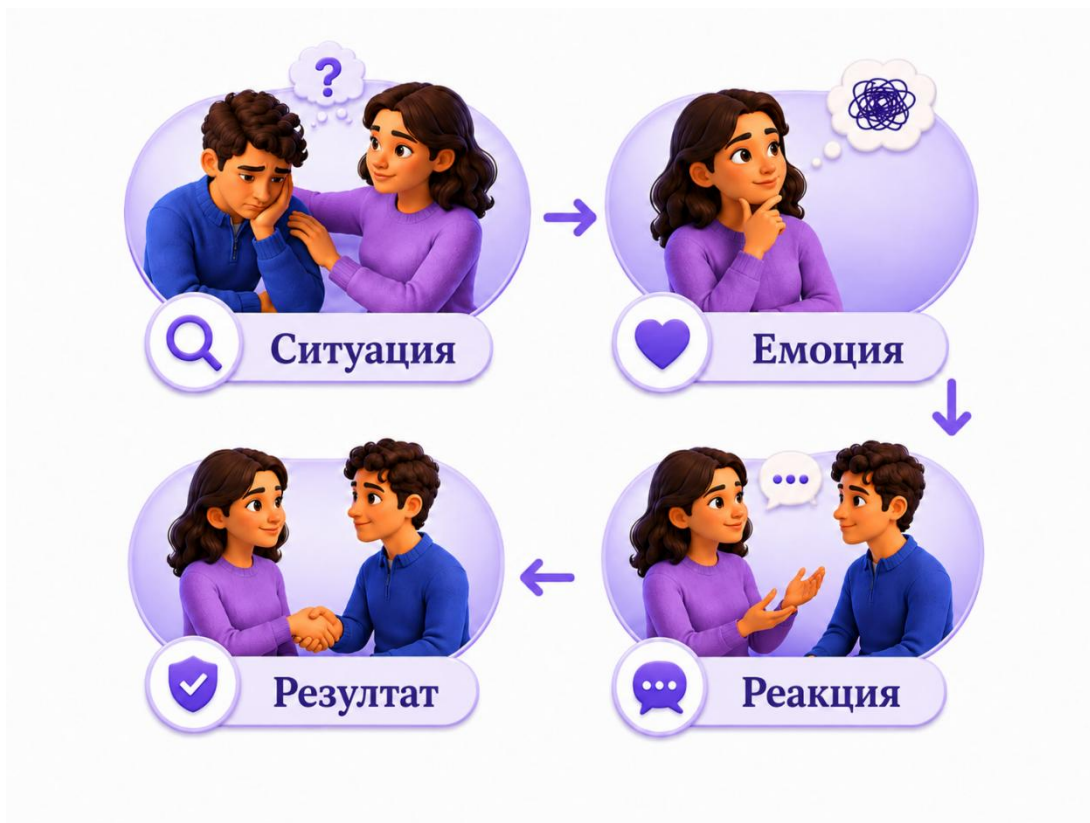


SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Забелязвате, че някой избягва зрителен контакт. Раменете му изглеждат напрегнати. Движенията му са бавни. Разбирате, че може да се чувства притеснен или неудобно. Вместо да се разстройвате, питате внимателно дали всичко е наред. Или му давате момент на тишина. Това малко действие показва грижа. Предотвратява конфликт. Изгражда доверие. Показва психологическа грамотност на практика.

Психологическата грамотност е важна, защото ви помага да разбирате себе си и другите. Тя ви помага да останете спокойни, да общувате ясно и да изграждате здравословни връзки. Прави ежедневието по-лесно и по-малко стресиращо. Това е просто умение с мощно въздействие.





Тема 3: Психологическа грамотност в ежедневието

Психологическата грамотност се появява в много прости моменти от ежедневието. Тя не е нещо, което използвате само в големи или трудни ситуации. Използвате я в малки решения, малки реакции и малки разговори. Тези малки моменти оформят емоционалното ви благополучие. Те оформят вашите взаимоотношения. Те оформят как се чувствате през деня. Психологическата грамотност ви помага да забележите тези моменти и да ги използвате по положителен начин.

Използвайте психологическа грамотност, когато осъзнавате своите граници. Забелязвате кога сте уморени. Забелязвате кога сте претоварени. Забелязвате кога тялото ви е тежко или напрегнато. Тези знаци ви казват, че имате нужда от почивка. Те ви казват да направите пауза. Те ви казват да се грижите за себе си. Вслушването в тези знаци предотвратява прегарянето и защитава енергията ви. Използвайте психологическа грамотност и когато се подготвяте за комуникация. Преди да говорите или да използвате жестомимичен език с някого, проверявате емоционалното си състояние. Запитвате се как се чувствате. Ако се чувствате разстроени или стресирани, отделяте момент, за да се успокоите. Дишате бавно. Отпускате раменете си. Изчиствате ума си. Това ви помага да общувате по-ясно. Помага ви да избягвате недоразумения. Помага ви да останете уважителни и спокойни.

Психологическата грамотност ви помага да се справяте с конфликти. Конфликтът е нормална част от живота. Случва се със семейството. Случва се с приятели. Случва се на работното място. Когато възникне конфликт, емоциите стават силни. Може да почувствате гняв. Може да се почувствате наранени. Може да се почувствате объркани. Психологическата грамотност ви помага да направите пауза. Помага ви да размислите. Помага ви да помислите, преди да реагирате. Избирате думи или знаци по-внимателно. Избирате действия, които успокояват ситуацията, вместо да я влошават. Използвайте психологическа грамотност и когато разчитате емоционални сигнали от другите. Хората предават емоциите си чрез много малки знаци. Те показват чувства чрез лицето си. Те показват чувства чрез ръцете си. Те показват чувства чрез стойката си. Те показват чувства чрез скоростта и интензивността на жестовете си. Когато обръщате внимание на тези сигнали, разбирате другите по-дълбоко. Забелязвате кога някой е уморен, стресиран, тъжен или се чувства неудобно. Това ви помага да проявите емпатия. Помага ви да реагирате любезно.



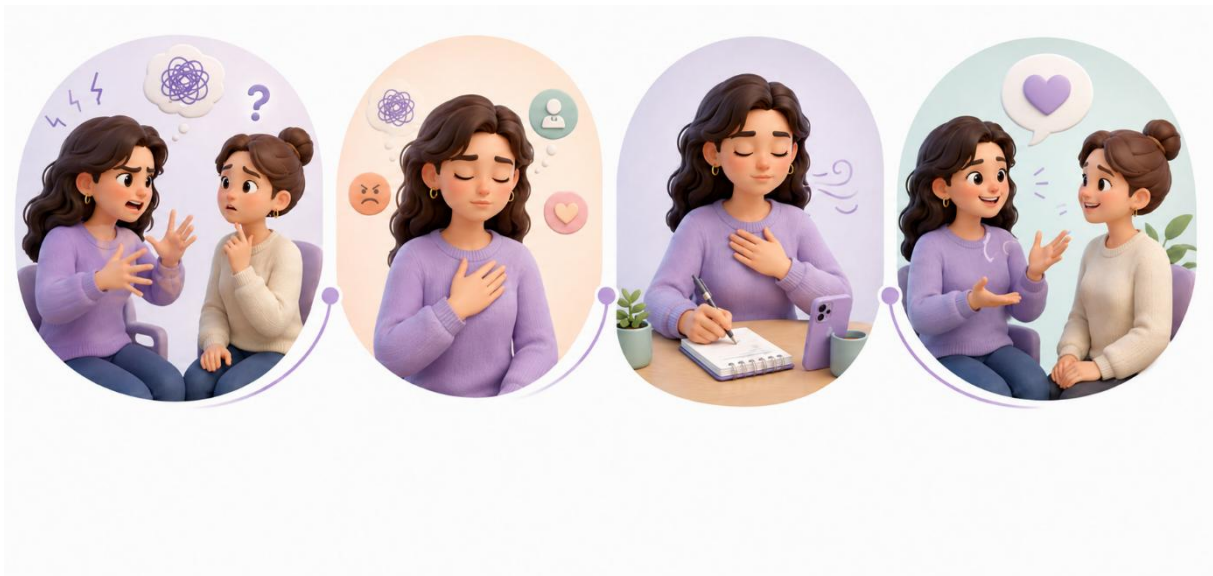


Co-funded by
the European Union

Психологическата грамотност е полезна при вземането на решения. Емоционалната осъзнатост ви помага да разберете защо едно решение се усеща трудно. Тя ви помага да забавите темпото. Помага ви да помислите за вашите нужди. Помага ви да изберете кое е най-доброто за вас. Понякога емоциите ви подтикват да действате бързо. Психологическата грамотност ви помага да направите пауза и да помислите, преди да действате.

Пример:

Разочарован си, защото някой не е разбрал знака ти. Чувствата ти стават силни. Усещаш натиск в гърдите си. Ръцете ти се движат по-бързо. Искаш да реагираш бързо. Но психологическата грамотност ти помага да спреш. Забелязваш чувството си на неудовлетвореност. Дишаш бавно. Решаваш да се подпишеш отново по-спокойно. Пишеш съобщението си, ако е необходимо. Опитваш по различен начин. Това намалява стреса за теб и другия човек.





Co-funded by
the European Union

Психологическата грамотност също така подкрепя вашата безопасност. Когато разбирате емоциите си, знаете кога нещо не е наред. Знаете кога имате нужда от пространство. Знаете кога имате нужда от подкрепа. Знаете кога дадена ситуация е твърде силна. Тази осъзнатост ви помага да се защитите емоционално и физически.

Психологическата грамотност се използва в много малки ежедневни действия:

- когато изберете спокойна реакция вместо гняв;
- когато си почивате, за да изчистите ума си;
- когато обясниш чувствата си ясно;
- когато давате на някого пространство по време на стрес;
- когато осъзнаете, че някой се нуждае от утеха;
- когато се спирате да реагирате твърде бързо;
- когато се фокусирате върху решаването на даден проблем с уважение.

Тези ежедневни примери показват, че психологическата грамотност не е нещо трудно или далечно. Това е просто умение, което се развива чрез практика. То ви помага да живеете с повече мир. Помага ви да общувате с по-голяма яснота. Помага ви да се чувствате по-стабилни и уверени в ежедневието си.





★ Бележки за обучение

Тези учебни бележки показват ключовите идеи от Тема 1. Те правят информацията по-лесна за разбиране. Те помагат на учащите да запомнят най-важните моменти.

1. Психологическата грамотност е умението за разбиране на емоциите.

Това означава да знаеш какво чувстваш. Това означава да знаеш защо се чувстваш по този начин. Това означава да забеляваш емоционалните знаци в тялото си. Това означава да слушаш емоционалните сигнали, преди да станат твърде силни.

2. Психологическата грамотност ви помага да разберете себе си.

Забелязвате промени в тялото си. Забелязвате кога чувствате стрес, страх, гняв или тъга. Разпознавате личните си нужди. Разбирате какво ви помага да се успокоите. Самоосъзнаването улеснява управлението на емоциите.

3. Психологическата грамотност ви помага да разбирате другите.

Хората изразяват емоции чрез очите, лицето, ръцете и стойката си. Хората показват чувства чрез скорост, сила и ритъм на жестовете. Можете да се научите да разчитате тези сигнали. Разбирането на тези сигнали подобрява комуникацията. То ви помага да реагирате с търпение, уважение и емпатия.

4. Психологическата грамотност ви помага да действате по здравословен начин.

Правите пауза, преди да реагирате. Избирате спокойствие вместо гняв. Правите си почивки, когато сте претоварени. Молите за помощ, когато имате нужда от подкрепа. Здравословните действия защитават психичното ви здраве. Те също така защитават и взаимоотношенията ви.

5. Емоциите ръководят поведението.

Силните емоции могат да доведат до бързи реакции. Бързите реакции могат да причинят недоразумения. Когато разбирате емоциите си, избирате по-добри действия. Реагирате по-спокойно. Избягвате емоционалното претоварване.



**Co-funded by
the European Union**

6. Психологическата грамотност подобрява комуникацията.

Помага ви да останете ясни и фокусирани. Помага ви да изразявате нуждите си спокойно. Помага ви да слушате и наблюдавате по-внимателно. Намалява конфликтите. Прави комуникацията по-гладка и по-безопасна.

7. Психологическата грамотност ви помага да вземате по-добри решения.

Когато емоциите са силни, решенията се усещат по-трудни. Осъзнатостта ви помага да забавите темпото. Помага ви да мислите ясно. Помага ви да изберете кое е наистина добро за вас.

8. Психологическата грамотност ви помага да изградите здравословни взаимоотношения.

Проявявате емпатия. Проявявате уважение. Разпознавате кога някой се нуждае от пространство. Разпознавате кога някой се нуждае от утеха. Отнасяте се с другите с разбиране. Здравословните взаимоотношения подкрепят емоционалното благополучие.

9. Психологическата грамотност подпомага ежедневието.

Използвайте го в малки моменти. Използвайте го по време на стрес. Използвайте го в комуникация. Използвайте го в конфликт. Използвайте го, когато вземате решения. Това е просто умение. То расте с практиката. Всяка малка стъпка е от значение.



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Тест за оценка:

Тема 1 + 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. Какво означава психологическа грамотност?

- а) Разбиране на хората и емоциите
- б) Четене на книги
- в) Вземане на бързи решения

2. Защо психологическата грамотност е полезна в ежедневието?

- а) Помага за разбирането и управлението на емоциите
- б) Прави ви по-високи
- в) Учи на математика

3. Кой вариант е пример за психологическа грамотност?

- а) Пренебрегване на емоциите ви
- б) Забелязване, когато се чувствате стресирани и почивка
- в) Викане на някого, когато сте ядосани

4. Вярно или невярно: Психологическата грамотност помага за подобряване на комуникацията.

- а) Вярно
- б) Грешно



Co-funded by
the European Union

5. В каква ситуация може да ви помогне психологическата грамотност?

- а) Когато избирате нов телефон
- б) Когато искате да бягате по-бързо
- в) Когато учите нова математическа формула
- г) Когато трябва да разберете емоциите си, преди да реагирате

6. Коя е първата стъпка, когато почувствате силна емоция?

- а) Реагирайте незабавно
- б) Определете емоцията
- в) Обвинете някого

7. Кои умения са включени в психологическата грамотност?

- а) Разбиране на чувствата
- б) Разбиране на другите
- в) И двете а) и б)

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