

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 1

Уважаеми г-н/г-жо .....,

Вашето дете започва занимания по програма „Паспорт: Умения за цял живот“.

Програма „Паспорт“ подпомага психичното благополучие на децата, като ги учи на „стратегии за справяне“ в трудни ситуации.

Стратегиите за справяне са позитивни начини за справяне с трудностите. Изследванията сочат, че деца, които познават множество подобни стратегии, по-лесно се справят с проблемите, пред които се изправят, и то през целия си живот.

Програма „Паспорт“ се състои от пет модула. Към всеки от тях има Информационен лист и Лист за домашни занимания. Молим ви да изпълнявате домашните занимания с детето си, за да му помогнете да упражнява това, което учи по време на заниманията.

**Благодарим ви, че подкрепяте детето си в рамките на програма „Паспорт“.**



### Модул 1 – Емоции



**ЦЕЛ:** Определяне, назоваване и споделяне на чувствата, които изпитват децата в различни ситуации, както и разпознаване на емоциите, които изпитват другите.

#### ПОМАГА НА ДЕЦАТА:

- Да разпознават какво чувстват.
- Да споделят как се чувстват.
- Да се научат как да се справят с трудните чувства.
- Да разберат как се чувстват другите.

#### ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО:

- Да разбираш и да споделяш с околните как се чувстваш е полезно умение в живота. Можеш да помолиш за помощ или да се почувстваш по-добре в ситуации, които не можеш да промениш. А ако разбираш как се чувстват другите, можеш да им помогнеш.

### Сесия 0 – Начало на приключението

- Запознава децата с програмата и предизвиква интереса им.

### Сесия 1 – Да ценим нашите различия и прилики

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- разберат по какво си приличат и по какво се различават помежду си;
- обсъдят защо различията са нещо положително;
- научат, че хората с различни умения могат да работят заедно;
- открият приликите и различията между себе си и своите съученици и ще разберат, че разликите са ценни, защото позволяват съчетаването на силните страни и талантите на отделните хора.

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 1

### Сесия 2 – Разбиране и изразяване на емоциите

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат как да разбират какво изпитват;
- практикуват как да споделят какво изпитват;
- научат, че могат да изпитват едновременно повече от една емоция;
- донесат у дома първото домашно занимание – „Разкажи ми за себе си“.  
Молим ви да изпълните заниманието с детето си, за да му помогнете да упражни това, за което е учило в час.

### Сесия 3 – Разпознаване на чувствата на другите

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат, че може да е трудно да разберем какво чувстват другите;
- научат, че е важно да попиташ, ако не знаеш какво изпитва някой;
- научат, че другите хора могат да изпитват множество различни чувства едновременно.

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 2

Вашето дете участва в програма „Паспорт: Умения за живота“. Предоставяме ви информация за обучението в Модул 2.

### Модул 2 – Взаимоотношения и взаимна подкрепа



**ЦЕЛ:** Децата да научат как да създават приятелства и да подобрят уменията си за справяне с проблемите, които може да възникнат между приятели.

#### ПОМАГА НА ДЕЦАТА:

- Да създават и съхраняват приятелства.
- Да се справят по-добре със самотата или отхвърлянето.

#### ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО:

- Добрите приятели правят живота ни по-хубав. Те ни подкрепят и закрилят в трудни моменти. Ако децата се научат как да създават приятелства и какво да правят, когато приятелствата приключват, това ще им помага през целия им живот.

### Сесия 1 – Взаимна подкрепа и умения за справяне

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат как другите хора могат да им помогнат да се справят в трудни ситуации;
- научат как да предлагат помощ, да търсят помощ и да приемат помощ;
- научат двете Златни правила на програма „Паспорт“. Стратегиите за справяне трябва:



1. Да подобряват ситуацията или да им помагат да се чувстват по-добре (или и двете).



2. Да не вредят на никого.

### Сесия 2 – Приятелство

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- направят дърво на приятелството с идеи за създаване и запазване на приятелства;
- научат, че за приятелството трябва да се полагат грижи;
- донесат у дома второто домашно занимание – „Разкажи ми за приятелите си“. Молим ви да изпълните заниманието с детето си, за да му помогнете да упражнява това, което е учило в час.

### Сесия 3 – Предизвикателствата на приятелството

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат и упражняват стратегии за справяне с отхвърлянето и разочарованието.

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 3

Вашето дете участва в програма „Паспорт: Умения за живота“. Предоставяме ви информация за обучението в Модул 3.

### Модул 3 – Трудни ситуации



**ЦЕЛ:** Определяне и използване на умения за справяне в трудни ситуации, които носят положителни резултати за всички, които са включени в тях.

#### ПОМАГА НА ДЕЦАТА:

- Да разпознават огорчението, стреса и конфликта.
- Да се справят с огорчението, стреса и конфликта.
- Да си помагат едно на друго (като използват „Термометъра на помощта“).

#### ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО:

- Умението за справяне с нови и/или трудни ситуации оказва силно влияние върху живота на всеки един от нас.

### Сесия 1 – Справяне с огорчението

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат нови стратегии за справяне с огорчението.

### Сесия 2 – Справяне със стреса

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- обсъдят как се усеща стресът чрез тялото;
- изпробват различни начини за отпускане и успокояване;
- донесат у дома третото домашно занимание – „Кажете ми как се справяш“. Молим ви да изпълните заниманието с детето си, за да му помогнете да упражнява това, което е учило в час. Може заедно да изградите нови стратегии за справяне, като споделите свои идеи.

### Сесия 3 – Справяне с конфликти

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- споделят и практикуват различни начини за разрешаване на конфликти;
- се упражняват да виждат различните аргументи от няколко гледни точки.

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 4

Вашето дете участва в програма „Паспорт: Умения за живота“. Предоставяме ви информация за обучението в Модул 4.

### Модул 4 – Честност, справедливост и това, което е правилно



**ЦЕЛ:** Определяне на собствените емоции в ситуации, преживявани като несправедливи, и развиване на умения за справяне с тях.

#### ПОМАГА НА ДЕЦАТА:

- Да се справят в несправедливи ситуации и в ситуации на неравенство.
- Да разбират разликата между несправедлива ситуация и ситуация на неравенство.
- Да научат повече за тормоза.

#### ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО:

- Децата често се сблъскват с несправедливи ситуации или поне знаят за такива. Понякога това може да са дребни проблеми у дома или в училище. Друг път може да са големи световни събития като войни или глад. Ако децата знаят как да се справят в подобни ситуации, да оказват помощ или да молят за помощ, по-леко ще преминават през тях.

### Сесия 1 – Несправедливост в ежедневието

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- говорят за различни видове несправедливи ситуации в ежедневието си;
- научат каква е разликата между справедливост и равенство;
- научат, че нещата може да не са равнопоставени, без да са несправедливи.

### Сесия 2 – Справяне с тормоза

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат какви са различните видове тормоз;
- обсъдят начини за предотвратяване на тормоза;
- научат какво да правят в случай на тормоз.

### Сесия 3 – Несправедливост в света

#### ДЕЦАТА ЩЕ:


- говорят за несправедливи ситуации по света;
- говорят за различни стратегии за справяне с тези несправедливи ситуации;
- напишат писмо до местен политик, за да споделят идеите си;
- донесат у дома четвъртото домашно занимание – „Кажете ми какво мислите, че е несправедливо“. Молим ви да изпълните заниманието с детето си, за да му помогнете да упражнява това, което е учило в час. За децата е полезно да поговорят с член от семейството си, за да се справят по-лесно с несправедливи ситуации, които не могат да контролират.

# Паспорт

## Информация за семейството – Модул 5

Вашето дете участва в програма „Паспорт: Умения за живота“. Предоставяме ви информация за обучението в Модул 5.

### Модул 5 – Промяна и загуба

 **ЦЕЛ:** Определяне на собствените емоции в ситуация на промяна или загуба и откриване на умения за справяне с тях.

#### ПОМАГА НА ДЕЦАТА:

- Да обсъждат скръбта, загубата и важните промени в живота си.
- Да говорят за чувствата си, когато преживяват загуба или трудна промяна.

#### ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО:

- Промяната и загубата са трудни за всички. Изследванията сочат, че хората се справят по-добре, когато разбират, че промяната и загубата са част от живота и може да имат и положителни, и отрицателни страни.

### Сесия 1 – Справяне с промяната

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- говорят за важните промени в живота;
- научат, че дори и трудните изживявания имат положителни страни;
- практикуват умения за справяне с промяната в бъдеще.

### Сесия 2 – Справяне със загубата

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- говорят за скръбта и какви усещания може да донесе тя;
- обсъдят различните усещания, които хората изпитват, когато скърбят, и как с времето започват да се чувстват по-добре;
- донесат у дома петото домашно занимание – „Разкажи ми за промените“. Молим ви да изпълните заниманието с детето си, за да му помогнете да упражнява това, за което е учило в час. Полезно ще е, ако поговорите с детето си, че промяната е част от живота и как то може да се справи с нея.

### Сесия 3 – Оказване на помощ в трудни ситуации

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат как да помогнат на приятел в трудна ситуация;
- научат как да приемат помощ от други хора.

### Сесия 4 – Моят комплект с инструменти за справяне

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- преговорят наученото по време на програмата;
- практикуват различните стратегии за справяне, научени по време на обучението;
- донесат последното домашно занимание – „Моят комплект с инструменти за справяне“. Помогнете им да сложат в своята кутия с комплекта инструменти за справяне предметите, които според тях биха им помогнали да се почувстват по-добре в трудни ситуации. После ще я донесат на заключителната сесия, за да я покажат на своите съученици.

### Сесия 5 – Празненство!

#### ДЕЦАТА ЩЕ:

- отпразнуват завършването на програмата;
- разговарят за своите комплекти с инструменти за справяне;
- получат сертификат за завършване на програма „Паспорт“.