

# СЕСИЯ 5: НАШИТЕ МРЕЖИ

## Сесия 5 Цел

Да разгледаме всяка роля в семейната единица и значението на тези роли.

### Въведение

5 минути

Повторно ограничаване на последната сесия, включвайте ключови точки:

- Разходката на доверието: какво е усещането да довериш пълното си доверие на друг човек, как се чувстваш да си отговорен за някой друг.
- Споделяне на притеснението: как това е променило или не променило притесненията или поведението им спрямо тях.

Насърчавайте положителните отзиви.

### Дейност 13 Ръката на доверие

30 минути

Дайте на всеки човек лист хартия А4 и го оставете да избере химикалка. Може да се наложи майките да помогнат на децата си с това. Помолете ги да поставят ръката си в центъра на страницата и да нарисуват около ръката си. След като това стане, те трябва да напишат имената на 5 души, на които имат доверие, по един на всеки пръст. Може да искат да изберат различен цвят за всяко име. След това помолете групата да напише извън ръката какво вярва на всеки човек и защо, използването на различен цвят за всеки човек ще му помогне лесно да разберат за кого става въпрос във всеки един коментар.

Обсъдете с групата какви причини са избрали хората за доверието на другите и какво им е попречило да се доверят.



#### Необходими материали:

- Обикновена хартия или карта
- Цветни химикалки / моливи, достатъчни за по един
- Флипчарт и маркери

Изоляция

Комуникация  
и уважение

Изграждане  
на доверие

Управление на  
емоциите

Положително  
и

## Дейност 14 На кого мога да се доверя?

20 минути

Помолете групата да помисли за тези ситуации<sup>1</sup>и решете на кого от тяхната ръка на доверие биха могли да кажат. Те могат да изберат повече от един човек, ако искат. Можете също така да ги попитате защо биха избрали този човек и как биха им казали.



### Необходими материали:

- Тяхната ръка на доверие
- Примери за ситуации

## Пленарно заседание

10 минути

Припомнете на семействата какво са обхванали тази сесия, включете целите на курса, целта на сесията, ръка на доверие и на кого мога да се доверя?

Попитайте семействата дали им е било приятно да участват и дали има нещо, което са научили от тази сесия.

- Въведете поддържащото упражнение
- Представете сесия б: Тази сесия е за нашите емоции и как се справяме с тях

Изоляция

Комуникация  
и уважение

Изграждане  
на доверие

Управление на  
емоциите

Положително  
и

<sup>1</sup> Примерите за ситуации са намерени на страница 76



## Подкрепящо упражнение 5: Моята история на доверие

Помолете семействата да напишат истинска история<sup>2</sup> за техните преживявания на доверие. Това може да бъде или положително преживяване, когато са се доверили на някого, или преживяване на разочарование. Те могат да украсят историята си, ако искат.



### Необходими материали:

- Химикалки / моливи, достатъчни за по един
- Флипчарт и маркери
- Моят лист с история на доверие



## Дейност 5: Кула от чаши



Посъветвайте семействата, че има опция за завършване на разширената дейност<sup>3</sup> с техния помощник. Тази сесия ще разглежда изграждането и укрепването на доверието чрез игри.

Изоляция

Коммуникация  
и уважение

Изграждане  
на доверие

Управление на  
емоциите

Положително  
и

<sup>2</sup> Подкрепящо упражнение 5 работен лист е намерен на страница 77

<sup>3</sup> Работен лист 5 за разширение се намира на страница 78

## На кого мога да се доверя?

---



Изнудват ви някой по-възрастен от вас



Чуваш как брат / сестра / приятел говори как прави нещо опасно



Треньорите ви са изчезнали и мислите, че някой ги е взел



Чуваш как някои деца обират твоя приятел



Вашият приятел разкрива тайна и вие наистина се притеснявате, че може да пострадат



Вашият приятел ви е посмял да направите нещо, което е опасно или може да разстрои или нарани някой друг



Притесняваш се за майка си



Наистина сте гладни, но въпреки няма храна и майка ви е казала, че няма пари за закупуване



Чувате някой да е зъл към някого по отношение на цвета на кожата му

# Работен лист: Подкрепа за упражнение 5 Моята история на доверие



## Мисля за:



Къде се случва тази история?



Какво можете да видите, чуete и помиришете?



Кой е с теб?



Какво правиш?



Защо решихте да им се доверите или да не им се доверите?



Как се оказаха надеждни или неблагоприятни?



Как те почувстваха техните действия?

## Моята история на доверие

# Работен лист: Дейност за разширяване 5 Кула от чаши



## Необходими материали:

- Подкрепящ работник
- Безопасно тихо и лично пространство, достатъчно голямо, за да може цялото семейство да седи удобно около маса или на пода.
- 2 комплекта от 11 пластмасови чаши, които могат да бъдат подредени или 1 комплект
- Хронометър или таймер

Разделете семейството на 2 равномерни екипа, ако е възможно, ако не работникът трябва да се присъедини, за да го изравни. Ако използвате 2 комплекта чаши, поставете един отбор в двата края на масата. Посъветвайте екипите, че чашите трябва да бъдат подредени в пирамида от кула, а след това обратно свалени и поставени обратно в кула. След това следващите хора се обръщат, докато всеки член на отбора подреди и деактивира чашите. Печелившият отбор ще бъдат онези, които са завършили с купите си обратно в кула, след като всеки член е имал ход.

Ако правите това с един комплект чаши, използвайте хронометър или време и накарайте всеки отбор да се обърне, като печелившият отбор е този с най-бързо време.

Може да искате да повторите тази дейност няколко пъти, може би да смените екипите, като осигурите възможно най-справедлив баланс на възрастта / способностите.

След като приключат с това, обсъдете наученото от дейността:



Кой беше добър в какво и защо?



Забавляваха ли се като семейство?



## Алтернативни упражнения

**Допълнителна дейност 14 Доверен човек**

**20 минути**

Помолете членовете на групата да нарисуват изображение на човек, на когото биха могли да се доверят. Насърчете ги да запишат около човека всички атрибути и качества, които търсят, когато избират някой, на когото могат да се доверят. Това могат да бъдат:

- Добър слушател
- Отделя време за мен
- Приятелски настроен
- Достъпен
- По - стар от мен



**Необходими материали:**

- Хартия А4
- Цветни химикалки или моливи

**Допълнителна активност 15 Доверете се Акростик**

**15 минути**

Помолете групата да създаде Trust Acrostic, те биха могли да използват думата ДОВЕРЕНЕ или да изберат името или заглавието на някой, на когото имат доверие, като УЧИТЕЛ или МАМА или DYLAN. Примери за думи, които биха могли да се използват, са:

T- Истински, Достоверни, Страхотни  
R- Уважаван, издръжлив, изобретателен  
U- разбиране, безусловно, обединено, неусложнено, безпристрастно  
S- Симпатичен, Старши, Подходящ  
T- Учител, Обърни се, Погрижи се, Кажете, Говори с



**Необходими материали:**

- Хартия А4
- Цветни химикалки или моливи

Изоляция

Коммуникация  
и уважение

Изграждане  
на доверие

Управление на  
емоциите

Положително  
и

**Допълнителна активност 16 Какво е това?**



20 минути

Свързват очите на по един член на семейството и те избират друг член на семейството, чиято работа е да им храни храна (само хубава храна) и те трябва да се опитат да идентифицират каква е храната. Това може да се направи и с идентифициране на обекти чрез докосване. Обратна връзка с групата за това как се чувствах със завързани очи и да разчитам на някой друг, колко уязвими се чувстваме без едно от сетивата си



**Необходими материали:**

- Със завързани очи

**Допълнителна дейност 17 Лов на предмети**



20 минути

Помолете групата да се сдвои, да ги номерира 1 и 2 и да им даде списък с 10 обекта, които трябва да намерят. Помолете 1-те да вземат списъка и да намерят всеки 5 от обектите и да се върнат към двойката им, след това да разменят и повторят за номер 2. Обсъдете като група колко лесно или трудно е било. За да направите това подходящо за ниски нива на грамотност, можете да направите списъка нагледно.



**Необходими материали:**

- 10 обекта
- Хартия
- Писалки

**Допълнителна активност 18 Намери моето семейство**



15 минути

Тази игра е подобна на музикални статуи, използвайте музика и насърчавайте семействата да танцуват и да се движат, когато музиката спира, всяка семейна единица трябва да се събере възможно най-бързо, хванати за ръце или в групова прегръдка.



**Необходими материали:**

- CD плейър

Изоляция

Комуникация  
и уважение

Изграждане  
на доверие

Управление на  
емоциите

Положително  
и



