



# УЧЕБНА ТЕТРАДКА

Тази учебна тетрадка принадлежи на:

---

Здравей! Тази учебна тетрадка е за теб!  
Не забравяй да я носиш със себе си по време на  
семинарите!

А сега е време да започваме упражненията заедно!

# СЕМИНАР 1 - ГРУБИЯНСТВО

**Научи ли какво е грубиянството?** [AM1] Изброй основните характеристики на грубиянството.

---

1)

---

2)

---

3)

---



**Изображението на снимката  
прилича ли на грубиянство?**

**Съвети към наблюдателите.** По време на семинарите сте говорили за това какви са неагресивните стратегии, които наблюдателите могат да използват за да спрат грубияните. Напиши в редовете по-долу поне три такива стратегии.

# СЕМИНАР 2 – ЕМОЦИИ И КОНТРОЛ НАД ЕМОЦИИТЕ

## Карта на емоциите



...На следващата страница ще откриеш още примери за това как да направиш карта на емоциите...

### **Как да направиш карта на емоциите:**

Напиши на постера емоцията, която си избрал. Изпиши думата с главни букви: трябва да е видима!!!

Напиши противоположността на тази емоция и причините, заедно с това какво е направил героят на историята. Напиши какви са лицевите изображения на тази емоция. Какво чувства човекът? Посочи външните белези (например: сърцебиене, потене, вълнение).

Помисли за филм, музика, цвят, които могат да се асоциират с емоцията ти.

Ако искаш дори може да я нарисуваш. Има ли някакви образи, които свързваш с емоцията? Нарисувай лицевото изражение, което свързваш с тази емоция. Опитай да си представиш себе си, изпитвайки тази емоция и как би се променило лицет ти.

Открой добри стратегии да управляваш емоциите си.

Разгледай картинките и открий позитивни стратегии за регулация на емоциите..

**SOTTO CIASCUNA FOTO CI DIVREBBE STARE LA TABELLA ...**

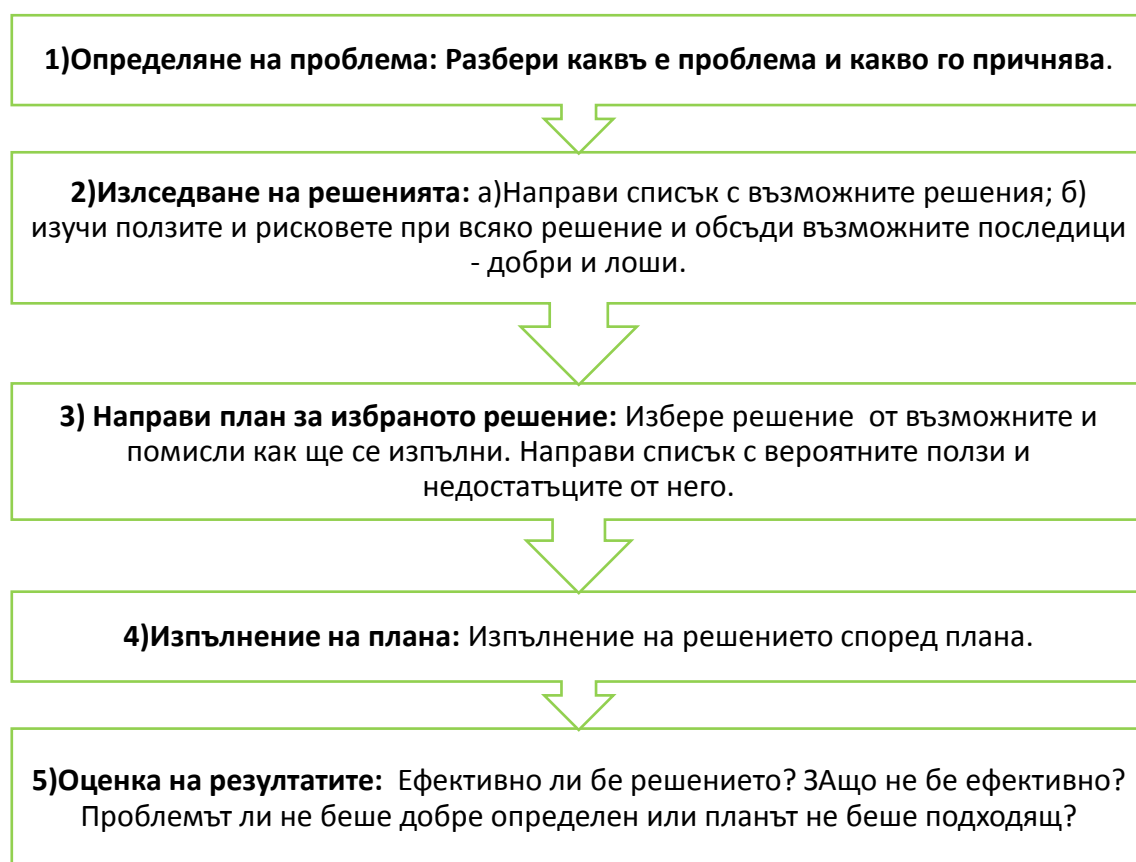


**EMOTION**



## СЕМИНАР 3 – РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ – ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

Да си припомним техниката за решаване на проблеми...



Направете списък с възможните решения, които наблюдателите биха могли да използват за да помогнат на жертвите. Мислете за техниката за решаване на проблеми.

Стратегия	Ползи	Недостатъци	Трудност (оценена в скала от 0 до 10)	Последиствия




## СЕМИНАР 4: УВАЖЕНИЕ, ПРИЯТЕЛСТВО И ПРОСОЦИАЛНО ПОВЕДЕНИЕ

Напишете на кратко какво означават приятелство, уважение и просоциално поведение.

Уважение:

Приятелство:

Просоциално поведение:

**Ние си приличаме и сме различни...**

На следващата страница ще намериш правоъгълник, в който да опишеш по какво си приличате и по какво се различавате с партньора, който ти се падна в играта.

Приликите и разликите могат да се отнасят до поведенчески прояви, сходен или различен вкус или интереси.

Премини към следващата страница...



**=**

**≠**

**=**

**≠**

