



РП2 - ПРИШИЛА ЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ ЛИЦА СО ИНТЕЛЕКТУАЛНА ПОПРЕЧЕНОСТ

Модул 1: Виртуелни наспроти реални врски

Автор на документот: АНС

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**



ПРИШИЛА ЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА ЗА МЛАДИ СО ИНТЕЛЕКТУАЛНА ПОПРЕЧЕНОСТ

Модул 1: Виртуелни наспроти реални врски

Преглед на модулот

Способноста да ги препознаеме емоциите, е клучна во создавањето на врски и нивното разбирање—тука започнува овој модул. Важно е да можеме да ги препознаеме емоциите кај себе и кај другите, да можеме да ги именуваме, за потоа да можеме да ги искажеме и управуваме со нив на правилен начин. Потоа, модулот ги објаснува главните разлики помеѓу пријателството и љубовта, како во емоционален, така и во контекст на однесување. Клучна тема е и важноста на љубовта кон себе и фактот дека неа секогаш треба да ја ставаме на прво место. Модулот исто така ги истражува разликите помеѓу виртуелните и реалните врски, анализирајќи ги предностите и недостатоците на секоја од нив. Финално, модулот се фокусира на важноста на препознавањето на знаците на здрави или токсични односи, обезбедувајќи насоки кои ќе можат да се применат како во виртуелните, така и во реалните врски.

Цели на модулот

- **Препознавање емоции:** Препознавање на емоциите, нивното физичко влијание и начини за нивно правилно изразување.
- **Разликување на љубовна врска од пријателска:** Препознавање на клучните емоционални разлики и разлики во однесувањето помеѓу овие два типа врски.
- **Практикување на љубов кон себе и учење како да се менаџираат сопствените граници:** Учење како да се постават здрави граници и да се приоритизира личната благосостојба.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Одобрени едукативни принципи

Содржина на модулот

- **Анализирање на врските:** Разбирање на разликите помеѓу виртуелните и реалните врски со акцент на: комуникација, доверба и безбедност.
- **Препознавање на токсични врски:** Препознавање на знаците на токсични врски и разбирање на важноста од одржување на здрави граници.

Позитивно преземање ризик, само-решителност, чувство на контрола, јакнење на независност.

Вовед

Во овој модул ќе разговараме за врските, виртуелните и реалните, и за тоа како чувствата и емоциите се важен дел од нив. Емоции се тоа што го чувствуваме длабоко во нас, среќа, тага, возбуда или страв. Тие ни помагаат да разбереме како се чувствуваме во однос на другите и како тие се чувствуваат во однос на нас.

Врските се суштински дел од нашиот живот. Понекогаш стапуваме во контакт со другите луѓе лице в лице, а понекогаш со помош на интернетот. Во оваа лекција ќе зборуваме за разликата помеѓу пријателството и љубовта. Исто така, ќе научиме и како виртуелните врски се разликуваат од врските во живо.

Во овој модул ќе научиме како да ги разликуваме здравите и токсичните врски и како да постапиме кога нешто не е во ред. Разбирањето на нашите емоции и односи може да ни помогне да изградиме силни врски, полни со почит, како во реалниот живот, така и онлајн.

ЕМОЦИИ

Што се емоции?

Емоциите се чувствата што ги имаме во нас. Тие ни помагаат да разбереме како се чувствуваме и како се чувствуваат другите луѓе. Зошто имаме емоции? Емоциите се како пораки испратени од мозокот. Тие ни кажуваат што се случува внатре во нашите срца и умови. На пример:

- Кога ни се случува нешто добро, ние се чувствуваме среќни.
- Кога ни се случува нешто лошо, ние се чувствуваме тажно.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



- Кога некој ги прекршува правилата, ние се чувствуваме налутено.
- Кога гледаме нешто неочекувано, ние се чувствуваме изненадени.

Емоциите ни помагаат да ја разбереме светот околу нас и да комуницираме со луѓето околу нас. Главните емоции се среќа, страв, гнев, изненадување, гадење и тага.

Како изгледаат емоциите?

Нашите емоции не остануваат само во нашите глави – тие можат да влијаат и врз нашите тела! Еве неколку примери:

- **Среќа:** Можеби ќе чувствувате топлина, лицето ќе ви се осветли со насмевка и можеби ќе се смеете.
- **Тага:** Можеби ќе почувствувате тежина во вашите гради, во очите може да ви навираат солзи и вашата енергија може да опадне.
- **Страв:** Вашето срце може да чука побрзо, вашето тело може да почне да се тресе, а дланките може да почнат да ви се потат.
- **Гнев:** Вашето лице може да се вцрвени, вашите мускули може да се стегнат, а вие може да се почувствувате многу енергично или напнато.
- **Изненадување:** Вашите очи може да се отворат повеќе, устата може да се отвори и може за момент да не се помрднувате.
- **Гадење:** Може да ги стегнете мускулите околу носот, да почувствувате лош вкус во устата или физички да се оддалечите од нешто.

Како ги покажуваме емоциите?

Емоциите ги покажуваме преку:

- Нашите **лица**: Насмевката означува среќа, а намрштеноста означува тага.
- Со нашето **тело**: Понудена преграатката може да означува љубов или утеха.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



- Со нашите **зборови**: Изразот "Се извинувам" покажува загриженост, а изразот "Благодарам" покажува благодарност.

Зашто е важно да се разберат емоциите?

Разбирањето на емоциите ни помага за:

- Создавање пријателства: Ако препознаете дека некој е тажен, вие ќе можете да го развеселите.
- Заедничко работење: Кога некој е лут, вие можете да се му дадете простор или да му помогнете да се смири.
- Да се чувствувате подобро: Кога знаете што чувствувате, можете да зборувате за тоа и да побарате помош.

Запомни

Секој има емоции.

Во ред е да ги испуштите сите емоции. Нормално е понекогаш да се чувствуваме среќни, тажни, исплашени, дури и лути. Она што е важно, е да научите да ги разберете вашите чувства и да научите да ги споделувате со другите.

Разлика помеѓу љубовта и пријателството

И љубовта и пријателството се многу значајни но сепак различни. Пријателството е кога двајца луѓе се грижат еден за друг и уживаат да поминуваат време заедно, но не на романтичен начин. Пријателите си помагаат, се забавуваат заедно и си се поддржуваат во тешки времиња.

Љубовта е подлабоко чувство и често значи дека сакате да бидете со неког на посебен начин, понекогаш и романтично. Кога неког сакаме, може да чувствуваме силни емоции, како што е страста, и често сакаме да изградиме нешто заедничко. Љубовта често вклучува и физичка блискост која во пријателството ја нема. Разбирањето на овие разлики ни помага да знаеме како да се однесуваме и да ги почитуваме чувствата на другите.

Пријателство

Пријателството е кога двајца луѓе уживаат во времето поминато заедно и се грижат еден за друг. Пријателите

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**



можат да бидат било кои индивидуи - луѓе кои ги среќаваме на училиште, работа или во заедницата. Еве некои вообичаени однесувања карактеристични за пријателство:

- Поминување време заедно: Можеби ќе се соберете со вашите пријатели за правите забавни работи како што се играње игри, одење на прошетки или разговор.
- Поддржување едни со други: Пријателите се тука за да слушаат, да помогнат кога ви е потребно и да ве расположат кога се чувствувате тажно.
- Почитување на границите: Во пријателството, не морате да споделувате сè со вашиот пријател. Во ред е да имате простор и време за себе.
- Нема романтични однесувања: Пријателите не се бакнуваат, не се прегрнуваат и не си велат „Те сакам“ на љубовен (романтичен) начин. Близкоста помеѓу пријателите произлегува од грижа и почит, а не од физичко привлекување.

Љубов

Љубовта е подлабоко и специјално чувство. Тоа е однос со друг кој често вклучува привлечност и желба да бидете блиску до некого на романтичен начин. Еве неколку однесувања што се случуваат во љубовна врска:

- Поминување на повеќе време заедно: Заљубените луѓе сакаат да поминуваат многу време заедно. Тие уживаат во присуството на саканата личност и често планираат посебни активности како што се излегувања или патувања.
- Романтични гестови: Љубовта често вклучува физичка близкост, како што се прегрнување, бакнување, држење за раце, кажување "Те сакам" и, доколку на тоа се спремни и двајцата—водење љубов. Овие гестови имаат за цел да покажат колку другиот ни значи.
- Подлабока лична врска: Во љубовна врска, може да споделувате повеќе за вашите мисли, чувства и

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



соништа за иднината затоа што сакате да изградите живот заедно со другиот.

- Планирање на иднината: Луѓето во љубовна врска често зборуваат за својата иднина заедно, како што се живеење заедно, венчавка или основање на семејство.

Запомни

И пријателствата и љубовта се важни—двете на свој начин. Важно е да знаете како се чувствувате кон некого и секогаш да ги почитувате чувствата на другата личност. Ако не сте сигурни дали одреден однос е пријателство или љубов, во ред е да разговарате со некој во кого имате доверба за да ви помогне подобро да ги разберете вашите чувства!

Важноста на љубовта кон себе

Дали некогаш сте направиле нешто од љубов или заради пријателство, иако не сте се чувствувале многу удобно со тоа или не сте се согласувале со тоа? Можеби пријател или некој за кого се грижите ве замолил да направите нешто и рековте "да", иако не бевте сигурни за тоа или не било во ред.

Нормално е да сакаме да ги направиме луѓето за кои се грижиме среќни, и понекогаш правиме нешта за да им покажеме дека се грижиме за нив. Врските со другите, без разлика дали се пријателски или романтични, се многу важни во нашите животи и можат да предизвикаат силни емоции. Но, има уште нешто што треба да го запомниме: колку што е важно да искажуваме љубов кон другите, исто толку е важно да си покажуваме љубов кон себе.

Како можеме да покажеме љубов кон себе?

Да се сакаш себе значи да знаеш дека заслужуваш почит, грижа и среќа, исто како и секој друг. Љубовта кон себе значи дека треба да се грижиме за нашите чувства, да ги почитуваме нашите граници и да го правиме она што чувствуваме дека е правилно за нас. Еве неколку ситуации во пријателства или романтични врски каде што луѓето можат да практикуваат љубов и почитување кон самите

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





себе, не пречекорувајќи ги границите – дури и кога некој близок им бара нешто:

- Кажувањето „не“ на нешто што ве прави да се чувствувате непријатно: Ако пријател или партнер ве замоли да направите нешто што не сакате да го направите, во ред е да кажете „не“. Не мора да правите сè за другите, ако не се чувствувате во ред со тоа.
- Не дозволувајте да вршат притисок врз вас: Дури и ако некој ти е многу близок, важно е да не дозволите да вршат притисок врз вас за да правите нешта што не сакате да ги правите. На пример, ако пријател ве замоли да одите некаде каде не сакате или да направите нешто што прави да се чувствувате непријатно, можете да кажете: „Претпочитам да не го правам тоа“.
- Поставете граници: Ако некој ви бара да направите нешто што ве прави да се чувствувате непријатно, било тоа да е пријателски или романтично (на пример физичка близина кога не се чувствувате пријатно со тоа), имате право да кажете: „Не сум подготвен за тоа“ или „Не се чувствувам удобно со тоа“.
- Резервирајте време за себе: Понекогаш луѓето бараат да бидете на располагање за нив во секое време. Но, важно е да знаете дека е во ред да си земете време за себе, да правите нешто што ве радува или едноставно да се опуштите.
- Бидете искрени за тоа како се чувствувате: Ако пријател или партнер сака од вас да се однесувате на одреден начин што не соодветствува на вашата личност, во ред е да ги објасните вашите чувства и да кажете: „Тоа не е својствено за мене“ или „Не се чувствувам удобно со тоа“.
- Почитувајте ги вашите чувства: Ако се чувствувате повредено, тажно или вознемирено поради нешто во вашата врска, во ред е да го искажете тоа.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Заслужувате да бидете слушнати, разбрани, и да верувате во вашите чувства.

Разлика помеѓу виртуелни и реални врски

Како се поврзуваме со другите

Кога станува збор за врски, постојат два главни начина за поврзување со другите: офлајн (реално/во живо) и онлајн (виртуелно). И двата пристапа имаат свои предности и недостатоци, а разбирањето на разликите помага да донесеме подобри одлуки за тоа како да се поврземе со луѓето, а притоа да останеме доследни на нашите потреби и вредности. Ќе ги разгледаме двата начина на поврзување и ќе размислиме за тоа како да преземаме ризици на безбеден начин и како да ја одржиме контролата врз нашите врски.

Како разговараме еден со друг

Кога се среќавате со некого лично, комуникацијата е поприродна, бидејќи можете да ги видите нивните изрази на лицето и да го слушнете тонот на нивниот глас. Ова помага да разберете како се чувствуваат и овозможува брзо решавање на недоразбирањата. Сепак понекогаш може да ви биде тешко јасно да се изразите во бучна средина или во гужва. Исто така, понекогаш комуникацијата лице в лице може да биде емоционално-оптоварувачка.

Од друга страна, онлајн комуникацијата е погодна бидејќи можете да разговарате од било каде и во било кој момент. При ваквата комуникација имате и време кое ви дозволува подобро да одговорите на пораките. Меѓутоа, преку онлајн комуницирање често е потешко да се процени како се чувствува другата личност, бидејќи не ги гледате визуелни знаци за емоција што би ги забележале во живо. Ова понекогаш може да доведе до недоразбирање или потешкотии во емоционалното поврзување со другите.

Запознавање на нови луѓе и градење врски

Офлајн (реалните/во живо) односи можат да се развиваат природно, со текот на времето додека поминувате повеќе време со некого лично. Ова дозволува да се гради

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**



довербата и блискоста, создавајќи чувство на поврзаност што може да биде длабоко и искрено. Сепак, среќавањето нови луѓе во живо може да биде предизвик, особено ако сте срамежливи или немате многу можности да се сретнете со другите во живо.

Интернетот нуди бескрајни начини да се запознаете со нови луѓе, било преку социјалните мрежи или онлајн игри и заедници. Лесно е да најдете луѓе кои ги споделуваат вашите интереси, што може да ви помогне да се почувствувате повеќе поврзани со другите. Но, бидејќи не можете да ги видите или сретнете луѓето лично, стекнувањето доверба може да потрае подолго. Секогаш постои ризик некој да се претставува лажно.

Доверба

Довербата расте со текот на времето, а комуникацијата во живо нуди по-непосреден начин да се види како некој се однесува и дали може да му се верува. Доверба може да изградите поминувајќи време со другите и набљудувајќи ги нивните постапки. Но понекогаш, дури и лично, луѓето може да се однесуваат неочекувано, што може да биде пречка за градењето на доверба.

Во онлајн односите, довербата се гради со тек на време и бара поголема трпеливост. Можете да се запознаете со одредена личност преку допишување и споделување приказни, но потешко е да се каже дали личноста е целосно искрена. Интернетот им дава на луѓето можност да се сокријат зад екраните, што значи дека треба да бидете внимателни кога градите доверба онлајн.

Емоционална поврзаност

При комуникацијата во живо емоционалните врски се обично посилни бидејќи сте физички присутни со некого, што овозможува полесно да изразите емпатија и поддршка. При лично комуницирање, можете и да ги читате гестовите на телото на другите луѓе и на тој начин да дознаете како се чувствуваат. Сепак, доколку често се чувствувате нервозно, може да ви биде потешко да се изразувате лице во лице.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Виртуелната комуникацијата ви дозволува време да размислите пред да ги споделите вашите чувства, а за некои, таа дава простор да зборувате поотворено отколку при лична комуникација. Некои луѓе сметаат дека им е полесно да зборуваат за своите чувства онлајн бидејќи на тој начин не мораат да се грижат за непосредни реакции. Сепак, може да биде потешко да се чувствувате емоционално блиски со некогаш онлајн бидејќи не можете вистински да ги видите нивните реакции, гестови и движења на телото.

Граници и приватност

Најчесто кога со некогаш комуницирате лично, полесно е да поставите граници, бидејќи можете директно да ги изразите вашите потреби. Кога со некогаш поминувате време лице во лице јасно ви е кога му (и) е потребен простор или кога сака да го прекинете разговорот. Сепак понекогаш луѓето може да не ги почитуваат вашите граници, на пример во преполни или јавни места.

При онлајн комуникација, имате поголема контрола врз вашата приватност и можете да одлучите што сакате да споделите. На овој начин е полесно е да ја одржувате сликата за себе пред другите, а можете и да размислите добро пред да споделите нешто лично. Сепак, интернет-поврзувањето носи и свои ризици, како што е прекумерното споделување или ненамерно откривање на приватни информации. Затоа, важно е да бидете внимателни со информациите што ги споделувате онлајн.

Безбедност и сигурност

Поминување време заедно со луѓе во кои имате доверба често го чувствуваме како безбеден начин да изградиме врска. Можете секогаш да побарате помош ако нешто не оди како што треба кога лично ги знаете луѓето со кои поминувате време. Како и да е, понекогаш изложувањето на непознати места или непознати ситуации може да биде опасно, затоа е важно да бидеме внимателни.

Интернетот ни овозможува да се поврземе со другите од комфорот на нашиот дом, што може да ни даде лажно чувство на безбедност. Како и да е, постојат ризици, како

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Дополнителни материјали

што е среќавање со луѓе кои не се искрени или луѓе кои ќе се обидат да ве искористат за нешто. Безбедноста онлајн значи свесност за тоа со кого разговарате, што споделувате и кога треба да побарате помош ако се чувствувате непријатно.

Знаци на здрава и токсична врска

Препознавање на знаци за токсична врска

Токсична врска е онаа во која некој прави да се чувствуваш лошо, несигурно или незадоволно. Ова може да се случи и во пријателски и романтични врски. Еве неколку знаци на кои треба да се внимава во токсичен однос:

1. Непочитување: Другата личност не те слуша, ги исмева твоите идеи или те понижува. Исто така таа може да ги игнорира твоите чувства или да прави да се чувствуваш запоставено.
2. Контрола: Другата личност се обидува да контролира што правиш, со кого разговараш или каде одиш. Ова може да направи да се чувствуваш како да немаш слобода самостојно да донесуваш одлуки.
3. Прекумерна љубомора: Личноста може да биде многу љубоморна и да поставува прашања како што се: "Зошто разговараш со нив?" или "Каде беше?" Ова може да направи да се чувствуваш заробено и непријатно.
4. Манипулација: Некој ти создава чувство на вина за работи што не се твои грешки или се обидува да те натера да правиш нешто што не сакаш. Личноста може да каже "Ако навистина се грижиш за мене, ќе го направиш тоа".
5. Емоционално или физичко насилство: Токсичната личност може да вика на глас, да навредува или физички да повредува. Ваквото однесување никогаш не е оправдано без разлика на околностите. Важно е да се препознаат и карактеризираат овие однесувања како лоши.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



6. Чувство на вина или страв: Може да се чувствуваш исплашено, анксиозно или виновно кога си во близина на оваа личност. Таа прави да се грижиш постојано за да не ја разгневиш или разочараш.
7. Недостиг на доверба: Во токсична врска тешко е да се довериш на другата личност. Таа може да лаже, да те изневерува или да прави да се чувствуваш несигурно во себе.
8. Изолација: Токсичните личности се обидуваат да ги спречат партнерите да комуницираат со своите пријатели или фамилија, правејќи да се чувствуваат осамено, како никој друг да не се грижи за нив.
9. Притисок за промена: Доколку партнерот бара од тебе да се промениш како личност или да ги промениш твоите верувања за да го направиш среќен, тоа е знак за токсичен однос. Никогаш не треба да чувствуваш притисок да бидеш некој што не си.

Доколку ги забележиш овие знаци во твојата врска, важно е да разговараш со некој на кому му веруваш—член на семејството, пријател или професионалец. Тие можат да ти помогнат да ги разбереш своите чувства и да те советуваат што да направиш. Запамети—заслужуваш да бидеш во врска каде што се чувствуваш безбедно и почитувано.

Препознавање на знаци за здрава врска

Во здрава врска, пријателска или романтична, двете личности се чувствуваат безбедно, почитувано и среќно. Еве некои знаци што укажуваат на здрава врска:

1. Почитување: Двете личности се слушаат едни со други, се грижат за чувствата на другиот и взаемно си ги вреднуваат мислењата. Се чувствуваш безбедно да ги споделиш своите мисли и чувства.
2. Поддршка: Здравата врска значи дека се поддржувате еден со друг во добри и во лоши времиња. Се охрабрувате меѓусебно и си нудите помош кога тоа е потребно.
3. Доверба: Можете да се доверувате еден на друг и постои искреност во вашата однос. Двете личности

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





се чувствуваат безбедно и се уверени дека нема да бидат излагани или изневерени.

4. Граници: Двете личности ги почитуваат границите на другиот. Ако нешто те прави да се чувствуваш неудобно, во ред е да и го кажеш тоа и другата личност, која ќе ги почитува твоите чувства.
5. Комуникација: Отворено ги споделуваш твоите мисли и чувства. Доколку се јави проблем, заедно работите кон негово разрешување, наместо да се игнорирате или да се налутите.
6. Љубезност: Во здрава врска, двете личности се љубезни едни со други. Се однесуваат грижливо, со љубов и почит, и уживаат во времето што го поминуваат заедно.
7. Рамноправност: Двете личности се рамноправни/еднакви во врската. Ниту една личност не ја контролира или доминира другата, а одлуките се донесуваат заеднички.
8. Забава и уживање: Се забавувате заедно! Уживате во присуството на другиот, се смеете, играте и заедно споделувате среќни моменти.
9. Независност: Дури и во блиска врска, важно е двете страни да имаат свој простор, свои хобија и време за себе.

Здравите врски те прават да се чувствуваш добро во себе и го извлекуваат најдоброто од тебе. И пријателите и романтичните партнери треба да прават другиот да се чувствува ценето, поддржано и разбрано. Во здрава врска, можеш да бидеш свој/а и твоите чувства се почитуваат.

Што да направиш ако откриеш дека си во токсична врска?

Ако откриеш дека си во токсична врска, важно е да се заштитиш. Еве неколку едноставни чекори што можеш да ги преземеш:

- Разговарај со некој на кому му веруваш: Ако не се чувствуваш безбедно, разговарај со личност од доверба, како што се член на семејството, пријател или професионалец. Тие можат да ти помогнат да разбереш што се случува и да те поддржат.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**



- Постави граници: Ако можеш, кажи и на личноста дека прави да се чувствуваш неудобно или повредено. Важно е да го искажеш своето незадоволство и да ги заштитиш своите чувства.
- Одвои време за себе: Ако врската ти прави стрес или незадоволно, одвои време за себе, да размислиш за твоите потреби и како се чувствуваш.
- Побарај помош: Ако се соочуваш со проблеми со кои не можеш да се справиш сам, можеш да разговараш со советник или терапевт. Тие можат да те советуваат како да постапиш и како да се чувствуваш подобро.
- Размисли за прекинување на врската: Понекогаш најдоброто нешто што можеш да го направиш е да ја прекинеш токсичната врска. Ако личноста те повредува или прави да се чувствуваш лошо, во ред е да заминеш. Секој заслужува да биде третиран со почит.
- Одбери безбедност: Ако врската прави да се чувствуваш несигурно, најди безбедно место каде што можеш да појдеш. Побарај помош од некој на кому му веруваш или повикај итна помош ако ти е потребно.

Секогаш запамети дека твојата безбедност и среќа се најважни. Заслужуваш врски кои ќе прават да се чувствуваш сакано, почитувано и безбедно. Не се плаши да побараш помош ако ти е потребна!

Користена литература

Активност на модулот

Име на активноста

Детективи на Емоции

Цели

- Подобрување на способноста за препознавање емоции од визуелни знаци и контекстуални описи.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Методологија

- Развивање на чувство за социјални односи преку асоцијација на емоциите со секојдневни ситуации.
- Поддршка на самосвеста и емпатијата преку водена дискусија и рефлексција.
- Визуелно учење преку користење на слики (КППС икони и фотографии од реалниот живот).
- Експериментално учење преку задачи базирани на сценарија.
- Групни дискусии за подобрување на разбирањето и социјалната интеракција.

Времетраење на активноста

30 минути

Потребни материјали

- Отпечатени КППС слики (Комуникациски пристап со помошни средства) кои прикажуваат основни емоции (на пример, среќа, тага, лутина, страв, и изненаденост).
- Отпечатени фотографии од реални животни ситуации кои предизвикуваат емоции.
- Бела табла или табла со листови за групна дискусија.
- Маркери и лепливи листови за опционални интерактивни задачи.
- Удобен и соодветен простор за групни активности.

Инструкции

Активностите се дизајнирани за да ги подобрат вештините за препознавање емоции. Можат да се користат последователно или поединечно, во зависност од целната група.

Ниво 1: Препознавање емоции преку КППС слики

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



1. Вовед

Поздравете ги учесниците и воведете го концептот за емоции. Објаснете на кратко дека емоциите се чувства кои ги доживуваме како реакција на различни ситуации (на пример, среќа, тага). Објаснете дека денешната активност има за цел препознавање на емоциите преку едноставни слики и приказни.

2. Објаснете ја активната

Кажете им на учесниците дека ќе прочитате кратка приказна според која тие треба да ја идентификуваат емоцијата опишана во приказната со покажување или држење слика од сет на КППС слики.

3. Активност за загревање

Прикажете КППС слика (на пример, среќа). Прашајте: „Која емоција е тоа? Кога се чувствувате така?“ Поттикнете ги учесниците да дадат примери за кога ги доживуваат овие емоции.

4. Главна активност

Прочитајте кратко сценарио (Прилог 1 - КППС сценарија и пиктограми). Побарајте од учесниците да изберат соодветна емоција од 2 алтернативи меѓу избраните пиктограми. Продолжете со предложените сценарија, секое фокусирано на различна емоција. По секое сценарио, понудете повратни информации за да објасните зошто таа емоција е соодветна.

5. Дискусија и рефлексija

Разговарајте со учесниците:

„Што беше лесно или тешко во препознавањето на овие емоции?“

„Можете ли да се присетите на други моменти кога сте се чувствувале на тој начин?“

6. Заклучок

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Дадете краток осврт на активноста и нагласете како препознавањето на емоциите може да ви помогне во секојдневниот живот.

Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество.

Ниво 2: Препознавање на емоции во фотографии од секојдневниот живот

1. Вовед

Поздравете ги учесниците и воведете ја идејата за емоции во реални животни ситуации. Нагласете дека емоциите често се изразуваат преку изрази на лицето, гестикулации и движења на телото. Објаснете дека активноста ќе вклучува набљудување и анализа на фотографии од реалниот живот.

2. Објаснете ја активноста

Објаснете дека учесниците ќе разгледуваат фотографии, ќе слушнат кратка приказна за ситуацијата и потоа ќе ги идентификуваат емоциите што се изразуваат. Поттикнете ги да опишат што гледаат на сликата што ги поддржува нивните одговори.

3. Активност за загревање

Прикажете едноставна фотографија од реалниот живот (на пример, дете што се смее додека држи балон). Прашајте: "Што чувствува детето? Зошто мислите така?"

Дискутирајте ги одговорите и нагласете ги клучните наводи (на пример, насмевка и релаксирано тело).

4. Главна активност

Прикажете фотографија и опишете сценарио (Прилог 2, сценарија од реалниот живот). Прашајте ги учесниците да ги опишат емоциите на личностите на фотографијата и да го објаснат својот став. Користете слики од КППС за да ги потсетите на сите

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





можни емоции: среќа, лутина, тага, изненадување, гадење и страв. Обезбедете упатства и повратни информации за да им помогнете да ги усовршат своите набљудувања.

5. Дискусија и рефлексija

Иницирајте и фасилитирајте дискусија со прашања од типот на:

"Кои знаци ви помогнаа да ги препознаете емоциите на фотографиите?"

"Зошто е важно да разбереме како се чувствуваат другите?"

6. Заклучок

Дадете краток осврт на главните поенти за препознавање на емоциите во реалниот живот.

Заблагодарете им се на учесниците за нивното активно учество.

Активност на модулот

Име на активноста

Љубов или пријателство?

Цели

- Да им се помогне на учесниците да ги разликуваат пријателствата од романтичната љубов.
- Да им се овозможи полесно да ги препознаат емоционалните и разликите во однесување помеѓу овие две врски.
- Учесниците треба да ја воочат важноста на препознавањето на границите во двата типа на врски.

Методологија

- Играње на улоги и учење базирано на сценарија за полесно применување во реалниот живот.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Времетраење на активноста

25-30 минути

Потребни материјали

- Групни дискусии за размислување за чувствата и дејствата.
- Групна анализа на сценарија за процена на тоа кои однесувања одразуваат љубов или пријателство..

- Печатени или дигитални примероци од сценаријата.
- Пенкало и лист хартија за забелешки.
- Соодветен простор за играње на улоги.

Инструкции

1. Активност за групна рефлексija

Активностите се дизајнирани за да помогнат во препознавањето на разликата помеѓу пријателските и љубовните врски. Може да се користат последователно или поединечно, во зависност од целната група.

Прочитајте ги овие две ситуации и кратките разговори што следат. Погледнете што си кажуваат еден на друг и одлучете: Кое сценарио прикажува љубов? Кое сценарио прикажува пријателство?

Сценарио 1

Опис: Мери го прифати пријателството на Фред на Фејсбук. Мери и Фред се забавуваат заедно разговарајќи за нивните омилен видео игри. Понекогаш си разменуваат пораки за да си раскажат како им поминал денот. Кога Мери размислува за Фред, таа нема желба да се сретне со него лично за да се прегрнат или бакнат, но сака да продолжи да игра, да се смее и да разговара со него. Фред се однесува на истиот начин со Мери како и со другите пријатели на интернет.

Мери: „Здраво, дали го испроба последното ниво од нашата видео игра? Тешко е да се помине!“

Фред: „Да, го пробав вчера и изгубив три пати. Сакаш да пробаме повторно утре?“

Мери: „Да, добра идеја! Да се надеваме дека ќе победиме, хаха.“

Сценарио 2

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Опис: Еми и Давид се пријатели на Фејсбук бидејќи го споделуваат истото хоби. Веќе некое време тие многу си пишуваат и се забавуваат заедно. Се разбираат и разговараат за сè. Еми чувствува како и срцето забрзано и отчукува кога ќе помисли на Давид, а Давид е возбуден секој пат кога ќе прими порака од неа. Еден ден, Еми одлучува да го направи првиот чекор и предлага да се сретнат. Давид се радува и веднаш предлага да станат пар.

Еми: „Многу ми е убаво кога зборувам со тебе, сакам да те запознаам во живо. Кога сакаш да се видиме?“

Давид: „Не можам да дочекам да те видам! Дали некогаш размислуваш за нас како пар?“

Еми: „Да, тоа би било прекрасно. Се чувствувам толку добро кога зборуваме.“

Одговор:

Првото сценарио опишува пријателство. Мери и Фред имаат заеднички интереси и добро се забавуваат заедно, но немаат романтични чувства или физичка привлечност, како што се желба да се бакнат или допрат. Тие се сакаат да зборуваат и да се смеат заедно како пријатели.

Второто сценарио опишува љубов. Еми и Дејвид се запознале како пријатели на Фејсбук, но нивното пријателство прераснало во нешто повеќе. Покрај тоа што добро се разбираат, тие доживуваат посебни емоции, како забрзано чукање на срцето и желба физички да се сретнат. Возбудени се кога помислуваат еден на друг и на можноста од при помислата за едни со други и на можната романтична врска.

2. Алтернативна активност со игра на улоги

Вовед:

Кратко објаснете ја целта на активността: да се разберат разликите помеѓу љубовта и пријателството преку игра на улоги. Прочитајте ги сценаријата заедно со групата и проверете дали сите добро ги разбираат (Сценарио 1 и Сценарио 2).

Поделба на улоги: Поделете ја групата во парови или во мали групи. На секоја група доделете едно од сценаријата за игра на улоги (Сценарио 1 за пријателство или Сценарио 2 за љубов).

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





Игра на улоги: Побарајте од учесниците наизменично да ги изведуваат двете улоги од сценариото, фокусирајќи се на емоциите, однесувањата и комуникацијата кои ги прават различни пријателството од љубовта. Поттикнете ги учесниците да се размислат и изразат како би се чувствувал и однесувал секој од карактерите во зададената ситуација.

Групна дискусија:

Откако ќе заврши играта на улоги, групирајте ги сите заедно и разговарајте за главните разлики што ги воочиле помеѓу љубовта и пријателството. Прашајте: „Кои однесувања и емоции забележавте во сценариото? Како ликовите го покажуваат пријателство или љубовта?“

Рефлексција:

Поттикнете ги учесниците да споделат лични искуства или набљудувања кои се поврзани со сценаријата. Нагласете ја идејата дека здравите врски се базирани на взаемно почитување, јасни граници и отворена комуникација. Завршете ја активноста со сумирање на главните поуки: емоционалните и знаците во однесување во љубовта и пријателството, како и важноста од нивно препознавање во реалниот живот.

Активност на модулот

Име на активността

Препознавање на здрави и токсични врски

Цели

- Да им се помогне на учесниците да ги препознаат здравите и токсичните однесувања во врските.
- Да се истражи влијанието на врските врз емоциите и комуникациските стиловите во врските.

Методологија

- Учење преку дејствување: Работа со зададени сценарија за да се идентификуваат знаците на здрави или токсични врски.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



- Групна дискусија: Анализа на однесувањата и рефлексии на тема како ваквите однесувања може да се манифестираат во реалниот живот.

Времетраење на активностa

Вкупно потребно време 30 минути

Вовед 5 минути

Читање и рефлексии на сценарио 10 минути

Работа во група: 10 минути

Заклучок: 5 минути

Потребни материјали

Испечатени сценаријата за секоја група.

Табла или листови за цртање на табела.

Инструкции

Вовед

Во кратки црти објаснете ги целите на активностa и воведете ги концептите за здрави и токсични однесувања во врските.

Прочитајте ги сценаријата заедно со учесниците (Анекс 3) и осигурете се дека сите го разбираат нивниот контекст.

Работа во групи

На таблата нацртајте табела со две колони: Здрави знаци и Токсични знаци.

Побарајте од учесниците да ги идентификуваат однесувањата од сценаријата кои одразуваат здрава или токсична динамика.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Поттикнете ги учесниците да споделат лични искуства или примери кои можат да ја збогатат дискусијата.

Дискусија и рефлексја

Разгледајте ги однесувањата идентификувани од групата и категоризирајте ги како здрави или токсични.

Побарајте од учесниците да размислат како овие однесувања би ги натерало да се чувствуваат во реалниот живот и да споделат примери кои ги имаат доживеано или забележано.

Заклучок

Дадете краток осврт на главните точки, нагласувајќи дека здравите односи се засноваат на меѓусебно почитување, јасни граници и отворена комуникација.

Потврдете ја идејата дека препознавањето на знаците на здрава врска е од суштинско значење за емоционална благосостојба.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.

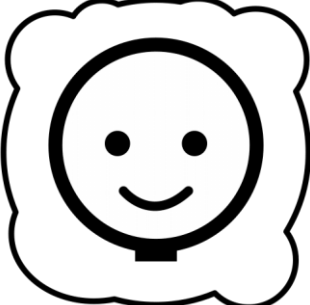
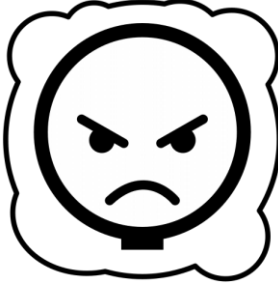


**Co-funded by
the European Union**



Прилог 1 - КППС сценарија и слики

- "Ана си игра во паркот со нејзиниот најдобар пријател. Тие се смеат и забавуваат. Како се чувствува Ана?"
 - Точна емоција: Среќна
- "На Том сладоледот му падна на подот и тој веќе не може да го јаде. Како се чувствува Том?"
 - Точна емоција: Тажен
- "Помалиот брат на Сара и ја скрши нејзина омилена играчка со која таа веќе не може да си игра. Како се чувствува Сара?"
 - Точна емоција: Лута
- "Џон е надвор и слуша силна грмотевица следена од јака светлина од громови. Тој брзо дотрчува внатре. Како се чувствува Џон?"
 - Точна емоција: Страв
- "Пријателите на Ема и подготвиле изненадување за нејзиниот роденден. Кога Ема влегува во собата, сите извикуваат: Изненадување! Како се чувствува Ема?"
 - Точна емоција: Изненадена

Среќа 	Страв 	Гадење 
Изненаденост 	Тага 	Лутина 

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



--	--	--

Прилог 2 Реални сценарија

Сценарио 1 - Среќа

Слика: Пријателите и смеат и држат сладолед.

Сценарио: "Овие пријатели излегоа на сладолед да го искористат сончевиот ден. Тие се забавуваат и уживаат во дружењето. Што мислиш, каква емоција чувствуваат?"

Точна емоција: Среќа



Слика од [Freepik](#)

Сценарио 2 - Лутина

Слика: Девојка свртува грб на својата пријателка која вика

Сценарио: "Овие пријателки имаат расправија затоа што едната од нив го прекршила даденото ветување. Што мислиш дека чувствуваат?"

Точна емоција: Лутина

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Слика од Liza Summer on [Pexels](#)

Сценарио 3 - Tara

Слика: Две пријателки се смеат на клупа додека трета личност седи покрај нив со скрстени раце и поглед вперен во подот.

Сценарио: "Оваа девојка посакува да се придружи на групата, но е премногу срамежлива за да ги запраша дали може да го стори тоа. Таа е отфрлена од групата додека другите се смеат. Што мислиш, како се чувствува?"

Точната емоција: Тажно

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Слика од [Freepik](#)

Сценарио 4 - Изненадување

Слика: Момче ѝ нуди букет цвеќиња на девојка.

Сценарио: "Ова момче ја изненади својата партнерка со цвеќиња за нивната годишнина. Партнерката не го очекуваше овој подарок. Каква емоција мислиш дека чувствува?"

Точна емоција: Изненадено

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не снесат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**



Слика од [Freepik](#)

Сценарио 5 - Тага

Слика: Девојка со солзи на лицето свртува грб на момчето кое си ја става раката на чело.

Сценарио: Момчето и девојката беа во љубовна врска, но штотуку раскинаа. Како мислиш дека се чувствуваат?

Точна емоција: Тажно

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Слика од RDNE Stock project on [Pexels](https://www.pexels.com/photo/young-woman-and-man-on-balcony/)

Прилог 3 – Разликување помеѓу здрава и токсична врска

Сценарио 1:

Џон и Емили се во романтична врска и често разговараат онлајн.

Емили: „Зошто не ми одговори веднаш? Разговараше ли со некоја друга?”

Џон: „Не, му помагав на мојот помал брат со домашната работа. Извини што не ти одговорив.

Емили: „Мораш да ми одговориш веднаш и никогаш да не разговараш со други девојки, во спротивно значи дека не ме сакаш вистински.

Џон: „Извини, во право си. Не сакам да бидеш лута на мене.“

Сценарио 2:

Џон и Емили се на состанок и си испраќаат пораки секој ден.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



Co-funded by
the European Union



Емили: „Здраво, денес имав тежок ден. Сакаш подоцна да разговараме преку видео повик?“

Џон: „Се разбира, јави ми кога ќе бидеш слободна. И јас сакам да се чујам со тебе!

Емили: „Благодарам, секогаш си толку љубезен. Но, ако не можеш, можеме да разговараме утре.

Џон: „Не, сакам да разговарам со тебе. Сакам да знам како си.“.

Одговор:

- Првиот разговор е токсичен:

Емили премногу го контролира Џон: Таа се лути кога Џон не одговара веднаш на пораките и му кажува да не зборува со други девојки. Емили прави Џон да се чувствува виновно. Таа кажува мислење како: „Ако не го направиш ова, значи дека навистина не ме сакаш“. Џон не е среќен, се чувствува тажно и под притисок поради тоа што Емили не ги почитува неговите чувства.

- Вториот разговор опишува здрава врска:

Емили и Џон се почитуваат еден со друг, љубезно си зборуваат еден со друг и се разбираат без создавање на притисоци. Емили и Џон се поддржуваат еден со друг: Џон ја поддржува Емили затоа што таа е тажна, тој сака да разговара со неа, а Емили се грижи за слободното време на Џон без да го контролира, со реченици како: „Ако си зафатен, можеме да разговараме утре“.

Број на проект: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Финансирано од Европската Унија. Ставовите и мислењата изразени во овој документ се исклучиво на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Извршната агенција за образование, аудиовизуелни средства и култура на Европската Унија (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не сносат одговорност за нив.



**Co-funded by
the European Union**