

Казус 12

- **Описание:** Лина, момиче на 7 години. Често се опитва да поеме отговорност за много неща, на които не може да повлияе. Тя иска да се чувства сигурна и винаги пита отново след урок, с цел повторна проверка, за да бъде уверена, че е разбрала или изпълнила задачата правилно. Наблюдава се, че момичето губи стабилност, когато редът или графикът на задачите се промени, и е затрупано от времеви ограничения и промени. В такива случаи тя изпитва физически признаци на дискомфорт, като изпотяване, треперене и сърцебиене.

Ключови думи: реожност, психично разстройство, ежедневно функциониране

План за действие за казус 12

Дейност: Планиране и преглед на задачи

Необходими материали: календар или планер, хартия и цветни моливи или маркери

Инструкции:

1. Обяснете на Лина, че ще ѝ помагате да планира и преглежда задачите и дейностите ѝ за следващия ден или седмица.
2. Помолете Лина да изброи задачите и дейностите, които трябва да изпълни, като домашна работа, задължения и извънкласни дейности.
3. Използвайки календар или плановик, помогнете на Лина да създаде график за задачите и дейностите, като вземе предвид всички времеви ограничения или крайни срокове.
4. Насърчете Лина да кодира задачите и дейностите с различни цветове, за да ѝ помогне да запомни какво трябва да се направи.
5. Докато Лина изпълнява всяка задача или дейност, накарайте я да я отметне от списъка и да прегледа как е минало. Насърчете я да обмисли какво е минало добре, какво може да бъде подобро и как може да подходи към подобни задачи или дейности в бъдеще.
6. В края на деня или седмицата прегледайте графика с Лина и я помолете да обмисли как е минало. Насърчете я да идентифицира всички области, в които се е борила или се е чувствала претоварена, и обмислете стратегии, които да ѝ помогнат да се справи с подобни ситуации в бъдеще.

Тази дейност може да помогне на Лина да развие чувството си за отговорност, като ѝ даде усещане за контрол върху задачите и дейностите си. Чрез създаване на график и преглед на напредъка си, Лина може също така да изгради своята увереност и да придобие чувство за постижение, докато изпълнява всяка задача. Освен това тази дейност може да помогне на Лина да се научи как да се справя с промените и да преодолее физическите признаци на дискомфорт, като ѝ предостави структуриран подход към нейните задачи и дейности.

Дейност 2

Въпреки че писмените задачи може да не са най-добрият подход за всички ученици с тревожност, те могат да бъдат полезни за някои. Ето няколко примера за писмени задачи, които потенциално биха могли да помогнат на Лина с нейната тревожност:

1. Водене на дневник: Насърчете Лина да пише за своите мисли и чувства в дневник. Тя може да пише за това какво я кара да се тревожи, как се чувства тревожността ѝ и какви стратегии е опитала да управлява тревожността си. Това може да помогне на Лина да придобие представа за собствените си мисловни модели и да развие умения за справяне с безпокойството.
2. Положителни утвърждения: Насърчете Лина да напише положителни утвърждения, като например „Аз съм способен“, „Аз съм силен“ или „Мога да се справя с това“. Накарайте я да държи списъка с утвърждения със себе си и да ги чете, когато се чувства тревожна или претоварена.
3. Отбелязване на благодарност: Насърчавайте Лина да записва неща, за които е благодарна всеки ден, като добри приятели, подкрепящо семейство или любимо хоби. Фокусирането върху положителните неща в живота ѝ може да помогне за изместването на мисленето на Лина от безпокойството към благодарността.
4. Поставяне на цели: Насърчете Лина да запише своите цели, както краткосрочни, така и дългосрочни. Това може да ѝ помогне да почувства повече контрол над живота си и да ѝ даде нещо положително, върху което да се съсредоточи, когато се чувства тревожна.

Важно е да се отбележи, че писмените задачи трябва да бъдат съобразени с конкретния ученик и неговите специфични нужди. Също така е важно да се осигури подкрепа и насоки на ученика, докато се занимава с писмени задачи, и да се предложат алтернативни подходи, ако писмените задачи не помагат на ученика да управлява своята тревожност.