

# СЪЗДАЙТЕ ЩАСТЛИВО И ЕМОЦИОНАЛНО ИНТЕЛИГЕНТНО ЛЯТО!

## Постер за родители: 2 КЛЮЧОВИ СЪПКИ ЗА СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕНЕ ПРЕЗ ВАКАНЦИЯТА

### СТЪПКА 1: СТАНЕТЕ ДЕТЕКТИВ НА ЕМОЦИИТЕ



#### ЕМОЦИОНАЛЕН ДНЕВНИК (Emotion Journal)

Запишете или нарисуйте заедно в края на деня: "Как се чувствах днес?". Използвайте стикери с лица, цветовете или рисунки. Обсъдете ситуациите, предизвикали различни емоции.



#### ПАНТОМИМА НА ЕМОЦИИТЕ (Emotion Pantomime)

Редувайте се да изразявате различни емоции (радост, тъга, гняв, изненада) без думи. Детето трябва да отгатне емоцията само по изражението и езика на тялото. Развива уменията за разпознаване на чувства у другите.

### СТЪПКА 2: ИЗГРАЖДАНЕ НА МОСТ ОТ ДУМИ



Аз...

Аз се  
чувствам [емоция],  
когато ти  
[действие], защото  
[причина]

#### „АЗ-ИЗРЕЧЕНИЯ“ (I-statements)

Научете детето да изразява нуждите си, като казва как се чувства, вместо да обвинява.

Пример: „Аз се чувствам объркан, когато промениш правилата на играта по средата, защото не знам как да продължа. Моля те, нека се договорим за правилата отначало.“



#### РОЛЕВИ ИГРИ ЗА РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ (Problem-Solving Role Play)

Разиграйте често срещани летни конфликти (споделяне, ред за игра, планове). Обсъдете различни решения и техните последствия. Научете детето да предлага мирни алтернативи и компромиси.