

Здравей! Тази учебна тетрадка е за теб!

Молим те да не забравяш да я носиш със
себе си на всички семинари!

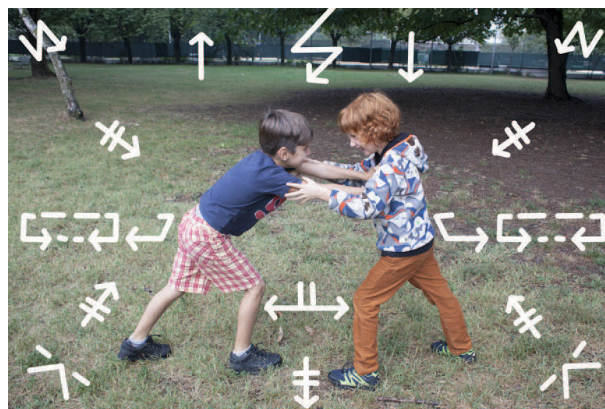
СЕМИНАР 1 – ТОРМОЗ

Научи ли какво е тормоз?

По-долу ще намериш няколко илюстрации.

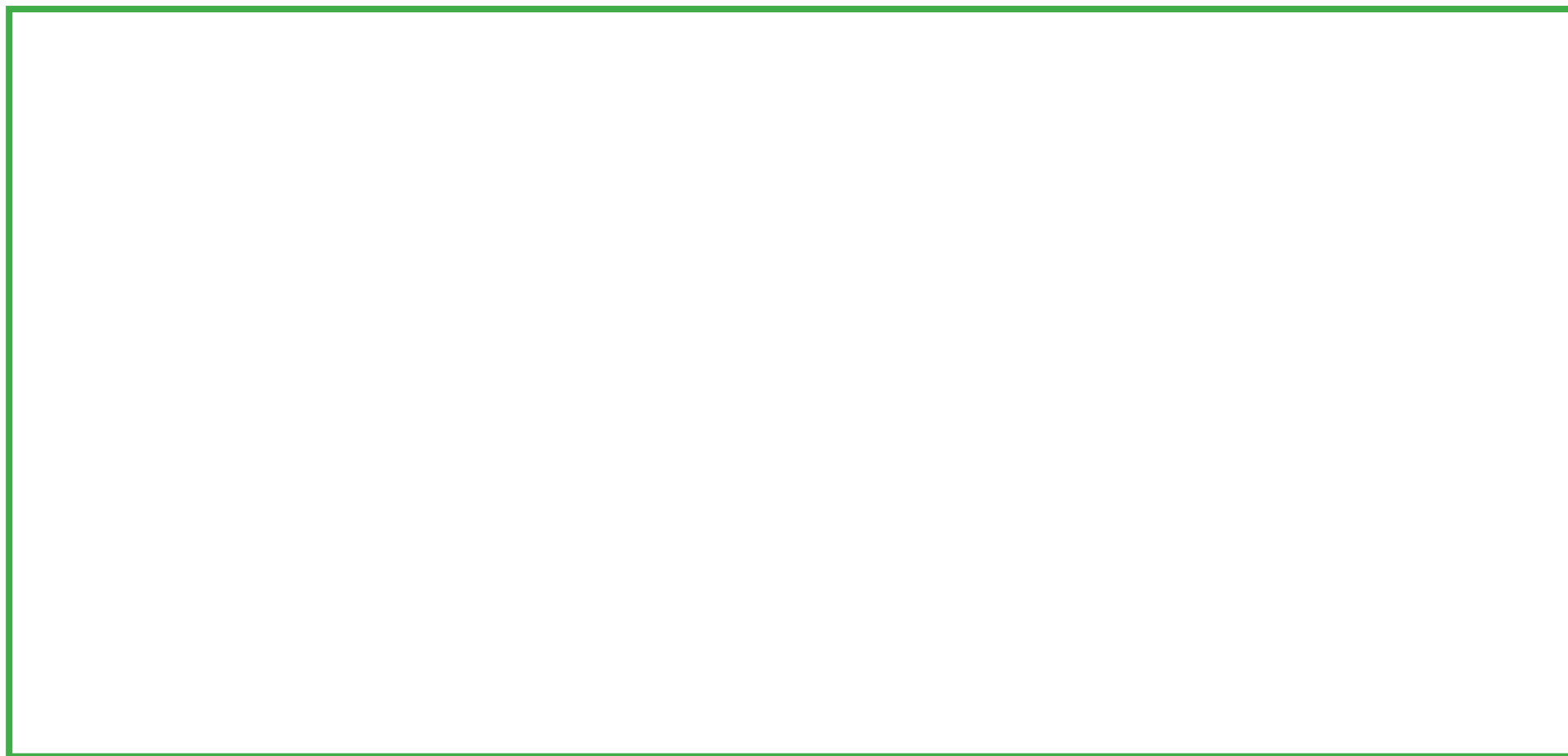
Някои се отнасят до тормоза, а други - не. Опитай да разбереш, кои от тях са за тормоза и кои не.

Какво правят децата на всяка картинка? По какво разбираш дали е тормоз или не е?



Нека нарисуваме тормоза!

Нарисувай рисунка за тормоза в правоъгълника по-долу. Запомни: Няма никакво значение дали рисунката е красива или не е. Това, което е от значение е да ти бъде приятно да я нарисуваш!



В правоъгълника нарисувай рисунка, която не се отнася до тормоз (например: спор между приятели)



История за невидимият тормоз: Вятъра и момчето

Чу ли историята за невидимият тормоз? Опитай да нарисуваш рисунка по историята. Няма никакво значение дали рисунката е красива или не е. Това, което е от значение е да ти бъде приятно да я нарисуваш!

Моята рисунка по историята за вятъра и момчето...

Историята за Деян и Люси

“Защо децата са се присмивали и са изолирали Деян? Защо са разпространили слухове във Фейсбук? Защо са му откраднали суийтчъра?”



“Защо са се подигравали на Люси? Защо са я изключвали от спортните игри?”



Мехурчета с мисли

Както вече разбрахте, тормозът е поведение, което се повтаря. Погледнете картинките по-долу.

Как според вас се чувства някой, когато е подложен на тормоз непрекъснато?

ПОНЕДЕЛНИК



ВТОРНИК



СРЯДА



ЧЕТВЪРТЪК



ПЕТЪК



СЪБОТА



СЕМИНАР 2

ЕМОЦИИ И КОНТРОЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

През този семинар вие научихте какво са емоциите. Можете ли сега да разпознаете коя емоция изразява всяка от емоциите в картинките по-долу?



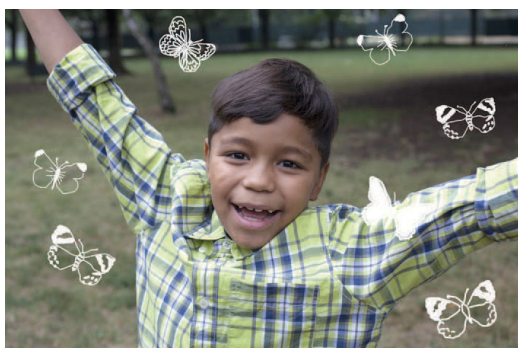
Нарисувайте собствените си емоции.

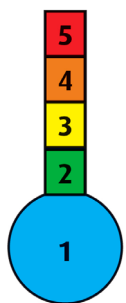
“Емоциите казват много за това как се чувстваме. Важно е да умееш да разпознаваш емоциите и да знаеш как да се справяш с тях. Емоциите са като рисуването. Всяка твоя емоция се свързва с останалите за да направи теб. В рамката по-долу нарисуй лице, което да показва емоциите, които ти изпита днес”.



Цветовете на емоциите

Разгледайте картинките по-долу и свържете всеки цвят с една или повече емоции.
Например, какъв цвят е за тебе щастието? А тъгата?





Емоционален термометър

Разгледай емоционалния термометър и помисли за ситуации, които те карат да се чувстваш добре – ядосан.

Забележа ли, че различните ситуации могат да генерират различни нива гняв?

Свържи емоциите със ситуация!

Свържи ситуацията от ежедневието от ляво с изобразените емоции в дясно. Всяка ситуация може да се свърже с повече от една емоция.

1) Да те поканят на парти

2) Да получиш подарък

3) Да ти се скара учителят

4) Да се скараш с някой съученик

5) Посещение при зъболекар

6) Съквартирантите ти да се закачат с теб



7) Да гледаш филм на ужасите

8) Да идеш на едневна екскурзия със съучениците си

9) Да изгониш някой от игра

10) Да те изгонят от общата маса за обяд

11) Да разпространиш слухове за съквартиранта си

12) Да паднеш от колело



Карта на емоциите:



Как да направим карта на емоциите:

Напишете върху плаката емоциите, които ще очертавате. Изпишете ги с големи букви: Трябва да се набиват на очи!!! Напишете поводът за емоциите и последствията от тях, както и поведението, което героят е имал. Опишете изражението на лицето, характерно за конкретната емоция. Какво чувства човека? Опишете физическите характеристики на чувството (например: сърцебиене, изпотяване, треперене).

Помислете за филми, цветове, звуци, музика, които може да свържете с емоцията.

Ако искате може да опитате да нарисувате самата емоция. Има ли някаква конкретна картина, която асоциирате с тази емоция? Нарисувайте физиономията, изразяваща емоцията. Опитайте да се представите, че вие сте в тази ситуация и помислете каква физиономия бихте направили вие и как ще се промени изражението ви.

Справяне с гнева

За да овладеем гнева си мога да опитам с тези мисли:



Мога да се справя с
това



Ще се успокоя



Трябва да дишам
бавно.

А сега предложете ви няколко мисли, които могат да ви помогнат да овладеете гнева.
Напишете мислите в облачетата:



СЕМИНАР 3 – РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

НЕКА ЗАЕДНО НАУЧИМ КАКВИ СА СТЬПКИТЕ ЗА РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМ...

Какъв е проблема?
Защо се е случил?



Трябва да си направя списък с възможните решения. Трябва и да помисля за възможните последствия от решенията



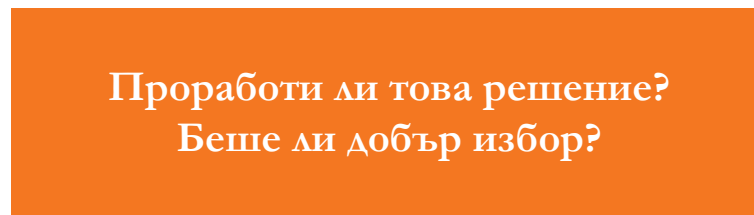
А сега, трябва да избира решението



Ще опитам с това!



Проработи ли това решение?
Беше ли добър избор?



Свържете картите! Какво ще направите ако ви тормозят? А какво ще направите ако някой друг е тормозен? Изрежете картите от следващата страница и свържете ситуациите, изписани в лявата страна с възможните решение, изписани в дясно. За всяка ситуация може да се използва повече от едно решение. Също така, може да пропуснете някои решения, ако смятате, че не е подходящо. Докато изпълняват задачата децата трябва да мислят върху последиците от всяка стратегия, като използват стратегията за решаване на проблем.

Група по-големи деца се закачат с мой приятел	Ще помоля за помощ някой възрастен
Знам, че другите от класа разпространяват лоши слухове за мен	Мисля за възможно начини да разреша проблема
Постоянно ми се подиграват	Ще помоля приятел да ми помогне да набием грубияните
Знам, че други деца разпространяват гадни слухове зад гърба на най-добрият ми приятел	Ще помоля приятел за помощ и съвет
Аз съм физически тормозен	Ядосан съм: Крещя и хвърлям предмети.
Един съученик е обиждан по време на обяд	Ще разпространя слухове за грубияните

СЕМИНАР 4: УВАЖЕНИЕ, ПРИЯТЕЛСТВО И ДОБРИТЕ ОБНОСКИ

Карти „Приятелство”. *Какво правят децата във всяка от картинките? По какво разбирате, че рисунката е за приятелството?*

