

**Заглавие: Чувства към действие**

**Тема / цел:**

Да увеличим разбирането си относно често случващи се ситуации на насилие, да допринесем с действия, като направим ситуацията по-добра за себе си и останалите.



**Материали:**

Химикал/молив  
Тиксо  
Ножици  
лист

**Въведение:**

Бил ли си някога в ситуация на насилие, или виждал ли си такава?  
Как се чувстваше? Какво можеш да направиш в такъв момент?

**Как работи:**

Изберете си ситуационна карта, или си съставете такава, и я поставете на стената.  
Как щяхте да се чувствате, ако бяхте в тази ситуация? Изберете 1 или 2 карти с чувства, или си измислете такива, сложете ги край ситуационната карта.  
Какво би искал/ мислиш, че може би ще ти помогне в тази ситуация и тези чувства? Избери карта от тестето „Искам“, или направи сам такава, сложи я близо до чувствата.  
Сега отстъпи назад и погледни цялата стена и различните ситуации, чувства и желания. Следващия път, когато станеш свидетел или ти се случи такава ситуация, какво ще направиш, за да я разрешиш?  
Запиши едно действие, или изтегли от картите с действия, сложи я някъде около картите „искам“ на стената, за да покажеш в какво ще си съмишленник и ще поемеш отговорност.  
Ако желаеш – запиши името си на картата с действие – за да покажеш на останалите, че ти си застъпник, който ще помогне в тази ситуация.

**Допълнение / групово дискусия:**

Лесно или трудно е да си представите тези ситуации? Защо е така?  
Беше ли изненадан/а когато другите казваха как биха се чувствали или какво биха искали?  
Много от „Искам“ картите са елементарни – като „доброта“ или „уважение“. Какво ги прави толкова безценни? Кое е най-голямото предизвикателство в това да дадеш доброта и уважение на всички хора?  
Какво е чувството да кажеш, че ще предприемеш някакво действие? Какви могат да бъдат рисковете и преимуществата от това да се решиш на някакво действие?

