

СЕСИЯ 3: НАШЕТО УВАЖЕНИЕ И ОЦЕНКА

Сесия 3 Цел

Да разберем какво е уважение и да изградим и развием нашето уважение към нашето семейство

Въведение

5 минути

Повторно ограничаване на последната сесия, включвайте ключови точки:

- Представете си
- Мисля, чувствам, искам
- Комуникационната игра
- Дневникът на комуникацията

Съберете в поддържащите листове за упражнения и получите обратна информация за това колко лесно или трудно са го намерили.

Дейност 8 Какво е уважение?



10 минути

Попитайте семействата какво според тях е уважението, използвайте флип чарт или бяла дъска, за да запишете отговорите си. Те трябва да включват: любов, грижа, мислене за тях и техните чувства, отношение към нещата или хората, отношение към човек или предмет.

*Определение: Уважението е да мислим и действаме положително за себе си или другите. Това е мислене и действие по начин, който показва на другите, че ви е грижа за техните чувства и благополучие.



Необходими материали:

- Флипчарт и маркери
- Химикалки / моливи

Дейност 9 Рейчъл и уважение



20 минути

Прочетете историята на „Рейчъл и уважение“¹ помолете групата да обмисли какво мислят за историята, как ги е накарало да се чувстват и дали някога са се държали или са виждали някой друг да се държи като Рейчъл. Мислят ли, че Рейчъл е показала уважение? Мислят ли, че Рейчъл е била уважавана? Как смятат, че Рейчъл е трябвало да се държи?



Необходими материали:

- Работен лист за историята „Рейчъл и уважение“

¹ Работният лист за историята „Рейчъл и уважение“ се намира на страници 54-55

Изоляция

Комуникация и уважение

Изграждане на доверие

Управление на емоциите

Положително и

Деятност 10 Кого уважавам?

15 минути

Помолете семействата да помислят за хората, които уважават и защо. Дайте на всеки един лист хартия А4, за да напишат имената на 5 души, които уважават, и дума или изречение, описващо защо ги уважават или какво уважават по отношение на тях. Насърчете участниците да нарисуват картини и да направят това толкова цветно, колкото искат.

** Може да искате да попълните пример, за да вдъхновите участниците.*



Необходими материали:

- А4 Обикновена хартия
- Химикалки / моливи, достатъчни за по един

Пленарно заседание

10 минути

Напомнете на семействата какво са обхванали тази сесия, включете целите на курса, целта на сесията, какво е уважение ?, кого зачитам ?, кажете нещо хубаво. Попитайте семействата дали им е харесало да участват и дали има нещо, което са научили от тази сесия.

- Въведете поддържащото упражнение
- Представете сесия 4: Тази сесия е за това какво е доверие и за изграждането му

Изоляция

Комунікація и уважение

Изграждане на доверие

Управление на емоциите

Положително и



Подкрепящо упражнение 3: Уважавайте бингото

Дайте на всяко дете в семейството бинго лист² и помолете семействата да поставят отметка до всяка от кутиите с дейности, които изпълняват преди следващата сесия.



Необходими материали:

- Уважавайте бинго листа
- Химикалки / моливи, достатъчни за по един



Разширена дейност 3: Кой какво прави?

Посъветвайте семействата, че има възможност да изпълнят удължаване³ като семейство с техния помощник. Тази сесия ще разгледа как работата, задачите и отговорностите се споделят в дома им. Попитайте всеки член как се чувства по отношение на разделението на задачите и да определи задача, която друг член прави, за което са благодарни. Ако има много несправедливо разделение, помолете всеки член на семейството, с изключение на тези, които имат най-много задачи, да определи роли или задачи, които може да поеме или да им помогне. Целта на това упражнение е да помогне на всеки член на семейството да разпознае ролята на останалите членове на семейството.

Изоляция

Комуникация и
уважение

Изграждане на
доверие

Управление на
емоциите

Положително
и

² Работен лист за поддържащо упражнение 3 се намира на страница 57

³ Работен лист за разширение 3 се намира на страница 58

Рейчъл и респект

Рейчъл изпитваше трудности в училище и вкъщи, винаги си правеше проблеми и не знаеше защо. Това я накара да се почувства наистина ядосана и сякаш не можеше да разбере нищо. Искаше нещата да се променят, но не знаеше как да го осъществи.

Беше тъжна сряда сутринта и майка ѝ я викаше и я молеше да стане от леглото, Рейчъл просто се претърколи, дръпна завивката над главата си и игнорира майка си. Тя не искаше да стане, защо трябва да прави това, което майка ѝ я помоли? Мислеше си, докато се опитваше да заспи. Тя чу как майка ѝ чука на вратата ѝ, Рейчъл отново не ѝ обърна внимание, притискайки се по-дълбоко в завивката. Майка ѝ влезе в стаята ѝ и учтиво напомни на Рейчъл, че е време да стане и че ще закъснее за училище, ако не стане точно сега. Рейчъл беше луда, как смее майка ѝ да влезе в спалнята ѝ без нейно разрешение! Тя се почувства неуважена, затова извика на майка си и ѝ каза да излезе от стаята си. Майката на Рейчъл спокойно обясни, че тъй като Рейчъл я пренебрегва, тя няма друг избор, освен да влезе в стаята си, за да я вдигне. Рейчъл просто не искаше да го чуе и отказваше да говори с майка си до края на сутринта. В крайна сметка Рейчъл неохотно стана, изми лицето си, изми зъбите си и среса косата си. Тя облече училищната си униформа и слезе по стълбите за закуска.

Майка ѝ беше в кухнята, тя помоли Рейчъл да побърза, тъй като тъй като беше отказала да стане, ще закъснее за училище, Рейчъл не ѝ обърна внимание и бавно ядеше своите корнфлейкс. Когато приключи, мама помоли Рейчъл да си сложи обувките и палтото, Рейчъл само изсумтя. Мама провери дали има всичко необходимо за училище, мама предупреди Рейчъл, че няма да може да ѝ донесе нищо, което беше забравила и отново Рейчъл само изсумтя. По целия път до училище Рейчъл не обръщаше внимание на майка си, тя вървеше бавно и се възползваше от всяка възможност да бъде разсеяна, разхождайки се по стени, вдигайки интересни камъни и скачайки в купчина листа. Това ги закъсня много за училище.

След като в крайна сметка стигнаха до училище, на Рейчъл беше казано, че тъй като тя закъснява, тя е пропуснала специално събрание, където децата трябва да се срещат и да държат бебешки пиленца, това наистина ядосва Рейчъл, тъй като обича животните. Тя започна да крещи и да крещи на майка си и я обвини, че я е закъсняла. Мама се опита да обясни на Рейчъл, че я е предупредила, че ще закъснее, ако не стане навреме, но това просто накара Рейчъл да изкрещи по-силно. Мама тихо напусна Рейчъл, за да се присъедини към нейния клас.

В крайна сметка Рейчъл се успокои достатъчно, за да отиде и се присъедини към класа си. Това беше ужасен ден за Рейчъл и тя знаеше, че няма да стане по-добре, всичките ѝ приятели развълнувано говореха за събранието, което беше пропуснала. Тя не искаше да чуе повече за това и каза на Алис да млъкне и тя я игнорира, отказвайки да отговори и въпроси, които Алис ѝ зададе. По време на почивка тя все още беше толкова ядосана, че не искаше да играе с никого на детската площадка и седеше сама, ставайки все по-нешаствна. Това се превръщаше в най-лошия ден изобщо!

Учителката на Рейчъл помоли класа да се приготи за техния урок по физическо натоварване, класът се втурна да вземе своите комплекти за физическо натоварване, но когато Рейчъл отиде да види, че комплектът ѝ не е в чантата ѝ, тя беше забравила да го приготи и майка не ѝ напомни. Тя отиде на рецепция и ги помоли да се обадят на майка ѝ, за да ѝ я предадат, тъй като тя обичаше физическото натоварване, но майка беше на работа. Рейчъл се ядоса, тя не каза благодарности на рецепциониста и остави телефона на майка си, без да се сбогува. Рейчъл тръгна обратно към класната стая, отказвайки да говори с никого. РЕ беше един от любимите ѝ уроци и тя не успя да го направи. Рейчъл седеше на пейките и гледаше и се съжаляваше много. Когато нейният учител дойде да види дали е добре, тя я игнорира и погледна встрани.

Дойде домашно време и Рейчъл не се сбогува със съучениците си, всъщност тя игнорира всички дори майка. Тя беше в много лошо настроение; нищо не ѝ вървеше и тя се чувстваше така, сякаш светът беше срещу нея. Тя не можеше да разбере защо е имала толкова лош ден.

Вкъщи брат ѝ гледаше телевизия на дивана, той поздрави, когато Рейчъл влезе и тя не му обърна внимание. Тя си помисли „О, не, той гледа програми на глупаво дете, защото е такова бебе, аз съм много по-пораснал и не искам да слушам глупаво бебешко телевизионно предаване“, затова взе дистанционното и смени канала. Брат ѝ беше в сълзи, тя просто му каза да млъкне, тъй като не чуваше програмата си.

Мама помоли Рейчъл да седне и да поговори с нея за нейния ден и какво се обърка.

Работен лист: Подкрепа за упражнение 3

Респект на бинго!



Отбележете всеки, който попълните

Предложете помощ на
някого, без да бъдете
помолени

Не забравяйте да кажете
моля и благодаря

Направете нещо хубаво за
някого, което бихте искали
да направите за вас

Не забравяйте да кажете на
семејството си, когато
прават нещо, което харесвате

Кажете добре направено или
поздравления за някой,
който е постигнал нещо,
което е затруднило

Предложете на приятел или
човек на вашата възраст да
се включи в игра с вас или
вашите приятели, ако те са
сами по себе си се пропусят

Кажете на някой, че
харесвате нещо, което те
носат или правят

Дайте на брат си комплимент
за това как изглеждат

Кажете на майка си какво ви
харесва най-много от
времето, което прекарвате
заедно

Извинете се за нещо, което
сте направили, което не е
наред и го намерете

Разсмивайте някого от
семејството си

Компромис, без да се
оглаквате

Кажете на братята и сестрите
си какво най-много се
възхищавате от тях от това, в
което смятате, че са добри

Слушайте майка си и
следвайте инструкциите ѝ,
без да се оплаквате

Говорете със семејството си
за любимата си споделена
памет

Забележете всички неща,
които майка ви прави за вас,
и кажете благодаря

Работен лист: Дейност за разширяване ЗКой какво прави?



Необходими материали:

- Подкрепящ работник
- Безопасно тихо и лично пространство, достатъчно голямо, за да може цялото да седи удобно около маса или на пода
- Работен лист за разширението
- Голям лист хартия
- Цветни маркери
- Комплект карти със задачи със заготовки за попълване на допълнителни дейности, ако е необходимо

Въведете семейството на семейството в сесията, дайте им вестник или хартия, малко ножици и тиксо. Дайте на семейството 5 минути да построи кула от хартията, като ги помолите да нарисуват себе си върху големия лист хартия. Добре е всеки член на семейството да избере цвят, който да се представя и да го използва, за да напише името си над или под снимката си. Всяка снимка трябва да има място около нея, за да пише задачи, които прави редовно.



Алтернативни упражнения

Допълнителна дейност 8 Постройте кулата



15 минути

Сдвоете членовете на групата и двойка наведнъж, помолете ги да използват само една ръка, за да построят кула от строителните блокове. Дайте им по 1 минута на чифт и вижте чия кула е най-голямата. Обсъдете с групата какви са били трудностите на тази задача.



Необходими материали:

- Изграждащи блокове

Допълнителна активност 9 Как да покажете уважение



30 минути

Помолете децата да изготвят плакат, показващ различни начини, по които показват своето уважение, те могат да включват слушане, вежливост, съгласие да не се съгласяват, не викане, насърчаване на другите, спазване на правилата или навреме.



Необходими материали:

- Обикновена хартия
- Писалки / филцове / моливи
- Цветни карти и хартии
- Ножици
- Изображения
- Стикери

Допълнителна дейност 10 Рейчъл и респект Картина



30 минути

Помолете децата да илюстрират част от историята на Рейчъл и да уважават. Помолете ги да обяснят какво са нарисували и защо.



Необходими материали:

- Ламиниращи торбички
- Ламинатор
- Писалки / филцове / моливи

Допълнителна активност 11 Чувствам се неуважен, когато ...

20 минути

Помолете всеки човек да напише инцидент, когато е почувствал, че е неуважен, трябва да посочи защо това го е накарало да се чувства неуважено и как би могъл да

Изоляция

Комуникация и
уважение

Изграждане на
Доверие

Управление на
емоциите

Положително
и

се справи с тази ситуация. Можете също така да ги помолите да запишат, когато не уважават някой друг, да ги помолите да запишат защо и как смятат, че другият може да се е чувствал. Прочетете ситуациите анонимно, като помолите групата да отговори на това как биха могли да се справят със ситуациите по различен начин.