



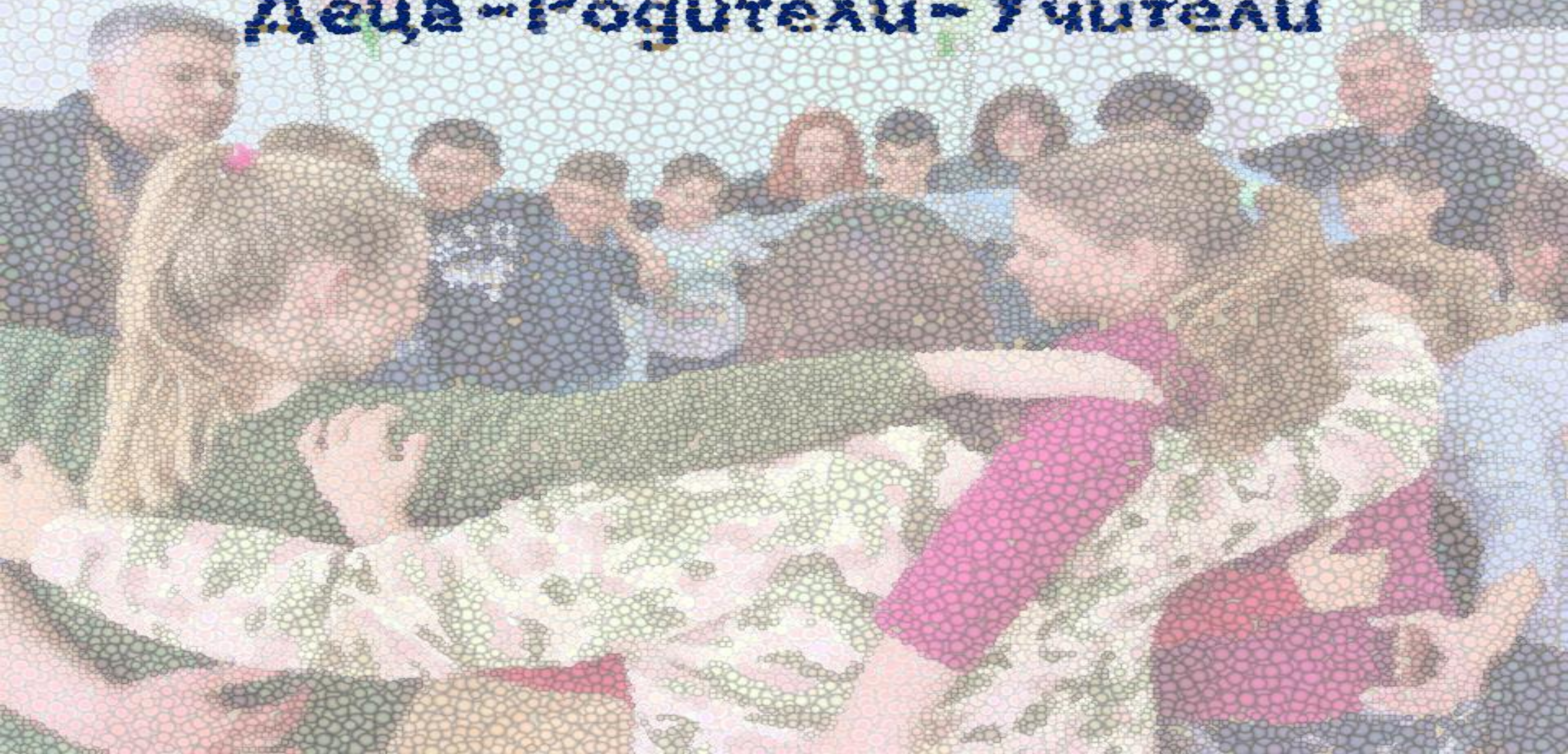
**Защо е важно да има  
социално-емоционално  
изучаване в училище**

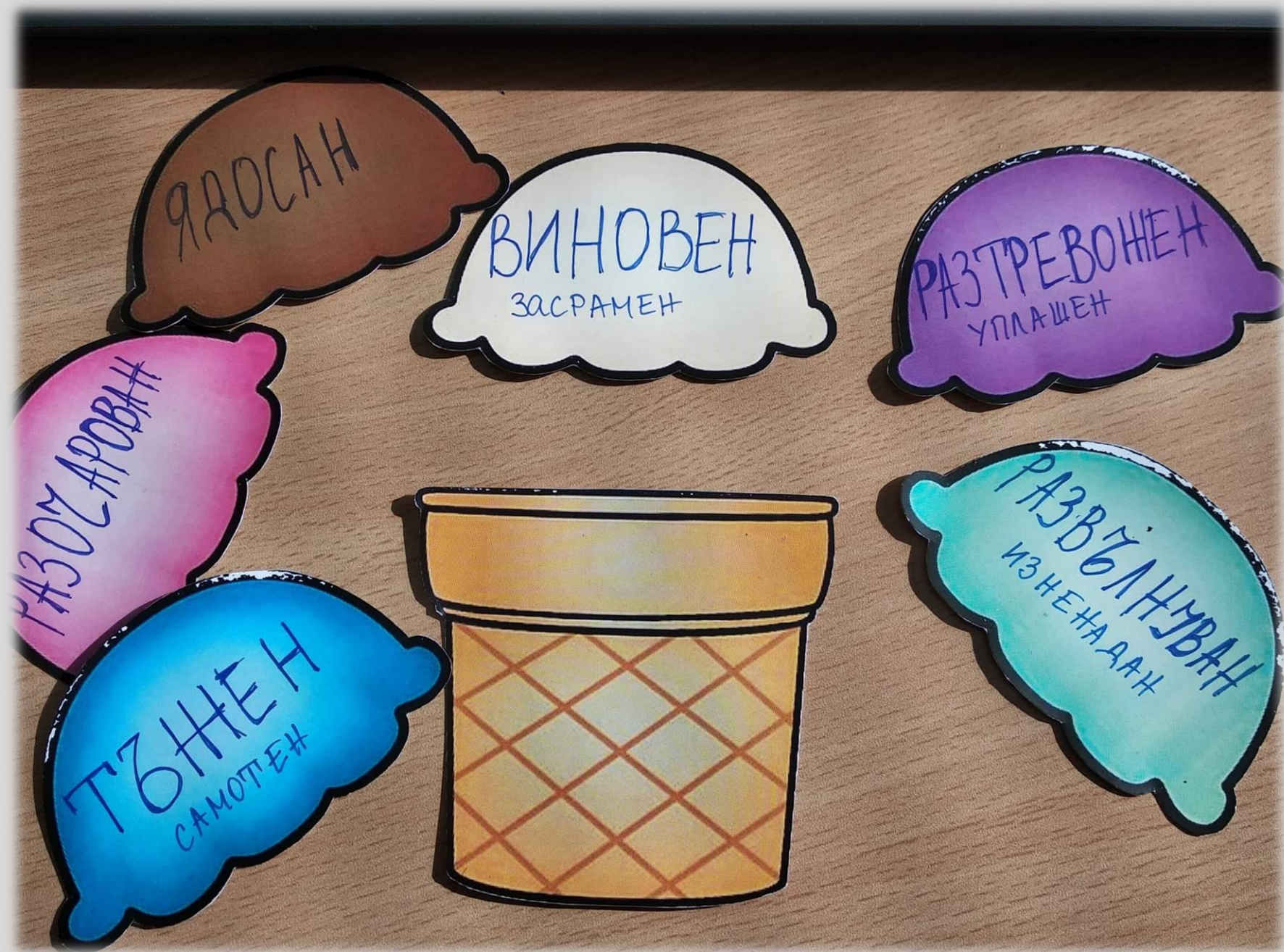
**Петя Петрова  
ЧОУ "МАРИЯ МОНТЕСОРИ", град Добрич**



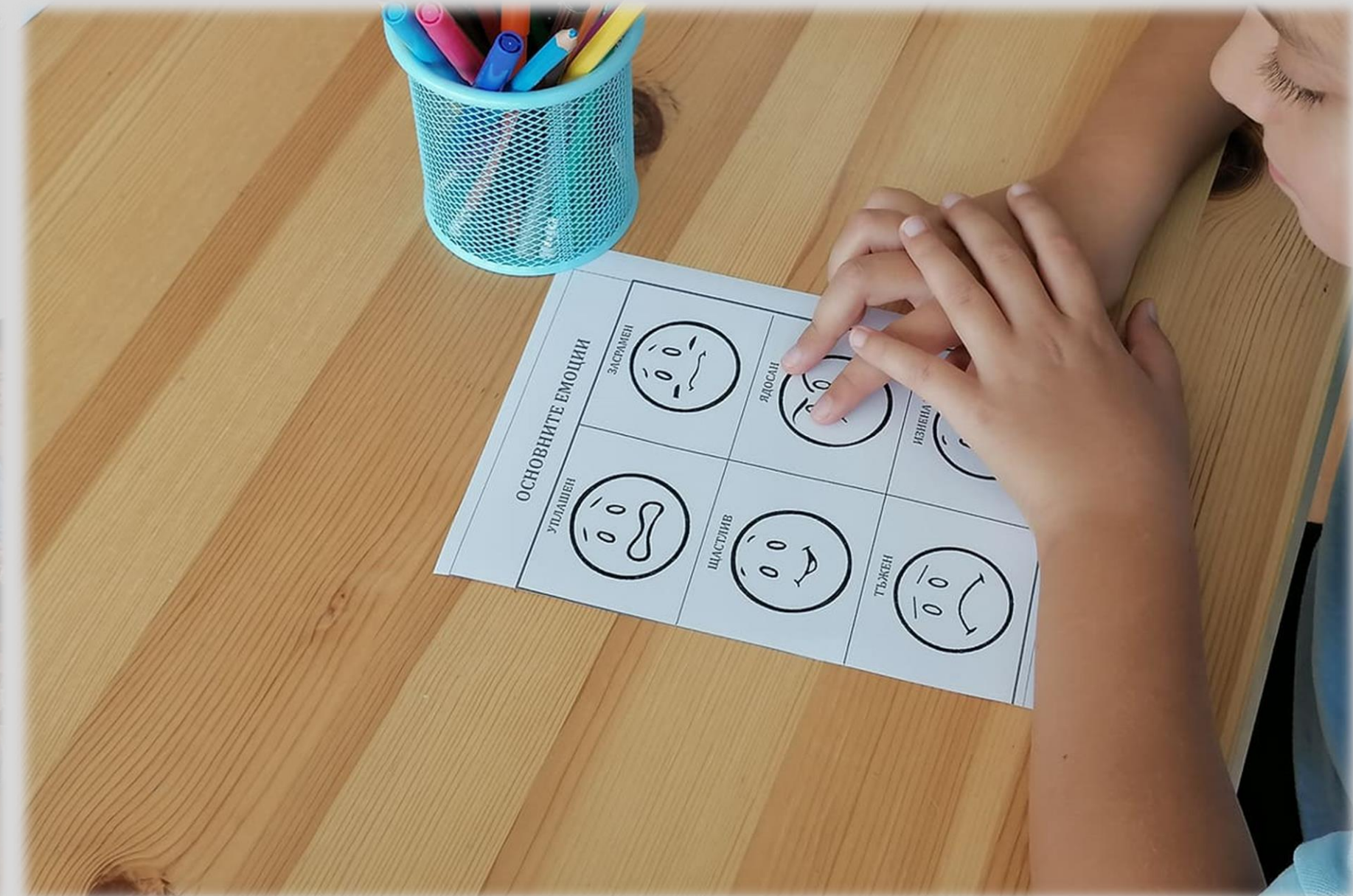
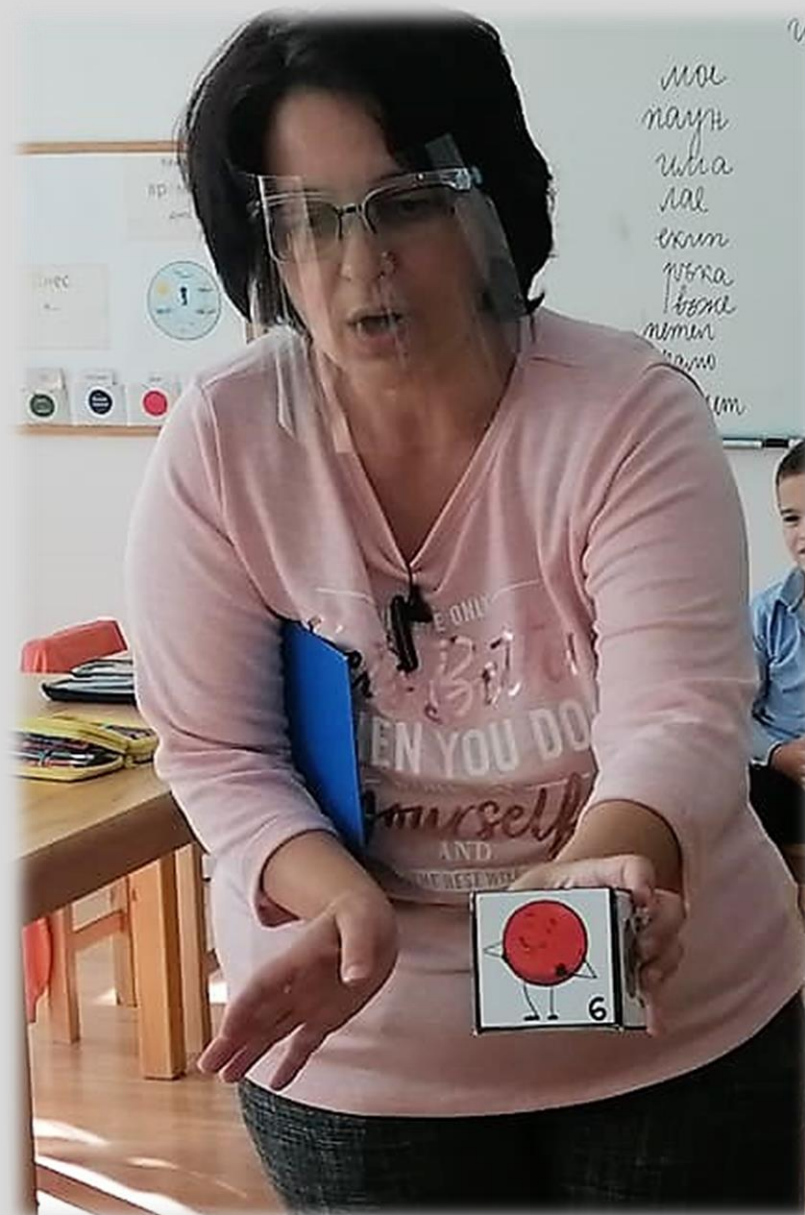
**УЧИЛИЩЕТО Е УМАЛЕН МОДЕЛ НА СОЦИУМА.**

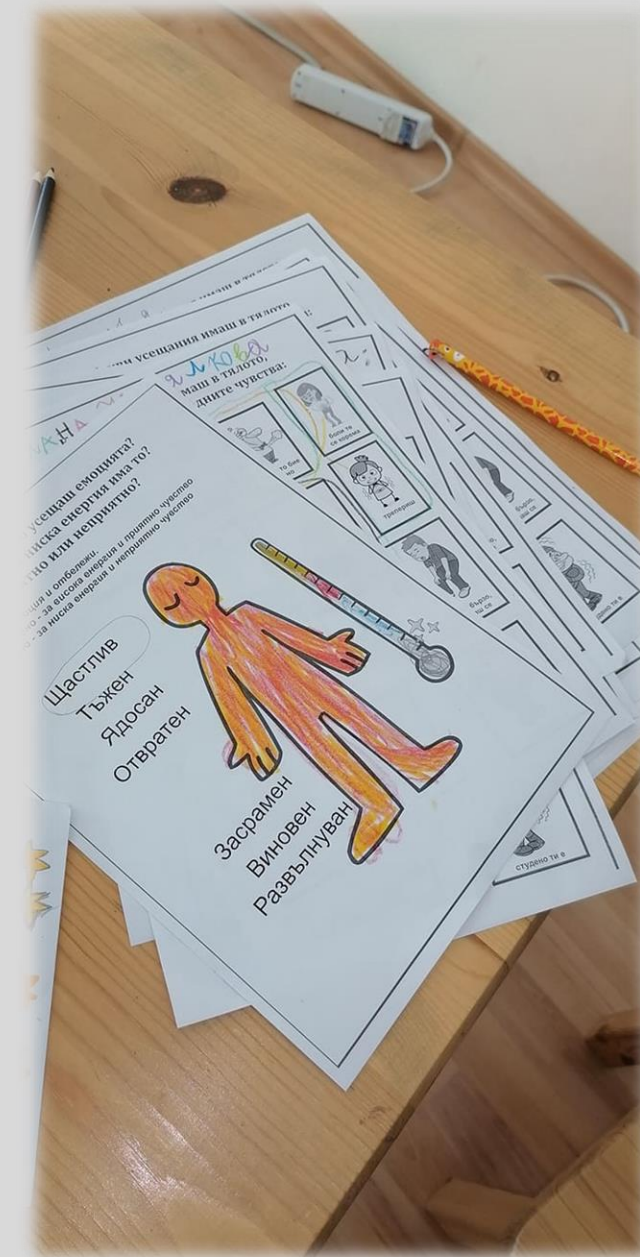
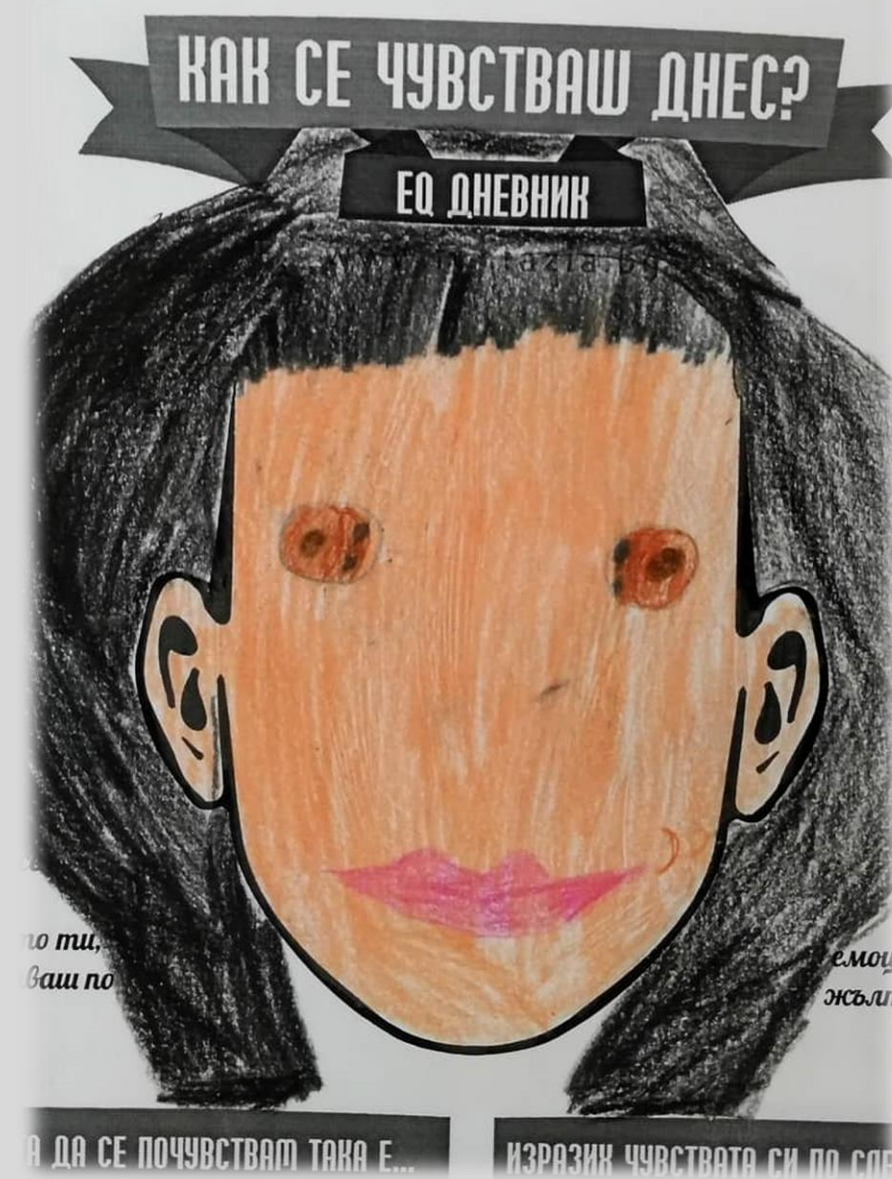
# За Едно Деца - Родители - Учители





 <p><b>РАДОСТ</b></p> <p>радостен любопитен игрив уверен чувствителен смел изпълнен с надежда</p>	 <p><b>ТЪГА</b></p> <p>тъжен отегчен сънлив нещастен пренебрегван виновен самотен сам</p>
 <p><b>ИЗНЕНАДА</b></p> <p>изненадан възхитен объркан шокиран изумен учуден очарован разочарован нетърпелив</p>	 <p><b>ГНЯВ</b></p> <p>раздразнен разочарован скептичен изолиращ се гневен бесен ревнив луд смутен</p>
 <p><b>ОТВРАЩЕНИЕ</b></p> <p>ужасен разочарован колеблив отвратен бунтуващ се осъждащ</p>	 <p><b>СТРАХ</b></p> <p>унижен отквърлен безполезен несигурен тревожен уплашен</p>





Какви усещания имаш в тялото, когато изпитваш следните чувства:

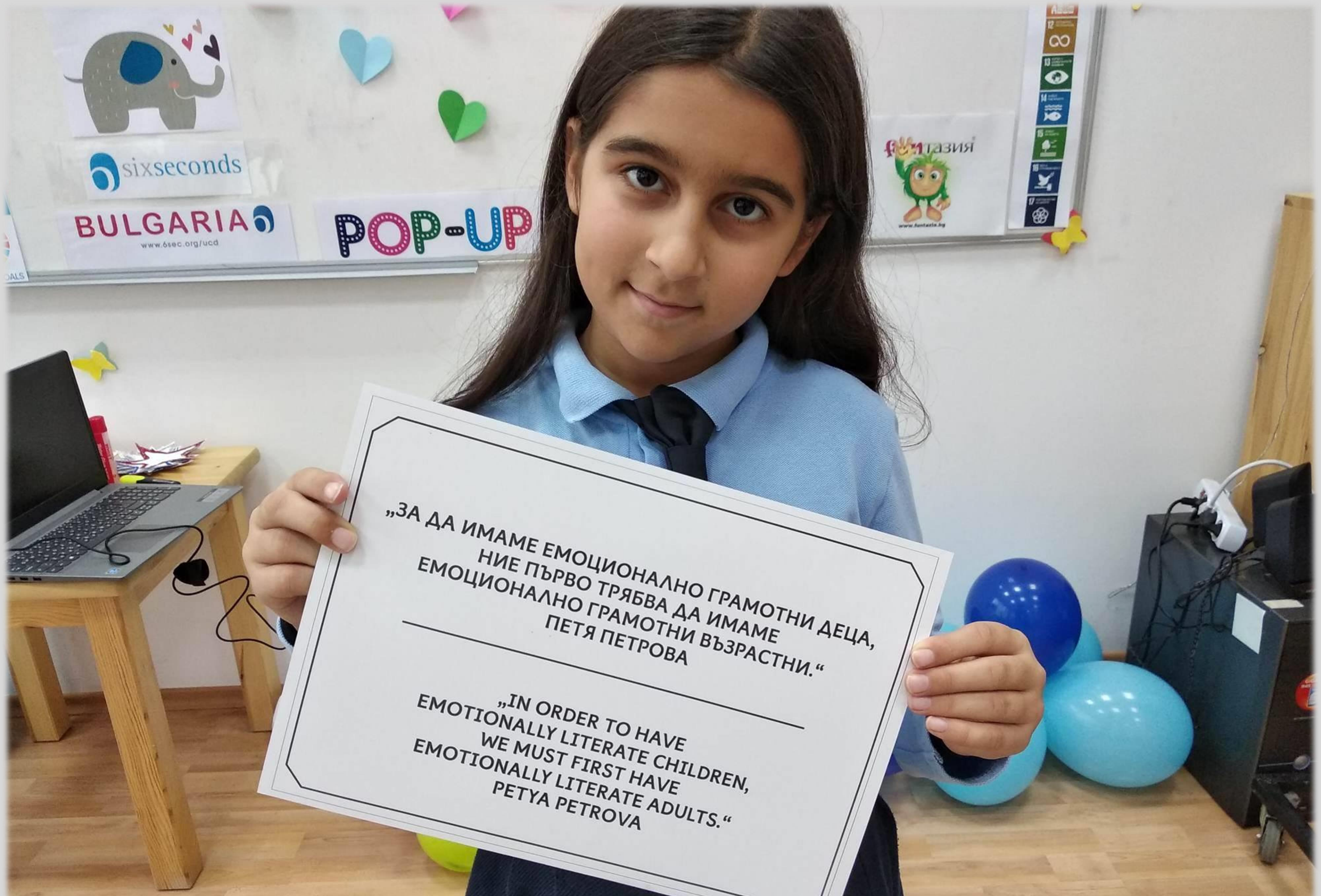
Щастлив			
Развълнуван			
Ядосан			
Виновен			
Засрамен			
Тъжен			
Отвратен			



**КАКВО ДА НАПРАВИШ, КОГАТО СИ ОБЗЕТ ОТ ЕМОЦИЯ С НЕПРИЯТНО УСЕЩАНЕ**

 Дишай дълбоко.	 Послушай музика.	 Помисли за нещо хубаво.	 Почети книга.
 Преброй до десет.	 Говори с възрастен.	 Поиграй с пластелин.	 Гушни нещо.
 Раздвижи се.	 Потанцувай.	 Стисни нещо.	 Поиграй.
 Разтегни се.	 Напиши как се чувстваш.	 Погали животно.	 Подреди стаята.
 Пийни вода.	 Почини си.	 Седни да рисуваш.	 Почисти.





**БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!**