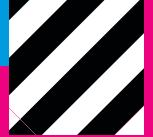
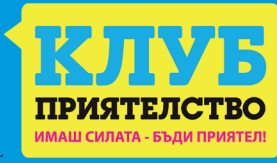
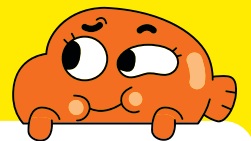


НАРЪЧНИК НА ДОБРОТАТА



Този наръчник е вдъхновен от кампанията на Cartoon Network: „Имаш силата – бъди приятел“. Създаден от психологът Виниций Петров и подкрепен от експертите от Фондация Анимус.

Това е наръчник с важни въпроси и съвети за добротата – за децата, за техните родители, както и учителите. Важно е всички да се замислим за мястото си в света и държанието ни към околните. Добри ли сме? Защо е важно да сме добри? Разгледайте и прочетете тези няколко страници. Тяхна главна цел е да направят света поне малко по-добър и мил.



- ◆КАКВО ОЗНАЧАВА ДА БЪДА ДОБЪР?
- ◆ДОБЪР ЧОВЕК ЛИ СЪМ? (АКО „ДА“ КОГА? В КАКВИ СИТУАЦИИ?)
- ◆РАЗБИРАМ ЛИ, ЧУВАМ ЛИ СЕБЕ СИ И ХОРАТА ОКОЛО МЕН?
- ◆КАЗВАМ ЛИ ИСТИНАТА НА СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ?
- ◆ПРОЩАВАМ И ЗАБРАВЯМ ЛИ?
- ◆КАК МОГА ДА БЪДА ИСТИНСКИ ДОБЪР ПРИЯТЕЛ?
- ◆КАК МОГА ДА СТАНА ПО-ДОБЪР ПРИЯТЕЛ И ЧОВЕК?
- ◆КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, АКО НЯКОЙ НЕ Е ДОБЪР С МЕН?

- ◆УДОВЛЕТВОРЯВА ЛИ МЕ РОЛЯТА МИ НА РОДИТЕЛ?
- ◆КАК МОГА ДА НАУЧА ДЕЦАТА СИ НА ДОБРОТА?

- ◆КАК МОГА ДА НАУЧА УЧЕНИЦИТЕ СИ НА ДОБРОТА?



ДОБРОТАТА НЕ Е ПРОСТО ДУМА – ТЯ Е НАЧИН НА ЖИВОТ. МОЖЕМ МНОГО ДА СИ ГОВОРИМ ЗА НЕЯ, НО ДАЛЕЧ ПО-ВАЖНО Е КАКВО ПРАВИМ. ЕТО НЯКОЛКО СЪВЕТА КАК ДА БЪДЕШ ПО-ДОБЪР И МИЛИ:

Бъди учтив с хората.

Поздравявай мило хората. („Добър ден/утро/вечер“)

Отстъпвай седалката си в превозно средство на възрастните хора.

Помагай на родителите/настойниците си да почистят и оправят вкъщи.

Направи нещо добро за приятелите си в училище.

Истински изслушай приятел, дори когато ти самият имаш нещо много вълнуващо да му кажеш.

Помисли какво друго можеш да сториш, за да направиш света едно по-добро място.



ЗАЩО ТРЯБВА ДА БЪДА МИЛ/А С ОКОЛНИТЕ?

Каквото даваш – това и ще получиш – ако си мил и добър, често и другите са мили и добри с теб.

Когато получиш подарък е приятно, защото друг е помислил за теб. Също е приятно ти да направиш подарък – тогава другият разбира, че ти си мислиш за него с добро.

Много е хубаво усещането да направиш нещо добро без да е нужно някой да разбира.

Да го направиш просто за да бъдеш мил.

Най-лесно и приятно се общува с другите, като правиш добри и красиви постъпки – много често и другите ти отвърщат с такова отношение. Така расте добротата и красотата в света.

Любовта и разбирателството са начините да разбереш и приемеш себе си. Те също дават силата да преодолееш различията между теб и останалите.

Да спазваш обещанията си означава да можеш ти и хората около теб да разчитат на думите ти.

КАК МОГА ДА БЪДА ПО-ДОБЪР/А С ОКОЛНИТЕ?

Да казвам истината.

Да водя диалог, а не война.

Да се забавлявам шумно и да работя здраво.

Да съм учтив и възпитан.

Да съм старателен в това, което правя.

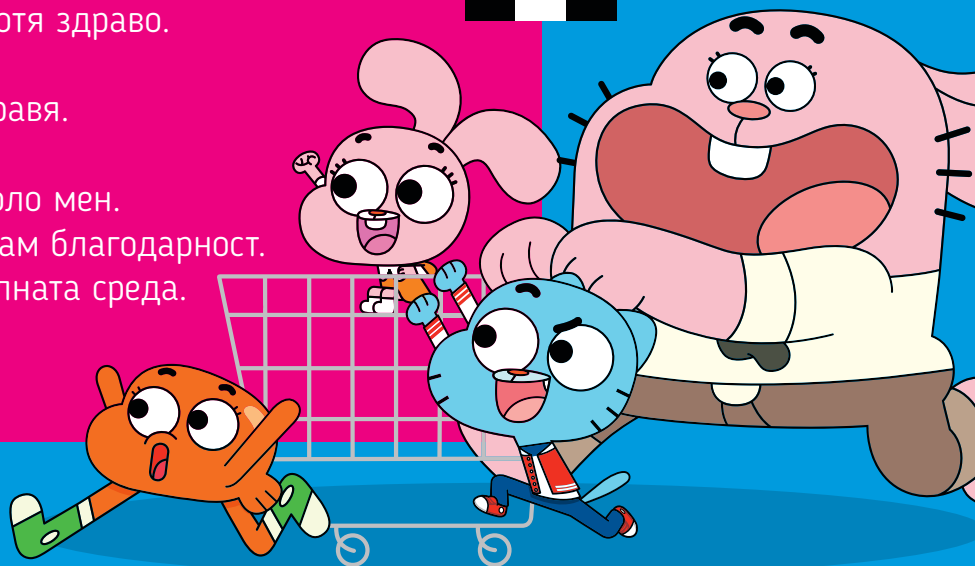
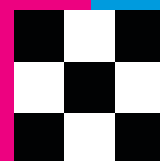
Да съм щедър и помагач.

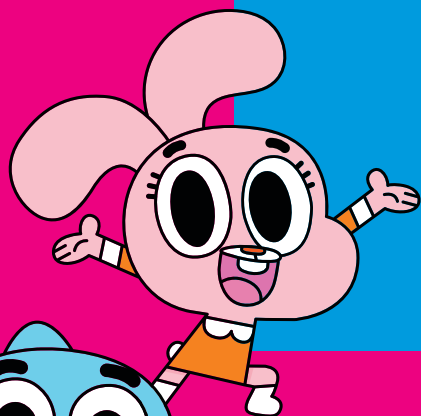
Да постигам единство с хората около мен.

Да съм наблюдателен и да изказвам благодарност.

Да опазвам себе си, другите и околната среда.

Да обичам, прощавам и забравям.





ЗАЩО Е ВАЖНО ДА УЧА ДЕЦАТА НА ДОБРОТА ОТ МАЛКИ?

С раждането на детето, в родителите и тези около тях (учители, треньори, наставници и всички други, които активно участват в живота на детето) се появява задължението и възможността да помогнат на новото създание да се превърне в добър човек.

КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА НАУЧА ДЕЦАТА НА ДОБРОТА?

Мога да съм личен пример – да покажа сам с живота си какво е добро и мило. Да обясня, покажа с подходящи примери и изразителни истории добротата и красотата в живота.

Да покажа какво е добро и възпитано.

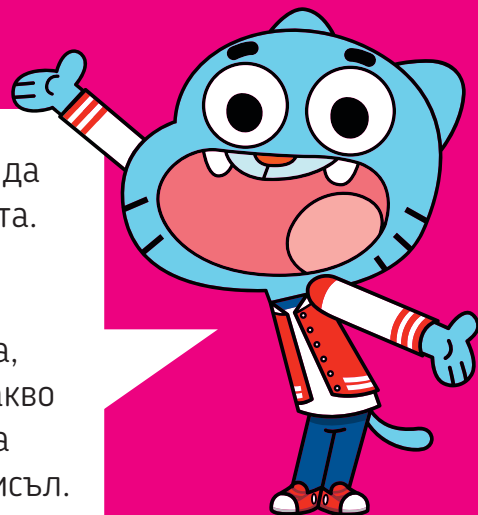
Да науча детето да изследва последствията от действията и решенията си.

Да го карам да мисли самостоятелно и в позитивна посока.

Да дам крила на мисълта и фантазията му.

Да покажа на детето си, че има добро във всичко което ни се случва. Просто не винаги е така лесно да го открием или видим.

За да види какво е да си приятел и добър човек, детето трябва да бъде подготвено за това – трябва да знае важните неща в живота. Трябва да е способно да открива красотата и сложността на човешките отношения. Когато хората са способни на истинска доброта, тя често е твърде ефирна, незабележима, ненаатрапчива, сякаш нищо не се е случило. Като че ли не може да се каже с какво един човек е добър. В същото време тази незабележима доброта огрява пътя ни, дава ни посока – съществуването ни добива смисъл. Тогава истински обикваме живота, околните и света, в който живеем.



Този наръчник е вдъхновен от кампанията на Cartoon Network: „Имаш силата – бъди приятел“. Като е създаден от психологът Виниций Петров и подкрепен от експертите от Фондация Анимус. Ето и всички партньори на кампанията през 2020г.