

САМОЧУВСТВИЕТО – ОСНОВА НА УСПЕХА



**“Аз кой съм, че да
променя нещо?”**

Гражданска апатия - пасивност, която ни пречи да вземем участие в общостта. Тя води до отчуждение и безразличие към социалните проблеми.



**“Аз съм над
законите,
правилата са за
балъците.”**

Арогантност - проява на надменно отношение и липса на уважение към другите. Пречи на конструктивния диалог и сътрудничество.



**“Аз имам
достойнство.
Познавам законите
и правата си.”**

Здравословното гражданско самочувствие означава увереност и уважение към себе си и другите. То подкрепя активното участие и сътрудничество в обществения живот.

**Самочувствието в обществото не е нарцисизъм, а
основа за конструктивно гражданско поведение.**

САМОЧУВСТВИЕТО – ОСНОВА НА УСПЕХА

Задача 1. Лична банка на успеха

Помисли за последната година и ги запиши. Ако имаш нужда от идея, погледни подсказките по-долу!

1.
2.
3.

ИМАШ НУЖДА ОТ ПОДСКАЗКА? МОЖЕ БИ ЩЕ СЕ ПРИПОЗНАЕШ В НЯКОЕ ОТ ТЕЗИ НЕЩА:

- **Защитил си някого:** помогнал си на съученик, когото са обиждали онлайн или на живо;
- **Разобличил си лъжа:** забелязал си фалшива новина и си обяснил на приятелите си защо не е вярна;
- **Помогнал си на общността:** помогнал си на възрастен съсед, участвал си в почистване или си дарил дрехи/книги;
- **Бил си лидер:** организирай си събиране на пари за кауза, рожден ден или си разпределил задачите в общ проект;
- **Показал си характер:** отказал си да направиш нещо глупаво, само защото всички останали го правят.

Задача 2. Моят граждански ресурс

Погледни успехите, които записа по-горе. Свържи ги с твоя “Граждански компас”: кои ценности и качества ти помогнаха да ги постигнеш?

- ☐ **Честност** - да казвам истината, дори когато е трудно
- ☐ **Смелост** - да защитавам слабите и да изразявам мнението си пред авторитети
- ☐ **Емпатия** - да разбирам чуждата болка и да помагам на изолираните
- ☐ **Дисциплина** - да довършвам започнатото и да управлявам времето си
- ☐ **Критично мислене** - да не вярвам на всичко сяко и да проверявам фактите
- ☐ **Работа в екип** - да изслушвам чуждото мнение и да търся компромис

Задача 3. Среца с властта

Вашият екип ще се включи във форум театър “Среца с властта”. Ситуацията е следната: гражданин отива на официална среща в общината. Неговата цел е да убеди отговорния чиновник да спре проекта за изграждане на паркинг върху единствената спортна площадка в квартала и да потърси компромисно решение.

Дайте на гражданина съвети как да излъчва здравословно самочувствие и да заяви активна гражданска позиция! Запишете вашите златни правила:

1. Език на тялото:

.....

.....

.....

2. Аргументация

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Други съвети

.....

.....

.....

.....

.....



Задача 4. Граждански тест

Прочети следния сценарий и отбележи коя реакция отразява здравословното гражданско самочувствие:

Разбираш, че в градския транспорт в твоя град планират да увеличат цената на билета двойно, без да подобрят услугата.

- а) "Е, какво да се прави, те си решават каквото искат, ние нищо не можем да променим.";
- б) "Заедно с Ученическия съвет ще подготвим официално писмено запитване до Общината с искане за публично обсъждане на мотивите за това решение. Ако не ни отговорят, ще организираме подписка срещу увеличението.";
- в) "Ще отида пред общината, ще крещя обиди към кмета и ще хвърлям камъни по прозорците, докато охраната не ме изгони. После ще кача клипчето в TikTok - нека всички видят кой съм аз и какво мога!"



Задача 4. Граждански тест

Прочети следния сценарий и отбележи коя реакция отразява здравословното гражданско самочувствие:

Разбираш, че в градския транспорт в твоя град планират да увеличат цената на билета двойно, без да подобрят услугата.

- а) "Е, какво да се прави, те си решават каквото искат, ние нищо не можем да променим.";
- б) "Заедно с Ученическия съвет ще подготвим официално писмено запитване до Общината с искане за публично обсъждане на мотивите за това решение. Ако не ни отговорят, ще организираме подписка срещу увеличението.";
- в) "Ще отида пред общината, ще крещя обиди към кмета и ще хвърлям камъни по прозорците, докато охраната не ме изгони. После ще кача клипчето в TikTok - нека всички видят кой съм аз и какво мога!"