



ТЕМА 4А: ГНЯВ И КАК ДА СЕ СПРАВИМ С НЕГО

7-10 ГОДИНИ

1. ГЛЕДАНЕ НА ВИДЕО
2. ВЪПРОСИ ЗА ДИСКУСИЯ:
 1. ЧЕСТО ЛИ СЕ ЯДОСВАТЕ? КАКВО ВИ ЯДОСВА НАЙ-МНОГО?
 2. КАК СЕ УСПОКОЯВАТЕ, КОГАТО СТЕ ЯДОСАНИ?
 3. КОЙ ОТ ТЕЗИ 10 НАЧИНА, ПОКАЗАНИ ВЪВ ВИДЕОТО, ВИ ПОМАГА ДА СЕ УСПОКОИТЕ?
 4. ИСКАТЕ ЛИ ПОМОЩ, КОГАТО СТЕ ЯДОСАНИ? ОТ КОГО?
 5. ПРИЯТЕЛИТЕ ВИ ЯДОСВАТ ЛИ СЕ МНОГО? КАКВО ПРАВИТЕ, КОГАТО ПРИЯТЕЛИТЕ ВИ СА ЯДОСАНИ?

ИГРА 1: ВЗЕМЕТЕ ЗАРЧЕ. ХВЪРЛЕТЕ ГО И СПОРЕД ЧИСЛОТО, КОЕТО ВИ СЕ ПАДНЕ, НАПРАВЕТЕ ЕДНО ОТ СЛЕДНИТЕ: 1. КАЖЕТЕ НЕЩО, КОЕТО ВИ ЯДОСВА. 2. КАЖЕТЕ НЕЩО, КОЕТО ВИ УСПОКЯВА, КОГАТО СТЕ ЯДОСАНИ. 3. РАЗКАЖЕТЕ СИТУАЦИЯ, В КОЯТО ВИ Е БИЛО ТРУДНО ДА ПОКАЖЕТЕ САМОКОНТРОЛ. 4. ПОСОЧЕТЕ ГРЕШНА РЕАКЦИЯ/ДЕЙСТВИЕ, ДОКАТО СТЕ БИЛИ ЯДОСАНИ. 5. ОПИШЕТЕ ДОБЪР ПРИМЕР ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ГНЕВА. 6. КАЖЕТЕ ЕДИН НАЧИН, ПО КОЙТО МОЖЕТЕ ДА ПОКАЖЕТЕ ДОБЪР САМОКОНТРОЛ В УЧИЛИЩЕ.

ИГРА 2: НАПРАВЕТЕ СИ ЗАЕДНО ГОЛЯМО ЧУДОВИЩЕ, КОЕТО "ПОХАПВА" ЛОШИ ЕМОЦИИ. НАПИШЕТЕ НА ЛИСТ, КОЯТО НЕЩО ВИ ЯДОСВА И "ХРАНЕТЕ ЧУДОВИЩЕТО".