



Наименование на дейността: Моето дърво на ресурсите

Възрастова група: 8–10 години

Продължителност: 40 минути

Очаквани резултати от обучението / Цели:

- Учениците да разпознават стратегии за справяне.
- Да идентифицират своите вътрешни и външни ресурси.
- Да се подкрепи емоционалната устойчивост.

Материали:

- Предварително разпечатани листове с изображение на дърво (с готов ствол и празни клонове).
- Цветни моливи/стикери.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Учителят предварително подготвя листовите с разпечатано изображение на дърво.
2. Върху ствола се изписва „Аз“.
3. На всеки ученик се дава лист с изображението на дървото.
4. Учителят дава пример, за да покаже на учениците как да изпълнят задачата (например: „В моето дърво на ресурсите има четене на книги и игри с приятелите ми.“).
5. Учениците записват или рисуват върху клоните ресурсите, които им дават сила (приятели, семейство, любими занимания, стратегии за справяне).
6. Учениците, които не желаят да споделят чувствата си, не се принуждават; предоставя им се възможност просто да рисуват.
7. Учениците, които желаят, споделят своите творби, след което те могат да бъдат изложени на таблото в класната стая.
8. Примерни въпроси, които учителят може да зададе относно ресурсите, които могат да бъдат изобразени или записани върху клоните на дървото:
„Кой те подкрепя, когато ти е трудно?“
„Какво занимание ти помага да се отпуснеш?“
„Какво правиш, когато се чувстваш силен/силна?“
9. По време на провеждането на дейността учителят трябва внимателно да наблюдава децата, особено за негативни реакции. Ако бъдат забелязани тревожни прояви (например апатия, прекомерна реакция, несъответстващо поведение и др.), учителят трябва да ги отбележи и да ги докладва на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Учениците визуализират своите силни страни и източници на подкрепа.
- Повишава се осъзнаването на стратегиите за справяне.
- Укрепва се мрежата за социална подкрепа.

Съвети към учителите:

- Получаване на съгласие: Преди творбите на децата да бъдат изложени на таблото в класната стая, трябва да бъде получено тяхното съгласие. Творбите на децата, които не желаят да участват в представянето, се запазват поверителни. Този подход помага на децата да почувстват, че личното им пространство се уважава.
- Предоставяне на положителна обратна връзка: В края на дейността се подчертава приносът на всеки ученик. Изрази като „Силните страни на всеки от нас са различни и всички те са много ценни“ създават приобщаваща и подкрепяща атмосфера в класната стая.