



## Наименование на дейността: Моят емоционален дневник за загубата

---

**Възрастова група:** 8–10 години

**Продължителност:** 40 минути

**Резултати от обучението / цели:**

- Учениците да разпознават собствените си чувства и мисли, свързани със загубата.
- Да им се предостави възможност да изразят чувствата си чрез писане или рисуване.
- Да се подпомогне безопасното и подходящо външно изразяване на емоциите по време на процеса на скърбене.

**Материали:**

- Листове с редове или празни листове.
- Цветни моливи.
- По желание: малки тетрадки (за да създадат усещане за водене на дневник).

## Насоки за провеждане (за учителя):

---

1. Учителят обяснява какво представлява воденето на дневник с кратък пример:  
„Дневникът е като специална тетрадка, в която можем да записваме или рисуваме това, което ни минава през ума и как се чувстваме.“
2. На учениците се дават следните указания:  
„Сега, когато помислиш за ситуация, предмет или човек, които си загубил/а или които много ти липсват, можеш да запишеш или нарисуваш чувствата, които се появяват в теб, на този лист.“
3. Насочващи въпроси за ученици, които изпитват затруднения при писането:
  - „Какви емоции изпитваш, когато мислиш за това?“
  - „Какво ти се иска да кажеш, когато си го спомниш?“
  - „Би ли искал/а да нарисуваш картина, която да изразява това чувство?“
4. След дейността учениците, които желаят, могат да споделят своята работа с класа, а останалите могат да я запазят само за себе си.
5. По време на провеждането на дейността учителят трябва да обръща особено внимание на децата, които преживяват негативни емоции. Ако забележи тревожни прояви (например емоционално вцепенение, прекомерни реакции, несъответстващо поведение и др.), трябва да ги отбележи и да ги докладва на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

### Очаквани резултати:

---

- Учениците изразяват чувствата си, свързани със загубата, чрез кратки изречения или рисунки.
- Те получават възможност да изразят емоциите си по безопасен начин по време на процеса на скърбене.
- Учениците могат да осъзнаят, че и други хора преживяват подобни чувства.

### Съвети към учителите:

---

- Предоставянето на възможност за рисуване или писане позволява на всяко дете да се изрази по начина, по който се чувства най-комфортно.
- Не принуждавайте учениците да споделят; всеки има право да запази написаното или нарисуваното за себе си.
- Създайте безопасна среда, като напомните на учениците, че написаното в дневника е лично.
- Тъй като тази възраст е особено чувствителна към тормоз между връстници, създайте атмосфера на уважение и толерантност към всички.
- Подхождайте към емоциите, изразени в детските текстове, без осъждане и със съпричастност; всички те са естествена част от процеса на скърбене.