



МОДУЛ 1

ЧУВСТВА

Разказ 1: Изпълнени с чувства

Занятие 1: Чувствам се тъжен - радостен

Занятие 2: Гняв и раздразнение

Занятие 3: Завист

Занятие 4: Чувство на притеснение

Изпълнени с чувства

▼ 4

Това е разказ за трима приятели. Лийла и Тиг са брат и сестра. Санди е тяхната най-добра приятелка. Всички те живеят в малко градче на брега на една голяма река и много се харесват.

Тиг и Лийла са близнаци, което означава, че са родени в един и същи ден и че имат едни и същи майка и татко. Първо се е родила Лийла, затова тя казва, че е по-голямата. Тиг смята, че това е глупаво и двамата понякога се карат за това.

Лийла и Тиг живеят с родителите си в къща в края на града. Санди живее в съседната къща с майка си и по-големия си брат Фин. Тя вижда баща си рядко, тъй като той живее в друг град, а дотам е дълъг път с автобус.

Още от съвсем малки бебета, трите деца си играят заедно. Понякога майката на Тиг и Лийла е гледала и Санди през деня, докато майка ѝ е ходела на работа. Сега през почивните дни майката на Санди или бащата на Тиг и Лийла понякога ги водят на плувен басейн или на кино. Понякога, когато бащата на Санди идва на гости, всички отиват в парка и играят на различни игри.

И трите деца учат в един и същи клас в училище. Всъщност те започнаха да ходят на училище в един и същи ден. В онзи ден, първия им ден на училище, г-н Джонсън, техния нов учител, раздаде по една значка, която всяко дете да носи с името си, написаното на нея.

Всички седнаха в кръг и всяко дете каза името си и нещо интересно за себе си.

Когато дойде ред на Тиг, той каза: „Казвам се Тиг и си имам едно насекомо с форма на пръчица, което се казва Зипи и живее в един терариум в моята стая.“

▲ 4 Лийла беше притеснена, но каза: „Аз се казвам Лийла и моят брат Тиг все оставя Зипи върху възглавницата ми, което никак не ми харесва.“

Г-н Джонсън тогава каза на останалите деца в класа: „Лийла и Тиг са родени в един и същи ден, което означава, че са близнаци“.

“Да,” каза Лийла, “но това не означава, че харесваме едни и същи неща, както някои други близнаци.”

▼ 3 “Харесва ли ви да сте близнаци?” попита г-н Джонсън.

Лийла и Тиг се спогледаха. Никога преди не се бяха замисляли по този въпрос.

“Ами, понякога е хубаво,” каза Тиг. “Винаги има с кого да си играеш.”

Лийла си мислеше за нещо съвсем различно. Тя си спомни за миналото лято, когато Тиг беше болен на легло и майка им се грижеше за него през цялото време! Лийла беше почувствала завист, че той получава цялото внимание.

▲ 3 Беше дошъл ред на Санди. „Казвам се Санди и живея в съседната на Тиг и Лийла къща. Имам по-голям брат, който се казва Фин.“

“Благодаря ти, Санди.” Каза г-н Джонсън.

▼ 2 “Мисля, че всички се изредиха, нали? Сега, когато си идете в къщи днес следобед, искам да потърсите нещо, което много харесвате и ако можете, да го донесете в училище. Без домашни любимци, обаче иначе няма да можем да ги съберем в класната стая, нали така?”

Тиг си мислеше за неговото насекомо, което обичаше толкова много и се ядоса, че г-н Джонсън не позволява да се носят домашни любимци в класната стая.

“Исках да покажа Зипи на приятелите си” помисли си той. “Не е честно. Освен това щеше да бъде забавно, ако можеше в класната стая да се водят котки, кучета и неща. Г-н Джонсън е ужасен досадник.”

Докато се прибираха от училище на път за вкъщи, Лийла усети, че Тиг си мисли за нещо. Лицето му изглеждаше странно и той не беше в обичайното си весело настроение, не се смееше и шегуваше, както прави обикновено.

“Какво има, Тиг?” попита го тя.

“Нищо,” отвърна той.

Но Лийла знаеше, че нещо не е наред. Какво можеше да направи? Ако го попита отново, когато стигнат у дома, той можеше да й каже, а можеше да й се ядоса и да й каже да се маха, а тя не искаше това да се случи.

Когато баща им се върна у дома, цялото семейство седна на вечеря. Баща им ги попита как е минал първият учебен ден.

“Беше страхотно,” каза Лийла. “Пяхме песни и аз знаех текста на много от тях.”

“Ами ти, Тиг?” попита го баща му. “Ти прави ли нещо приятно?”

“Ами не съвсем,” каза Тиг. Той беше решил, че училището е ужасно и не иска повече да ходи там. След вечеря той се качи в стаята си и си легна.

“Защо не можеше да дойдеш с мен в училище, Зипи?” попита той на глас. Но Зипи беше заспал на едно клонче в своя терариум.

МОДУЛ 1: ЧУВСТВА

Цел на модул 1:

Да подобри уменията на децата да разпознават емоциите си и да познаят различни начини за справяне с тях.

Обосновка:

Съществуват няколко основни умения, които е необходимо да имаме, за да се справяме по-лесно с трудни ситуации в ежедневието. Едно от основните умения е способността да разпознаваме собствените си емоции и да разбираме поведението си, когато сме завладени от емоции, които ни карат да се чувстваме зле.

Някои деца се затрудняват да идентифицират правилно емоциите си в различни ситуации, а без това умение е трудно да комуникират чувствата си към останалите, както и да намерят подходящи начини за справяне. Тъй като те се затрудняват да изразяват чувствата си пред останалите, тези деца са по-заstrasени от това да не успеят да потърсят и получат подкрепа. Също така биха били и по-малко способни да окажат подкрепа на друг.

Този модул е насочен към подобряване на уменията на децата да разпознават основни емоции:

Тъга (радост)

Гняв

Завист

Притеснение

Тъй като акцентът е върху справянето, тук сме се фокусирали върху онези емоции, които карат човек да се чувства зле на каквато и да е възраст. Умението да ги разпознаваме ни помага да намерим по-успешната стратегия за справяне.

Обсъждането на тези емоции и начините за разпознаването им естествено води към обсъждане на въпроса как реагираме и какво правим, за да се почувстваме по-добре. Това представлява и въвеждане към концепцията за справяне.

Първото занятие включва задачи, при които децата се упражняват да разпознават тъга и радост, както у себе си, така и у останалите. Тези занимания им помагат и да разпознават нещата, които ги карат да се чувстват по-добре, когато са тъжни.

Второто занятие е насочено към разпознаване на гняв и раздразнение – у героите на разказа, както и при реални ситуации у самите деца. Упражненията са насочени към разпознаване и упражняване на различни стратегии да се почувстваш по-спокоен и по-добре, когато си гневен.

Третото занятие се занимава с темата за завистта и какво да правим, когато чувстваме завист.

Четвъртото занятие е посветено на притеснението, в това число на емоциите, които понякога придружават чувството на притеснение и начините за справяне с него.

Всяко занятие включва достатъчно повторения на наученото и практика на усвоените умения. Изследванията показват, че повторението е много важно за да се гарантира, че децата ще усвоят необходимите умения.

Модул 1: ЧУВСТВА

Занятие 1: Чувствам се тъжен - радостен

Цел на модул 1:

Да подобри способностите на децата да разпознават различни емоции и стратегии за справяне с тях.

Цел на занятие 1:

Да подобри уменията на децата да разбират чувството на тъга и да усвоят начини за справяне с нея.

1) Въведение

Продължителност: 5 минути

Необходими материали: плакат с правилата

Инструкция:

- Кажете на децата, че ще им прочетете една история за деца на тяхната възраст. Основните герои са Тиг, неговата сестра-близначка Лийла и тяхната приятелка Санди. Разказите са забавни, но понякога децата в тях имат проблеми. Всяка седмица ще играете игри и ще правите разни неща, за да разберете какво могат да правят децата в разказа, когато имат проблеми. Ние също ще помислим какво бихме могли да правим, когато самите ние имаме проблем.
- Кажете на децата, че по време на заниманията си ще имате правила, които ще ви помогнат да се разбирате по-добре и да работите заедно. Помолете ги да си помислят какви правила биха били полезни. Може да помогнете с мисленето, като предложите първото правило – за вдигане на ръка.
- Покажете на децата плаката с правилата. Прочетете бавно всяко правило и помолете децата да го повторят. Попитайте ги защо според тях това правило е полезно. Кажете на групата, че в началото на всяко занятие ще им припомним правилата.

Когато искате да кажете нещо, вдигнете ръка.

Говорете по един.

Изслушвайте се.

Не казвайте обидни думи.

Когато говорите един с друг, използвайте хубави думи.

Не е нужно да говорите, ако не искате да казвате нищо.

2) Разказът

Продължителност: 10 минути

Необходими материали: илюстрациите, необходими за този модул

Процедура:

- Прочете първата история за Лийла, Тиг и Санди. Покажете на групата картинките в съответните моменти от историята. Направете пауза след параграф 1 на стр. 3:
- Страница 3, параграф 2: „Г-н Джонсън е ужасен досадник.“

Попитайте: Как се почувствал Тиг? (тъжен, ядосан)
Защо се почувствал тъжен?
Защо се почувствал ядосан?

Продължете да четете разказа до края.

3) Задача 1: Какво ме кара да съм тъжен и радостен?**Продължителност:** 10 минути**Необходими материали:** Хартия за рисуване, цветни моливи за оцветяване**Инструкция:**

- Обяснете на децата, че точно както при Тиг и Лийла, има неща, които ни карат да се чувстваме тъжни и щастливи.
- Кажете, че всеки трябва да нарисова нещо, което го е накарало да бъде радостен или нещо, което го е натъжило.
- Кажете на децата, че имат само няколко минути за рисунката си и след това ще ги помолите да я покажат на останалите и да обяснят какво са нарисували.

4) Задача 2: Какво мога да направя, ако се чувствам тъжен?**Продължителност:** 15 минути**Необходими материали:** Лист за записване на предложенията на децата
Правила за избор на добро решение (Приложение 1а)**Инструкция:**

- Кажете на децата накратко да представят пред класа какво са нарисували.
- Помолете децата да седнат в кръг и да сложат рисунките си пред себе си.
- Поканете ги един по един да покажа рисунката си пред останалите и да обяснят какво са нарисували. Помолете ги да бъдат кратки. Помолете всяко дете да разясни защо се е чувствало тъжно или радостно.
- След като са се изредили всички деца, кажете им, че макар това да е първата им среща със Зипи, те вече ще имат много добри идеи за това какво може да се направи, когато човек е тъжен. Кажете им, че когато започнат да мислят за решения, трябва да спазват две специални правила, които ще им помогнат да решат по-добре:

- Помага ми да се чувствам по-добре
- Не наранява мен или някого друг

Напишете тези две правила на голям лист хартия или на дъската, така че децата да ги виждат, докато мислят.

Попитайте: Какво бихте направили, ако сте тъжни у дома?
Какво бихте направили, ако сте тъжни в училище?
Какво бихте направили, ако сте тъжни, докато сте с приятели?

- Завършете тази задача, като ги поздравите за това, че са измислили толкова много предложения, макар това да е едва първата им среща от курса „Приятели на Зипи“.

При много от задачите препоръчваме предложенията на децата да бъдат записвани на голям лист хартия и окачени някъде в класната стая. Идеите им могат да бъдат написани с думи или под формата на прости рисунки, в зависимост от уменията за четене на децата..

5) Обратна връзка**Продължителност:** 5 минути**Необходими материали:** листи за обратна връзка (Приложение 1)**Инструкция:**

- Обяснете на децата, че във края на всяко занятие в продължение на няколко минути ще обсъждате какво сме правили и как сме се чувствали.
- Кажете на децата, че ще раздадете а всеки по един лист с два въпроса, на които трябва да отговорят. Първият въпрос е за това колко им е харесало заниманието. Ако са го харесали, трябва да оцветят слънцето. Ако не са го харесали, трябва да оцветят облачето. Вторият въпрос и как са се чувствали. Ако са били радостни, трябва да оцветят усмихнатото лице. Ако са се чувствали тъжни, трябва да оцветят тъжното лице.
- Раздайте по един лист на всяко дете.
- Попитайте децата какво най-много им е харесало в това занятие и какво най-малко им е харесало. Обяснете, че ако не остане достатъчно време да обсъдите как се е чувствало всяко дете, те ще могат да споделят това по-късно.

