


Ти и бъдещо ти аз

 learn.kids4all.eu/bg/tg1/know-what/you-and-your-future-self

19. Mai 2023

Primary tabs

Знаете ли, че някои хора пишат в журналите си всеки ден? Други започват или завършват дните си, като казват за какво са благодарни. Някои си правят потвърждения, за да се почувстват по-добре. Защо хората правят тези неща и защо това е полезно?

Преди да се гмурнете във воденето на журнали, проверете знанията си заедно с вашия/ата приятел/ка и направете теста!



Нека започнем с нещо, което все повече хора обичат да правят: **воденето на журнал**.

Какво мислите, че е то? Същото ли е като воденето на дневник?

Споделете с приятеля/ката си идеите си и открийте тук това, което все още не сте знаели!

Свали файла

Нека да опитаме, за да добием представа!

Отворете журнала, който ще намерите тук, и

- го разпечатайте,
- запазете го или

- запишете въпросите на лист хартия.

Всеки от вас трябва да има свой собствен екземпляр.

Напишете отговорите си.

Ако искате, променете оформлението му! Как?

Кликнете върху една от двете черни страни и след това върху бутона "delete".
Думите ще останат, но фонът ще изчезне.

Можете също така да променяте цвета и шрифта на текстовите полета!

Или го направете сами на хартията, така както ви харесва!

Готови?

Покажете го един на друг и споделете как ви се е отразило да отговорите на тези въпроси!



Колко лесен или труден е животът на всеки от нас, зависи от различни фактори. Дискриминацията е един от тях: тя затруднява човек да се наслаждава на живота и да постига целите си. Въпреки че и в този случай положителната нагласа е важна, за да не се отказваме никога и да повишаваме собственото си самочувствие. Освен воденето на журнал има още една стратегия, която ти помага да усетиш какъв прекрасен човек си и да насърчиш самоусъвършенстването си. Виж тук.

Това са потвърждения - кратки изречения, които си казваш на глас или си записваш, например в журнала си.

Кое от тези изречения е особено полезно за теб?

Сподели с приятеля/ката си и виж дали ще измислиш още потвърждения, които и ви харесват!



Потвържденията са полезни също за да станат целите ти по-ясни. Например: „Ще участвам в националния шампионат по скейтборд.“ Това те мотивира да се съсредоточиш върху целта си. Можеш да интегрираш такива потвърждения с изображения. Веднъж Мохамед Али е казал: „Ако умът ми може да си го представи и сърцето ми може да повярва - тогава мога да го постигна.“ Всъщност много спортисти тренират и чрез това да си представят как играят.

Визуализациите са полезни за

- да се мотивираш да постигнеш дадена цел,
- трениране на някои умения,
- промяна на поведението ти

Сега помисли върху това, което искаш да визуализираш, и сподели идеята си с приятеля/ката си.

След като я визуализираш в съзнанието си, създай нейно графично представяне (рисунка или снимки).

Накрая направете заедно колаж от произведенията си и му дайте заглавие, което да представя двете визуализации!

Ако искате вашето съдържание да бъде в галерията на KIDS4ALLL, моля попитате учителя си да го качи в секция "work.it".



Нека сега се съсредоточим върху това какво правиш, когато си притеснен/а или разстроен/а или когато другите са разстроени и си изкарват гнева на теб.

Вижте това!

Какво правиш обикновено, когато си ядосан/а или притеснен/а:

- в училище,
- вкъщи или
- на други места (напр. младежки център)?

Доколко са полезни тези стратегии? Какви други стратегии използваш/ би могъл/ла да използваш, за да се почувстваш по-добре? Визуализирай ги наум и сподели гледната си точка с приятеля/ката си.

Накрая създайте заедно сценка (комикс, игра на сенки, куклен театър или др.), която показва какво се случва,

- ако реагирате по агресивен начин на дразнеща ситуация или
- ако използвате стратегия за успокояване.

Качете в секция „направи.го“!



Сподели с приятеля/ката си!

Кое беше най-важното нещо, което научи от този раздел?

Какво от наученото можеш да си представиш да ползваш в ежедневието си?

Направете заедно картичка!

Свали безплатно приложението на KIDS4ALLL и желанието ти ще стане реалност!



Споделете картичката си

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.