



## Be a YES Challenge A1

Мога да кажа „Да!“ на себе си и на моето обкръжение  
Култура на предприемачеството



**Обърни внимание на това, от което се чувстваш  
добре!**

Деца се научават как да разпознават и да използват своите таланти и дарби и обменят опит. С помощта на задачи, игри, проекти и т.н. децата получават възможност да открият своите умения, било то чрез цветето „АЗ МОГА ТОВА“, чрез зара-мъдрец или видеата с героя Кницше.

## Материали за учителите

В материалите провеждането на предизвикателствата е описано детайлно, стъпка по стъпка, за да се даде възможност за директното им използване в класната стая. Материалите за учителите се прилагат заедно с материалите за учениците (=Работни листове).

Знакът „☞“ е използван за работна задача, която служи за задълбочаване на знанията и се прави по избор. Съответните работни листове се намират в документа „Допълнителни материали за учениците“. Всички документи са публикувани на интернет страницата [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**BMB**  
Bundesministerium  
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО  
НА ОБРАЗОВАНИЕТО  
И НАУКАТА



stadtschulrat  
für wien

**YouthStart**  
Bulgaria

ifte  
Entrepreneurial Training



# Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството	Гражданско обучение по предприемачество
<div data-bbox="123 459 224 555"></div> <div data-bbox="257 475 387 539">Idea Challenge</div> <div data-bbox="454 459 555 555"></div> <div data-bbox="589 475 719 539">Hero Challenge</div> <div data-bbox="123 671 224 767"></div> <div data-bbox="257 687 418 751">My Personal Challenge</div> <div data-bbox="454 671 555 767"></div> <div data-bbox="589 671 725 767">Lemonade Stand Challenge</div> <div data-bbox="123 884 224 979"></div> <div data-bbox="257 900 418 963">Real Market Challenge</div> <div data-bbox="454 884 555 979"></div> <div data-bbox="589 884 725 979">Start Your Project Challenge</div>	<div data-bbox="792 459 893 555"></div> <div data-bbox="927 475 1055 539">Empathy Challenge</div> <div data-bbox="1140 459 1240 555"></div> <div data-bbox="1274 475 1426 539">Storytelling Challenge</div> <div data-bbox="1480 459 1581 555"></div> <div data-bbox="1615 475 1744 539">Buddy Challenge</div> <div data-bbox="792 671 893 767"></div> <div data-bbox="927 687 1088 751">Perspectives Challenge</div> <div data-bbox="1140 671 1240 767"></div> <div data-bbox="1274 687 1426 751">Trash Value Challenge</div> <div data-bbox="1480 671 1581 767"></div> <div data-bbox="1615 687 1760 751">Open Door Challenge</div> <div data-bbox="792 884 893 979"></div> <div data-bbox="927 900 1055 963">Extreme Challenge</div> <div data-bbox="1140 884 1240 979"></div> <div data-bbox="1274 900 1404 963">Be A Yes Challenge</div> <div data-bbox="1480 884 1581 979"></div> <div data-bbox="1615 900 1744 963">Expert Challenge</div>	<div data-bbox="1818 459 1919 555"></div> <div data-bbox="1953 459 2103 555">My Community Challenge</div> <div data-bbox="1818 671 1919 767"></div> <div data-bbox="1953 687 2083 751">Volunteer Challenge</div> <div data-bbox="1818 884 1919 979"></div> <div data-bbox="1953 900 2080 963">Debate Challenge</div>

**TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:**

„**Базово обучение по предприемачество**“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и умението да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„**Култура на предприемачеството**“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„**Гражданско обучение по предприемачество**“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от 18-те предизвикателства е замислено като „**семејство**“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO-модела, като отделните семейства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: **A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.**



## Методически указания

<b>Тема</b>	Обърни внимание на това, от което се чувстваш добре!
<b>Ниво</b>	A1
<b>Предизвикателство – семейство</b>	<p>„Кажки „Да““ – разпознаване и използване на дарби и силни страни!</p> <p>Всеки човек има дарби и необичайни таланти. Те просто трябва да бъдат осъзнати, като човек се фокусира върху силните си страни вместо върху слабите. Децата в началното училище се научават на това с помощта на определени упражнения, игри и проекти (напр. „Търсене на съкровището от дарби“). В прогимназията вниманието се насочва върху нещата, с които човек се справя добре. Защото само който познава собствените си умения и способности, може да ги използва и да взема осъзнати решения. Младежите от горната гимназиална степен започват изготвянето на индивидуално портфолио на своите дарби и силни страни. В него те събират и документират всичко, което умеят да правят добре за самите себе си, но също така и за да направят своите дарби видими за останалите хора.</p>
<b>Продължителност</b>	<p>2–3 учебни единици (базово)</p> <p>вкл. „➤“-материали за задълбочаване на знанията:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–15 учебни единици в зависимост от начина на използване на учебните материали.</li> <li>• „Търсене на съкровището от дарби“ може да се изпълни като проект и съответно да продължи по-дълго (една седмица, в течение на няколко седмици или през цялата учебна година).</li> </ul>
<b>Идеята зад това предизвикателство</b>	<p>Да познаваш собствените си дарби и силни страни и едновременно с това да знаеш къде още се нуждаеш от подкрепа, засилва самочувствието. В това предизвикателство са включени различни работни листове, импулси за разсъждения, игри и т.н., които подпомагат откриването на силните страни и изграждането на принципно оптимистична нагласа. Богатата палитра упражнения обхваща от упражнения за ръчно изработване на предмети, през такива за тренинг на четенето до изготвянето на подробни списъци.</p> <p>Това предизвикателство почива на научните резултати от изследването на мозъка на позитивната психология (Мартин Селигман, Барбара Фредиксон, ...). Още информация по темата ще откриете в приложението.</p>
<b>Предприемачески компетентности</b>	Мога да кажа на себе си и на обкръжението си „Да!“.



<b>съгласно Референтната рамка</b>	<p>Мога да открия областите, в които съм добър.</p> <p>Познавам моите силни страни, дарби и таланти.</p> <p>Мога да проявя разбиране към самия себе си и към другите.</p> <p>Мога да работя съвместно с други хора.</p>
<b>Езикови компетентности</b>	<p>Мога да опиша и да обясня какво умея да върша добре.</p> <p>Мога да опиша и да обясня какво другите умеят да вършат добре.</p> <p>Мога да поощрявам и да мотивирам другите.</p>
<b>Лексика по темата (върху учебен плакат)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Оптимизъм:</b> ведро, изпълнено със сигурност и позитивно очакване на нещо определено в бъдещето; песимизмът е противоположността на тази нагласа.</li> <li>• <b>Позитивен:</b> добър, обнадяващ, благоприятен, успешен, обещаващ успех, приятен, оптимистичен, ...</li> <li>• <b>Негативен:</b> недобър, неизгоден, безполезен, закъснял, вреден, неблагоприятен, ...</li> <li>• <b>Силни страни:</b> дарби, таланти, това, в което съм добър и силен.</li> </ul>
<b>Проверка на компетентностите</b>	<p>Работните листове за учениците са същевременно и проверка на компетентностите за собствения им процес на учене в посока повишаване на съсредоточеността (бдителността): Чрез упражненията в това предизвикателство учениците ще се научат да обръщат повече внимание на себе си и своите потребности и да документират процеса на учене в работните листове (портфолио).</p>
<b>Предварителни знания</b>	не
<b>Тяло &amp; Дух</b>	<p>На следните линкове ще намерите кратки несложни упражнения за активиране и концентрация, а също и упражнения за по-добра съсредоточеност (вкл. кратки видеоклипове). В зависимост от ситуацията изберете едно или повече от предложените упражнения: <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a> или на <a href="http://www.youthstartbg.weebly.com/">www.youthstartbg.weebly.com/</a></p>
<b>Подготовка</b>	<p><b>Основни материали:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се разпечатат работните листове и да се копират за всеки ученик: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Аз мога всичко това!“-АВС (АБВ-списък)</li> <li>○ „ТОВА МОГА“-цвете</li> <li>○ „Победителите не се отказват!“</li> </ul> </li> <li>• Игрите от материалите за копиране да се размножат цветно по пет пъти, да се ламинират или поставят в прозрачен джоб: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Стъпалата към успеха“</li> <li>○ Игра със зар „Откриване и трениране на дарбите“</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се свали анимационния филм „Кницше и съдбата“ и да се подготви всичко необходимо, за да могат децата да изгледат филма и да разговарят за него („да философстват“). <a href="http://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1314&amp;film=9205&amp;seite=2">www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1314&amp;film=9205&amp;seite=2</a></li> </ul> <p>➤ <b>“-допълнителни материали за задълбочаване в темата:</b> Да се подберат материалите, подходящи за конкретния клас.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Импулс: „Аз, герой или героиня на бъдещето!“</li> <li>• Рисунка или писан текст като импулс: „Кницше“- избор на анимационни филми: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=WziUFk1pxF0">www.youtube.com/watch?v=WziUFk1pxF0</a></li> <li>• Играта „Двигателни упражнения за мозъчето“ (Движението помага на ученето) се разпечатва и се закача на подходящи места в класната стая или в коридора пред нея, за да могат децата от време на време да правят упражнения за движение.</li> <li>• Игра „Зар-пророк“</li> <li>• „Търсене на съкровището от дарби“ е предвидено като идея за проект за деня на талантите (пълният документ може да се свали от сайта <a href="http://www.jedeskind.org">www.jedeskind.org</a>→ Projekte (проекти) или на <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a>).</li> </ul> <p>Изпълнение: Намират се подходящите за съответния клас линкове, материали и чеклисти, отпечатват се, копират се, съотв. се изработват игрите.</p> <p>Съвет: Колкото повече класове се поканят, толкова по-малко е работата за отделните преподаватели.</p>
<b>Провеждане</b>	
Работна стъпка 1	<p>Разпознаване (идентифициране) и записване на силните и слабите страни:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Разговор с децата за силните и слаби страни.</li> <li>б) Раздава се АБВ-списъкът, който децата трябва да попълнят.</li> <li>в) Който приключи със списъка, получава работния лист „Цветето „ТОВА МОГА““ и го оформя красиво. Цветята на децата могат да се използват като колекция от дарби, като украса за класната стая, за влагане в портфолио, за класъора за материали на всеки ученик и др.</li> </ol>
Работна стъпка 2	<p>Философстване по темата за дарбите и силните страни</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Да се изгледа с децата видеото „Кницше и съдбата“ и след това ...</li> <li>б) ... да се разговаря/ философства за него.</li> <li>в) Раздава се работният лист „Победителите не се отказват!“</li> <li>г) Да се изясни с децата дали те ... <ol style="list-style-type: none"> <li>а) ... трябва да изпълнят и работната задача(като домашна работа?).</li> <li>б) ... трябва да я прочетат, за да „разсъждават“ и да я изпълнят. Ако отговорът е положителен, трябва да се</li> </ol> </li> </ol>



<p>Работна стъпка 3</p>	<p><i>съобщи кога ще се проведе разговор върху резултатите от разсъжденията.</i></p> <p>д) Децата да се оставят да работят самостоятелно (доколкото е възможно). (трениране на четенето).</p> <p>Допълнително задълбочаване в темата.</p> <p>Да се подберат подходящите допълнителни материали. След обсъждане да се изпълнят задачите.</p>
<p><b>Контекст в рамките на програма</b> <b>Предизвикателства</b></p>	<p>Това предизвикателство представлява въвеждане в „Be a YES Challenge“, предизвикателството „Кажи Да!“, за ниво A2. В тази връзка се препоръчват и предизвикателства от фамилиите „Empathy“, „Extreme“, „Hero“ и „My Perspectives“.</p>
<p><b>Полезни линкове</b></p>	<p>За проекта You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges: <a href="http://www.youthstartproject.eu">www.youthstartproject.eu</a></p> <p>Други учебни материали (вкл. филми): <a href="http://www.youthstart.eu">www.youthstart.eu</a></p> <p>„Да откриеш своите силни и слаби страни“ <a href="http://de.wikihow.com/Deine-St%C3%A4rken-und-Schw%C3%A4chen-erkennen">http://de.wikihow.com/Deine-St%C3%A4rken-und-Schw%C3%A4chen-erkennen</a></p> <p>Видео „Книщете и съдбата“ - <a href="http://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1314&amp;film=9205&amp;seite=2">www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1314&amp;film=9205&amp;seite=2</a></p> <p>„Търсене на съкровището от дарби“ - <a href="http://www.jedeskind.org/node/83/">www.jedeskind.org/node/83/</a></p>
<p><b>Условия за ползване</b></p>	<p>Всички материали за учители и ученици, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценза на Креатив комънс ( Creative-Commons-Lizenz). Можете да размножавате и разпространявате материалите във всякакъв формат или среда, но само при коректно назоваване на имената. Няма право да използвате материалите с комерсиална цел. Можете да обработвате материалите, но да ги разпространявате само под същия лиценз както оригинала. Точните подробности по лиценза ще намерите на интернет страницата:</p> <p><a href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de">http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</a></p> <p>Екипът на Youth Start Team ще се радва, ако се свържете с нас: от една страна за свързване с националните партньори и техните предложения и от друга – за подпомагане реализацията на проекта. e-mail: <a href="mailto:siop_smartstarteurope@abv.bg">siop_smartstarteurope@abv.bg</a>; <a href="mailto:office@ifte.at">office@ifte.at</a></p>
<p><b>Автори</b> <b>Издатели</b></p>	<p>Ингрид Тойфел (автор), Йоханес Линднер (издател), Ева Ямбор (издател) Горанка Недева(издател)</p>
<p><b>Графично оформление</b></p>	<p>Валентин Майерхофер (Layout), Петер Щромбергер (пиктограми)</p>
<p><b>Превод</b> <b>Редакция</b></p>	<p>Зоя Каприева (превод) Горанка Недева (редактор)</p>



### Допълнителна информация за позитивната психология<sup>1</sup>

Защо става все по-важно да се ориентираме спрямо последните научни познания от изследването на мозъка и на позитивната психология:

1. **Психичните оплаквания в младежка възраст все повече зачестяват.** Липсата на мотивация и на желание са проблеми, които се появяват все по-често в младежка възраст и учениците обикновено не могат да намерят стратегия за тяхното преодоляване. Трудности при ученето и несправяне, засилена готовност за проява на агресия, злоупотреба с дрога, отпадане от училище и др. са само част от последиците. Учителите се изправят пред все по-големи предизвикателства. Те трябва да преподават на своите ученици не само знания, а също така и компетентности, за да подкрепят децата и младежите – и тяхното обкръжение – по пътя им към възможно най-добро бъдеще. Липсващи стратегии за справяне със ситуации и неувоени компетентности имат безспорно своето въздействие върху по-нататъшния живот. Който не се е научил да контролира собствената енергия и да използва своите източници на мотивация, е много по-уязвим от стрес, по-податлив на липса на желание и на пораженчески настроения. Все повече информации документират намаляващите социални компетентности. Една от причините за това е недостатъчното самовъзприемане и със собствените чувства. Важна компетентност също така е умението да бъдеш креативен и да намираш самостоятелно решения на проблемите. За съжаление, креативните дейности в училище често имат по-скоро второстепенно значение.

В края на 90-те години тогавашният президент на Американското обединение на психолозите Е.П. Селигман призовава професионалната си колегия да не се занимава само с негативни емоции като тъга, страх или гняв, а да се обърне също толкова интензивно към силата на добрите чувства. Със създадената от Селигман „Позитивна психология“ трябва да се установи какво характеризира позитивните емоции, с какви условия са свързани и как може да бъде повишено индивидуалното ниво на щастието на всеки един човек. За това обръщане на тенденциите в психологията е имало и все още съществуват добри аргументи, както сочат и следващите точки.

2. **Превенцията е по-лесна от лечението.** Това важи и за психическите заболявания. Според различни студии няма по-добро оръжие срещу последиците от ударите на съдбата от оптимистичната житейска нагласа.
3. **Психиката и имунната система са тясно свързани.** Ведрите хора са физически по-издръжливи, оздравяват по-бързо и доказано живеят по-дълго. Следователно инвестициите в по-доброто здраве и самочувствие на населението са изпитани мерки за съвременна и модерна здравна политика.
4. **Щастието не бива да се обърква със „забавлявам се“.** Краткосрочни приповдигнати чувства или „удари“ не са ключът към чувството да се чувстваш съществен. Много изследователи на щастието стъпват върху привидно старомодни добродетели като смелост, бдителност и предпазливост, готовност за оказване на помощ и справедливост. Който ги поощрява, е на правия път към удовлетвореността от живота и към щастието – логичните предпоставки и условия за мирно съвместно съществуване.

---

<sup>1</sup> Siehe auch [https://de.wikipedia.org/wiki/Positive\\_Psychologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie)





От научни изследвания на различни университети става ясно, че умението да бъдеш щастлив и доволен от живота е основен критерий за менталното здраве, професионалния успех и функциониращи взаимоотношения. Чрез интензивното разглеждане на темата „Щастие“, чрез усвояването на ноу-хау и на умения могат да бъдат постигнати подобрения по назованите по-горе пунктове.

Научно е установено, че доброто състояние на тялото и духа влияе на удовлетвореността от живота, на здравето и на постиженията на човека. Соня Любомирски от Калифорнийския университет описва тази взаимовръзка с думите: „Хората са щастливи не защото са успешни, а те са успешни, защото са щастливи.“

### **Компетентността „Щастие“ има научно доказани последици:**

- **Щастливите хора работят по-добре съвместно с други хора** (*Университета от Илинойс*)  
Щастливите хора изпитват повече радост от работата и изграждат по-бързо по-добри отношения с другите хора. Това означава мирно съжителстване и по-добри съвместна работа и сътрудничество в екипа.
- **Щастливите хора са по-креативни** (*Бизнес училище на Харвард*)  
В един все по-комплексен свят и в едно динамично и базирано на научна основа общество нараства значението на креативността, компетентността за решаване на проблеми и иновативността при осъществяването на лични, икономически и социални цели. С обявяването на 2009 година за година на креативността и иновациите (EJKI2009) Европейският съюз започна да сенсibiliзира своите граждани за тези понятия. За развитието и използването на тези умения е необходимо и правилното настроение. Тереза Амибайл, учен от Бизнес училището на Харвард, потвърждава в едно изследване: „Когато хората са в добро настроение, е по-висока вероятността те да създадат креативни идеи, а тяхното мислене е по-гъвкаво, по бързо и по-интегрално.“
- **Щастливите хора решават проблеми вместо да се оплакват от тях.** (*Калифорнийски университет*)  
Когато човек не харесва своя живот и своята работа и се чувства нещастен, възникващите трудности започват бързо да му изглеждат като непреодолими препятствия. За него става трудно да решава проблеми, без мъчително да си блъска главата и без да се оплаква. Когато хората са „във форма“ и попаднат в ситуация на объркване, тогава те просто вземат решения.
- **Щастливите хора имат повече енергия** (*Бизнес училището на Харвард*)  
Щастливите хора са по-активни и имат повече енергия. това се отразява позитивно на обкръжението.
- **Щастливите хора са по-оптимистични** (*Държавен университет Пенн*)  
Щастливите хора имат по-позитивни, по-оптимистични възгледи. Различни студии – по-специално работите на Мартин Селигман в Държавния университет Пенн - сочат, че оптимистите са по-продуктивни. Нещата се свеждат до цитата на Хенри Форд: „**Дали вярваш, че ще успееш или пък мислиш, че няма да се справиш, ти ще си винаги прав.**“
- **Щастливите хора са по-силно ангажирани** (*Галъп институт Германия*)  
Недостатъчната мотивация означава и по-ниски резултати. Единственият устойчив, надежден начин да остане човек мотивиран е това, което върши, да му доставя радост.
- **Щастливите хора боледуват по-рядко** (*Harvard Public School of Health*)





Хората, които не се чувстват добре, са по-уязвими към болести и освен това страдат по-често от стрес и прегаряне (Burnout). Една студия на учени от Harvard Public School of Health измерва влиянието на емоционалното напрежение върху здравето и установява при това, че с най-висок здравословен риск са онези хора, които не харесват своя живот и своята работа.

- **Щастливите хора учат по-бързо.** (Университета Магдебург)

Когато човек се чувства добре, той е по-отворен да учи нови неща и ги възприема по-бързо. Това умение става все по-важно в нашия свят. Обликът на модерния свят се характеризира от ключови понятията като учене през целия живот и учене, съобразен с конкретната ситуация.

- **Щастливите хора допускат по-малко грешки и учат повече от тях.** (Университет Харвард)

Когато хората се чувстват добре и допуснат случайна грешка, това не ги тормози или ядосва твърде дълго. Те се успокояват и се овладяват бързо, учат се от грешката и продължават. За тях също не представлява голям проблем да признаят, че са допуснали грешка. Те просто поемат отговорност, извиняват се и оправят нещата. Тази нагласа води до допускане на по-малко грешки и ако такива бъдат направени, то те са възможност за учене.

- **Щастливите хора вземат по-добри решения** (University of Iowa)

Нещастните хора се намират постоянно в състояние на криза. Техният фокус се ограничава и те губят цялостен поглед върху голямото. Кормилото се поема от „инстинкта за самосъхранение“ и те вземат по-скоро бързи и краткосрочни решения. Важното за тях е всичко да си дойде бързо отново на мястото. Съвсем различно е положението при щастливите хора, които вземат премислени, дългосрочни и по-добри решения и за тях е по-лесно да определят приоритетите.

### **Още познания от областта на науката за невроните в ключови понятия:**

- Благодарение на образните методи стана възможно разгадаването на възникването, начина на действието и на въздействието и влиянието на **емоциите**.
- Чувствата и **емоциите** играят решаваща роля при ученето, тъй като те придружават процеса на учене и при това биват несъзнателно запамятавани. При „извикване“ на информацията „придружаващите емоции“ отново се активират и появяват:
  - Ако са негативни, те предизвикват мисъл за бягство и стрес.
  - Ако са позитивни, човек си спомня с удоволствие за тях и му е добре!
- Откриването на **огледалните неврони** доказва между другото, че старите поговорки („Каквото повикало, такова ...; „Смехът е заразителен ...“ и т.н.) почиват на факти. Постъпките и нагласите предизвикват у наблюдателите вътрешно съдействие и съпричастност и придават способност за поставяне на мястото на другия, за емпатия. Феноменът „**самоизпълващото се пророчество**“ “(→ „Насочване чрез мисъл“) почива на начина на действие на огледалните неврони.
- Децата приемат чрез имитиране на хората до тях (учене чрез имитиране) не само начини на действие, а също така и нагласи и отношение.
- Децата учат чрез **обмен** и **резонанс** със своето обкръжение. Хората, които са най-близо до детето, съзнателно или несъзнателно му помагат да разбере какво мислят за него и за неговите постъпки. Нагласите, самочувствието и мотивацията на всяко дете се развиват като резонанс на образа, който „от само себе си“ рефлектира в него:



- Ако детето се изживява като обичано и ценено, то изгражда позитивен собствен образ и сияе.
- Ако детето е отхвърлено и с него се отнасят унижително, то изгражда съответно негативна представа за себе си.
- Да се чувстваш добре в своите **взаимоотношения** (със семейството, класа, професионални, ...) за субективното усещане на щастие е по-важно от материалното богатство.
- **Позитивните емоции** предизвикват отделянето на хормони (на щастията), които засилват имунната система и мотивират за действие („Motion“.)
- Радостта от работата и ученето вървят ръка за ръка с Flow-преживявания, **чувство на щастие** и повишена креативност. Тъй като **позитивните емоции** са много заразителни, те водят до много позитивни последици в социалната система.
- **Негативните емоции** причиняват точно обратното! Отделените в резултат от стрес хормони отслабват имунната система и водят до демотивация. Това причинява блокади и парализира духа и тялото – дори може да доведе до депресия! За съжаление, и негативните емоции са силно заразителни!
- **Феноменът резистентност\***  
Има деца, които растат при невероятно тежки условия (насилие, бедност, ...) и въпреки това се развиват позитивно. Какво прави тези деца силни? Какво ги поддържа здрави? Какво им дава сила не само да останат живи, а и даже да излязат по-силни от тези трудни условия за живот? Резултатите от изследването на резистентността потвърждават, че оптимистичните нагласи и миоглед, които се базират на компетентностите, а не върху дефицитите и слабостите на всяко дете, са от изключителна важност. Хора, които излъчват този позитивен миоглед (→ огледални неврони) и се отнасят с тях с доверие, правят децата по-силни и им показват какво им е необходимо за успешен живот. Умението да се мисли позитивно, да се смее човек, да има надежди, да осмисля живота, да действа активно, да моли за помощ, да благодари и да изгражда позитивни взаимоотношения, са базата за позитивно развитие и при най-неблагоприятни условия.  
(Резистентността е умението да се изправиш отново след житейски кризи и след удари на съдбата. Тя може да бъде определена като имунната система на психиката или като защитния чадър на душата. Информация по темата на

### Литература

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der

S

L P

Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2011 Hüther, Gerald: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden

kan In: Storch, Maja et al. Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und

n

s

Seligmann, Martin: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Ehrenwirth, Bergisch Gladbach,

2

Martin: Mein Glücks-Trainings-Buch. Knaur, München, 2011

Seligmann, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Kösel-Verlag, München, 2012; Smolka, Heide- 8