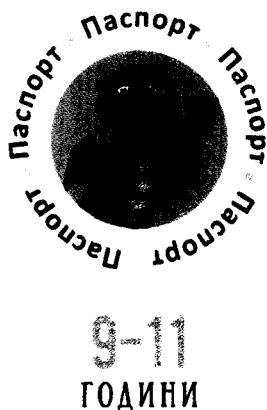


Информация за учители

Добре дошли в програма Паспорт



Програма „Паспорт“ е предназначена за деца между 9 и 11 години и подпомага емоционалното им развитие, както и изграждането на умения за справяне с трудностите, благодарение на които децата ще могат по-лесно да преминават през предизвикателствата и проблемите в живота си.

Програмата се състои от 18 сесии, разпределени в пет модула:

- Емоции;
- Взаимоотношения и взаимна подкрепа;
- Трудни ситуации;
- Справедливост и кое е правилно;
- Промяна и загуба.

Във всяка от тях Във всяка сесия децата ще се запознаят с един епизод от комикс, илюстриращ темите на програмата, след което ще участват в занимания, които ще им помогнат да открият и експериментират различни начини за справяне с трудни ситуации. Въпреки, че историите в комиксите са фантастични, заниманията в клас отразяват всекидневни ситуации, в които децата биха могли да попаднат.

„Паспорт“ се прилага успешно и в онлайн среда чрез специално разработени дигитални материали. **Родителите също взимат участие, подпомагайки децата в домашните им занимания по програмата.**

Основни принципи на програма „Паспорт“

1. Насърчава емоционалното благополучие на **ВСИЧКИ** деца на възраст между 9 и 11 години;
2. Развива способностите на децата да създават стратегии за справяне;
3. Преподава се от специално обучени учители;
4. Включва семействата и училищата;
5. Трябва да се изпълни изцяло;
6. Набляга върху доброволното участие и споделяне на наученото;
7. Насърчава взаимната подкрепа;
8. Упражнява децата да се справят в много различни контексти;

ОБУЧЕНИЕ

Предвижда се обучението на учители да се проведе онлайн. За целта е необходимо всеки заявил се участник да се включи през индивидуален профил, използвайки лаптоп или компютър.

За самото прилагане на програмата, ще преминете обучение, предоставено от лицензиран екип от професионалисти на Фондация „Асоциация Анимус“.

Обучението е безплатно и включва:

- **Запознаване с програмата „Паспорт“;**
- **Електронен достъп до всички необходими материали;**
- **Насоки как да използвате материалите на програмата.**

Осигурили сме печатни и дигитални онлайн материали за преподаването на „Паспорт“.

Всеки учител ще получи индивидуален достъп до онлайн платформа, от където ще може да изтегли материалите.

Дигиталните материали включват:

- Презентация за всеки урок;
- Епизоди – анимирана версия на комикса за всяка сесия;
- Настолна игра „Пътеката на дракона“, която ще се играе на бялата дъска (използвана в Модул 2, сесия 3; Модул 3, сесия 1; Модул 4, сесия 1; Модул 5, сесия 1);
- Ръководството на учителя, включващо подробно разписани минута по минута занятията в модулите и домашните занимания;
- Допълнителни изображения и лога, които може да използвате.

Печатните материали включват:

Ръководство на учителя, което съдържа:

- Общи насоки и описание на програмата;
- Модули 1–5;
- Информация за семейството и домашните занимания за всеки модул;
- Комплект с комикси;
- Дипляна „Паспорт“ – по един за всяко дете и един за учителя;
- Кутия с инструменти за справяне;
- Набор от плакати.

Умения за цял живот

Стратегиите за справяне са действия или поведение, които ни помагат да преодолеем нови или трудни ситуации. *Програмата* насърчава децата да създават различни стратегии и ги учи как сами да преценят кои от тях да приложат. Наученото остава като възможност за децата да се справят в бъдеще през целия живот.

Стратегиите следват две основни принципа:

Да подобряват ситуацията или да ви помагат да се чувствате по-добре (или и двете).

И

Да не вредят на никого.

Надяваме се, че за Вас и за Вашия клас ще бъде интересно и приятно да участвате в програмата „Паспорт“.



Модул 1 – Емоции

ЦЕЛ: Децата да научат да определят, да назовават и да споделят чувствата, които изпитват в различни ситуации, както и да разпознават 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 разлики 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 разликите между себе си и своите съученици и ще разберат, че разликите са ценни, защото позволяват съчетаването на силните страни и талантите на отделните хора.

Сесия 2 – Разбиране и изразяване на емоциите

ДЕЦАТА ЩЕ:

- научат как да разберат 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.



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 молят за 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.

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.



Модул 4 - 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 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.



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 позитивни, и негативни 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“.

