



РЕГИОНАЛЕН ЦЕНТЪР

за подкрепа на процесна приобщаващото образование - Смолян

Гр.Смолян,ул.Братан Шукеров №19

Тел./факс 0301/8-99-09, E_mail: rcsm@rcppro-smolyan.com

ЗА УМА И СЪРЦЕТО

МАЛЪК ГЕРОЙ

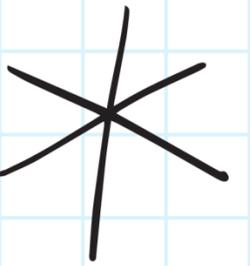
пътешествие за деца и
родители



10 ДНИ ЗА
СИЛНИ
ЕМОЦИИ,
ФОКУС И
КРЕАТИВНОСТ



Как да използваме?



1

Правете по 1 задача на ден.

2

Ако детето има нужда от насочване дайте пример или участвайте в задачата.

3

Позволете на детето да се изразява свободно, Тук няма грешни отговори.

4

След задачата отделяйте време за разговор - Кое е било интересно? Как се е чувствало?

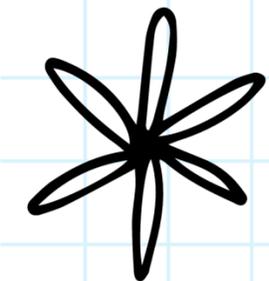
5

Създайте уютна и спокойна среда.

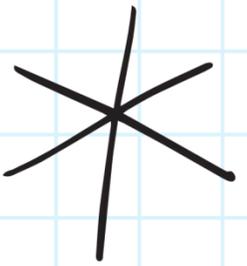
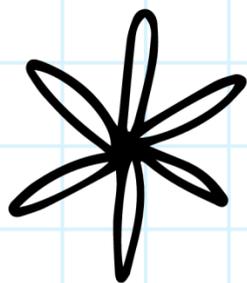
6

Следвайте детето - ако задачата е трудна, адаптирайте я.

ПОМНЕТЕ: Най-важното са времето, прекарано заедно и малките стъпки напред!



Таблицата в края на предизвикателството е създадена, за да помогне на децата лесно да проследяват своето участие и напредък. Срещу всеки от 10-те дни има място за отбелязване – например с отметка, усмивка или друг символ, избран от детето. След изпълнение на дадена дейност, детето (самостоятелно или с помощ) може да маркира, че я е завършило. Така таблицата се превръща във визуален и мотивиращ начин за насърчаване на постоянство, самостоятелност и удовлетворение от постигнатото.

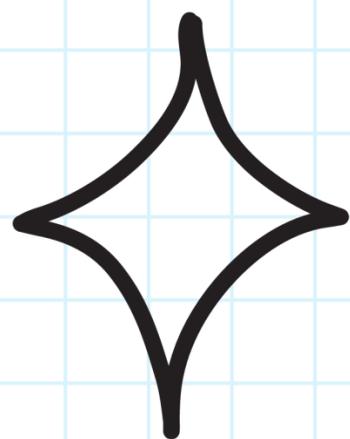


Защо е полезна?



NO.1

Развива
емоционалната
интелигентност -
помага на детето да
изразява и разпознава
емоциите.

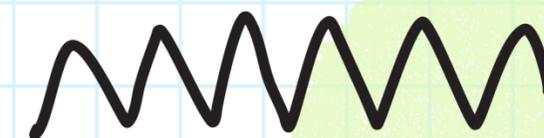


NO.2

Подобрява фокуса и
вниманието чрез
кратки, структурирани
задачи.

NO.3

Създава качествено
време между дете и
родител чрез игри и
споделяне.



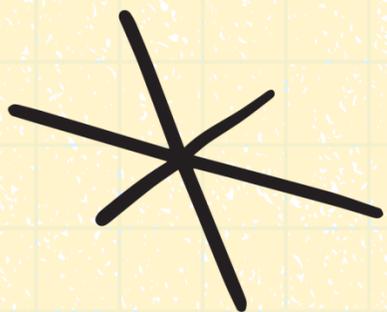
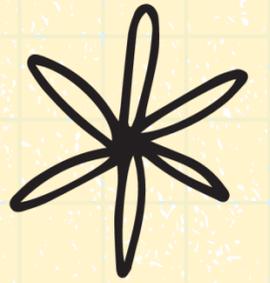


За детето:

Здравей! Това е твоето
специално пътешествие от
10 дни. Всеки ден ще
откриваш нещо ново за себе
си - за чувствата, мислите и
силите си.

За родителя:

Отделяйте по 10-15 минути
на ден. Важно е не
перфектно изпълнение, а
преживяването и
разговорите.



Всичко за мен!



Казвам се.....

Аз съм наГОДИНИ.

Живея с

Когато порасна ще стана.....

Най - много обичам да



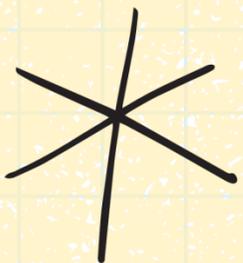
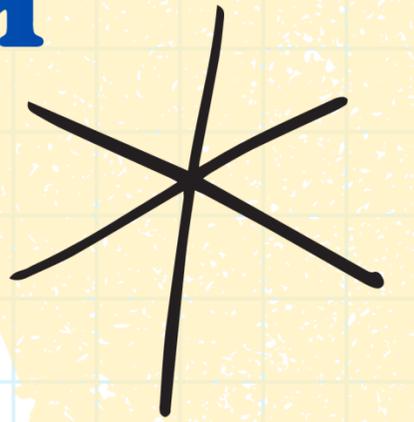
Ден 1: **Опознавам емоциите си**

Нарисувай “Емоционален термометър”. Отдолу напиши “спокоен”, а отгоре “много силна емоция”.

Задача: Нарисувай къде се намираш днес. Помисли си кога се чувстваш най-щастлив?

Моята мисия: Днес назови 3 различни емоции, които изпитваш.

За родителя:
Помогнете на детето да назове емоциите без оценка (няма “лоши чувства”)



Ден 2: Дишам и се успокоявам

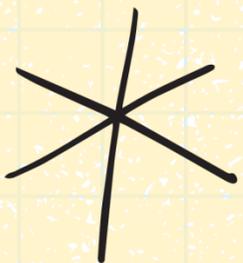
Какво ще правим: Представи си, че надуваш балон. Вдишай бавно през носа и издишай през устата.

Задача: Направи 5 бавни вдишвания. Помисли си как се чувства тялото ти след това.

Моята мисия: Използвай това дишане, когато се ядосаш или притесниш.



За родителя:
Практикувайте заедно, моделът на възрастния е ключов.



Ден 3: Фокус като детектив

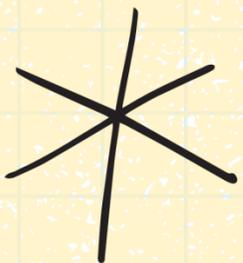
Какво ще правим: Днес си детектив! Огледай стаята и открий 5 малки неща, които не си забелязвал преди.

Задача: Запиши или нарисуй какво откри. Помисли си лесно ли беше да се концентрираш?

Моята мисия: Посвети 10 минути на една задача без разсейване.



За родителя:
Ограничете шумовете и екраните по време на задачата.



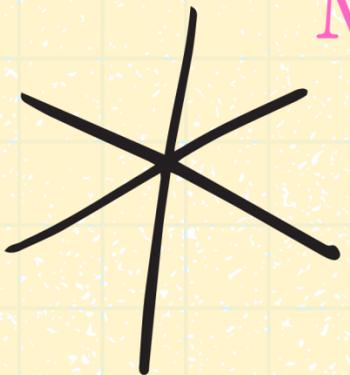
Ден 4: Суперсилата въображение

Какво ще правим: Нарисувай
странно същество.



Задача: Дай му име и
суперсили. Помисли си: Как би
помогнало това същество на
хората?

Моята мисия: Измисли кратка
история за него.



За родителя:
Насърчавайте
всяка идея -
няма “грешно”
въображение.

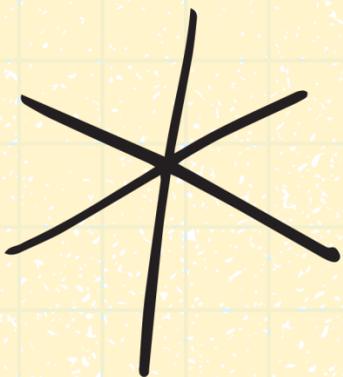
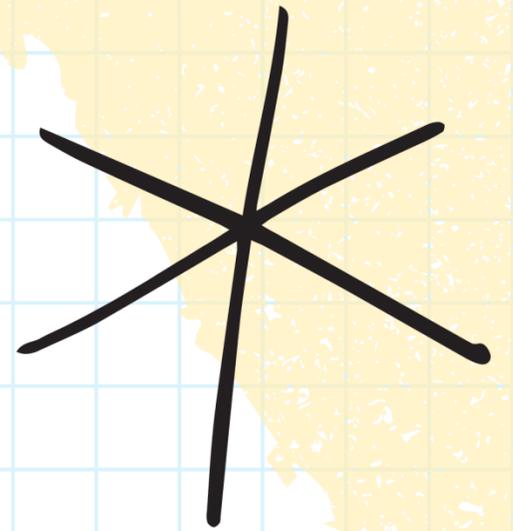
Ден 5: **Разбирам другите**

Какво ще правим: Помисли за човек, когото познаваш.

Задача: Как мислиш - как се е чувствал днес? Помисли: Как може да му помогнеш?

Моята мисия: Попитай някого:
“Как си днес?”

За родителя:
Говорете за емоциите на другите чрез ежедневни ситуации.

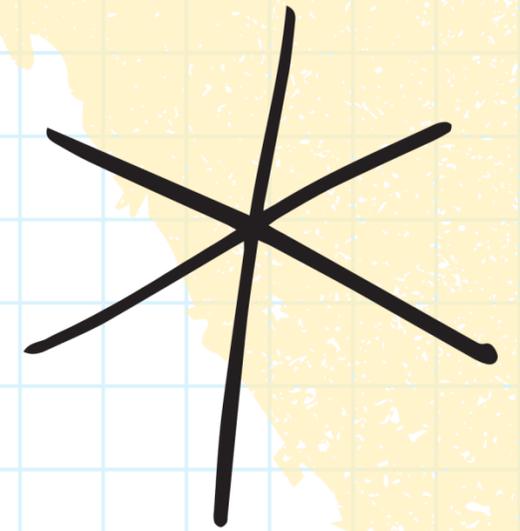


Ден 6: **Аз мога!**

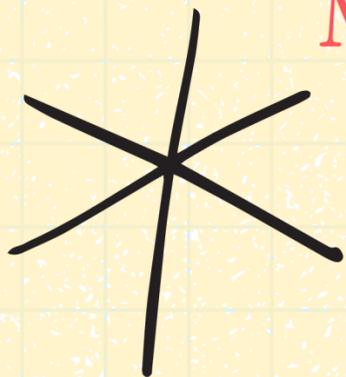
Какво ще правим: Помисли за нещо, което можеш добре.

Задача: Нарисувай или напиши 3 свои силни страни. Помисли: Коя от тях те кара да си уверен?

Моята мисия: Кажете си: “Мога да се справя!”



За родителя:
Подкрепете детето с конкретни примери за успехи.



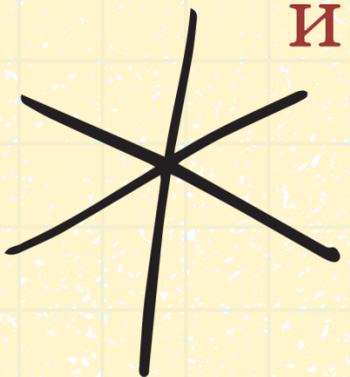
Ден 7: **Тренирам паметта**

Какво ще правим: Погледни 5 предмета за 30 секунди.



Задача: Покрий ги и се опитай да ги запомниш. Помисли: Коя стратегия ти помогна?

Моята мисия: Разкажи кратка история и след 1 час се опитай да я повториш.



За родителя:
Опитайте се да превърнете упражнението в игра.

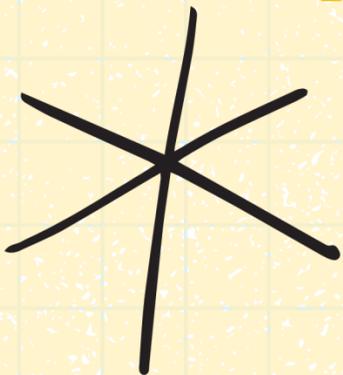
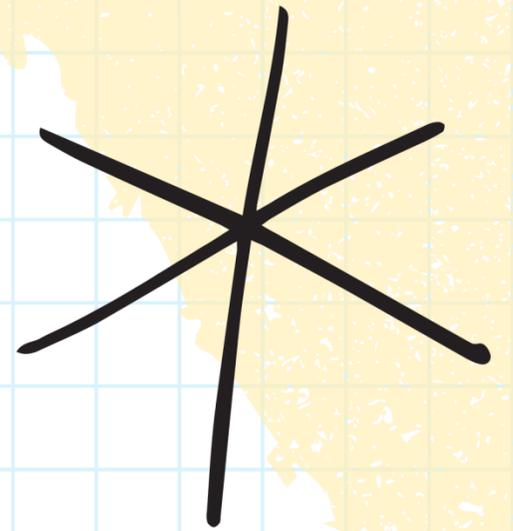
Ден 8: **Създавам нещо ново**

Какво ще правим: Избери 3 случайни думи (например: котка, космос, сладолед).

Задача: Нарисувай или създай история с тях. Помисли: Беше ли трудно или забавно?

Моята мисия: Създай нещо **напълно ново.**

За родителя:
Дайте свобода - без корекции и критики.



Ден 9: Решавам проблем

Какво ще правим: Представи си ситуация: Двама приятели се карат.

Задача: Намери 2 начина за решение. Помисли: А кой е най-добрият начин?

Моята мисия: Следващият път помисли преди да реагираш.

За родителя:
Обсъждайте различни варианти, не само “правилния”.



Ден 10: **Грижа за себе си**

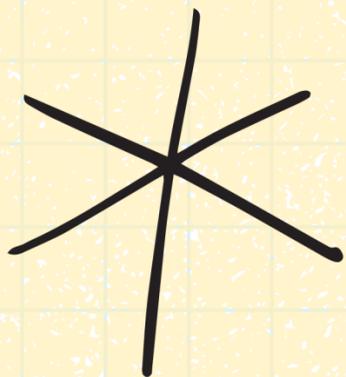
Какво ще правим: Помисли
какво те кара да се чувстваш
добре.



Задача: Направи “моят план за
щастие”, (поне 3 неща).

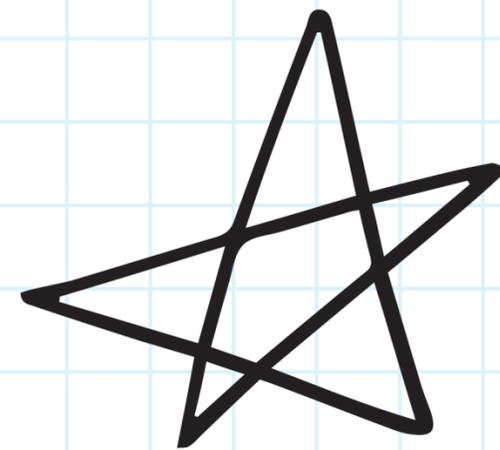
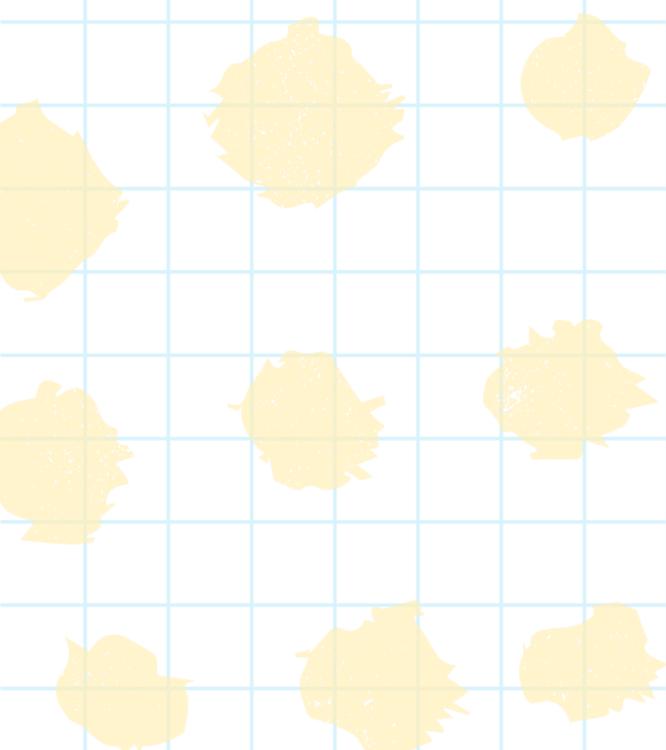
Помисли: Как можеш да ги
правиш по-често?

Моята мисия: Направи 1 от
тези неща днес.



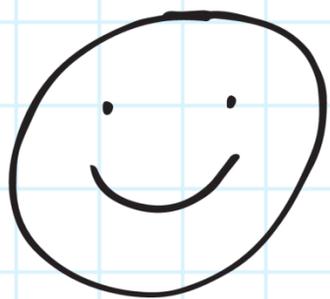
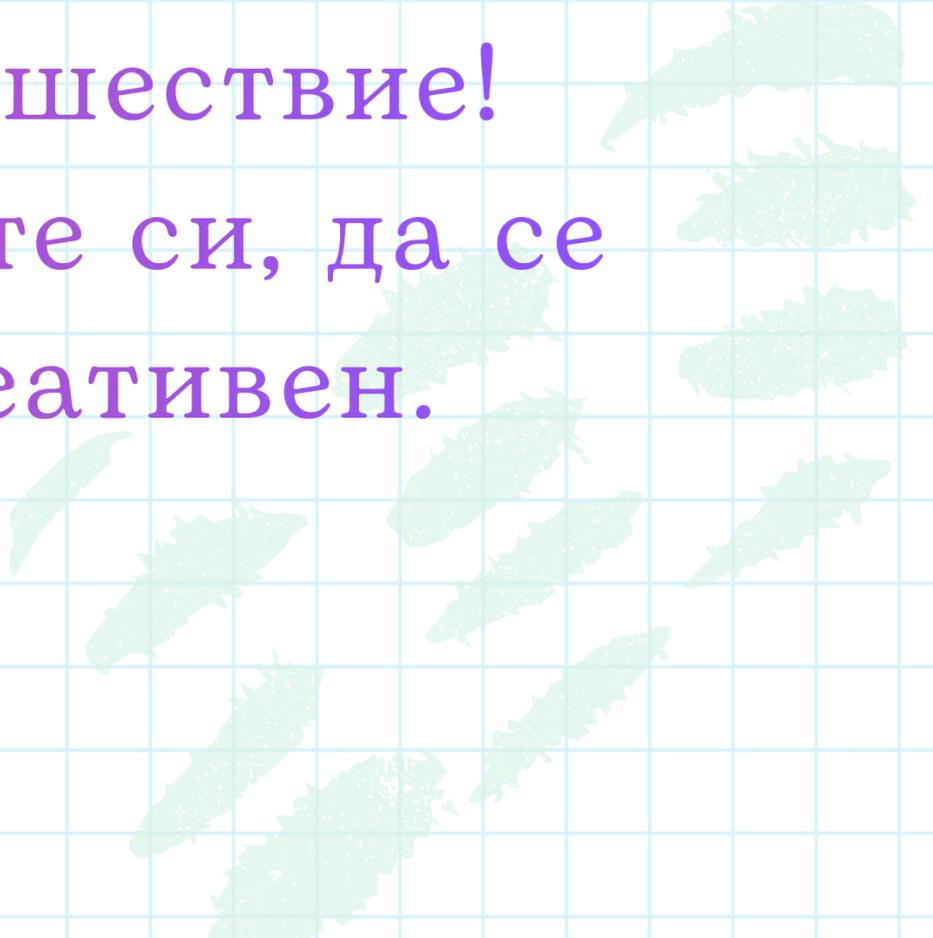
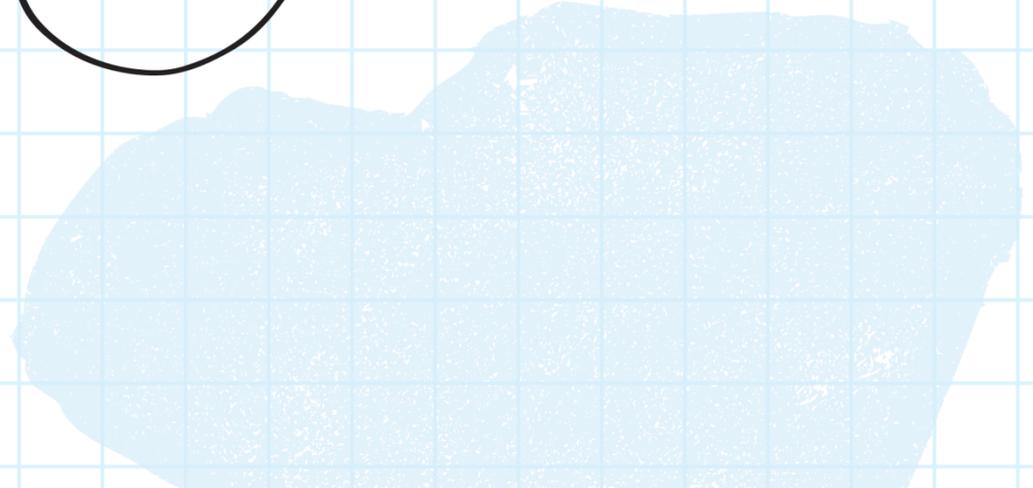
За родителя:
Подкрепете
изцяло
изграждането на
здравословни
навици.

Поздравления!



Ти завърши 10-дневното пътешествие!

Ти научи: да разбираш емоциите си, да се
концентрираш, да бъдеш креативен.



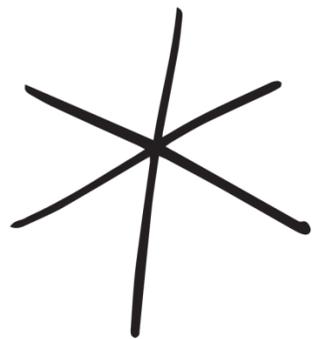


таблица за отбелязване



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

СЕРТИФИКАТ

за
супер умения



(име и фамилия)

Ти завърши всички 10 задачи и отключи своите суперсили!
Справи се чудесно! Продължавай да учиш, играеш и
мечтаеш!

Скъпи родители, учители и деца,

тази 10-дневна активност беше създадена с много грижа, внимание и професионален опит, за да подкрепи развитието на концентрацията, креативността и емоционалната осъзнатост. Вярваме, че всяко дете носи в себе си уникален потенциал и заслужава среда, в която да се чувства разбрано, прието и насърчено да изразява себе си. Малките стъпки, които правим всеки ден, водят до големи промени – с търпение, постоянство и подкрепа. Нека не забравяме, че процесът е по-важен от резултата. Всяко усилие, всяка емоция и всяка проява на креативност са ценни и значими.

Благодарим ви, че сте част от това пътешествие. Продължавайте да подкрепяте, вдъхновявате и вярвате в децата – защото те могат повече, отколкото понякога показват.

С уважение,

екип от психолози: Айлин Бунева, Анна Чолакова, Миглена Ангарова, Елена Балабанова, Тереза-Мария Суркова