



Д-р Даниела Коларова
Анета Калчева

ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ

Детските умения за създаване и
поддържане на приятелства

ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ

**Детските умения за създаване и
поддържане на приятелства**

2021

Издание на фондация “Партньори – България”
София 1164, ул. Якубица 2а
partners@partnersbg.org
www.partnersbg.org



ФОНДАЦИЯ

„Партньори Бългaрия“

Фондация „Партньори – България“ работи за разпространение на култура за мирно разрешаване на конфликти. Създадена през

1998 г., организацията има десетки проекти и образователни инициативи, насочени към подобряване на достъпа на гражданите до алтернативно разрешаване на спорове чрез медиация, помирение или постигане на консенсус чрез диалог. Фондацията работи за подобряване на системата за закрила на децата, като допринася за достъпа им до качествено образование, адекватни здравни грижи и навременни социални услуги. Програми, свързани с развитие на емоционална и социална компетентност и разрешаване на конфликти, са в основата на дейността на организацията, а гласът на децата и тяхното участие – основен приоритет. Фондация „Партньори – България“ организира семинари за запознаване с модели за разрешаване на конфликти, курсове за превенция на тормоза в училище и за подкрепа на деца с емоционални и образователни затруднения. Провеждат се обучения за професионални медиатори и за медиатори в училище.

© 2021 Фондация „Партньори – България“

© 2021 Д-р Даниела Коларова, Анета Калчева, автори

© 2021 Ваня Станчева, редактор

ISBN: 978-954-9945-54-6

Фондация „Партньори – България“

адрес: ул. Якубица 2а, София 1164

email: partners@partnersbg.org

www.partnersbg.org

Това издание се осъществява с подкрепата на Фондация „Лъчезар Цоцорков“



Фондация
**Лъчезар
Цоцорков**

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	6
МОДУЛ 1: ЕФЕКТИВНО ОБЩУВАНЕ.....	9
Добро и лошо слушане.....	10
Добро слушане.....	10
Внимание и концентрация.....	11
Добри и лоши навици при слушане.....	13
Водене на разговор.....	19
Представяне на себе си.....	19
Инициране на разговор.....	21
Присъединяване към разговор.....	23
Поддържане на разговор.....	24
Приключване на разговор.....	27
Вълшебните думи „благодаря“, „моля“, „извинявай“.....	28
Признаване на грешки.....	31
Правене и получаване на комплименти.....	33
Отправяне на позитивни послания.....	33
Приемане на комплименти.....	34
Изработване на картичка с послание за съученик от класа.....	35
МОДУЛ 2: ЕМОЦИОНАЛНА КОМПЕТЕНТНОСТ.....	37
Разпознаване на чувствата – своите и на другите.....	38
Разбиране на чувствата.....	38
Емоционални състояния в различни ситуации.....	41
Микс от чувства.....	42
Невербална комуникация на чувствата.....	45
Как изглеждат емоциите?.....	45
Позиция на тялото, жестове и тон на гласа.....	48
История с емоции.....	50
Облеклото като форма на невербална комуникация.....	52
Нужди и желания.....	53
Изразяване на чувства, нужди и желания.....	53

Емпатия	56
Управление на емоциите и развитие на самоконтрол	58
Несигурност и страх	58
Справяне с гнева	60
Разочарование.....	62
Радост и гордост	65
Кутия на спомените.....	66
МОДУЛ 3: СЪЗДАВАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ПРИЯТЕЛСТВА	69
Умения за създаване на приятелски отношения.....	71
Какво е да си добър приятел?	74
Задаване на въпроси и споделяне.....	76
Отправяне на покана	78
Общи интереси.....	79
Поддържане на приятелствата	82
Подкрепа и доверие	82
Лоялност	84
Организиране на празненства и влизане в ролята на добър домакин	86
Спортсменство	88
Приемане на победите и загубите.....	88
Правила при водене на приятелско съревнование.....	90
Уважение към другите	92
МОДУЛ 4: СЪТРУДНИЧЕСТВО.....	95
Инициране на съвместна дейност.....	97
Задаване на въпроси.....	97
Присъединяване към група	99
Спазване на правилата, редуване и изчакване	101
Работа в екип.....	103
Водене на преговори и съвместно планиране	104
Водене на преговори и постигане на компромис	104
Съвместно планиране.....	106
Гласуване и постигане на споразумение.....	107

Въздържане от желание за измама.....	109
Справяне с критика и умение да се отказва	111
Даване и получаване на обратна връзка.....	111
Даване и получаване на отказ.....	114
Празнуване на приятелството.....	116
Създаване на принадлежност към групата.....	116
Признание към приятелите и празнуване на приятелството	117
МОДУЛ 5. СПРАВЯНЕ С ПРОБЛЕМИ, РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ.....	119
Разрешаване на проблеми.....	120
Определяне на проблема.....	120
Търсене на решения.....	122
Генериране и избор на решение.....	124
Избор на решение.....	126
Проверка на решението	127
Разрешаване на конфликти.....	128
Какво представлява конфликтът	129
Реакции при конфликт между приятели	131
Помирение и разрешаване на конфликти между приятели.....	142
МОДУЛ 6. СПРАВЯНЕ СЪС СОЦИАЛНИЯ СТРЕС.....	151
Закачки, подигравки и отговор на тях	152
Позитивна представа за себе си	157
Управление на социалния стрес	159
Управление на стреса и запазване на спокойствие.....	159
Справяне с промените	162
Ценности, права и морално развитие.....	164
Отстояване на ценности и права.....	164
Доброта.....	166
Библиография	168

ВЪВЕДЕНИЕ

Приятелствата са от значение за благополучието на всички хора – и деца, и възрастни.

Да помогнем на децата да се сприятеляват, означава да обърнем внимание на тяхното социално и емоционално развитие. Възрастните играят ключова роля в създаването на среда за развитие на социални умения и емоционална компетентност у подрастващите. Придобиването в ранна възраст на базови умения за създаване и поддържане на приятелства помага на децата да израснат, като се впишат успешно в различни групи, намалява вероятността от социално изключване и тормоз, увеличава удовлетвореността и чувството за благополучие.

Има деца, които се сприятеляват лесно. Те са канени на рождени дни и други лични поводи и са харесвани от всички. Успехите им в социалната сфера продължават и след като завършат училище, в зряла възраст. Психолозите установяват, че популярните деца имат общи черти: висока социална компетентност и забележителна емоционална грамотност.

Уменията за създаване и поддържане на приятелства, както и повечето други, се усъвършенстват на принципа *проба – грешка*. Колкото повече възможности имат децата да изпробват какво помага за изграждането на добри отношения с другите и какво не, толкова по-голяма е вероятността да развият своята социална компетентност. И обратното – децата, които имат ограничен опит в общуването с другите, които са срамежливи или са имали малко на брой социални преживявания, чрез които да овладеят тези критично важни първи стъпки в сприятеляването, срещат трудности в създаването и поддържането на социални връзки. Това се отнася и за децата, които имат лоши социални модели на подражание, например враждебни, необщителни или отбягващи хората родители. Неумението на едно дете да се присъединява към детска група или да създава нови приятелства ще затруднява живота му и като възрастен. Наблюденията сочат, че хората, които са били популярни и харесвани в детска възраст, продължават да практикуват социалните си умения и като възрастни, докато онези, които са били лишени от такива умения и от възможности да ги развиват, задълбочават своето изоставане по отношение на общуването. Отхвърлянето може да се отрази на някои деца болезнено и да ги засегне повече, отколкото си даваме сметка.

Един от важните здравни аспекти на преподаването на социални умения е свързан с това, че децата, които създават и поддържат приятелства, се сдобиват със своеобразна защита срещу тъгата, високата тревожност и депресията. Научни изследвания на взаимодействията и връзките, които създават помежду си, показват¹, че наличието на приятели помага за поддържането на висок дух. В същото време децата са склонни

1 Bukowski M. W., Laursen, B., Hoza B. The Snowball Effect: Friendship Moderates Escalations in Depressed Affect among Avoidant and Excluded Children. (Ефектът на снежната топка: Приятелството смекчава ескалации на депресията при деца, избягващи и изключени от контакт с другите). *Development and Psychopathology, Developmental Cascades: Part 2*, November 2010, 22:4: pp. 749-757. DOI: <https://doi.org/10.1017/S095457941000043X>. Проучването обхваща 3-годишен период и включва 130 момичета и 101 момчета в 3. и 5. клас.

да отхвърлят връстниците си с по-лоши социални умения, както и възприеманите като прекалено агресивни или незрели. Според У. М. Буковски „[д]ългосрочните ефекти от липсата на общителност и отделеността от другите деца са трайно негативни. С течение на времето уединените деца показват нарастващо ниво на преживяване на тъга и депресивни чувства. За уединените и срамежливите деца наличието дори на един-единствен приятел може да бъде силна защита срещу тези чувства. Проучването потвърждава стойността на приятелите, които са като щит срещу негативните социални преживявания“.

Важно е да се знае, че социалните умения са лесни за преподаване. Множество проучвания върху детското развитие показват, че дори подрастващите с най-слаби умения за общуване могат да бъдат подпомогнати. Обучението в тази сфера повишава социалната увереност на децата и разширява тяхното взаимодействие с другите.

Възрастните лесно могат да насочват децата към усвояването на различни умения, които са им необходими, за да се разбират с другите.

Екипът на фондация „Партньори – България“ работи с деца и младежи от създаването си през 1998 г. Проведохме проучвания на деца с проблеми в приспособяването, както и на такива с емоционални и поведенчески затруднения. През годините въведохме и изпробвахме различни модели за развитие на социални умения и умения за разрешаване на конфликти при деца и младежи. В резултат бяха натрупани забележителни знания и опит по отношение на това, което им помага да се развиват като социално компетентни личности.

Екипът на Фондацията е привърженик на ориентирания към решения подход, който помага на хората да изградят собствена визия за желаното бъдеще. Това е процес, включващ участие на важни фигури от обкръжението на индивида, с чиято помощ така търсените промени се постигат по-леко и безболезнено. При работата с деца и младежи значимите фигури обикновено са от семейството и приятелския кръг, като вниманието се насочва към съществуващите умения, силни страни, ресурси, принос и амбиции, а не към диагностирането на проблема, „изравянето“ на причините за него и откриването на слабостите. Основните аспекти на този подход включват откриване на положителните аспекти на ситуацията или дейността, вместо да се търсят проблеми. В същото време видовете поведение, които са се доказали като недобри, се заменят с други, по-конструктивни и работещи. Гледа се не назад, към миналото и неговото анализиране, а към бъдещето, като фокусът се поставя върху желаната визия за него. Важно е да се определят малки стъпки към целта и да се избягват неясни или трудно постижими цели.

Не по-малко важна е подкрепата за всяко новоусвоено умение, както и отпразнуването на всяко постижение и успех, така че повтарянето им да се свързва от децата с радост и одобрение. Така само с няколко стъпки, посочени в изследванията на Одън и Ашър²,

² Oden S. & Asher S. R Coaching Children in Social Skills for Friendship Making. Child Development, June 1977, 48(2): 495-506, <https://doi.org/10.2307/1128645>.

възрастният (родител, наставник, учител) може да помогне на едно дете да овладее на практика пълния спектър от социални умения. Съсредоточаването върху дадено ново умение и неговото практикуване, докато започне да се използва самостоятелно, подобрява социалната увереност на детето и му помага да създаде нови приятели.

Моделът на Одън и Ашър включва следните стъпки:

1. Съсредоточаване върху умениято, което трябва да бъде усвоено.
2. Демонстриране на новото умение.
3. Практикуване на новото умение.
4. Обратна връзка, подкрепа и поощрение.

Настоящото пособие за развитие на умения за създаване и поддържане на приятелства следва до голяма степен този модел. То съдържа упражнения за придобиване на специфични умения, свързани с общуване и поддържане на приятелски отношения, както и дискуссионни теми, които провокират към рефлексия и осъзнаване на смисъла на определени форми на социално поведение и тяхната роля за благополучието както на самите деца, така и на хората в тяхното обкръжение. Този подход поставя децата в начална училищна възраст в ролята на активни участници в процеса на учене и изграждане на емоционална и социална компетентност.

Пособието е предназначено за учители, родители, възпитатели и всички, които работят с деца от начална училищна възраст и са загрижени за тяхното емоционално и социално развитие. Предложените интерактивни занимания ще помогнат на децата умело да преценяват социалните ситуации и да участват в тях по един адекватен и позитивен начин, така че създаването и поддържането на приятелства да стане естествена част от тяхното развитие.

Д-р Даниела Коларова

София, 2021

МОДУЛ 1

Ефективно общуване



Добро и лошо слушане

Добро слушане

Въвеждането на децата от начална училищна възраст в методите на ефективно общуване започва с умението за изслушване при разговор. Доброто слушане е ценно умение, защото помага на детето да изгради връзка с другите. То е важно за самите отношения, както и за качеството на социалния живот като цяло. Добрите отношения включват реципрочност на комуникацията – всеки трябва да изслушва и да бъде изслушван, за да гради значими връзки с другите. Умението за слушане помага за развитието на детето: когато изслушва идеите и мненията на околните, то получава информация, ориентира се в правилата, постига разбиране на другите хора и осъзнава техните чувства и идеи отвъд думите.

Учебна цел: Да се покаже на децата колко е важно слушането и колко трудно може да бъде, както и да им се помогне да развият умение за активно слушане.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Попитайте учениците: „Ако не можете да чувате в продължение на 24 часа, какво ще пропуснете?“. Напишете отговорите на дъската. Някои примери:

- Да получим информация (например когато ни казват къде е учебникът, който търсим).
- Да научим как дадено нещо може да бъде направено.
- Да разберем от какво се нуждае някой (например да се погрижим за по-малко братче или сестриче).
- Да разберем как се чувства някой (например мама има главоболие и се нуждае от тишина).
- Да се забавляваме (слушане на музика, гледане на филми).
- Да споделяме с приятели или близки (случки, проблеми и т.н.).

2. Въпроси за дискусия:

- Какво може да стане, ако човек не слуша внимателно?
- В кои ситуации може да бъде опасно, ако човек не слуша внимателно?

Внимание и концентрация

Много хора обичат да говорят, но са лоши слушатели. Внимателното слушане какво казват другите подобрява концентрацията и фокусира вниманието върху това да бъде разбрана гледната им точка. Понякога хората са толкова концентрирани в собствените си мисли, че не участват активно в разговора. Те изглеждат по-заинтересувани да кажат това, което лично ги вълнува, вместо да изслушат другия/другите. Така се стига до недоразумения и затруднено общуване.

Учебна цел: Учениците да развият умения да изслушват и да разбират какво им казват другите, както и да проявяват търпение и самоконтрол, като задържат вниманието си върху думите на други хора, за да ги разберат.

Необходимо време и материали:

Време: 25 минути

Материали: Голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Кажете на учениците, че това упражнение включва изслушване и продължаване на история, започната от говорилите преди тях. Инструктирайте учениците да измислят продължение на историята в едно изречение, като внимават да има смисъл.
2. Началото на историята се поставя от фасилитатора, който казва например: „Имало едно време една мечка, която живеела в пещера“.
3. След това учениците добавят по едно изречение и така, докато се изреди целият клас и всяко дете даде своя принос към веригата, която изгражда историята.
4. Дискутирайте с учениците какво могат да направят, за да запомнят добре това, което чуват. Обсъдете по какъв начин трябва да говори човек, когато съобщава нещо на някого, за да му помогне да запомни това, което му казва. Например: трябва да говори бавно и ясно, да се придържа към основната информация, без да добавя излишни подробности, и т.н.
5. Записвайте на дъската изреченията, които децата предлагат, или ключови техни елементи, ако са по-дълги.
6. Когато историята е завършена, поканете трима-четирима доброволци, които считат себе си за добри слушатели. Помолете ги да застанат с гръб към дъската и да повторят цялата история, докато класът оценява дали смисълът и основните ѝ елементи са добре запомнени и представени.
7. Преди доброволците да започнат да говорят, инструктирайте останалите да ги слушат внимателно и да си водят записки върху работните листове. Въпросите, на които

учениците трябва да отговорят, са: „Какво е запомнил всеки доброволец?“ и „Какви промени е направил, докато е разказвал историята?“.

8. След като и последният доброволец приключи с възпроизвеждането на историята, прочетете пред всички версията, измислена от класа.

9. Задайте на класа следните въпроси:

- Как се почувствахте, когато се опитвахте да продължите историята с подходящо изречение?
- Какво ви затрудни при запомнянето на историята? Какво ви помогна?
- С какво доброволците се справиха добре?
- Как се промени разказът?
- Беше ли пропуснато нещо важно?
- Какво щеше да улесни доброволците, за да запомнят историята по-добре?



Добри и лоши навици при слушане

Успешното общуване с другите изисква усилия, внимание и концентрация. За да е смислена комуникацията за всички участници в нея, трябва да се избягват: разсеяно слушане; липса на фокус в разговора; прекъсване на говорещия; изземване на думата от него/нея; пренебрегване на казаното; насочване на разговора в друга посока; критикуване; даване на съвети. Невербалното поведение на лошия слушател също „говори“ за неуважение и липса на интерес. Развиването на добри комуникативни умения означава на първо място човек да бъде добър слушател.

Учебна цел: Учениците да се научат да определят кои са добрите и кои са лошите навици на слушане, както и да бъдат подпомогнати да осъзнаят и усвоят вербалните и невербалните аспекти на ефективната комуникация.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Сценарии за лошо слушане“

Процедура:

Невербално общуване

1. Проведете ролева игра, като поканите един ученик да излезе пред класа и да разкаже за филм, който е гледал, или за книга, която е прочел. Докато ученикът говори, демонстрирайте лошо слушане, като:

- гледате встрани,
- изглеждате отегчени,
- поглеждате часовника си,
- смеете се на неподходящи места,
- гледате в телефона си;
- ровите в чантата си.

2. Спрете ролевата игра след няколко минути, благодарете на ученика и обсъдете с класа следните въпроси (*запишете отговорите на дъската*):

- По какво учениците са разбрали, че не слушате внимателно?
- Как изглежда невнимателното или лошото слушане?
- Как е реагирал ученикът, който е разказвал историята? Как се е чувствал?

3. Добавете в списъка на дъската и други елементи от поведението, чрез което демонстрирахте лошо слушане.

4. Поканете друг ученик да разкаже пред класа свой любим филм или книга. Този път демонстрирайте добро слушане, като

- поддържате зрителен контакт,
- кимате и се усмихвате, ако е уместно, или изразявате друга емоция според разказа на ученика.

5. След няколко минути спрете ролевата игра и обсъдете с класа следните въпроси (*запишете отговорите на дъската*):

- Как е изглеждало внимателното слушане?
- Как е реагирал ученикът, когато сте го слушали внимателно?
- Как се е чувствал, виждайки, че го слушат?

6. Добавете в списъка и други неща, които сте направили, за да демонстрирате добро слушане.

7. Обсъдете с класа следните въпроси:

- Какво може да стане, ако не слушате някого?
- Как показвате на някого, че го слушате внимателно?
- Как се чувствате, когато някой ви слуша?
- Как се чувствате, когато някой не ви слуша?
- Кога е най-трудно да си добър слушател?

8. Опитайте се да провокирате отговори, които са свързани с конфликтни ситуации. Помолете учениците да опишат ситуации от собствения си опит, когато им е било трудно да слушат.

Вербално общуване

1. Раздайте на класа четирите сценария за лошо слушане. Нека учениците се разделят по двойки и изиграят по един от готовите сценарий (могат също така да импровизират с лични свои истории).

2. След няколко демонстрации обсъдете с класа признаците за лошо слушане, наблюдавани в сценките. Дискутирайте защо поведение като прекъсване, неодобрение, разпит и даване на съвет след съвет не помагат на доброто общуване.

3. Поканете двойка ученици да изиграят повторно един от сценариите, като този път използват похвати за добро слушане.

СЦЕНАРИЙ ЗА ЛОШО СЛУШАНЕ № 1 – РАЗПИТ

Ученик 1: Вчера отидох в парка с Петър и Тихомир.

Ученик 2: Кога отидохте?

Ученик 1: Следобед. Първо играхме в езерото, после се качихме на влакчето на ужасите и там...

Ученик 2: Защо отиде на влакчето на ужасите?

Ученик 1: Обичам бързото движение. После отидохме в къщата с кривите огледала и аз...

Ученик 2: Изгуби ли се?

Ученик 1: Не, смяхме се много и се чувствахме глупаво.

Ученик 2: Защо се чувствахте глупаво?

Ученик 1: Заради огледалата, които те правят слаб или дебел.

Ученик 2: Не знаеш ли, че те са такива, за да изглеждаш смешно?

Ученик 1: Да. Както и да е... Спечелих плюшено мече, защото хвърлих малка топка по консерва.

Ученик 2: Колко пари похарчи за игри?

Ученик 1: Не си спомням. Може би ще е най-добре да отидеш сам и да видиш. Ще се видим по-късно.

Ученик 2: Почакай, къде отиваш?

СЦЕНАРИЙ ЗА ЛОШО СЛУШАНЕ № 2 – НЕОДОБРЕНИЕ

Ученик 1: Наскоро започнах да ходя на уроци по хип-хоп.

Ученик 2: Това е тъпо. За какво са ти тези уроци?

Ученик 1: Мисля, че мога да се науча да танцувам по-добре.

Ученик 2: Танцуването е тъпо. По-добре е да спортуваш.

Ученик 1: Спортът е хубаво нещо, но аз предпочитам музиката...

Ученик 2: Рап музиката не струва. Рокендролът е по-добър.

Ученик 1: Не ме интересува. Ще се видим по-късно. Сега имам урок и отивам да се забавлявам.

СЦЕНАРИЙ ЗА ЛОШО СЛУШАНЕ № 3 – ПРЕКЪСВАНЕ

Ученик 1: Познай какво! Вчера бях на цирк!

Ученик 2: Аха, аз ходих миналата седмица.

Ученик 1: Значи знаеш колко интересно беше. Чичо ми ме заведе.

Ученик 2: Моят чичо е готин. Той ми купи ново колело.

Ученик 1: Брей, това е супер! Остави ме да ти доразкажа какво се случи в цирка. Много обичам клоуните...

Ученик 2: Обичам новото си колело – толкова е бързо!

Ученик 1: Страхотно! В цирка аз толкова много се смях на смешките на клоуните, че си разсипах пуканките върху едно бебе, което седеше с майка си точно пред мен.

Ученик 2: Аз не харесах пуканките. Бяха много солени.

Ученик 1: Аз така и не ги опитах. Те се изсипаха върху бебето и по седалката. То се смееше.

Ученик 2: Ами да, повярвай ми, много солени бяха.

Ученик 1: Да, солени бяха, но смешното беше, че бебето започна да хвърля пуканките по...

Ученик 2: Бебетата ми действат на нервите. Винаги се разреват.

Ученик 1: Е, това бебе се смееше и хвърляше пуканки, затова и аз започнах да се смея още повече, чак сълзи ми излязоха...

Ученик 2: Последния път, когато трябваше да гледам едно бебе, беше много тъпо.

Ученик 1: Е, предполагам, че ще е добре да стоиш настрана от бебето.

СЦЕНАРИЙ ЗА ЛОШО СЛУШАНЕ № 4 – СЪВЕТ

Ученик 1: Имам проблем с малкия ми брат.

Ученик 2: Какъв проблем?

Ученик 1: Постоянно взема разни неща от стаята ми и после не мога да ги намеря, когато ми потрябват.

Ученик 2: Тогава му се скарай.

Ученик 1: Не мога да му се карам, ще си имам проблеми с нашите.

Ученик 2: Тогава си скрий нещата.

Ученик 1: Крия всичко, но той рови навсякъде и ги намира.

Ученик 2: Тогава заключи вратата, така че да не може да влиза в стаята ти.

Ученик 1: Стаята ми не се заключва.

Ученик 2: Тогава кажи на родителите си какво прави брат ти.

Ученик 1: Оплаках им се, но те казаха, че трябва сам да се справя.

Ученик 2: Тогава заложи капан в стаята си.

Ученик 1: Как ще влизам в стаята си тогава?

Ученик 2: Ами намери начин! Аз се уморих да ти давам съвети.

Водене на разговор

Представяне на себе си

Представянето на себе си е основно умение в социални ситуации. Когато две или повече деца се запознават, трябва да се следват определени правила, които помагат за създаването на добро първо впечатление и впоследствие – на приятелство.

Представянето на себе си е много повече от това просто да изречеш името си. То е начин да се свържеш с нов човек чрез размяна на думи, а често и чрез физически контакт (например здрависване). Представянето пред непознати зависи от ситуацията и понякога може да бъде сложно. Например едно и също дете се представя по един начин, когато се запознава с друго дете, и по съвсем друг, когато пред себе си има група деца или възрастни. Важното е да го направи по подходящ начин и да накара другите да го харесат.

Учебна цел: С това упражнение децата се учат да се представят в няколко лесни стъпки.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Седем стъпки за представяне на себе си“

Процедура:

1. Обяснете на децата защо е важно да се представят по-най-добрия начин, когато се срещат с нови хора.
2. Раздайте на учениците копия от работен лист „Седем стъпки за представяне на себе си“. Запишете 7-те стъпки на дъската или на голям лист хартия. Представете ги, като обясните и демонстрирате всяка поотделно. Поискайте едно от децата да Ви партнира в този процес.
3. Поканете няколко двойки ученици да излязат последователно пред класа и да демонстрират как се запознават и представят себе си. След всяка демонстрация помолете останалите от класа да се произнесат как са се справили.
4. Разделете учениците на групи по 3-ма и ги помолете да помислят за подходящи въпроси, които е уместно да бъдат зададени при първа среща с непознато дете. Нека всяка група предложи най-малко по 3 въпроса. Запишете ги на дъската.
5. Въпроси за дискусия с класа:
 - По какъв начин представянето на себе си помага за създаването на приятелства?
 - Защо е важно да използваме името на човека, когато се обръщаме към него?
 - Как се чувстваха участниците в демонстрациите, когато следваха стъпките за представяне на себе си?

СЕДЕМ СЪПКИ ЗА ПРЕДСТАВЯНЕ НА СЕБЕ СИ

1. Усмихни се

Усмихни се и поддържай контакт с очи, когато се представяш на някого. Подходящо е и здрависване (или докосване с лакти), кимане, махване с ръка.

2. Представи се

Например *„Аз съм Петя. А ти как се казваш?“*

3. Използвай името на другия

Например *„Радвам се да се запознаем, Петя“*.

От една страна, хората обичат да чуват името си, от друга, ако произнесем нечие име веднага, още при запознаването, ще го запомним по-лесно.

4. Задай въпрос

Например *„На колко си години?“*; *„Къде живееш?“*; *„Какви игри обичаш?“*; *„Кой спорт ти харесва?“* и др.

5. Слушай и отговори

Ако установиш някакви разлики или прилики, отбележи ги.

Например *„И аз харесвам тенис на маса!“*

6. Предложи нещо

Например *„Искаш ли да играем на двора?“*, *„Какво ще кажеш да хапнем заедно на обедната почивка?“*

7. Представи новото дете на други хора

Например *„Катя, това е Петя“*.

Инициране на разговор

Придобиването на социални умения за водене на разговор помага на децата да преодолеят тревожността от социалното общуване и да добият увереност в социални ситуации с познати и непознати. Уменията за водене на разговор помагат за преодоляване на импулсивното желание за започване на разговор без поздрав или без да се прецени дали моментът е подходящ. Уменията включват и развиване на чувствителност към знаците на другия човек, с които той/тя показва своята готовност и желание за водене на разговор.

Учебна цел: В това упражнение децата се научават да започват разговор с познати и непознати и да преценяват дали се провежда в подходящо време.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Умения за започване на разговор“

Процедура:

1. Обяснете на децата защо е важно да иницират разговор по подходящ начин и в удобно време.
2. Представете им работен лист „Умения за започване на разговор“.
3. Помолете няколко ученици да споделят опита си от започване на разговор, като имат предвид уменията, описани в работния лист.
4. Обсъдете с класа кои теми са подходящи за започване на разговор с познати и кои – с непознати. Напишете ги на дъската или на голям лист хартия.
5. Обърнете внимание на невербалните сигнали, които показват кога някой е готов да води разговор и кога – не.



УМЕНИЯ ЗА ЗАПОЧВАНЕ НА РАЗГОВОР

1. Започване на разговора с поздрав

Поздравителни фрази за познати хора, например „Здравей, как си?“.

Поздравителни фрази за непознати хора, например „Здравейте, аз съм Петър и съм съсед на Марин!“.

2. Разпознаване дали времето за разговор е подходящо

Задаване на въпроси като „Удобно ли е да попитам нещо?“, „Може ли да поговорим?“ или „Кога е удобно да поговорим?“.

3. Избор на подходяща тема и фрази за започване на разговор

4. Разпознаване на невербални сигнали, които показват дали другият човек желае/е в състояние да говори

Например ако някой иска да участва в разговора, ще установи контакт с очи и ще насочи вниманието си към другия човек. Човек, който не иска да говори, ще изглежда разсеян, ще гледа в друга посока, лицето му ще издава, че се чувства неудобно, че го занимава друго или в момента не може да говори.



Присъединяване към разговор

Присъединяването към вече започнал разговор между двама или повече души, може да бъде трудно, защото трябва да се направи връзка с повече от един човек, а всеки индивид е уникален и като личност, и като стил на общуване. Самата група също има собствен начин на функциониране, който зависи от това кой е в нея и на каква тема се говори.

Уменията за присъединяване към групов разговор включват разчитане на невербалните сигнали на групата. Важно е да се използват правилни фрази, за да се поиска разрешение, както и да се разтълкуват жестовете, мимиките и тонът на гласа, с които групата показва дали включването е желано. След това новоприсъединеният се към разговора трябва бързо да се ориентира в обстановката, да вникне в обсъжданата тема и да демонстрира умения за нейното поддържане.

Учебна цел: Развитие на умения за присъединяване към разговор.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Обяснете на децата кои са уменията и стъпките за присъединяване към разговор на други хора и защо е важно да бъде направено по подходящ начин и в удобно време.
2. Използвайте видео, филм или реални ситуации, в които има група разговарящи. Групата може да е отворена и да показва, че приема нови хора, или да е затворена за присъединяване. Например ако членовете ѝ не са затворили кръга и гледат свободно наоколо, вероятно групата е отворена.
3. Покажете на учениците как да изчакат подходящ момент, за да попитат „Може ли да се присъединя към вас?“.
4. Обсъдете с класа кое е подходящото поведение, когато някой се присъедини към група, която води разговор: добро слушане, задаване на подходящи въпроси, включване с адекватни спрямо темата коментари.
5. Напишете на голям лист хартия или на дъската ключовите елементи на подходящото поведение за успешно присъединяване към разговор.
6. Помолете няколко ученици да споделят опита си от присъединяване към разговор, като имат предвид уменията, обсъдени преди това.

Поддържане на разговор

Поддържането на разговор може да бъде трудно, тъй като се изисква спазване на редица социални правила и умения, като: редуване на участниците в разговора; изслушване на другия и реагиране по подходящ начин; фокусиране върху темата; разчитане на езика на тялото, мимиките и останалите невербални сигнали. Развиването на тези умения помага на децата да избягват импулсивни реакции, например вмятане на неподходящи реплики, докато другият говори, или прекъсване, дължащо се на вълнение по даден въпрос или тема. Уменията за поддържане на разговор включват разчитане на невербалните сигнали на другите и осъзнаване, когато искат да кажат нещо или загубят интерес. За да помогнем на децата да участват в разговор, трябва да ги научим да задават съпътстващи въпроси, за да покажат, че чуват казаното и се интересуват от думите на събеседника си.

За да участва пълноценно в разговора, човек трябва да бъде добър слушател. Доброто или активното слушане означава не само насочване на вниманието към говорещия, но и въздържане от оценки и критики. То включва осмисляне на казаното, търсене на яснота чрез задаване на въпроси, резюмиране на чутото.

Учебна цел: Създаване на умения за поддържане на разговор чрез активно слушане и участие в разговора.

Необходимо време и материали:

Време: 25 – 40 минути

Материали: Работен лист „Насоки за активно слушане при разговор“

Процедура:

1. Обяснете какво означава понятието „активно слушане“. Раздайте копия от работния лист. Представете всяка от 5-те насоки за активно слушане, като обясните и демонстрирате изброените видове невербално поведение.
2. Поканете няколко ученици да излязат последователно пред класа и да говорят за нещо, което е важно за тях. Докато всеки от тях говори, демонстрирайте активно слушане. Нека класът разпознае коя от насоките сте демонстрирали.
3. Разделете учениците в групи по трима. Разпределете ролите както следва: единият от учениците е говорител и трябва да разкаже нещо за 2 – 3 минути, вторият е слушател, а третият влиза в ролята на наблюдател.
4. Говорителят във всяка група разказва, а слушателят се упражнява в активно слушане, като демонстрира поведението на внимателен слушател, което учителят е показал по-рано (кима, перифразира и т.н.). Когато времето изтече, наблюдателят в групата трябва да обясни на слушателя с какво се е справил добре в ролята на активен слушател.

5. Разменете ролите, така че всеки ученик да има възможност да бъде и говорител, и слушател, и наблюдател.

6. Въпроси за дискусия с класа:

- По какъв начин активното слушане се различава от другите видове слушане?
- Как се чувствахте като говорители?
- Как се чувствахте като слушатели?
- Защо е важно да бъдеш активен слушател в конфликтна ситуация?

НАСОКИ ЗА АКТИВНО СЛУШАНЕ ПРИ РАЗГОВОР

1. Постави се на мястото на другия човек, за да разбереш какво казва и как се чувства.
2. Покажи разбиране и приемане чрез невербално поведение:
 - тон на гласа
 - изражение на лицето
 - жестове
 - контакт с очи
 - поза на тялото.
3. Повтори най-важните мисли и чувства на другия човек. Използвай собствени думи.
4. Не прекъсвай, не давай съвети и предложения. Не говори за подобни чувства или проблеми от собствения си опит.
5. Задавай отворени въпроси, за да разбереш по-добре от какво е притеснен говорещият.

Приключване на разговор

Приключването на разговора може да бъде също толкова предизвикателно, колкото и започването му. Добре е това да стане в правилния момент и с подходящите думи.

Уменията за приключване на разговор включват: разчитане на езика на тялото, мимиките и други невербални сигнали; осмисляне на тона на гласа и други вербални сигнали; осъзнаване как собствените ни вербални и невербални сигнали могат да изглеждат на другите. Намерението за приключване се изразява с вербални средства, например с изрази от типа „Трябва да тръгвам“, „Време е да тръгвам“ и др. Много деца с трудности в социалното общуване не разбират сигналите на тялото, мимиките и жестовете, не осъзнават, че другият може вече да не се интересува от разговора, че бърза за другаде, че иска да го прекрати. Децата, които са импулсивни или имат трудности в общуването, също могат да приключат разговора внезапно, без да кажат „довиждане“, като просто си тръгнат или затворят телефона.

Добър ориентир в подобни социални ситуации може да бъде демонстрирането на различни начини за приключване на разговор чрез невербални сигнали: поглеждане на часовника, обръщане на другата страна, прозяване, гледане встрани от събеседника и др. Други сигнали, които децата трябва да разбират, са свързани с това, че ако някой се опитва да прекрати разговора, обикновено престава да задава и да отговаря на въпроси (или отговаря едностранно, видимо без желание) или съобщава, че трябва да тръгва.

Учебна цел: Създаване на умения за приключване на разговор.

Необходимо време и материали:

Време: 15 – 20 минути

Материали: Голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Дискутирайте с децата ключовите елементи на едно любезно приключване на разговора и ги запишете на голям лист хартия.
Примери за любезно приключване на разговора: „*Радвам се, че поговорихме*“, „*Сега трябва да вървя*“, „*Хубаво е, че се видяхме, но е време да тръгвам*“.
2. Разделете учениците на групи по двама или трима и ги помолете да си изберат тема на разговор. Задачата им е да говорят няколко минути, докато някой от групата не приключи разговора.
3. Обсъдете с учениците как са протекли разговорите и какви вербални и невербални сигнали за приключване на разговора са били използвани.
4. Подчертайте, че за да приключи разговорът, е важно да се използват общоприети думи и изрази като „*Довиждане*“, „*До скоро*“, „*Всичко хубаво*“, „*Хубав ден*“ и др.

Вълшебните думи „благодаря“, „моля“, „извинявай“

Обучението в добри маниери започва в семейството, по възможност от най-ранна детска възраст. Училището засилва правилата за добро поведение, като изисква и подкрепя децата да бъдат добри едни към други, да се отнасят с уважение помежду си и към учителите.

Уважителното обръщение към другите е основа за позитивно взаимодействие с тях. Дали ще се използва формално (като „госпожо“), или неформално (на малко име) обръщение, важното е да има взаимно съгласие за начина, по който децата се обръщат към учителите и помежду си.

Доброто поведение на децата означава да използват учтиви думи като „моля“, „благодаря“ и „извинявай“, когато е подходящо. Практикуването на добрите маниери у дома е особено важно, тъй като поведението на детето в училище и като цяло извън семейната среда много бързо ще „каже“ на другите какво става всъщност. Ако детето показва тотална липса на добри маниери, би било добре да се инициира разговор с родителите, за да осигури домашна подкрепа в процеса на усвояване на новите умения.

По-долу са изредени някои от начините, по които можем да подкрепим децата да използват „вълшебните думи“ в училище.

Демонстрация на модел за подражание. Тъй като родителите, учителите и останалите възрастни, близки на детето, са негов модел за подражание, то копира тяхното поведение. Това означава, че изискванията към децата трябва да съответстват на модела на поведение, който възрастните демонстрират всекидневно.

Позитивна подкрепа. Най-добрият начин да насърчим овладяването на ново умение е като подкрепяме желаното поведение, например като напомняме на децата да благодарят и да казват „моля“, когато пропуснат да го направят. Важно е желаното поведение да бъде забелязано, насърчено, а защо не и възнаградено (с похвала или по друг начин).

Обяснение. Добрата комуникация е от ключово значение, затова децата трябва да получат обяснение защо добрите маниери и използването на думи като „моля“ и „благодаря“ са важни и за тях, и за другите, как и защо сближават хората и им помагат да съжителстват и да работят заедно.

Звездичка, слънце или друга форма на поощряване на доброто поведение. Оценката на знанията и поведението на едно дете в начална училищна възраст може да насърчи доброто му поведение, като го накара да се държи по желан, социално подходящ начин. Всеки път когато си спомнят, че трябва да кажат някоя от вълшебните думички, децата могат да получат звезда или друг знак, който символизира техния напредък (например розова звезда за „моля“ и зелена за „благодаря“). Щом достигнат определен брой звезди, могат да получат и друга малка награда.

Модели за подражание извън семейството. Децата гледат към определени възрастни или по-големи деца в своя кръг. Тези модели за подражание са безценни при формирането на тяхното поведение и нагласи. Може би детето има приятел, който винаги казва „моля“, или пък познава герой от приказка или комикс, който често казва „благодаря“. Децата ще подражават с по-голям ентузиазъм на онези, които харесват и на които се възхищават, затова е добре да им обърнем внимание на поведението на техните герои в социални ситуации.

Учебна цел: Създаване на умения за учтиво поведение, като децата се научат да използват намясто думите „благодаря“, „моля“ и „извинявай“.

Необходимо време и материали:

Време: 15 – 20 минути

Материали: Работен лист „Ситуации“, голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Раздайте на класа работен лист „Ситуации“. Нека всеки ученик попълни самостоятелно липсващите думи „благодаря“, „моля“ и „извинявай“.
2. Когато всички са готови, поканете няколко деца да прочетат по една ситуация. След всяка ситуация поискайте от класа да одобри отговора или да предложи алтернатива.
3. Обсъдете с класа ситуацията, в които се използват думите „благодаря“, „моля“ и „извинявай“. Запишете отговорите на дъската или на голям лист хартия.



СИТУАЦИИ

Прочети внимателно всяка от ситуацияите и попълни на мястото на липсващите думи „благодаря“, „моля“ или „извинявай“

<p>Семейството на Петя вечеря. Петя иска от брат си да ѝ подаде панерчето с хляба.</p> <p>„Какво трябва да кажеш, когато искаш нещо?“, пита майка ѝ.</p> <p>„...“, отговаря Петя.</p>	<p>Стефан тича по коридора в училище и без да иска, блъска Иван, който пада на земята. Стефан спира, подава ръка на Иван, за да му помогне да стане, и казва:</p> <p>„...“</p>	<p>Катя и Светла са в сладкарница. Катя плаща сметката, защото иска да почерпи приятелката си по специален повод.</p> <p>„...“, казва Светла и пожелава на Катя всичко най-хубаво.</p>
<p>Слав си е забравил химикалката и не може да работи по задачата, поставена от учителя. Негов съученик му подава една от своите.</p> <p>„...“, казва Слав и взема химикалката.</p>	<p>Класът е шумен и учителката казва:</p> <p>„..., запазете тишина!“</p>	<p>Слав и Мишо са съседни приятели и учат в едно и също училище.</p> <p>„Чаках те сутринта да ми се обадиш, за да тръгнем заедно за училище, а ти не дойде!“, оплаква се Слав.</p> <p>„...“, отговаря Мишо. „Днес се успях и закъснях за училище.“</p>
<p>„Дадох ти книгата за седмица, а ти ми я връщаш след месец, и то доста ухабена!“</p> <p>„..., ще ти се реванширам.“</p>	<p>„Днес се справи много добре със задачите по математика!“, казва Антон на приятеля си Стефан.</p> <p>„...“, отвръща му Стефан.</p>	<p>„..., затворете прозорците, преди да напуснете стаята!“</p>

Признаване на грешки

Приемането на критика не е лесно за никого. В такива ситуация и възрастните, и децата могат да изпитват тревожност или да заемат отбранителна позиция, особено ако очакват упреци и обвинения за нещо, което са направили. Да научим децата да отговорят на упреците и критиката по уверен и конструктивен начин, означава да им дадем основен инструмент за позитивно общуване с другите. Много от спомените за критика, получена в детството, оставят горчив вкус за цял живот. Това може да бъде осмиване за допуснатата грешка в училище; забележка за неприемливо поведение в характеристика на ученика; обвинение за нещо, което е засегнало други хора; присмех от съученици за физически качества или неумения в учебния процес или в спорта; лепене на етикети и негативни сравнения и много други.

За много деца критиката се състои в отхвърляне, в преживяване на насочено към тях неодобрение. Когато някой ги критикува, те не възприемат това като акт на любов, предназначен да им помогне, а като неодобрение, наказание, оттегляне на любов и привързаност. Често критиката се преживява като нещо негативно и враждебно, тъй като е отправена по този начин. Очакването да бъде свързана с отхвърляне, произтича от детския опит и преживявания. Тя обаче може да бъде позитивен и утвърждаващ акт. Първата стъпка към приемането ѝ по този начин е децата да се научат да различават справедливата от несправедливата критика, както и онази, която по същество е завоалирано подценяване.

Учебна цел: Създаване на умения за справяне с критиката.

Необходимо време и материали:

Време: 15 – 20 минути

Материали: Голям лист хартия, маркери

Процедура:

1. Обсъдете с класа разликата между справедлива и несправедлива критика и как е най-добре да се реагира в двата случая.

Справедливата критика е онази, за която човек знае, че е вярна – *наистина* е объркал задачата, *наистина* често закъснява, *наистина* си е забравил домашното... За каквото и да става дума, човек знае, че наистина е станало. Отговорът на такава критика изисква умение за признаване на вината по един директен и ясен начин без прекалени обяснения, самоподценяване и потъване в депресия. Отговорът на критиката трябва да включва:

- а) признаване на факта, че критиката е базирана на факти;
- б) позитивно утвърждаване;

в) кратко извинение.

Например: *„Да, вярно е, че закъснях, но имам причини за това. Съжалявам, няма да се повтори“.*

Поднасянето на извинение трябва да съпровожда признанието и да бъде кратко, като просто се добави думичката „извинявай“ или „съжалявам“.

Ако **критиката е несправедлива**, защото обвиненията са неверни, отговорът спрямо нея трябва включва:

а) отхвърляне на невярното твърдение;

б) позитивно утвърждаване.

Например: *„Не, не е вярно, че винаги закъснявам, аз обикновено идвам навреме“.*

Напишете на дъската или на голям лист хартия елементите на отговора на критиката за всяка една от двете ситуации.

- Разделете учениците по двойки, като помолите участниците във всяка група да споделят ситуация, в която са били критикувани за нещо. Задачата им е да формулират отговор на критиката, който да включва посочените по-горе елементи. Упражнението се провежда по следния начин. Единият ученик разказва историята, а другият влиза в ролята на критикуващ. След това първият ученик отговаря на критиката, като включва елементите, обсъдени в клас. После си разменят ролите.
- Обсъдете с класа как са протекли споделянията на историите и как са се чувствали участниците преди и сега, когато са отреагирани на критиката по нов начин.



Правене и получаване на комплименти

Отправяне на позитивни послания

Отправянето на позитивни послания, или правенето на комплименти, е приятно и повдигащо духа действие. За да печелят приятели, децата трябва да имат очи за хубавите страни на другите и да им казват по един подходящ начин какво харесват у тях.

За да звучи естествено и да има положително въздействие, комплиментът трябва да бъде произнесен спокойно, без напрежение и смущение, т.е. изискват се умения за самоконтрол и отпускане. Мястото и времето също са важни, за да не се предизвика неудобство или пък досада. Важно да се запази и зрителен контакт с получателя.

Добрият комплимент не звучи общо и неопределено, а засяга конкретна характеристика на човека. Например *„Мисля, че наистина си много добър по математика“* или *„Светлите дрехи, които носиш, отиват много на косата и очите ти“* са послания, които звучат по-добре от *„Ти си велик!“* или *„Обличаш се прекрасно!“*.

Кои са неприемливите начини за правене на комплименти? При отправянето на позитивни послания е важно да не се идеализира другият човек, защото поставянето му на пиедестал най-вероятно би го притеснително (този тип отношение натовазва с очаквания, на които човек не би могъл да отговори). Квалификации от рода на *„ти си великолепен/на, зашеметяващ/а, фамозен/на, прекрасен/на, сензационен/на, блестящ/а, фантастичен/на и пр.“* са неподходящи и неприемливи.

При отправянето на комплимент не бива да се включва самоподценяване или подценяване на другия. Неувереният човек може да каже: *„Ти си толкова симпатичен/на. Бих желал/а да съм като теб“* или *„Рисуваш прекрасно, а аз за нищо не ставам“*. Възможно ли е някой да се зарадва на подобен комплимент? Едва ли, по-скоро ще се почувства притеснен и принуден да повдигне духа на човека срещу себе си.

Комплиментът не трябва да включва сарказъм или подценяване на другия, например *„Днес наистина изглеждаш чудесно. Добре е най-сетни да те видим облечен с нещо ново“*.

Можем да отправяме позитивни послания както с вербални, така и с невербални средства, директно или индиректно. Децата копират възрастните и начина, по който се отнасят помежду си и към тях, но могат да бъдат и специално напътствани как да общуват по един подходящ и вдъхновяващ околните начин.

Приемане на комплименти

Умението да се приемат комплименти е нещо, което се учи. Ето и основните правила, които децата трябва да знаят и прилагат, когато получават позитивни послания:

- Усмихнете се, но не се кискайте.
- Запазете визуален контакт.
- Слушайте, без да прекъсвате.
- Не отхвърляйте комплимента с реплики от типа „Какво говориш? Тази рокля е много стара!“ или „Е, задачата не беше чак толкова трудна“.
- Не връщайте веднага комплимента едва ли не по задължение – например „Е, мисля, че и ти си чудесна“ или „Ти също вършиш чудесна работа, не само аз“. Тези думи биха могли да бъдат разбрани като опит да преодолеете собственото си смущение, затова не бързайте, успокойте се и намерете подходящите думи.
- Благодарете. Едно простичко „благодаря“, придружено с усмивка, обикновено е достатъчен отговор на комплимента.

Изработване на картичка с послание за съученик от класа

Необходимо време и материали:

Време: 10 – 15 минути

Материали: Картички или картончета, цветни моливи, флумастери

Процедура:

1. На учениците се раздават картички или цветни картончета, върху които могат да нарисуват нещо или да залепят предварително изрязани картинки. Предоставят им се също така флумастери и цветни моливи. Задачата е да изработят картичка на свой съученик, придружена от послание към него/нея.
2. Учителят определя кой на кого трябва да изработи картичка с позитивно послание.
3. Добре е да се работи самостоятелно.
4. След като всички са готови, картичките се връчват на своя адресат.
5. Всяко дете прочита картичката, която е получило, и благодари.
6. Дискусията се насочва към важността на това хората да бъдат добри в отношенията помежду си и да умеят да виждат хубавото у другите.

Изработване на валентинки и други поздравителни картички

На учениците се раздават различни изображения, характерни за Св. Валентин или за друг празник (Коледа, Великден, Осми март и др.). Целта е всеки да си избере изображение, да го изреже, оцвети и сгъне по определен начин, така че да се получи ефектна картичка. Целта на упражнението е учениците да изработят картичка с позитивно послание към определен човек – от семейството или приятел извън класа (така се избягва опасността някое от децата да остане без картичка). След като учениците са направили своите картички, се провежда дискусия за кого и какво са мислили, докато са ги изработвали.

Докато децата изработват картичките, фасилитаторът разказва за произхода на празника, описва традициите за неговото отбелязване, обяснява какво символизират подаръците и обръща внимание на това, че основната роля на празниците в живота на хората е да ги обединяват и радват.



МОДУЛ 2

Емоционална компетентност



Разпознаване на чувствата – своите и на другите

Разбиране на чувствата

Емоционалната компетентност е свързана с развитието на основни социални умения за разпознаване, интерпретиране и управление на емоциите – свои и чужди – по конструктивен начин. За подрастващите е важно да се научат да ги разпознават. Децата, които не изразяват чувствата си, често са срамежливи, а тези, които ги показват бурно, вместо да говорят за тях, нерядко биват описвани като импулсивни или дори агресивни. Затова децата трябва да бъдат подкрепяни и напътствани как да изразяват, приемат и контролират чувствата – своите и тези на другите, тъй като това ще им помогне да постигнат успех във взаимоотношенията.

Учебна цел: Развиване на умения за осъзнаване и разпознаване на основните емоции.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Карти с емоции

Процедура:

1. Помолете учениците да разгледат картите.
2. Поканете всяко дете да си избере карта с емоция, която му е позната. Помолете го да сподели кога се е чувствало по този начин. Децата могат да споделят и коя от емоциите изпитват най-рядко.

Емоции: уверен/уверена, обиден/обидена, изплашен/изплашена, изненадан/изненадана, щастлив/щастлива, объркан/объркана, ядосан/ядосана, тъжен/тъжна

3. Съберете картите и ги обърнете с лицето надолу. Поканете децата отново да изтеглят карта, като този път задачата им е да демонстрират емоцията, изобразена на нея, а другите да я отгатнат.

КАРТИ С ЕМОЦИИ





Емоционални състояния в различни ситуации

Способността за изразяване на чувства е важен фактор в емоционалното развитие на детето. Изследванията върху емоционалната интелигентност свързват тази способност както със социалния, така и с академичния успех. Ако децата се научат да изразяват и контролират своите чувства, това не само ще им помогне да спечелят по-непосредствено социално одобрение, но и да развият емоционалната основа за успех като тийнейджъри. Емоционалните и социалните умения, усвоени в детството, формират базата за развитие на успешни отношения с другите и впоследствие – като възрастни.

Учебна цел: Децата да се научат да свързват различни ситуации с емоционалните състояния, които предизвикват, както и да осъзнават и назовават тези емоции.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работни листове „Ситуации“ и „Карти с емоции“

Процедура:

1. Прочетете една след друга ситуациите, изредени по-долу, като помолите различни ученици да се опитат да си представят как биха се почувствали, ако те самите попаднат в тях. Децата може да назоват емоцията или да посочат някоя от картите, на които е изобразена.
 - Не си изпълнил/а домашните си задължения и ти се карат за това.
 - Имаш лоша оценка на тест, за който си учил/а.
 - Имаш лоша оценка на тест, за който не си учил/а.
 - Най-добрият ти приятел/Най-добрата ти приятелка не може да дойде на рождения ти ден.
 - Загубил/а си домашната си работа.
 - Някой ти се подиграва.
 - Учителят иска да отговориш на въпрос, а ти не знаеш отговора.
2. Помолете децата да помислят за свои примери, като си представят как биха се почувствали и се опитат да обяснят защо. Децата могат да си помагат, като използват картите с емоции.

Микс от чувства

Хората могат да изпитват едновременно различни чувства. Например даден човек може да се почувства щастлив, когато изгубеното му куче се прибере вкъщи, но и да се разстрои, защото си е наранило лапата. Може да се зарадва на последното парче торта в хладилника, но и да изпитва колебание дали да го изяде... По-важното е винаги да се опитва да осъзнае чувствата, които изпитва, и ако те го безпокоят, да говори за тях с някого, който ще го изслуша и може да му помогне. Понякога хората не осъзнават какво чувстват (казват например, че са ядосани, когато всъщност са обидени). В различни ситуации можем да изпитваме повече от едно чувство. Умението за идентифициране на чувствата и изразяването им с думи е съществен елемент от комуникацията между хората.

Учебна цел: Децата да научат, че е нормално хората да изпитват различни чувства и да говорят за тях, както да разберат, че не трябва да оценяват или да подлагат на съмнение чуждите чувства.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Голям лист хартия, върху който са написани четири групи чувства, работен лист „Микс от чувства“

Процедура:

1. Попитайте учениците какви чувства може да изпитва човек в рамките на един най-обикновен ден. Поговорете за това, че когато човек изпитва едно чувство, често то е съпроводено и от друго или други. Например ако някой е щастлив, може също така да се чувства доволен и весел.
2. Раздайте на учениците работен лист „Микс от чувства“ и ги помолете да го попълнят.
3. Напишете следните 4 групи чувства на дъската или на голям лист хартия.

Смутен/смутена Обезсърчен/обезсърчена Наранен/наранена Нещастен/нещастна	Недоволен/недоволна Разочарован/разочарована Гневен/гневна Раздразнен/раздразнена
Развълнуван/развълнувана Весел/весела Уверен/уверена Горд/горда Доволен/доволна	Тревожен/тревожна Ужасен/ужасена Объркан/объркана Притеснен/притеснена Несигурен/несигурна

4. Прочетете пред класа следните твърдения, като поискате от децата да ги свържат с подходящата група чувства:

а) Когато си тъжен/тъжна, може също да си и...

б) Когато си щастлив/щастлива, може също да си и...

в) Когато си ядосан/ядосана, може също да си и...

г) Когато се страхуваш, може да се чувстваш и...

МИКС ОТ ЧУВСТВА

Помислете за чувствата, които бихте изпитали в следните ситуации. Попълнете поне две чувства за всяка ситуация.

СИТУАЦИЯ 1. Моят най-добър приятел/Моята най-добра приятелка счупи любимата ми играчка, но обеща, че ще я поправи.

Чувствам се _____.

Също така се чувствам _____.

СИТУАЦИЯ 2. За рождения си ден получих страхотен подарък, но не беше точно това, което исках.

Чувствам се _____.

Също така се чувствам _____.

СИТУАЦИЯ 3. Имам нови маратонки, но се оказаха много неудобни.

Чувствам се _____.

Също така се чувствам _____.

СИТУАЦИЯ 4. Едни приятели ме поканиха да играя с тях, но родителите ми не ме пуснаха да изляза, защото трябваше да им помагам вкъщи.

Чувствам се _____.

Също така се чувствам _____.

СИТУАЦИЯ 5. Преместихме се да живеем на друго място и ме записаха в ново училище. Сега съм новият ученик/новата ученичка в класа.

Чувствам се _____.

Също така се чувствам _____.

Невербална комуникация на чувствата

Как изглеждат емоциите?

Невербалната комуникация има огромна роля в общуването. Разбирането на чувствата на другите според израза на лицето, жестовете и позата е основно умение в междуличностната интеракция. Когато човек може да прочете тези сигнали, той се адаптира и реагира подходящо. Осъзнаването на собствените невербални сигнали – на това как изглеждаме в различни ситуации в зависимост от емоциите, които изпитваме – също е важна част от емоционалната компетентност.

Учебна цел: Децата да се научат да визуализират лицевите сигнали за отделните емоции.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Как изглеждат емоциите?“ в 2 варианта: за момиче и за момче

Процедура:

1. Помолете децата да нарисуват на всяко от лицата следните емоции:

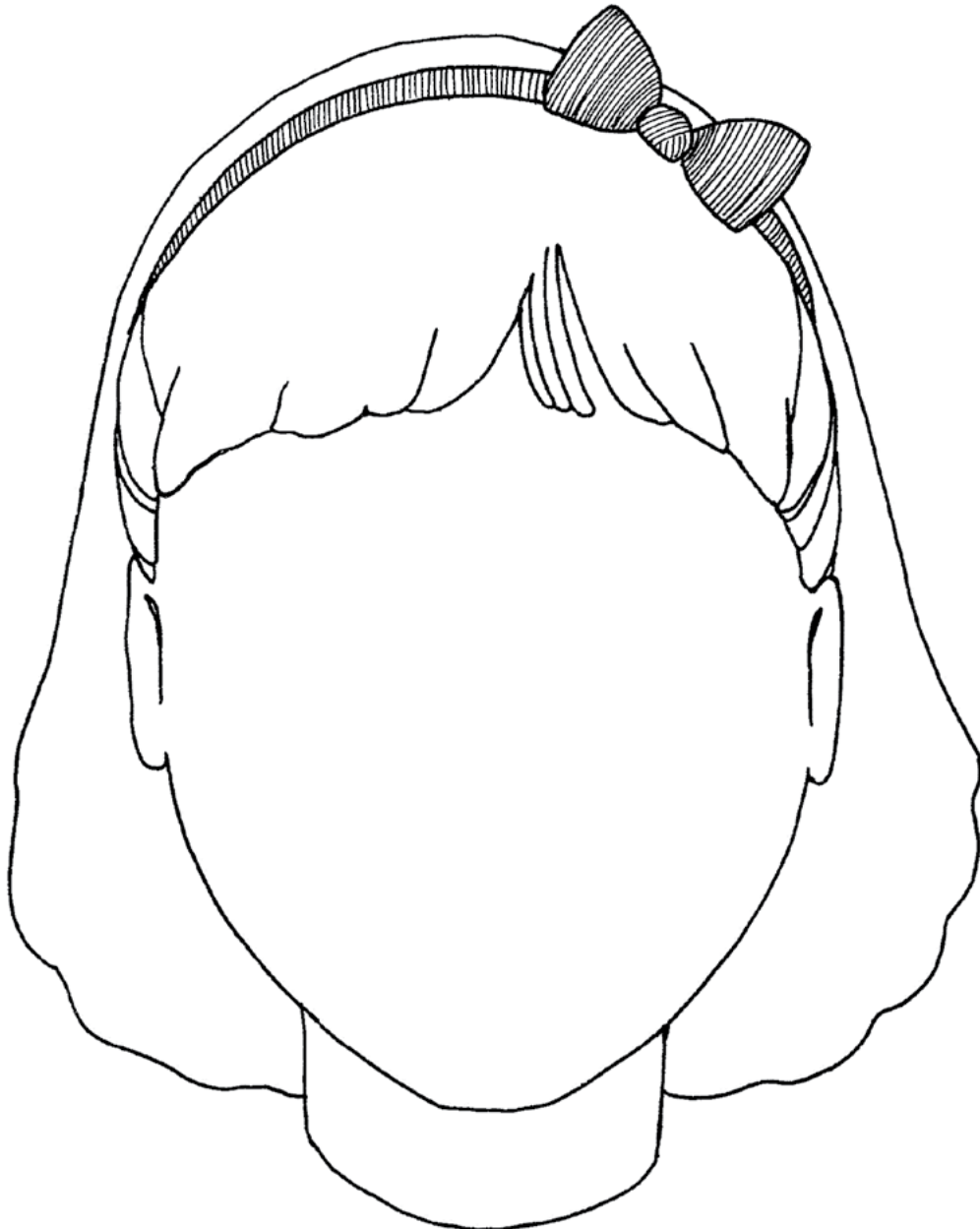
гняв, тъга, страх, щастие.

2. Когато приключат, покажете им няколко примера на попълнени листове и ги помолете да идентифицират чувствата.

3. След това поискайте от тях да демонстрират едно от чувствата, които са избрали да нарисуват.

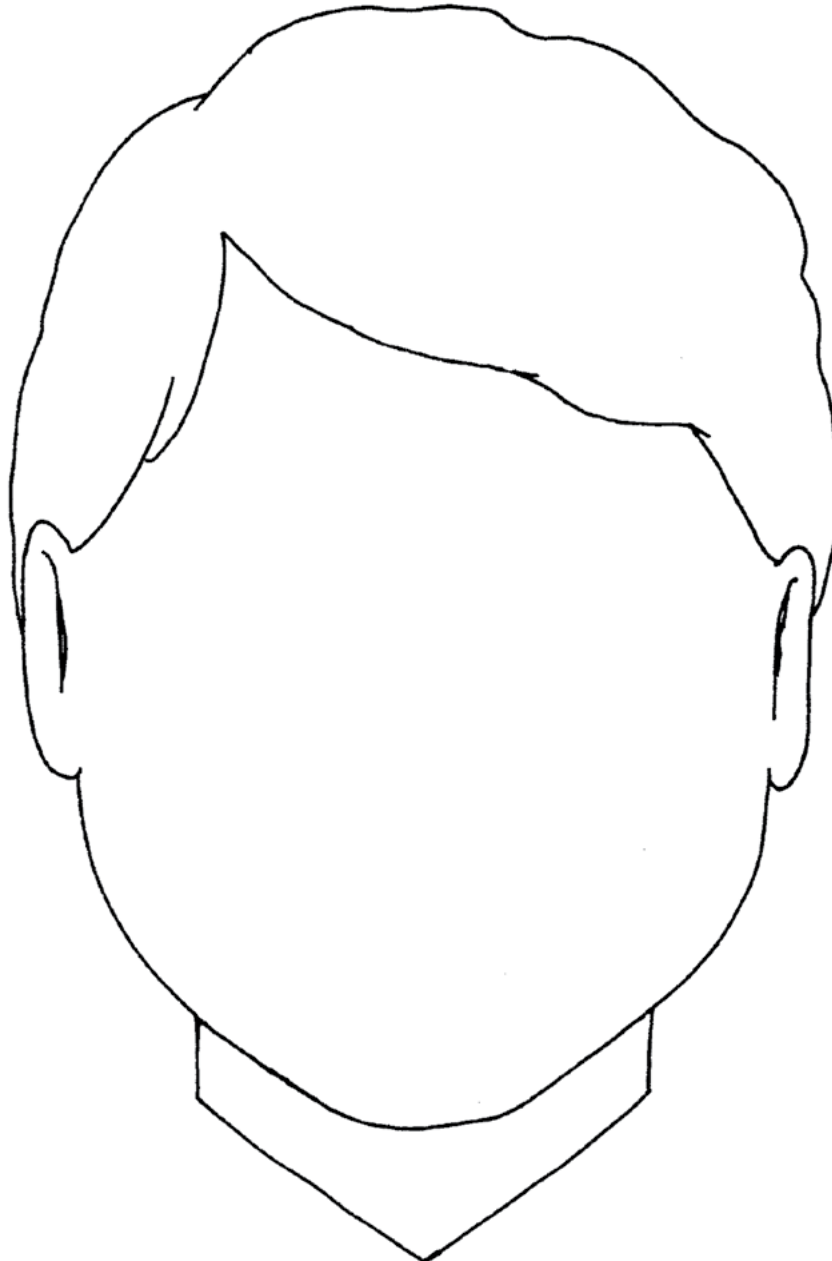
КАК ИЗГЛЕЖДАТ ЕМОЦИИТЕ?

*Представи си как изглежда някой, който изпитва щастие, гняв, тъга или страх.
Нарисувай на лицето всяка от изброените емоции.*



КАК ИЗГЛЕЖДАТ ЕМОЦИИТЕ?

*Представи си как изглежда някой, който изпитва щастие, гняв, тъга или страх.
Нарисувай на лицето всяка от изброените емоции.*



Позиция на тялото, жестове и тон на гласа

Невербалната комуникация на чувствата се изразява с жестове, тон на гласа и позиция на тялото. Жестовите играят важна роля в комуникацията. Много хора използват ръцете си, за да подчертаят това, което казват. Например пляскането с ръце или вдигането на палеца нагоре е начин да се покаже одобрение, а махването с ръка – жест за поздрав или сбогуване. Значението на нашите думи може да бъде предадено и като използваме други части на тялото (например с вдигане на рамене можем да кажем „не знам“ или „не ме интересува“). Въпреки че обикновено обръщаме повече внимание на думите, които хората изричат, за да можем да общуваме ефективно, важно е да умеем да разпознаваме и значението на техните жестове.

Учебна цел: Децата да подобрят уменията си за емоционална комуникация, като се научат да разбират значението на различните жестове, на позицията на тялото и тона на гласа.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „История с емоции“, постери и маркери

Процедура:

1. Жестове – Попитайте класа какво означава думата „жест“. Поканете няколко деца да покажат възможно най-много жестове, които знаят. Помолете останалите да кажат какво според тях означават тези жестове. Можете да ги групирате на „приятелски“ и „други“.

За всеки от жестовете задайте следните въпроси:

- Какво означава този жест?
- В какви ситуации може да се използва?

2. Тон – Попитайте учениците какво според тях означава думата „тон“. Можете да напишете определенията, които дават, на дъската или на голям лист хартия. Дайте им примери за различни начини на говорене, както и за различен тон на гласа.

Измислете едно изречение и поставете на децата задача да го произнесат развълнувано, ядосано, тъжно и радостно, като променят тона на гласа си.

Примерно изречение: „Днес Виктор игра шах с един жираф“.

3. Поза на тялото – Нека всички ученици се изправят и се опитат да вървят така, все едно са ядосани. Кажете им: „Представете си, че наистина сте ядосани – направете така, че тялото и лицето ви да придобият ядосан вид, и след това прекосете стаята.“

Спрете и се огледайте. Как изглеждат всички?“. След това може да поискате от децата да се движат из стаята като развълнувани, сънливи, смутени, изплашени, щастливи, нервни и т.н. Помолете ги да помислят как са променили позата на тялото си според това как се чувстват.

История с емоции

Целта на това упражнение е децата да се научат да свързват емоциите с различни ситуации, като ги покажат с невербални средства – с мимики, жестове и поза на тялото.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „История с емоции“, постери и маркери

Процедура:

1. Използвайте работен лист „История с емоции“, като запишете всяко от 8-те изречения на отделно листче. Сгънете листчетата и ги сложете в торбичка, кутия или друг подходящ съд.
2. Обяснете на децата, че ще създадат приказка, като използват изреченията. Всяко изречение е свързано с емоция, която ще бъде представена с подходящо изражение на лицето и подходяща поза на тялото.
3. Всяко дете изтегля едно листче. Ако класът е голям, направете повече повтарящи се листчета, така че едно изречение да отиде при няколко деца.
4. Децата поставят изреченията по ред на номерата едно под друго върху голям лист хартия или маса.
5. Когато всички изречения (от 1 до 8) са налице, фасилитаторът започва да чете бавно историята, като след всяко прочетено изречение децата, които са го изтеглили, демонстрират емоцията със съответните жестове, изражение на лицето и поза на тялото. Можете да ги насърчите да използват също така междуметия и различни звуци, за да направят историята по-смешна.
6. След края на упражнението помолете учениците да споделят дали са срещнали затруднение да свържат дадена ситуация с определена емоция и да я изразят. Как лицето и тялото ни помагат да покажем на околните как се чувстваме?

ИСТОРИЯ С ЕМОЦИИ

1. През ваканцията имах най-страхотната Коледа!
2. Събудих се много рано и установих, че през нощта Дядо Коледа е дошъл и ми е оставил много подаръци.
3. Най-големият подарък беше ново колело.
4. Родителите ми много се ядосаха на котката.
5. За съжаление, навън валеше сняг и нямаше как да изляза да го покарам.
6. Дойдоха много гости, които говореха за много скучни неща.
7. Най-смешното беше, когато котката скочи върху елхата и за малко не я бутна.
8. В края на деня бях толкова изморен, че заспах на дивана.

Облеклото като форма на невербална комуникация

Дрехите представляват неотделима част от човешкото тяло, затова чрез тях човек отправя невербални послания към света. Начинът, по който изглежда един човек – облекло, цвят и дължина на косата, обувки, чанта, бижута и др. аксесоари, показва неговия външен вид, но отразява и вътрешния му свят.

Учебна цел: Децата да научат, че с външния си вид изпращат невербално послание на другите.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Започнете дискусията, като поискате всички ученици да погледнат дрехите, с които са облечени в момента.
2. Попитайте децата защо са избрали дрехите, които носят днес. Понякога причините са практически: имат час по физическо възпитание или прогнозата е за дъждовно време. Попитайте ги дали са избрали точно тези дрехи, защото смятат, че това, което носят, е важно за другите хора.
3. Нека децата помислят и опишат какъв е външният вид на следните хора:
 - полицай
 - учител
 - строителен работник
 - сервитьор
 - популярно дете в училище.

Запишете на дъската или на голям лист хартия наблюденията на децата за облеклото и външния вид на всеки от изброените.

4. Дискутирайте какъв вид съобщение изпраща с външния си вид всеки от разгледаните образи.

Нужди и желания

Изразяване на чувства, нужди и желания

Изразяването на нужди и желания по един приемлив начин е основно социално умение. В това упражнение децата се учат да използват т.нар. „Аз-съобщение“, за да изразят от какво имат нужда и какво чувстват.

Учебна цел: Децата да развият умение за емоционална комуникация и да разберат, че изразяването на чувствата им помага да се справят с тях.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Аз-съобщение“

Процедура:

1. Кажете на класа: „Важно е да разпознавате как се чувствате в различни ситуации и да изразявате чувствата си по подходящ начин. Ако сте ядосани, по-добре споделете с някого, вместо да задържате гнева в себе си. Ако сте доволни, е трудно да запазите вълнението за себе си. Изразяването на вашите чувства ще ви помогне да се справите с тях. Когато разказваме на някого, на когото имаме доверие, и споделяме чувствата си, това почти винаги ни помага да се почувстваме по-добре. А когато сме наясно какво чувстваме, обикновено ни е по-лесно да се разбираме с другите“.
2. Обяснете на класа какво е Аз-съобщение. Кажете: „Когато сте ядосани на хората, е лесно да ги обвините. Но когато обвинявате други хора, те често ви се ядосват. Обикновено всички са с наранени чувства. Може да използвате Аз-съобщение, за да кажете на други какво наистина искате, без да ги осъждате, отблъсквате или обвинявате“.

Аз-съобщенията се фокусират върху това, което говорещият чувства, вместо да обвинява слушателя. Ето неговите елементи:

- а) казваме какво чувстваме („ЧУВСТВАМ/ПОЧУВСТВАХ СЕ...“)
- б) казваме какво е направил другият човек („КОГАТО...“)
- в) описваме как сме били засегнати („ЗАЩОТО...“)
- г) Посочваме какво би подобрило ситуацията за нас („ИСКАМ...“).

Да си представим например, че Мими е казала на Силвия тайна, която Силвия след това е предала на Тошко. Мими е много ядосана, затова казва на Силвия: „ПОЧУВСТВАХ СЕ ядосана, КОГАТО издаде моята тайна, ЗАЩОТО те помолих да не го правиш. ИСКАМ да се извиниш и никога повече да не правиш така“.

4. Разделете класа на групи по двама и им дайте работния лист „Аз-съобщение“. Децата в двойката се редуват да се изразяват чрез Аз-съобщения, като им е позволено да използват и реални, и въображаеми ситуации. Можете да им позволите да попълнят работния лист и сами, като свържат посочените чувства с конкретни ситуации.

АЗ-СЪОБЩЕНИЕ

Чувствам се тъжен/тъжна, когато _____, защото _____. Искам да _____.

Чувствам се щастлив/щастлива, когато _____, защото _____. Искам да _____.

Чувствам се обиден/обидена, когато _____, защото _____. Искам да _____.

Чувствам се ядосан/ядосана, когато _____, защото _____. Искам да _____.

Чувствам се уплашен/уплашена, когато _____, защото _____. Искам да _____.

Емпатия

Емпатията включва способността да разбираме емоционално онова, което изпитва друг човек. Когато виждаме и усещаме нещата по сходен начин с някого, ние се разбираме по-добре с него/нея. Хората, които изпитват съпричастност към другите, могат да тъгуват или да се радват заедно с тях. Те знаят какво е да се чувстваш така, както се чувства другият човек. Когато децата могат да разбират гледната точка на другите и да се научат да зачитат чувствата им, те са по-малко склонни да влизат в конфликти и е по-вероятно да се сприятеляват лесно. Този тип деца са по-харесвани и по-успешни в училище.

Учебна цел: Децата да се научат как да разбират чувствата на друг човек и да се идентифицират с тях.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Емпатия“

Процедура:

1. Попитайте учениците какво означава „да се поставиш на мястото на друг човек“. Насърчете ги да споделят примери от собствения си опит. Кажете им: „Когато се поставите на мястото на друг човек, вие изпитвате емпатия“.
2. Прочетете следните въпроси, като покажете картинките от работния лист, които илюстрират емоционалното състояние на детето в ситуацията:
 - Как мислите, че се е почувствала Мария, когато Биляна не я е поканила на рождения си ден?
 - Как мислите, че се чувства Жоро, когато не го избират да играе в отбора по футбол?
 - Как мислите, че се е почувствала Анелия, когато е счупила любимата саксия на майка си?
 - Как мислите, че се е почувствала Лили, когато е спечелила първо място на състезанието по танци?
3. Попитайте учениците дали могат да се поставят на мястото на детето, споменато във всяка от ситуациите. Поинтересувайте се дали им се е случвало нещо подобно.

ЕМПАТИЯ

Мария



Жоро



Лили



Анелия



Управление на емоциите и развитие на самоконтрол

Несигурност и страх

Понякога децата се страхуват от ситуации, които възрастните не намират за заплашителни. Детските притеснения, тревожни преживявания и страхове трябва да се приемат насериозно, като децата бъдат окуражавани да говорят за чувствата си.

Учебна цел: Децата да се научат да използват позитивни послания към себе си, за да контролират своите мисли и поведение в различни ситуации.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

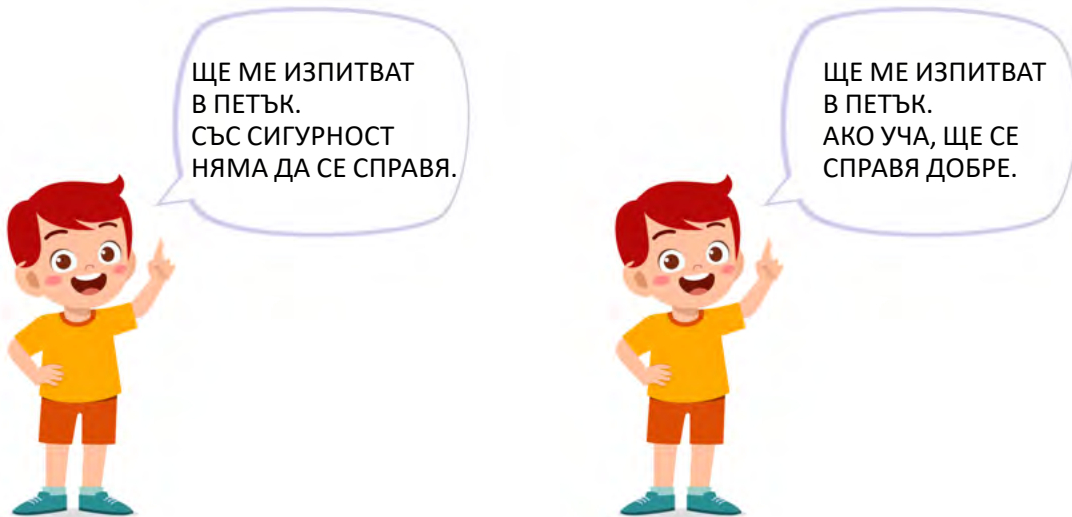
Материали: Работен лист „Положително мислене“

Процедура:

1. Обсъдете с класа колко е важно да мислим позитивно и да преодоляваме своите страхове и притеснения. Когато разпознае мислите, които го карат да се чувства добре, човек може да опита да се връща към тях по-често. Някои хора записват положителните си мисли и ги препочитат през деня, други просто се опитват да ги повтарят по различно време на деня, докато позитивната нагласа не се превърне в навик. Човек може да се научи и сам да се утешава, когато нещата се объркат.
2. Раздайте на класа работен лист „Позитивно мислене“. Поискайте от децата от едната му страна да напишат притеснение, а от другата – позитивна мисъл, свързани със ситуацията.
3. Дискутирайте с децата ситуации от собствения им опит.
4. Завършете дискусията със заключението, че ако човек мисли позитивно, ще успее да се справи със страховете си; ако мисли негативно, вероятно само ще ги засили. Понякога разговорът с други хора помага на човек да преодолее страховете си и да погледне на ситуацията по нов начин.

ПОЛОЖИТЕЛНО МИСЛЕНЕ

Пример: Изпит в петък



ИСКАМ КУЧЕ

ПЕТЪР ИМА МНОГО ХУБАВА РАНИЦА

ИСКАМ ВСИЧКИ ДА ДОЙДАТ НА РОЖДЕНИЯ МИ ДЕН

Справяне с гнева

Гневът трябва да се приема като силно естествено чувство, чието изразяване по приемлив начин изисква определени умения. Силните чувства не трябва да бъдат отхвърляни, а признавани и третирани с уважение.

Учебна цел: Чрез това упражнение децата да се научат да управляват гнева като една силна емоция.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Работен лист „Гняв“

Процедура:

1. Попитайте децата „Какво е чувството да си ядосан?“ или „Какво ви ядосва?“.
2. Обобщете резултатите от дискусиата с обяснението, че всеки човек понякога се ядосва и справянето със собствените гневни чувства не е никак лесно. На първо място, човек трябва да се научи да разпознава нещата, които го ядосват – трябва да знае от какво и защо е ядосан. А когато е наясно с причините, може да се научи да запазва спокойствие и да държи емоциите си под контрол. Един от начините за мирно и тихо справяне с гнева е като се използват думи, мисли и различни действия, вместо физически средства.
3. Раздайте работен лист „Гняв“ на децата и ги помолете да го попълнят. Поискайте от тях да споделят личен опит и да изберат конструктивни начини за управление на гнева.
4. Разпределете децата в малки групи. Нека обсъдят една ситуация и заедно да помислят за различни конструктивни варианти на реакция.
5. Децата споделят идеите на всяка група пред класа.

ГНЯВ



Помисли за скорошна ситуация, в която си се ядосал/ядосала и не си се справил/справила добре с гнева си. Какво стана? Какво те ядоса? Какво направи?

Когато си ядосан/ядосана, можеш да направиш различни неща:

1. Спри.
2. Поеми си дъх.
3. Направи нещо, което те успокоява – говори с приятел/приятелка или с някой възрастен, разходи се, слушай музика или направи нещо друго, което знаеш, че ти помага.

Разочарование

Разочарованието е едно на най-сложните чувства, с които човек трябва да се справя. То е неизбежно и го преживява всеки. Най-често се случва, когато нещата не се подреждат така, както сме ги планирали или сме надявали. Човек може да бъде разочарован от себе си, разочарован от друг човек или разочарован от ситуация, която не се е развила според очакванията му.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Работен лист, лакомства, хартиени торбички

Процедура:

1. Попитайте учениците за неща, които са ги накарали да се почувстват разочаровани. Запишете ги на дъската или на голям лист хартия. Типичните отговори включват:

- да загубиш игра или състезание
- да се справяш най-зле в някоя игра или друго занимание
- да си последен/последна
- да не получиш това, което искаш
- да се почувстваш отхвърлен/отхвърлена
- когато някой наруши обещание
- когато те пренебрегват
- когато се налага промяна или отмяна на планове
- когато трябва да спреш да правиш нещо, което харесваш
- да ти кажат „не“, когато искаш нещо.

Нека всяко дете си помисли за една ситуация, която го е накарала да изпита разочарование.

2. Обсъдете с класа защо позитивното мислене е важно и как то помага разочарованието да не избухне в гняв – нещо, за което по-късно човек може да съжалява. Запишете на дъската или на голям лист хартия следните начини на използване на позитивното мислене като инструмент за справяне с разочарованието:

- Ако можеш, отдалечи се от човека или от това, което те е разочаровало.
- Помисли от какво точно си разочарован/разочарована. Например „*Чувствам се разочарован/разочарована, защото пропуснах да отбележа точка в играта*“.

Опитай се да погледнеш позитивно на ситуацията. Например *„Успях да се включа в играта и през повечето време играх добре“*.

- Помисли си колко е голямо разочарованието, като му дадеш оценка от 0 („Няма такава“) до 10 („Много голямо“).
- За да смекчиш разочарованието, поеми дълбоко въздух и извикай позитивни мисли в ума си, например: *„Мога да се справя“*, *„Такъв е животът. Случва се. Ще се оправя“*, *„Може да се случат и по-лоши неща. Сигурно има нещо добро в това“*, *„Утре вероятно това няма да има значение“*, *„Просто продължавам напред. Това чувство няма да остане дълго“*, *„Не исках да се случи това, но мога да се справя“* и др.

3. Предложете игра, в която децата могат да се упражняват да се справят с разочарованието. Нужни са малки лакомства (например бонбони) и хартиени торбички, в които да се сложат лакомствата. Торбичките се надписват с инструкциите от работния лист и се слагат в едно голяма купа или друг подходящ съд.

Можете да използвате всяка игра, в която има успешни и неуспешни опити, например хвърляне от разстояние на топка в празна кутия, целене на кегли или нещо друго. Децата се редуват да играят и ако постигнат успех (вкарат топката или бутнат кеглите), вземат хартиена торбичка с лакомство и прочитат на глас инструкцията, написана върху нея. Трябва да изпълнят инструкцията. С тази игра децата упражняват различни начини за справяне с разочарованието.

ИНСТРУКЦИИ, НАПИСАНИ НА ТОРБИЧКИТЕ С ЛАКОМСТВА

- Изяж ни!
- Изяж една част, а другата подари!
- Дай ни на някой друг!
- Не ни докосвай!
- Не ни яж сега, запази ни за след това!
- За съжаление, не можеш да ни изядеш – върни ни обратно!
- Избери някой по-висок от теб – за него сме.
- Тези са за учителя.

Радост и гордост

Децата се нуждаят от позитивно отношение и щастлива среда. За тяхното благополучие е важно да изпитват радост, да се чувстват добре със себе си и с нещата, които правят, както и с начина, по който ги правят. Училището, семейството и останалите хора в живота на децата трябва да допринасят за това те да се чувстват защитени, уверени и горди. Това ще им помогне в училище, както и в общуването с другите. Положителната подкрепяща среда помага на децата през целия им живот.

Учебна цел: Децата да разберат какви са предимствата на положителното себевъзприятие и чувството на гордост.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Бели листове, моливи

Процедура:

1. Попитайте групата: „Кои са нещата, които ви карат да се чувствате добре и да се гордеете със себе си?“. Запишете на дъската или на голям лист хартия всичко, което децата казват, че ги кара да се чувстват добре.
2. Раздайте на всяко дете по един малък празен лист и го помолете да нарисува нещо, което е направило, постигнало или му се е случило и го е накарало да се почувства радостно и гордо от себе си. Например може да нарисува колело, защото скоро се е научило да кара. Съберете рисунките и ги залепете на табло или на голям картон.
3. Поговорете с класа за преживяването на радост. Нека децата споделят скорошно събитие, което ги е накарало да се почувстват радостни, например: пътуване, любимо занимание, време с приятели, игри със семейството и др. Запишете ги на дъската или на голям лист хартия. Обсъдете с децата кои преживявания могат да ги накарат да се чувстват едновременно и радостни, и горди от себе си и защо.



Кутия на спомените

Децата не се замислят какво впечатление оставят у околните. Затова е добре отрано да осъзнаят, че начинът, по който се отнасяме към другите днес, създава спомени, които могат да траят дълго, понякога завинаги. В това упражнение децата се учат да мислят повече за постъпките си, да разбират по-добре себе си, да бъдат автентични, да свързват емоции и поведение.

Учебна цел: Децата да се научат да поемат по-голяма отговорност за своите думи и действия.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Картонена кутия, малки листчета

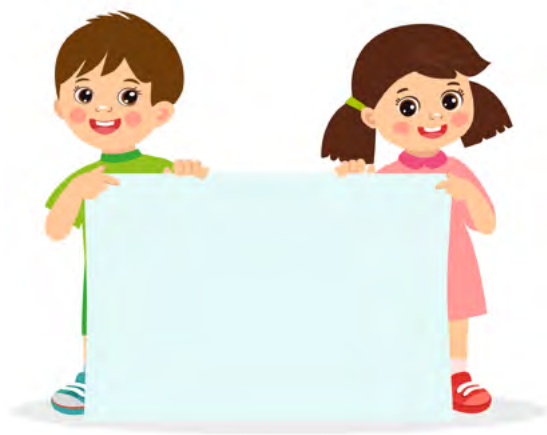
Процедура:

1. Съберете учениците в кръг. Похвалете ги като група и индивидуално за положителните начини, по които са се отнасяли помежду си. Помолете ги да помислят за скорошни прояви на уважение, доброта или услужливост в класа и да ги споделят с останалите. Попитайте дали някой би искал да направи комплимент на свой съученик.
2. Пригответе малка картонена кутия и хартиени листчета.
3. Покажете кутията и обяснете, че това е *кутията на спомените*, която всеки от нас носи в себе си. Нещата, които казваме и правим сега, ще влязат в паметта на хората – понякога завинаги. Кажете на децата: „Добрите думи и действия създават положителни спомени, носят ни радост и усмивка. А какво ще кажете за грозни или обидни думи и действия? Какви спомени ни създават те?“
4. Помолете учениците да помислят за собственото си място в кутията на спомените на другите хора. Попитайте ги как биха искали да бъдат запомнени от другите. Изберете няколко деца, които да изразят мислите си на глас.
5. Раздайте на учениците листчетата и ги помолете да напишат две положителни качества, с които биха искали да бъдат запомнени – например грижовен и услужлив, честен и справедлив, добър и ученолюбив и т.н.

„През следващите години искам хората да ме запомнят като _____ и _____ човек.“
--

6. Поканете учениците да прочетат на глас двете качества, с които биха искали да бъдат запомнени, и след това да пуснат листчето в кутията.

7. Попитайте децата какво могат да направят сега, в настоящия момент, така че хората да ги запомнят с качествата, които току-що са посочили. Запишете на дъската или на голям лист хартия конкретните действия, които споделят.



„– Ще бъдем ли приятели завинаги? – попита Прасчо.
– Дори и за по-дълго! – отговори Мечо Пух.“

МОДУЛ 3

Създаване и поддържане на приятелства



Децата се нуждаят от приятели, с които да си правят компания извън дома и в училище, да играят, да се забавляват, да разговарят, да споделят проблеми, да си помагат, да се пазят едни други и т.н. Наличието на приятели повишава самочувствието на децата, тъй като показва, че други хора ценят тях и тяхната компания. Приятелските връзки позволяват на децата да упражняват социалните си умения и да стават все по-добри приятели, докато растат. Приятелството е от съществено значение за щастливия живот, затова е изключително важно човек не само да има добри приятели, но и да умее да ги цени. Много деца приемат приятелите си за даденост – винаги са ги имали и не могат да си представят живота без тях. Други обаче нямат този късмет. Те имат нагласата да се сприятеляват, но постоянно се сблъскват с трудности както при създаването, така и при поддържането на такъв тип отношения.

Има деца, които никога не успяват да си създадат приятели. Те завиждат на онези, които имат, и се питат защо самите те са неспособни да го постигнат. Други се опитват да се сприятелят едва ли не с всеки, но се провалят в създаването на трайни връзки. Тези проблеми могат да бъдат коригирани. Повишаването на разбирането за това какво означава приятелството и каква е ролята на приятелите в живота помага на децата да си изяснят какъв вид поведение би било положително оценено от човека, с когото искат да се сприятелят.

Целта на този модул е децата да се научат да използват социални умения, които не само ще им помогнат да създават и поддържат приятелски отношения, но и ще допринесат за тяхното благополучие и позитивни взаимоотношения като възрастни.

Умения за създаване на приятелски отношения

1. Избор на правилната група

Едно от най-важните социални умения е способността за разбиране кой може да бъде добър приятел. Децата трябва да намерят други деца, които да ги приемат такива, каквито са, да ги считат за равни и да споделят едни и същи интереси.

Някои деца се опитват да се присъединят към „популярна“ група, но скоро след това разбират, че всъщност не са добре дошли. Такива „приятелства“ са еднопосочни и трудни и често само едното дете (обикновено неприетото) ги счита за жизнеспособни и инвестира време и усилия в тях. На тези деца трябва да се помогне да открият къде е истинското им „племе“, което може да се състои само от един или двама други съмишленици, вместо да бъдат насърчавани да продължават да се тормозят с псевдоприятелства или с принадлежност към група, в която не са желани.

2. Усмивнато лице

Всеки човек притежава мощен инструментариум за невербална комуникация. Децата трябва да се научат, че усмивката, изправената стойка, уверената походка, контактът с очите и отворената поза при разговор влияят на начина, по който биват възприемани от другите, а именно като дружелюбни и достъпни. Децата, които мислят, че другите са подли, защото често ги изоставят и не желаят да дружат с тях, обикновено не са наясно как същите тези „други“ възприемат собственото им негативно поведение. Те трябва да научат, че когато се усмихват и имат позитивно поведение и излъчване, ще привлекат към себе си повече хора, което означава и повече потенциални приятели.

3. Задаване на въпроси

Повечето деца обичат да говорят за себе си, така че задаването на въпроси е добра изходна точка за създаване на приятелство. Обмислете заедно с децата какъв тип въпроси могат да зададат. Например „Спортуваш ли нещо?“, „Какво обичаш да правиш след училище?“, „Коя е любимата ти видеоигра?“, „Имаш ли брат или сестра?“, „Кой е любимият ти филм?“. Разговорът за това как да се заговорят непознати деца, както и „тренировката“ за представяне и запознаване могат да помогнат на детето да добие увереност при следваща социална ситуация.

То трябва да бъде окуражено да задава въпроси, които са подходящи и биха били полезни за започване на разговор. Децата, които владеят задаването на въпроси, слушането и проследяването, са харесвани, защото дават възможност на хората да споделят за себе си. Това развива и собственото им любопитство и интерес към другите, а информацията, която получават, им помага да преценяват хората и да ги съотнасят към своите интереси и потребности от общуване.

4. Покана или присъединяване

За да започне едно приятелство, някой трябва да предприеме действие. Това може да бъде ситуация, в която дете кани друго дете да направи нещо или да се присъедини към това, което първото дете или неговата група вече правят.

Обяснете тази концепция и помислете за прости, „нискорискови“ покани, например: *„Искаш ли да играем баскетбол или нещо друго по време на почивката?“*, *„Мога ли да седна до теб?“*, *„Искаш ли да дойдеш с нас след училище?“* и т.н.

При присъединяването едно дете има желание да се включи в игра или друго занимание, което вече е в ход. Важно е детето да осъзнае, че това невинаги е подходящо и че в повечето случаи няма да се приеме добре. Ако става дума за игра, включването на нов участник по средата на играта понякога е много трудно, дори невъзможно. Така че, преценявайки ситуацията, детето може да каже: *„Може ли да се включа следващия път?“* или *„Ще ви преча ли, ако участвам в следващата игра?“*, вместо да иска да се присъедини точно в този момент и всъщност да се натрапва.

5. Споделяне

Споделянето е важно социално умение, което може да създаде или да подобри едно приятелство. Липсата или лошият начин на споделяне може да изиграе ролята на социална бариера.

Малките деца например се нуждаят от помощ, за да се научат да споделят предмети – играчки, книги, пособия за писане и др. С напредването на възрастта децата трябва да се научат да споделят и информация за себе си, като внимават да го правят по начин, който не звучи като самохвалство, а помага на другите да ги опознаят. При такова споделяне е важно да се задават въпроси и да се слуша какво имат да кажат и другите.

6. Радост от успехите на приятелите

Много изследвания доказват, че положителната реакция и искрената радост от триумфа на другите подобряват отношения от всякакъв вид, включително укрепват приятелството. Ако един човек може да бъде толкова щастлив и развълнуван от победата на приятеля си, сякаш тя е негова, това е отлично социално умение. При разговор с децата можем да кажем колко се радваме, когато наш приятел покаже отлични качества, има успех или щастливо събитие в живота си. Често естественият човешки отговор е ревност, която руши приятелството, за разлика от споделянето и съпреживяването на щастливите моменти, които го подхранват. Когато истински празнуваме постиженията на другите, ние укрепваме връзката си с тях. А и това ни дава основание да се надяваме, че по същия начин ще се радват и на нас, когато жънем успехи и победи.

7. Справяне с трудни емоции като гняв и тъга

При изследване кои деца са най-харесвани, респективно най-нехаресвани или отхвърляни

от връстниците си, като най-сериозен проблем се очертават трудностите при справяне със собствените емоции, или ниското ниво на саморегулация. Децата, които много се хвалят или реагират прекалено интензивно на негативни ситуации, не са приятни за съжителство, създават несигурност и дискомфорт у околните, което е и причината да бъдат избягвани.

Следователно е жизненоважно децата, които имат проблеми с регулирането на чувствата си, да се научат да се справят с трудните емоции по конструктивен начин. Те трябва да получат помощ в намирането на работещи стратегии за справяне с този проблем.

8. Разрешаване на проблеми и конфликти

Децата, които тичат при възрастен всеки път, когато някой нарани чувствата им или не могат да разрешат проблем със свой връстник, се нуждаят от помощ, за да овладеят начини за справяне със собствените си конфликти. Те трябва да се научат да реагират на закачки и нелюбезни коментари, на загуба, обвинения, изоставяне и натиск от страна на партньори. Запознаването с многообразието от начини за разрешаване на конфликти и проблемни ситуации може да помогне на децата да придобият полезни за живота и взаимоотношенията умения.

9. Проява на съчувствие

Емпатията е социално умение, което е трудно за преподаване и дефиниране. Обикновено се свързва с нашата способност да усещаме емоциите на другите и да си представяме какво могат да мислят или чувстват. Проявата на съпричастие е универсално социално умение, което дори възрастните трудно изразяват. Самосъзнанието, саморегулацията и способността за възприемане на чуждата гледна точка са умения, които децата трябва да познават отрано.

10. Доброта

Има естествено любезни деца, които лесно споделят с другите хора, но повечето се нуждаят от помощ за развиване на „мускулите на добротата“. Има много начини едно дете да се научи да бъде добро. Даването, споделянето и откликването на нуждите на другите могат да бъдат добро начало. Complimentите също са начин за проява на доброта, тъй като целта им е човекът, към когото са отправени, да се почувства добре.

Какво е да си добър приятел?

Ранните приятелства са толкова важни, защото са източник на радост за децата и подготовка за връзките им като възрастни. Позитивните отношения са това, което прави живота щастлив, така че нека помогнем на децата да изградят социалните умения, които ще им помогнат да създадат силни приятелства сега и в бъдеще.

Учебна цел: Насърчаване на децата да разсъждават по темата за приятелството и социалните умения, необходими за създаване и поддържане на приятелски отношения с другите.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Въпросник за приятелството“

Процедура:

1. Раздайте на учениците работен лист „Въпросник за приятелство“ и ги помолете да го попълнят самостоятелно. Нека всяко дете преброи колко отговора „Да“ е отбелязало. Обяснете им, че създаването и поддържането на приятелства включва умения, които се учат и развиват.
2. Попитайте класа „Какво е да си добър приятел?“ и запишете отговорите на дъската или на голям лист хартия. Разширете списъка с умения и обяснете на децата защо е важно да ги притежават.

ВЪПРОСНИК ЗА ПРИЯТЕЛСТВОТО

Име:.....

Дата:.....

Прочети всяко твърдение. Според това дали си съгласен/съгласна или несъгласен/несъгласна с него, сложи знак X в съответното квадратче. Бъди искрен/искрена.

	ДА	НЕ	НЕ ЗНАМ
1. Имам приятел/приятелка в класа.			
2. По време на обедната почивка имам с кого да седя, докато хапвам.			
3. Имам приятел, с когото да играя./Имам приятелка, с която да играя.			
4. Знам как да започна разговор с непознат ученик.			
5. Знам как да се справя, когато някой се държи лошо с мен.			
6. Мога да решавам конфликти.			
7. Знам как да създавам нови приятели.			
8. Аз съм добър приятел./Аз съм добра приятелка.			
9. Аз разбирам, че всеки се нуждае от лично пространство.			
10. Аз умея да слушам добре.			
11. Разбирам как се чувстват другите хора.			
12. Умея да изчаквам реда си, когато говорим или играем.			

Задаване на въпроси и споделяне

Хората обичат да говорят за себе си, затова умението да се задават въпроси, които отпускат събеседниците и ги предразполагат да споделят лични истории, е важно социално умение, с което се печелят приятели. От друга страна, начинът, по който човек споделя информация за себе си, може да привлече или да отблъсне хората.

Учебна цел: Децата да се научат да задават подходящи въпроси, които стимулират споделяне и сближаване на събеседниците, както и да развият умения да споделят информация за себе си искрено, непринудено и без самоизтъкване.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Дискутирайте с класа факта, че хората обичат да говорят за себе си.
2. Заедно направете списък на темите и въпросите, които провокират споделяне.
3. Поговорете за начина, по който хората споделят лични неща. Нека учениците помислят за човек, когото харесват. Попитайте ги как говори за себе си? Какво точно казва? Може да пуснете и кратко видео с герои от филми или известни личности, които говорят за себе си. Дискутирайте различните начини, по които хората го правят. Обсъдете качества като умереност, скромност, горделивост, самохвалство, всезнайство.
4. Попитайте децата какво обичат да споделят за себе си. Поговорете за хобита, интереси, игри и други неща, с които се гордеят и искат да споделят с приятели. Дискутирайте как човек може да споделя информация за себе си, без да звучи като хвалипръцко или многознайко. Поговорете отново за тона на гласа и подходящите думи.
5. Поканете двама доброволци да участват в ролева игра, в която единият задава въпроси, а другият отговаря, като споделя информация за себе си. След няколко минути дайте оценка как звучи споделящата информация за себе си и деликатно го посъветвайте как може да подобри поведението си в случаите, когато говори по начин, който може да не се хареса на другите. Например: „Виждам, че знаеш всичко за футбола, но когато приятелят ти обърка името на онзи вратар и ти го поправи няколко пъти, на него не му стана приятно. Как би могъл да го поправиш, без да му създадеш неприятно усещане?“.
6. Продължете да подкрепяте децата да практикуват умението. Напомняйте им и за другите комуникативни умения и колко е важно да се балансира между споделянето и задаването на въпроси, така че и двете страни да говорят поравно.

7. Поканете децата да се опитат да зададат някои от въпросите на друго дете, което не е от класа. В следваща сесия поискайте да ви разкажат как е протекъл експериментът.
8. Напомнете на децата да задават въпроси на други деца в училище като възможност за започване на разговор, когато се появи подходяща ситуация.

Отправяне на покана

Децата трябва да се учат да проявяват инициатива, вместо да стоят и да чакат другите да ги забележат и да направят първата крачка. Възможности за това се появяват всеки ден. Децата могат да отправят покана към някого по различни начини, например: „Искаш ли да поиграем баскетбол в почивката?“, „Ще седнеш ли до мен на обедната почивка?“.

Учебна цел: Децата да се научат да отправят покана към другите, като намират различни възможности за това.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Поговорете с класа по какъв повод други деца са отправяли покана към тях и в кои случаи това ги е накарало да се почувстват добре.
2. Поискайте от децата да помислят за различни видове покани, които могат да отправят към другите. Запишете идеите им на голям лист хартия.
3. Проведете ролева игра, в която двама доброволци демонстрират пред класа как се отправя покана по приятелски, неформален, начин. Предвидете възможност едно от децата да може възпитано да откаже на поканата. Обяснете, че е нормално хората да не приемат всяка покана. Децата с дефицит на социални умения често възприемат отказите като тормоз и отхвърляне. За тях е важно да разберат, че другото дете може да не се чувства добре да приеме поканата точно в този момент, както и че това се случва на всеки.
4. Поискайте от децата да се разделят по двойки и да упражнят уменията си да отправят и да отговарят на покана, като любезно я приемат или отхвърлят, според случая. Обсъдете в класа как са преминали разговорите.

Общи интереси

Търсенето на общи интереси и споделянето на теми, които са важни и за двете страни, сближава хората и поставя основата за разговор и на други теми.

Учебна цел: Децата да се научат да идентифицират какво сближава хората и да постигат добро взаимодействие и комуникация в групата.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Картончета с картинки или с имената на различни животни

Процедура:

1. Децата участват в игра, в която всички влизат в ролята на животни, които трябва да се качат на борда на кораб, но само ако са намерили своя партньор. Учениците теглят листчета с картинки или с имената на различни животни. За всеки вид животно има по 2 листчета, които ще отидат в две различни деца, които трябва да се намерят, за да бъдат допуснати да се качат на кораба. Учениците не показват какво са изтеглили и така никой не знае какво животно се е паднало на другия.
2. На едно от листчетата пише „КОНТРОЛА“. Ученикът, който го е изтеглил, става контролор и застава в единия край на помещението.
3. Останалите ученици започват да се движат из стаята, като се опитват да пресъздадат животното, което им се е паднало, само чрез съответните животински звуци и движения – без да говорят. Целта е всеки да открие своя партньор – другото животно от същия вид.
4. Когато двама от учениците решат, че са намерили правилния партньор, отиват при контролора и му подават листчетата си. Ако на тях действително е нарисувано или е написано името на едно и също животно, контролорът им позволява да се качат на борда на кораба. В противен случай ги връща обратно, за да продължат да търсят истинския си партньор. Играта приключва, когато всички са се качили на кораба.
5. След това учениците намират партньор – различно животно – и сядат по двойки, за да обсъдят приликите и разликите между тях. Двойката трябва да постигне съгласие и да напише 3 характеристики, които сближават двете животни, и други 3, по които се различават.
6. Приликите и разликите, които всяка група е идентифицирала, се записват от фасилитатора на голям лист хартия.
7. Провежда се дискусия върху приликите и разликите, като основният въпрос към децата е дали откриват някакви общи черти между всички животни и ако да, кои са

те. В резултат на дискусията се повишава разбирането, че дори когато съществуват видими разлики между хората, винаги могат да се намерят общи черти, които да ги сближат. В същото време колкото и да си приличат някои хора, всеки имат своите индивидуални особености, които трябва да бъдат зачитани и уважавани.

ЖИВОТНИ



Поддържане на приятелствата

Подкрепа и доверие

Приятелството е връзка, в която децата се разбират, подкрепят се и си помагат в случай на нужда. Обикновено се сприятеляват деца, които имат сходни интереси, играят и учат заедно и си помагат в трудни моменти.

Учебна цел: Децата да развият умения да помагат на приятелите си в ситуации, в които едната или и двете страни имат някакво затруднение или криза.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Как да постъпя?“

Процедура:

1. Разгледайте с учениците следната примерна ситуация:

Ти и приятелят ти участвате в училищния конкурс за рисунка. Твоят приятел печели първа награда, а твоята рисунка изобщо не е класирана. Какво казваш на приятеля си, когато научиш за това?

а) „Много се радвам за теб, браво! Моята рисунка изобщо не я избрах.“

б) „Те изобщо не могат да оценят рисунката ми правилно.“

в) „Браво! Иска ми се и аз да спечеля.“

Обсъдете с учениците отговорите. След като ги изслушате, можете да им кажете, защо отговори б) и в) са неприемливи. „Отговор б) показва ревност и фокус върху собствения ти неуспех вместо върху успеха на приятеля ти, а отговор в) може да накара другия човек да се почувства неудобно от победата, въпреки че е работил честно за нея. Отговор а) е най-умелият от социална гледна точка по две причини: 1) включва поздрав за успеха на приятеля ти и 2) съдържа просто съобщение за това какво се е случило с рисунката ти, без да кара другия да се чувства зле от победата.“

2. Раздайте на децата работен лист „Как да постъпя?“, в който са представени различни ситуации, в които приятелството е подложено на изпитание.

3. Можете да разделите класа на малки групи от по трима-четирима и да им дадете по една ситуация, която да обсъдят. След това всяка група разказва пред класа какво би направила във всеки отделен случай, като посочи и причините за това.

4. Дискутирайте с учениците най-добрите начини за поддържане на приятелството в проблемни ситуации.

КАК ДА ПОСТЪПЯ?

1. Учителят ви е помолил да пазите тишина и да слушате, но ти виждаш, че приятелят/приятелката ти продължава да говори. Какво правиш?
 - а) Нищо.
 - б) Казваш тихо на приятеля/приятелката си да спре да говори.
 - в) Опитваш се да привлечеш погледа на приятеля/приятелката си и поставяш пръст на устните си.

2. Твоята приятелка Петя има ужасен страх от паяци. Тя вижда един до чина си и ти го показва. Какво правиш?
 - а) Смейш се.
 - б) Вземаш го и го поставяш в чантата ѝ.
 - в) Отстраняваш го и се опитваш да я успокоиш.

3. Катя те е поканила да играете у тях. Малко след това Лили те кани да правите нещо по-интересно. Какво правиш?
 - а) Казваш на Катя за предложението на Лили и я питаш дали няма нищо против да отложите уговорката си за друго време.
 - б) Казваш на Катя, че не искаш да ходиш у тях, защото ще излизаш с Лили.
 - в) Отказваш предложението на Лили, като ѝ обясняваш, че с Катя вече имате уговорка да отидеш в дома ѝ.

4. Приятелят ти Петър не си е написал домашното по математика. Предишната вечер те моли да препише набързо твоето. Какво правиш?
 - а) Казваш на Петър, че не бива да преписва, защото така няма да е честно.
 - б) Изпращаш домашното си на Петър, за да види решението на задачите и да ги препише.
 - в) Говориш с Петър, като му обясняваш как се решава задачата, така че да разбере, и тогава той сам си написва домашното.

Лоялност

Доброто приятелство е възможно, ако детето може да бъде честно с приятелите си. Това означава понякога да признае, че има проблем или слабост и да довери ценна информация за себе си. Това поведение насърчава отсрещната страна да отговори с подобаваща честност, което допринася за по-доброто опознаване и укрепва приятелството. Приятелите взаимно се радват на компанията си и проявяват добросъвестност и лоялност един към друг.

Учебна цел: Децата изследват какво може да разруши едно приятелство; разсъждават над това какво свързва приятелите и защо дълготрайните приятелски отношения изискват лоялност към другия.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Моят приятел“, голям лист хартия и маркери

Процедура:

- Обсъдете с децата кой тип поведение може да разруши едно приятелство. Запишете отговорите на голям лист хартия или на дъската. Ако не са споменати от децата, добавете към списъка постъпки, които често водят до разрушаване на приятелства:
 - Разпространяване на тайна, доверена от приятел/приятелка.
 - Говорене на лъжи за приятеля/приятелката си.
 - Умишлен опит за въвличане на приятел/приятелка в беда.
 - Проява на грубост и надменност към приятеля/приятелката.
 - Нараняване на приятеля/приятелката – физическо или емоционално (чрез обиди и засягане на чувствата).
 - Липса на баланс в отношенията – единият върши всичко (обажда се, инициира виждане, проявява интерес към другия).
 - Неравнопоставеност в отношенията – единият непрекъснато търси подкрепа, но никога не предлага такива.
 - Проява на ревност към приятеля/приятелката за времето, което прекарва с други хора. Нашите приятели не ни принадлежат и трябва да им дадем свободата да общуват с други хора, както и те на нас.
- Раздайте на децата работен лист „Моят приятел“ и ги помолете да го попълнят самостоятелно. Ако желаят, могат да дадат попълнения лист на приятел/ка. Тези, които желаят, могат да прочетат пред класа какво са написали.

МОЯТ ПРИЯТЕЛ

Попълни този лист, като си мислиш за добър приятел/добра приятелка. След това, ако желаеш, може да му/й дадеш попълнения лист.

Моят приятел/Моята приятелка ме харесва, защото _____
_____.

Харесвам моя приятел/моята приятелка, защото _____
_____.

Любимото нещо на моя приятел/моята приятелка е _____
_____.

Аз и моят приятел/моята приятелка обичаме заедно да _____
_____.

Моят приятел/Моята приятелка ми се възхищава, защото _____
_____.

Моят приятел/Моята приятелка е наистина страхотен/страхотна, защото _____
_____.

Двете общи неща, които имаме с моя приятел/моята приятелка, са _____
_____.

Ето и рисунка на моя приятел/моята приятелка:

Организиране на празненства и влизане в ролята на добър домакин

Организирането на рождени дни, партита и други празненства изисква умения за планиране и грижа за гостите. Обикновено децата не организират такива събития сами, а с помощта на възрастни хора, най-често техните родители.

Учебна цел: Децата да развият умения за планиране и да подобрят взаимодействието със своите връстници.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Как да организираме празненство?“

Процедура:

1. Отворете дискусия за организиране на празненства, като поставите пред класа следните въпроси (отразете отговорите на голям лист хартия или на дъската):
 - Каква е целта на едно празненство?
 - Какви са ползите от посещението на едно празненство?
 - Какви приятни и забавни неща могат да правят децата на едно празненство?
 - Какви неща не трябва да се правят по време на празненство?
 - Как трябва да се отнасяте към другите хора по време на празненство?
2. Кажете на учениците, че ще планират празненство, като работят в малки екипи. Разделете ги в групи от по 4 – 5 участници и раздайте на всички работния лист „Как да организираме празненство?“. Задачата на всяка група е да помисли за организацията на конкретен празник и да планира неговата подготовка, като отговори на въпросите от работния лист.
3. Когато са готови, групите четат пред класа своите идеи за празненството.

КАК ДА ОРГАНИЗИРАМЕ ПРАЗНЕНСТВО?

1. Какво е събитието? _____
2. Защо е важно да празнуваме това събитие? _____
3. На коя дата ще отбележим това събитие? _____
4. По кое време ще празнуваме това събитие? _____
5. Къде ще се проведе? _____
6. Кой ще присъства? _____
7. Какъв вид храна и напитки ще има? _____
8. Каква ще бъде украсата? _____
9. Какви игри ще има? _____
10. Кой ще помогне за игрите? _____
11. Кой ще ръководи дейностите? _____
12. Какви ще бъдат поканите? _____
13. Какво друго трябва да се направи преди празника? _____
14. Как да се погрижим всички да се чувстват добре? _____

Спортсменство

Приемане на победите и загубите

Всички деца обичат да печелят, защото успехът ги кара да се чувстват добре. От друга страна, разочарованието от загубата в различни състезателни дейности може да предизвика емоции, с които им е трудно да се справят. За децата победата е възможност да се чувстват способни, умели и компетентни пред връстниците си. Без това чувство самочувствието страда и се натрупва разочарование и песимизъм. Затова е важно децата да познават ситуациите на конкуренция, победа и загуба.

Учебна цел: Децата да научат, че най-добрият начин всеки път да се чувстват победители, е като се наслаждават на играта и участват заради приятелството и забавлението, а не заради победата на всяка цена. Запознаване с подходящите реакции при победа и загуба.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Започнете дискусия за игрите, победите и загубите, като напишете на дъската или на голям лист хартия:

5 факта за игрите:

- А. Когато участвате в игра, ще печелите, ще губите или ще завършвате наравно.
- Б. Победата е вълнуваща – чувствате се добре.
- В. Загубата е разочароваща – не се чувствате добре.
- Г. Ядосаните или мрънкащи губещи не се харесват на никого.
- Д. Играйте, за да се забавлявате, а не непременно за да спечелите накрая!

2. Обсъдете с класа най-добрия начин всеки да бъде истински победител – като се забавлява, докато участва в играта, и като показва, че приятелското поведение е по-важно от победата. Запишете на голям лист хартия правилата за приемане на победата и загубата:

Когато спечелите:

- А. Насладете се! Добре е да се чувствате развълнувани.
- Б. Усмийте се!

В. Подайте ръка на човека, който е загубил, и кажете: „Добре игра!“ или „Беше забавно!“. След това благодарете за играта.

Г. Не продължавайте да разказвате как сте спечелили, защото това е самохвалство.

Когато загубите:

А. Запазете спокойствие.

Б. Мислете позитивно: „Беше забавно“, „Всичко е наред – един печели, друг губи“, „Това е само игра“, „Ще има и друг път“.

В. Кажете нещо мило на победителя например: „Добра игра!“, „Страхотна игра!“, „Игра добре и заслужаваше да спечелиш“, „Игра наистина добре“, „Искаш ли да играеш отново?“.

Г. Никога не показвайте разочарованието си, като крещите, плачете, блъскате, бягате надалеч или обвинявате победителя (или съдията) в измама.

Д. След загубата направете нещо, което може да ви развесели и да повдигне духа ви.

3. Запишете на голям лист хартия следните подходящи фрази:

ПРИ ЗАГУБА	ПРИ ПОБЕДА
„Ти си толкова добър/добра в тази игра!“	„Благодаря за играта, беше забавно!“
„Добра игра!“	„Добра игра!“
„Заслужи да спечелиш.“	„И ти игра много добре.“
„Как играеш толкова добре?“	„Имах късмет.“
„Благодаря за играта!“	„Искаш ли да играем пак?“
„Искаш ли да играем пак?“	„Този път мина доста добре.“

4. Разделете учениците по двойки. Нека си представят, че са участвали в игра, в която единият е спечелил, а другият е загубил. Задачата им е да разменят реплики, като използват фрази, подходящи и за двата случая. След това попитайте всички как са се почувствали в едната и в другата роля и как съответните фрази са им помогнали да реагират подходящо спрямо своя съперник след края на играта.

Правила при водене на приятелско съревнование

Винаги има правила, с които да се съобразяваме: семейни правила, правила за приятелство, клубни правила, училищни правила и много други. Някои правила (например училищните) са написани и детето може да ги прочете и да научи какво може да се случи, ако ги наруши. Други се усвояват постепенно, през целия живот. За съжаление, някои деца не ги разбират или не са им били посочени ясно.

Учебна цел: Децата да осъзнаят важността на правилата чрез различни игри.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Зарче, работен лист „Променящи се правила“

Процедура:

1. Кажете на децата, че във всяка игра има правила, които е важно да следваме, защото така знаем какво трябва да направим, за да победим. Ако всеки път правилата се променят, измисляме нови или просто не ги спазваме, тогава никога няма да знаем как ще протече играта и дали ще спечелим, или ще загубим.
2. Пригответе картите с правила, като използвате работния лист. Обърнете картите с лицето надолу, за да не се вижда какво пише на тях. Извадете зарчето и го поставете на работния плот.
3. Във всеки рунд участват 2 деца, като всяко от тях първо хвърля зарчето, след това тегли карта от купа. Победител в двойката е този, който печели според правилото, написано на картата. Ако участник изтегли карта с описание, на което не отговаря никой от двойката (например никой от двамата няма домашен любимец), тегли нова карта.
4. След като са се изредили всички деца, обсъдете с класа защо не трябва да променяме в движение правилата на играта, която играем. Помолете ги да разкажат как са се почувствали, когато не е било ясно дали ще спечелят, или ще загубят.

ПРОМЕНЯЩИ СЕ ПРАВИЛА

Печели този, който е хвърлил по-малко число.	Печели този, който е по-висок.
Печели този, който има по-дълга коса.	Печели този, който е хвърлил числото 3.
Печели този, който е хвърлил пръв.	Печели този, чието име започва с буква, която е по-напред в азбуката.
Печели този, който има по-светли чорапи.	Печели този, който има домашен любимец.
Печели този, който има брат.	Печели този, който има дреха в син цвят.
Печели този, който има сестра.	Печели този, който носи очила.

Уважение към другите

Чрез игрите децата се учат на уважително отношение и конструктивно поведение при взаимодействието със своите връстници.

Учебна цел: Децата да разберат повече за честното и уважително отношение към другите, особено при състезания, в игри и други групови дейности.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист със сценарии

Процедура:

1. Кажете на децата, че независимо дали губим, или печелим, трябва да можем да проявим уважение към противника. То изисква да се отнасяме към другите така, както бихме искали да се отнасят с нас.
2. Прочетете отделните сценарии пред класа, като за всеки един попитате децата:
 - Как бихте се чувствали на мястото на главния герой? (Можете да използвате картите с емоции, за да им помогнете да определят как се чувстват.)
 - Правилно ли е поведението на другите участници сценката?
 - Как би трябвало да постъпят? Посочете в кои случаи се отнасят с уважение.

СЦЕНАРИИ

1. В играта на народна топка Борис е в един отбор с Тодор и Любо. В една от игрите Борис пропуска да хване топката и тя отива при другия отбор. Тодор започва да крещи на Борис.
2. Лили тренира спортна гимнастика. Тя се опитва да направи циганско колело, но не успява. В крайна сметка пада на земята и двама нейни съученици започват да ѝ се смеят.
3. Никола е най-бавен и винаги когато тича, стига последен. Петър и Ния му се подиграват и през целия ден го наричат „охлюв“.

“Приятелството не е едно нещо, а милион малки неща.”

МОДУЛ 4

Сътрудничество



Да се научат да си сътрудничат за децата означава да могат да балансират собствените си нужди и желания с тези на друг човек. Мнозина смятат, че *сътрудничество* означава детето да изпълнява желанията на възрастния. Това не е така. Истинското сътрудничество е взаимодействие, процес на даване и вземане, който завършва с нещо, за което и двете страни са съгласни.

Сътрудничеството е умение, което може и трябва да бъде усвоено.

За да помогнем на децата да си сътрудничат успешно с другите, трябва да ги подкрепяме да развият няколко важни умения. Едно от тях е умението да се редуват. Те могат да започнат да се учат да изчакват реда си от съвсем ранна възраст. Например когато хвърлим топка към детето и го приканим да ни я върне, ние му помагаме да усвои редуването. По-големите деца се научават да играят с една и съща играчка, прилагайки същото умение.

Важно е и осъзнаването защо са нужни правила. Децата започват да разбират прости причинно-следствени връзки още на двегодишна възраст, в случая – причините, поради които се въвеждат правилата. Когато напомняме на детето за дадено правило, трябва да му дадем и проста причина да го спазва, например: *„Моля, отдръпни се от печката – горещта е и може да се изгориш“*; *„Дръж краката си на пода, за да не ритнеш някого и да го нараниш“*. Даването на избор в рамките на правилата помага на децата да чувстват, че имат контрол над ситуацията: *„Искаш ли да седнеш при нас, за да чуеш историята, или предпочиташ да отидеш на масата и да оцветяваш?“*.

Нагласата за решаване на възникнали проблеми е от основно значение за способността за сътрудничество. При наличие на проблем в игрите и общуването добре би било да поискаме от децата да назоват проблема така, както го разбират. Така ще им помогнем да го формулират. След това можем да помолим всяко дете да предложи решение, което смята, че е добро за всички. Накрая трябва да се уверим, че всички, замесени в конфликта, са съгласни с решението.

При децата усвояването на умения е свързано с поощряване на всяко тяхно усилие и напредък. Не забравяйте да посочите какво е направено и защо това е важно, например: *„Петър и Емилия са подредили заедно стаята. Съвместната работа прави нещата по-лесни“*.

Инициране на съвместна дейност

Задаване на въпроси

Взаимодействието с другите хора е свързано с проява на внимание и интерес към техните мисли и действия. Това допринася за изграждането на доверие.

Учебна цел: Децата да се научат да се държат приятелски и учтиво и да задават въпроси, показвайки по този начин, че се интересуват от други хора и търсят взаимодействие.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Въпроси“

Процедура:

1. Раздайте на децата работен лист „Въпроси“, който ще им помогне да упражнят задаването на въпроси на човек, който е направил определено изявление.
2. Може да усложните упражнението, като поставите условие питащият да зададе общо 5 въпроса. Например:

ИЗЯВЛЕНИЕ:

- Снощи вечерях супа.

ВЪПРОСИ:

- Вкусна ли беше? От какво беше направена? Как я сготвихте? Знаеш ли рецептата?
У вас всички ли обичат супа?

ВЪПРОСИ



Като се интересува каква супа е ял Тони, Яна проявява интерес към него.

С какви думи можем да покажем на човека срещу себе си, че проявяваме интерес към него/нея в следните ситуации:

– Получих колело за рождения ми ден.

–

– Предпочитам ягодов вместо шоколадов сладолед.

–

– Вчера беше ужасен ден.

–

Присъединяване към група

През целия си живот хората участват в най-различни социални групи: спортни отбори, клубове по интереси, основани на хобита и др. Класът също е вид група. Общуването със съучениците е ежедневно групово преживяване в училище. Много деца посещават и специализирани курсове по рисуване, информационни технологии, музика, спорт и др., които се провеждат след училище или през почивните дни. Животът на детето, както и на възрастния, е свързан с участие в различни видове групи.

Учебна цел: Децата да се научат да намират други деца със сходни интереси, като по този начин увеличават възможностите си за създаване на нови приятелства.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Присъединяване“

Процедура:

1. Помолете децата да измислят по какъв начин могат да открият група, към която да се присъединят. Предложете им да се съсредоточат върху своите интереси. Обсъдете идеи и ги запишете на дъската или на голям лист хартия.
2. Дискутирайте с класа различните аспекти на присъединяването към група: вид занимание, възраст на участниците, време и място на провеждане и др.

ПРИСЪЕДИНЯВАНЕ



Калоян току-що се е преместил в квартала и е нов ученик в училище. Той е близо до група деца, които се познават. Исква да се присъедини към тях, но не знае как.

.....

Какво може да направи Калоян, за да стане част от групата?

.....

Смяташ ли, че Калоян трябва да отиде при другите и пръв да ги заговори, или е по-добре да изчака те да отидат при него?

.....

Какво може да каже Калоян, за да започне разговор? Трябва ли групата да покани Калоян да се присъедини към тях? Защо?

.....

Разкажи история, в която си имал/а желание да се включиш в група. Какви затруднения срещна? Как се почувства? Какво направи?

Спазване на правилата, редуване и изчакване

Ефективното изпълнение на инструкции и следването на правила може да се окаже трудно за много деца. Успешното следване на указанията и правилата изисква набор от знания и умения. Това включва сложна интеграция на способности за фокусиране на вниманието, наблюдение, слушане, запомняне, съпричастност, постоянство. На някои деца може да им отнеме много повече време, за да овладеят тези способности. Повтарящото се и целенасочено обучение, включващо подкрепа и насърчение за следване на инструкции и указания, независимо от липсата на силно желание от страна децата, им помага да усвоят тези умения.

Учебна цел: Овладяване на умения за следване на правила, редуване и изчакване.

Необходимо време и материали:

Време: 15 минути

Материали: Работен лист „Думи от една история“

Процедура:

1. Направете карти с думи, взети от работен лист „Думи от една история“, и поканете децата да си изберат по една карта.
2. Кажете на децата, че ще участват в упражнение, в което ще спазват правила, ще се редуват и изчакват. Определете реда на участие – може да е по номер в класа (четен/нечетен), по място на сядане (лява/дясна редица) или на друг принцип (напр. рождена дата).
3. Упражнението включва създаване на история, която започва с първото дете, което използва думата от своята карта като я вмъква в изречението „Имало едно време...“. Следващото изречение, изречено от детето, което е на ред, трябва да има смисъл и да се свързва с казаното преди него. Последното дете трябва да завърши историята.
4. Обсъдете с децата как са се чувствали, докато са изчаквали реда си. Похвалете всички, които са го направили и са внимавали в играта, предлагайки смислени изречения.

ДУМИ ОТ ЕДНА ИСТОРИЯ

кораб	крал	остров
море	огън	меч
принцеса	чудовище	карта
китара	чаша	вълшебник
магия	дърво	слънце
нощ	акула	дупка
замък	кон	буря
вятър	заек	призрак
гора	книга	слон
мишка	писмо	торта
еднорог	пират	училище
паун	хляб	библиотека
пингвин	сладолед	сняг

Работа в екип

При съвместната дейност е важно да се развият уменията за работа в екип.

Учебна цел: Чрез работа в малки групи децата да се научат да си сътрудничат и да координират своите действия.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Хартиени листове, моливи или флумастери, ножици

Процедура:

1. В това упражнение учениците трябва да създадат смешно животно. Разделете ги на 3 отбора. Кажете им, че всички заедно ще нарисуват едно животно, но задачата на всеки отбор е да нарисува само част от него. Единият отбор трябва да нарисува главата, вторият – тялото, а третият – краката и опашката.
2. Обяснете на класа, че отборите трябва да обсъдят помежду си кое да бъде животното. Насърчавайте всички деца да се включват с мнения и идеи.
3. След като приключат рисунките си, отборите сглобяват животното, като съединяват главата, тялото, краката и опашката. Получава се смешно животно, създадено от целия клас.
4. Помолете учениците да споделят как е протекла екипната работа, докато са създавали своите рисунки.

Водене на преговори и съвместно планиране

Водене на преговори и постигане на компромис

Животът в общност е свързан с низ от ситуации, в които трябва да се вземат решения. Груповото решаване на проблеми и постигането на компромис е процес, който помага на хората да работят заедно. Доброто решение на една група е резултат от приноса и участието на всеки от нейните членове.

Учебна цел: Децата да се научат да вземат групови решения и да решават проблеми, като спазват определени правила.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Групово вземане на решения“

Процедура:

1. Попитайте класа „Защо е важно да се научим да решаваме проблеми заедно и да постигаме компромис?“. Напишете отговорите на децата на дъската или на голям лист хартия.
2. Прочетете правилата за вземане на групово решение и ги запишете на голям лист хартия.

ПРАВИЛА:

- Не се прекъсваме.
 - Изслушваме се.
 - Проявяваме уважение към другите.
 - Никой не може да се подиграва или да критикува чуждите идеи.
 - Всеки трябва да каже мнението си.
3. Разделете класа на 3 групи и дайте на всяка по една проблемна или изискваща групово решение ситуация. В съответствие с правилата всяка група трябва да се опита да намери решение, което задоволява всичките ѝ членове (т.е. всички да се обединят около едно решение).
 4. Всяка група излъчва представител, който запознава класа с проблемната ситуация и решението на групата.

ГРУПОВО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

1. Класът трябва да избере подарък за своята учителка.
2. Класът е организирал малко тържество. Поръчана е торта, но парчетата са с 2 по-малко от броя на децата.
3. В час по физическо възпитание половината от децата искат да играят на народна топка, а другата половина – на футбол. Топката обаче е само една.

Съвместно планиране

Учебна цел: С това упражнение децата се учат да преценяват възможностите, да планират, да вземат решения и да постигат съгласие като група.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Големи листове хартия, маркери

Процедура:

1. Разделете децата на групи от по трима или четирима. Изберете във всяка група едно дете за говорител и едно, което да води бележки.
2. Задачата на всяка група е да планира как да се изразходва дарение от 500 лева, което класът е получил за общи цели.

Всяка група разполага с 15 минути да обсъди кой е най-добрият начин на изразходване на парите (например за организиране на училищно тържество, покупка на училищни пособия, засаждане на дървета, благотворителност и др.). Важно е решението да се вземе единодушно и да се разработи план не само за какво, но и как ще се изразходват парите. Всеки член на група трябва да се опита да убеди останалите ѝ членове, като каже защо смята, че идеята му е най-разумна или най-забавна. В края на 15-те минути групата трябва да вземе решение, като избере една от идеите. Ако не успее да го направи, губи парите.

3. Когато децата от групата се спрат на една идея, трябва да отговорят на следните въпроси:
 - За какво ще се изразходват парите?
 - По какъв начин ще стане това?
 - В какви срокове?
 - Кой ще бъдат отговорниците за всяка стъпка в процеса?

Детето в групата, определено да води бележки, записва на голям лист хартия отговорите на тези въпроси. (По желание може да се приложат и рисунки към плана).

4. Говорителят на всяка група докладва пред класа общото решение. Останалите членове на групата го подкрепят и казват защо смятат, че това е добра идея, независимо кой пръв я е предложил.

Гласуване и постигане на споразумение

Социалното взаимодействие и съвместните занимания понякога налагат да се вземат решения чрез гласуване.

Учебна цел: Децата да се научат да работят заедно и да постигат споразумения, като си сътрудничат.

Необходимо време и материали:

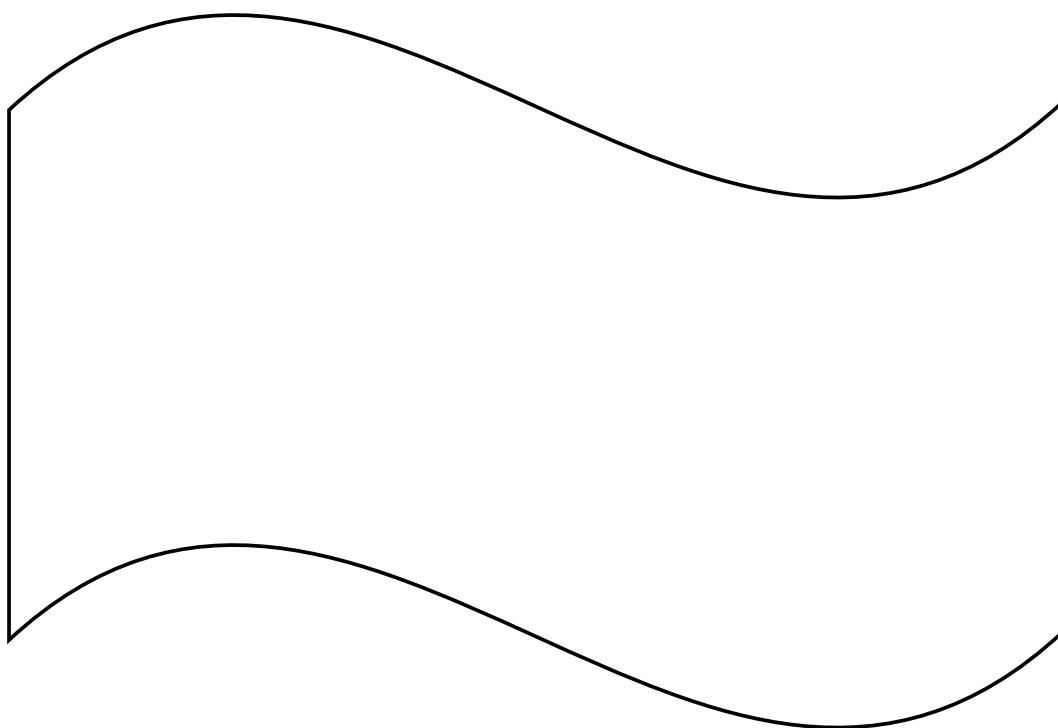
Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Знаме“, маркери или флумастери за изработване на знаме и герб

Процедура:

1. На класа се поставя задача да изработи знаме и герб. Децата трябва да работят като екип, като гласуват всяко от решенията: например какви да бъдат цветовете на знамето, какви изображения да включва гербът, да има или да няма надпис и т.н. Всички решения трябва да бъдат взети с мнозинство.
2. Задачата може да се представи и по друг начин: първоначално децата работят самостоятелно, след това класът гласува за всяко знаме и за всеки герб поотделно. Печелят знамето и гербът, събрали най-много гласове.

ЗНАМЕ



Въздържане от желание за измама

Деца мамат по различни причини. Някои имат големи очаквания към себе си, други чувстват, че околните имат големи очаквания към тях, трети пък искат да спечелят, но не знаят как да се справят с разочарованието от загубата. Деца могат да мамат и когато търсят начин да улеснят изпълнението на задача, която считат за прекалено трудна.

Учебна цел: Деца да развият умения за честна игра, да се научат да спазват правила, да разберат какво е честност и какви са последиците от измамата в различни ситуации.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Примерни ситуации на измама, голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Дискутирайте с децата въпросите по-долу и запишете отговорите на дъската:

Какво означава да бъдеш честен/честна? Защо е важно да бъдем честни и да не лъжем, мамим или крадем?

Примерни отговори:

- Честните хора са надеждни и уважавани от другите.
- Това е правилното нещо.
- Казването на истината позволява на всички да знаят какво се е случило и предпазва хората от това да ги обвинят за нещо, което не са направили.

Ако някой е нечестен и мами, до какво ще доведе това?

Примерни отговори:

- Ще загуби доверието и уважението на другите.
- Трябва да говори още повече лъжи, за да се прикрие.
- Може да преживее наказание и срам.

Какви са качествата на честния човек?

Примерни отговори:

- Казва истината независимо от последствията.
- Признава, когато греши.
- Не мами и не краде.

- Не преувеличава, за да направи нещата по-добри и по-впечатляващи, отколкото са.
 - Спазва обещанията си и насърчава другите да бъдат честни.
2. Обсъдете с децата различни примери за измама (например по време на тест, когато някой наднича в чужд лист и иска да препише отговорите; когато някой тихомълком нарушава правилата на някоя игра и др.).
 3. Помолете децата да разкажат за ситуации, в които самите те са били потърпевши или свидетели на измама. Попитайте ги как са се чувствали тогава.
 4. Разгледайте примерните ситуации на измама, посочени по-долу. Обсъдете как е редно да постъпи човек, ако наблюдава или е жертва на такава измама.
 - А.** Играеш на „Не се сърди, човече“ с приятел/приятелка. По време на играта отиваш да си сипеш сок и когато се връщаш, виждаш, че той/тя е преместил/а своята пионка с 2 полета напред. Как ще се почувстваш? Какво ще направиш?
 - Б.** Цяла събота и неделя Мария подготвя домашното си по английски език. Петър, който не е написал нищо, иска от Мария да му даде да препише нейното домашно.

Справяне с критика и умение да се отказва

Даване и получаване на обратна връзка

В един момент на всеки човек му се налага да понесе критика от другите. Учениците трябва да знаят как да приемат конструктивна критика от своите учители, а понякога и от връстниците си, за да коригират и подобрят своите умения и знания. Често критиката се предоставя под формата на обратна връзка.

Учебна цел: Децата да развият умения да отправят и да приемат критика по конструктивен начин.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Рисунка“

Процедура:

1. Обяснете на децата какво означава „обратна връзка“.

„Обратната връзка е информацията, която човек получава от другите за нещо, което прави или казва. Обратната връзка е важна за вас, защото ще ви ориентира как се справяте и дали постъпвате така, както се очаква от вас. Обратната връзка може да бъде както положителна, така и отрицателна. Ако извършвате дадена работа или изпълнявате дадена задача правилно, ще получите положителна обратна връзка и ще знаете, че трябва да продължите по същия начин. Положителната обратна връзка ви казва, че всичко върви добре. Отрицателната обратна връзка, от друга страна, е сигнал, че не се справяте така, както се очаква от вас, и трябва да промените поведението си.

Обикновено е много лесно човек да се справи с положителната обратна връзка. Това е разбираемо, тъй като всеки обича да чува хубави неща за себе си и работата, която върши. В обратния случай обаче (например ако ви кажат, че имате твърде много грешки в домашното, че не пишете добре някоя буква или дума) ще знаете, че трябва да положите повече усилия.“

2. При предоставяне на конструктивна обратна връзка или критика трябва да спазваш следните правила:

- Бъди любезен/любезна.
- Бъди полезен/полезна.
- Бъди конкретен/конкретна.
- Не обобщавай – не използвай думи като „винаги“ и „никога“ (например „Никога не ми помагаш, когато помоля за помощ“, „Винаги ме прекъсваш, когато говоря“).

- Не обвинявай и не слагай етикети (например „Ти си мързелив/мързелива“).
3. Покажете на класа една детска рисунка. Нека всички я разгледат внимателно, след което поискайте да дадат обратна връзка – един положителен и един отрицателен коментар, като спазват правилата, разгледани по-рано. Дайте възможност на всяко дете да каже кое е направено добре и кое – зле, като помолите коментарите да бъдат едновременно конкретни и любезни. Например „За слънцето е използвано много жълто и изглежда ярко и свежо“ (положителна обратна връзка); „Краката на жирафа са много къси“ (отрицателна обратна връзка).

РИСУНКА



Даване и получаване на отказ

За децата невинаги е лесно да отказват, когато другите от групата искат от тях да направят нещо, което не желаят. Често се съгласяват само за да не бъдат отхвърлени. Затова е важно децата да помнят, че имат избор и са свободни да казват „не“, а ако се налага, да обяснят защо не могат да направят онова, което искат от тях.

Учебна цел: Децата да се научат да отказват на свои връстници, когато са принудени от тях да направят нещо, което не желаят.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Попитайте децата дали са били в ситуация да искат да кажат „не“ на свои връстници, но да не могат. Обсъдете с тях причините.
2. Поговорете за някои от начините човек да казва „не“, когато не иска да направи нещо. Запишете начините на дъската или на голям лист хартия:

Не искам.	Предпочитам да не го правя.
Не мисля, че това би било добре за мен.	По-скоро не.
Ще пропусна, защото...	Това, което наистина искам да направя, е...
Мисля, че ще бъде по-добре, ако...	Не искам, но все пак благодаря.
Не ми харесва тази идея.	Не.

Когато отказва, човек трябва:

- да говори ясно и твърдо;
 - да не обижда и да не нарича другия/другите с обидни думи;
 - да знае, че има право да отстоява себе си;
 - да си тръгне, ако другия или другите не приемат „не“ за отговор, и да потърси някой възрастен.
3. Разгледайте с децата поотделно всяка от предложените по-долу ситуации. Доброволци от класа трябва да отговорят на поканата с отказ по правилата, обсъдени преди това.

- А.** Иван: „Хайде да отидем и да откраднем малко бонбони от лавката. В момента никой не гледа и няма да ни хванат.“
- Б.** Ивайло: „Хайде да дразним Румен и да видим дали можем да го накараме да заплаче.“
- В.** Ася: „Хайде да скрием учебниците на Силвия, така че да не може да ги намери.“
4. След всяка ситуация обсъдете с децата различните начини да кажат „не“.

Празнуване на приятелството

Създаване на принадлежност към групата

Независимо от различията, децата имат много общи неща помежду си. Те са клас, отбор, екип – тоест група, която се основава на споделени интереси. С времето усещането за принадлежност към групата се засилва, което намира израз в начина, по който детето говори за нея. Като казва „моят клас“, „моят отбор“, то показва, че се гордее да бъде част от тази общност. Групите изразяват по различен начин своята идентичност, например чрез своето име (4.а клас), униформа или друг знак, който е отличителен за нея (значка, емблема и др.).

Учебна цел: Насърчаване на сплотеността чрез развитие на групова идентичност.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Голям лист хартия и маркери

Процедура:

1. Помолете учениците да кажат кои са отличителните черти на техния клас и ги запишете на дъската или на голям лист хартия.
2. Разделете учениците по двойки и ги помолете да си измислят някакъв лесен за запомняне жест, например ръкостискане, който да използват, когато се срещнат.
3. Всяка двойка трябва да представи идеята си пред класа. Децата гласуват за всяко предложение поотделно. Накрая жестът, който е събрал най-много гласове, става „жест на класа“.

Признание към приятелите и празнуване на приятелството

Учебна цел: Това упражнение насърчава децата да ценят своите приятелства, да ги празнуват и да се отблагодаряват на приятелите си.

Необходимо време и материали:

Време: 5 минути

Материали: Лист хартия и цветни моливи

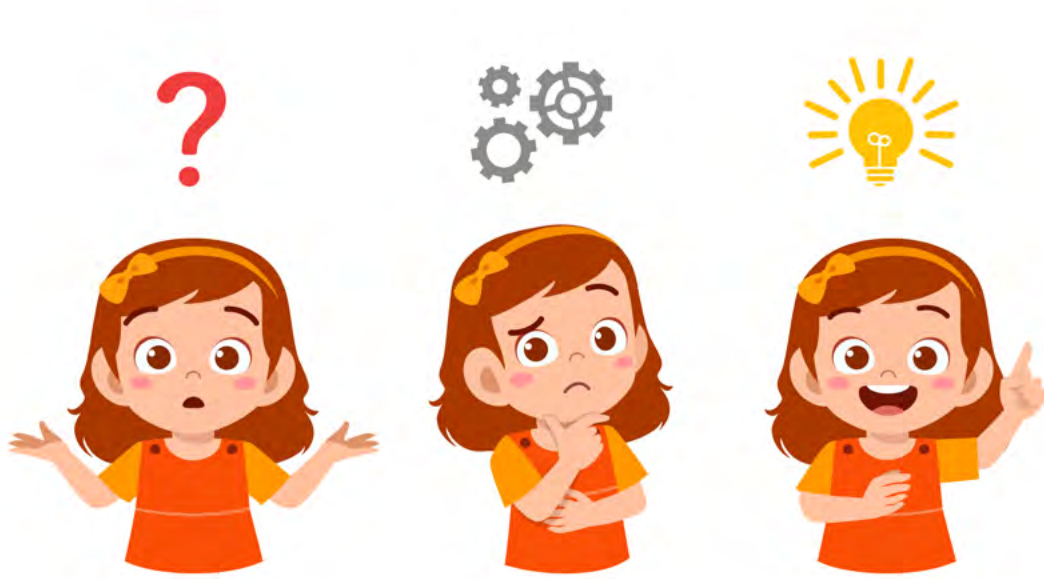
Процедура:

1. Раздайте на всички деца по един лист хартия и цветни моливи. Кажете им, че в края на това упражнение всеки от тях ще подари и съответно ще получи по един въображаем подарък. Той ще бъде под формата на рисунка, която ще направи детето до тях, ако са седнали в кръг, или детето срещу тях, ако са разделени по двойки. Нека децата първо помислят какво ще зарадва най-много момчето или момичето, чийто подарък трябва да подготвят. Ако желаят, може да придружат рисунката си и със специално послание.
2. Когато децата са готови, поканете ги да връчат рисунките си. След това дайте възможност на всяко дете да каже какъв „подарък“ е получило, да се усмихне и да благодари на този, който му го е дал.

“Единственият начин да имаш приятели
е да бъдеш приятел.”

МОДУЛ 5

Справяне с проблеми, разрешаване на конфликти



Разрешаване на проблеми

Определяне на проблема

Хората имат различни представи за нещата и това често създава проблеми в общуването. Всеки възприема света по различен начин, затова една и съща ситуация може да предизвика напълно различни реакции. Това важи както за поведението на другите, така и за нашето собствено. Начинът, по който се държим, може да причини проблеми на другите хора или да ни помогне да се разбираме с тях.

Учебна цел: Децата да се научат да разпознават проблемното поведение.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Работен лист „Проблемно поведение“

Процедура:

1. Попитайте децата кои са нещата, които ги притесняват в поведението на другите. Напишете отговорите им на дъската или на голям лист хартия. Тази дискусия трябва да се съсредоточи върху поведението, което е обезпокоително, без да се стига до квалифициране или обвиняване на хората, които се държат по този начин.
2. Раздайте на учениците работен лист „Проблемно поведение“ и ги помолете да го попълнят.
3. След това поканете няколко деца да споделят какво са написали или нарисували и да го обяснят.
4. На голям лист хартия запишете категориите проблеми, посочени от децата, например: домашни задължения; правила в семейството и в училище; писане на домашна работа; спор с родители; проблеми с приятели и др. Ако дете описва проблем в категория, която вече е посочена, поставете отметка до нея. Обърнете внимание на категориите, които децата споменават многократно.

ПРОБЛЕМНО ПОВЕДЕНИЕ

Напиши или нарисуй нещо, което правиш и знаеш, че е проблем за другите.

Мога да причиня проблем, когато

Напиши или нарисуй нещо, което някой друг прави и ти създава проблем.

За мен е проблем, когато другите

Търсене на решения

Има различни техники за търсене на решения. Една от тях е т.нар. „мозъчна атака“, която се състои в генериране на множество идеи с цел намиране на решение на проблем. Мозъчната атака означава всички участници свободно и без притеснения да споделят идеите, които им хрумват, без да се тревожат от реакцията на другите. По този начин група хора може да измисли добри решения. Мозъчната атака обикновено не отнема много време – около 5 минути, но помага на човек да излезе от обичайните модели на мислене и да открие нови гледни точки. При нея няма ограничения – регистрира се всяко хрумване и всеки се опитва да предложи възможно най-много идеи, без останалите от групата да го съдят или коментират. Всяка идея, независимо колко необичайно изглежда, може да провокира появата на друга, по-добра, и така да се стигне до най-доброто решение.

Учебна цел: Усвояване на техниката „мозъчна атака“ като начин за търсене на решения на проблеми.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Работен лист „Проблеми между приятели“

Процедура:

1. Запознайте класа с метода „мозъчна атака“.
2. Прочетете един от проблемите, описани в работния лист „Проблеми между приятели“, и поканете учениците да обсъдят възможно най-много идеи. Въпреки че описаните проблемни ситуации между приятели засягат решението на едно дете, груповата работа ще улесни процеса на усвояване на техниката. Напишете на дъската или на голям лист хартия идеите за решение на проблема, предложени от децата. Ако времето позволява, помогнете им да ги оценят и да изберат чрез гласуване една от тях.
3. Разделете класа на групи от по 4 – 5 деца и изберете за всяка група по една ситуация от работния лист „Проблеми между приятели“. Помолете учениците да потърсят решение на ситуацията, като приложат в групата си техниката „мозъчна атака“. Когато са готови, поканете ги докладват пред класа до какво решение са стигнали.

ПРОБЛЕМИ МЕЖДУ ПРИЯТЕЛИ

Най-добрият ти приятел/Най-добрата ти приятелка започва да си играе с друго дете по време на почивката. Когато изразяваш желание и ти да се включиш в играта, те ти казват, че вече са се събрали достатъчен брой участници и нямат нужда от други.

Най-добрият ти приятел/Най-добрата ти приятелка започва да те нарича с прякор, който не ти харесва. Когато го/я молиш да престане, той/тя ти се присмива и казва, че просто се опитва да е забавно.

Приятелите ти имат намерение да се срещнат след училище. Когато ги питаш къде е срещата, те ти отговарят, че не си поканен/поканена.

Когато даваш грешен отговор на въпрос, зададен в час, дочуваш един от приятелите ти да те нарича „идиот/идиотка“.

Споделяш нещо лично с приятел/приятелка с молба да си остане между вас. По-късно разбираш, че той/тя е споделил/а тайната ти с няколко други деца от класа.

Имате уговорка с приятел/приятелка да ти гостува с преспиване. Малко по-късно той/тя ти се обажда по телефона и ти казва, че не може да дойде, защото родителите му/й са против. На другия ден разбираш, че приятелят/приятелката ти е прекарал/а нощта в дома на друго дете от класа.

Генериране и избор на решение

Децата трябва да се научат да използват творчески подход при търсене на решение на възникнал проблем. За да придобият подобна нагласа, е добре да ги научим винаги да мислят за повече от едно решение на възникнал проблем. Понякога първото, за което човек се сеща, не е най-доброто и най-работещото решение. Но има няколко, може да избере това, което на този етап му изглежда най-обещаващо.

Учебна цел: Да се формират умения за решаване на социални проблеми, като се затвърди идеята, че на един и същи проблем може да има няколко решения.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Работен лист „Три възможни решения“

Процедура:

1. Раздайте на децата работен лист „Три възможни решения“ и ги помолете да го попълнят, като за всеки проблем предложат по 3 възможни решения.
2. Когато приключат, поканете ги да споделят алтернативните си решения.
3. Дискутирайте с класа защо при възникване на проблем е важно да се мисли за повече от едно решение.

ТРИ ВЪЗМОЖНИ РЕШЕНИЯ

Можеш ли да измислиш 3 възможни решения на всеки от тези проблеми?

ПРОБЛЕМ: *Катя, Филип и Иван искат да седнат на един и същи чин.*

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

ПРОБЛЕМ: *Лили си е забравила учебника и тетрадката по български език.*

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

А сега помисли за някой твой проблем, който трябва да решиш. Какви са 3-те начина, по които е възможно да го разрешиш?

ПРОБЛЕМ:

Решение 1:

Решение 2:

Решение 3:

Избор на решение

Винаги е добре да има поне две или три решения на даден проблем, макар че в крайна сметка ще бъде избрано едно – онова, за което се счита, че ще има най-добър ефект. При анализа на всяко решение човек мисли за различни неща, например какво ще му е необходимо, за да го изпълни; реалистично ли е; разполага ли с всичко необходимо, за да го приведе в действие; кой ще го осъществи или ще помогне за това. Разбира се, човек не може да знае какво точно ще се случи, докато не предприеме действие, но мисленето в тази посока, както и планирането може да помогнат.

Учебна цел: Да помогнем на децата да развият умения за оценка на възможни решения и да избират потенциално най-доброто от тях.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Списък с примерни проблеми

Процедура:

1. Разделете учениците по двойки. Обърнете се към първата двойка и прочетете първия проблем от списъка по-долу. Нека всяко от децата предложи решение. Помолете класа да обсъди всички „за“ и „против“ двете решения и след това да гласува. Печели решението, което е получило повече гласове.
2. Продължете със следващата двойка деца по същия начин, като прочетете втория проблем в списъка. Продължете тази дейност, като помолите децата да посочат и други проблеми, които срещат често. Може да използвате и проблемите, предложени в предишните две упражнения.

ПРОБЛЕМИ:

- Кирил е нарекъл Габи „дебела“. Какво трябва да направи Габи?
- Силвия не е получила покана за рождения ден на най-добрата си приятелка. Как трябва да постъпи?
- Таня иска да покани Мария да играят заедно, но си мисли, че Мария ще ѝ откаже. Какво трябва да направи Таня?
- Стефан е нов в училището и не знае как да се сприятели с другите деца. Какво трябва да направи?

Проверка на решението

Понякога се оказва, че взетото решение не е много добро и трябва да се помисли за друго. Децата трябва да могат да продължат да мислят за намирането на решение на даден проблем, ако се окаже, че първоначално избраното, което им е изглеждало правилно, не е дало желаните резултати, а в някои случаи дори е влошило нещата. Важното е децата да запомнят, че не трябва да се разстройват или смущават, ако направят грешка. Трябва да помислят какво се е объркало и какво могат да направят занапред. Всеки прави грешки, важното е да се поучи от тях и да не ги повтаря.

Учебна цел: Децата да се научат да оценяват резултата от дадено решение и да реагират по подходящ начин, когато допускат грешки.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Примерни ситуации

Процедура:

1. Прочетете пред класа следните примерни ситуации, при които дадено решение се е оказало неособено полезно. Попитайте децата какво биха предложили като алтернатива на първоначалното решение.

ПРИМЕРНИ СИТУАЦИИ:

- А.** Таня мисли, че големият ѝ брат се държи злобно с нея. Тя се е оплакала на майка им, която е наказала брат ѝ, но след това той е станал още по-зъл и груб към нея. Какво трябва да направи Таня?
- Б.** Георги е подарил една от най-любимите си играчки на Никола, защото иска да станат приятели. Никола обаче не иска да му бъде приятел и продължава да страни от него. Какво трябва да направи Георги?
- В.** Ясен не може да чете гладко и се страхува, че ще се изложи пред класа. Той моли баща си да напише извинителна бележка, в която моли учителя да освободи сина му от това задължение, тъй като е с болно гърло. Баща му обаче отказва да напише бележката. Какво бихте посъветвали Ясен?

Разрешаване на конфликти

Терминът „конфликт“ се използва за описание на ситуация, в която има противопоставяне между хора с противоположни нужди, идеи, вярвания или цели. Проявите на конфликт могат да варират от незначителни разногласия до различни форми на деструктивност. Доколкото хората имат различни интереси и нужди, конфликтът е естествена част от човешкото взаимодействие. Затова уменията за управление на конфликти са основа за ефективно общуване с другите. Тези умения са свързани с изследване на реакциите към конфликтната ситуация, проучване на причините за възникване на конфликти и предприемане на стъпки за тяхното разрешаване.

Обучението на децата в умения за разрешаване на конфликти е важно, за да се постигне чувствително намаляване на броя и тежестта на конфликтите в класната стая и в училището като цяло. Този раздел се отнася до начините, по които можем да насърчим учениците да проявяват по-голяма готовност и желание да се справят с различията и да развият нагласа за търсене на помирение. Представени са различни възможности за мирно разрешаване на конфликти, както и полезни инструменти в помощ на процеса.

Какво представлява конфликтът

Децата от начална училищна възраст често се оказват в конфликт с приятелите си и не знаят как да стигнат до решение. Най-обикновени разминавания в желанията или мнението, като например коя игра да играят, могат да предизвикат конфликт между приятели.

Учебна цел: Учениците да разберат какво е „конфликт“, да осъзнаят, че споровете са често срещано явление, част от живота с другите хора, и не трябва да се възприемат като нещо лошо, както и че е здравословно човек да изразява чувствата си, когато е притеснен.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Ситуация с две приятелки

Процедура:

1. Обсъдете с класа какво се разбира под „конфликт“. Запишете отговорите на дъската. Накрая кажете на децата, че конфликт може да възникне, когато двама или повече души искат различни неща.
2. Продължете дискусията, като помолите учениците да изброят най-честите причини за избухване на конфликт помежду им. Запишете ги на дъската. Помолете няколко деца да споделят конкретни случаи на конфликт и как се е стигнало до неговото разрешаване.
3. Разгледайте с класа ситуацията с две приятелки по-долу. Може да поканите двама доброволци да прочетат историята или да я разиграят като ролева игра.

Ани и Бистра са приятелки, но имат разногласия по въпроса какво да правят през уикенда. Обикновено Ани е тази, която налага мнението си, но този път Бистра настоява да направи избора.

АНИ: Хайде да караме кьнки в събота!

БИСТРА: Бих искала да гледаме филм. Има един филм, който много искам да гледам.

АНИ: Не! Да отидем да караме кьнки!

БИСТРА: Знам, че обичаш ти да казваш какво да правим и обикновено нямам нищо против, но тази седмица наистина бих искала аз да избира.

АНИ: Можеш да гледаш филма с някой друг. Ела на кьнки с мен.

БИСТРА: По-справедливо е да се редуваме, за да може всяка от нас да има думата, когато решаваме как да прекарваме времето си.

АНИ: Добре тогава, да караме кърнки следващата седмица.

4. Въпроси за дискусия:

- Как би се развила ситуацията, ако Ани не беше направила компромис?
- По какъв друг начин би могла да се развие ситуацията?

Ако Ани не беше склонна да направи компромиси и Бистра настояваше за своя избор, двете приятелки щяха да се окажат в конфликт и вместо да прекарат времето си заедно, да им се наложи да излязат сами или да потърсят други хора.

Реакции при конфликт между приятели

Реакциите при конфликт често са заучени и за децата е трудно да осъзнаят, че реагират по един и същи начин. Те трябва да осъзнаят, че повтарянето на една и съща неприемлива реакция не допринася за разрешаването на конфликта. Това упражнение помага на учениците да разберат, че негативните навици при конфликт могат да бъдат променени. Успоредно с усвояването на знания и умения за разрешаване на конфликтни ситуации децата се научават да си сътрудничат с другите, да проявяват уважение, да управляват гнева си и да поемат лична отговорност.

Учебна цел: Децата да осъзнаят, че всеки има типични реакции при конфликтна ситуация, някои от които са полезни, а други – вредни.

Необходимо време и материали:

Време: 10 минути

Материали: Работен лист „Полезни и вредни навици“, карти с емоции, карти с вредни реакции при конфликти

Процедура:

1. Обяснете на децата, че навиците са неща, които сме свикнали да правим. Например можем да си мием зъбите в определено време, да учим по едно и също време или дори да се отнасяме към хората по определен начин. Навиците могат да бъдат вредни или полезни. Вредните навици – например да крещим или да удряме, когато сме ядосани, да мързелуваме или да проявяваме неуважение – могат да ни създадат проблеми и да направят живота ни много по-труден. Реакцията ни на конфликт, когато се повтаря или се проявява по един и същи начин, също се може да се превърне в навик.
2. Помолете децата да помислят за един полезен и един вреден навик, който имат. Раздайте им работен лист „Полезни и вредни навици“.
3. Поговорете с децата за техните навици в конфликтни ситуации. Нека споделят ситуации, когато са били в конфликт с някого.
4. Разгледайте заедно една примерна ситуация:

Петър и Никола имат уговорка да поиграт след училище. Петър чака Никола почти час в училищния двор, но Никола така и не идва. Петър разбира от други деца, че Никола е отишъл да играе с Иван. Петър е толкова ядосан на Никола, че когато по-късно го вижда, започва да му крещи и да го блъска.

- а) Покажете на децата картите с емоции от модул 2. Попитайте ги как биха се почувствали, ако са на мястото на Петър. Нека посочат картата с емоцията, която изпитва Петър.
- б) Покажете на децата картите „Вредни реакции при конфликти“. Попитайте ги как е постъпил Петър, когато се е ядосал.

ПОЛЕЗНИ И ВРЕДНИ НАВИЦИ

Моите полезни навици са:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Моите вредни навици са:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Когато някой ме ядоса, винаги избухвам и го удрям.



Свивам се и нищо не правя.



Объркан съм и не знам как да постъпя.



Креця и се карам.



Разстройвам се и плача.



Сърдя се и спирам да говоря.



Обвинявам.



Бия се и вземам нещата на другите.

Помирение и разрешаване на конфликти между приятели

Разрешаването на конфликти по конструктивен начин включва умения, които могат да бъдат научени. Децата трябва да разберат, че когато са изправени пред конфликт, винаги имат избор как да постъпят. Съществува алтернатива на лошите реакции на конфликта, разгледани в предишното упражнение. Вместо да повтаря вредни навици или да избира реакция, която обикновено влошава и задълбочава конфликта, човек може да постъпи по такъв начин, че да помогне за неговото разрешаване.

Учебна цел: Децата да се запознаят с позитивните реакции в ситуация на конфликт и да усвоят навици за конструктивно справяне в конфликтни ситуации и търсене на помирение.

Необходимо време и материали:

Време: 20 минути

Материали: Карти с реакции за помирение и разрешаване на конфликти

Процедура:

1. Покажете на децата картите с реакции за помирение и разрешаване на конфликти.
2. Припомнете им историята за Петър и Никола от предишното упражнение и ги помолете да изберат карта, като предложат развитие на историята по начин, който да доведе до помирение и разрешаване на конфликта между приятелите.
3. Обсъдете случай на истински конфликт, преживян от някое от децата. Нека това дете избере карта, която му се струва подходяща за ситуацията.
4. Помолете учениците да си представят как се чувства човек, когато избере да постъпи по начините, описани в картите.



Постигаме съгласие.



Заедно намираме решение.



Успокоявам се.



Отказвам да споря и да се карам.



Разговаряме.



Опитвам се да разбера другия и да го успокоя.



Решавам да не обръщам внимание.



Оставаме приятели.

МОДУЛ 6

Справяне със социалния стрес



Закачки, подигравки и отговор на тях

Закачките, подмятанията, обидните прякори и подигравките са част от живота на детските групи. Когато едно дете е подложено на такъв тип отношение, е важно проблемът да бъде видян от неговата гледна точка, да му се придаде необходимата сериозност, детето да бъде изслушано без осъждане, да бъдат разбрани и признати чувствата му. Децата не могат да контролират какво казват другите, нито да спрат подигравките, но могат да се научат да контролират собствените си действия. В това упражнение те ще се запознаят с някои прости стратегии за справяне в такива ситуации, които ще облекчат усещането им за обида и безпомощност.

Учебна цел: Децата да осъзнаят своите чувства и начините, по които обикновено реагират на закачки и подигравки, и да овладеят ефективни стратегии за справяне в такива ситуации.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Анкета „Какво правя , когато ми се подиграват?“, карти с емоции, работен лист „Как да постъпя, когато ми се подиграват?“, работен лист „Обиди и закачки“

Процедура:

1. Раздайте на учениците анкетата „Какво правя, когато ми се подиграват?“ и им дайте 10 минути да я попълнят. Когато са готови, обсъдете заедно отговорите, които са дали, и обичайните начини на реагиране в такива ситуации. Когато описват как се чувстват, когато ги закачат или им се подиграват, децата може да използват и картите с емоции.
2. Раздайте на всички по един работен лист „Как да постъпя, когато ми се подиграват?“ и подробно разгледайте всяка от посочените стратегии за справяне. Нека децата разкажат случки, в които са излезли благополучно от ситуацията. Поощрете ги да използват предимно позитивните начини за справяне. Важно е да им предадем посланието „Можеш да се справиш!“.
3. Раздайте на децата работен лист „Обиди и закачки“, съдържащ две проблемни ситуации с деца. Дайте им време да помислят как биха реагирали, ако са в ролята на засегнатото дете, и коя от разгледаните стратегии биха използвали.



Когато ни обиждат, визуализацията, че имаме щит, от който лошите думи отскачат далеч от нас, ни помага да не се разстроим или ядосаме.

КАКВО ПРАВЯ, КОГАТО МИ СЕ ПОДИГРАВАТ?

Представи си, че някой те закача, обижда те или ти се подиграва.

По-долу са дадени някои възможни избори за поведение, когато почувстваш яд, гняв, обида или огорчение. Посочи дали поведението е подходящо, или не, като сложиш знак „V“, ако е подходящо, и знак „X“, ако не е.

- Хвърлям нещо по него.
- Удрям и викам.
- Опитвам се да се успокоя.
- Моля някого за помощ.
- Счупвам нещо от яд.
- Обиждам.
- Казвам, че съм ядосан/ядосана.
- Тръгвам си.
- Удрям този, който ме обижда.
- Изкарвам си го на някой друг.
- Броя до 10, за да се успокоя.
- Обръщам всичко на шега.
- Поемам дълбоко въздух.
- Търся възможност да остана сам/сама.

КАК ДА ПОСТЪПЯ, КОГАТО МИ СЕ ПОДИГРАВАТ?

МИСЛИ – Когато ти се подиграват или те закачат, помисли какво можеш да кажеш в такава ситуация, например: *„Въпреки че това не ми харесва, мога да се справя“*. Също така се опитай да прецениш дали в закачката има нещо вярно. Често това, което ти казват, не е вярно. Полезно е да помислиш за положителните си качества, за да можеш да противодействаш на забележките на другите.

НЕ ОБРЪЩАЙ ВНИМАНИЕ – Проявите на гняв или плачът често предизвикват още повече закачки. Затова се постарай да не им обръщаш внимание. Понякога това помага и кара тези, които го правят, да спрат.

ВИЗУАЛИЗИРАЙ – В някои случаи визуализирането на образи, помага лошите думи да „отскачат“ от теб. А щом като не стигат до теб, не е нужно да ги приемаш или да им вярваш. Представи си например, че имаш щит около себе си, в който закачките и лошите думи се удрят и след това отскачат надалеч.

ПРЕФОРМУЛИРАЙ – Преформулирането е да превърнеш подигравката в нещо положително или неутрално. Например ако ти се подиграват, че носиш очила, може да отговориш учтиво: *„Благодаря, че забеляза очилата ми. Наблюдателен/наблюдателна си“*.

СЪГЛАСЯВАЙ СЕ С ФАКТИТЕ – Когато закачката включва нещо, което е факт, просто трябва да се съгласиш с фактите и да отговориш учтиво. Съгласяването с фактите обикновено премахва усещането, че искаш нещо да скриеш. Можеш да отговориш, като кажеш: *„Да, и какво от това?“*. По този начин показваш безразличие и изпращаш послание, че закачката или подигравката няма никакво значение за теб и не може да те засегне. Ако ти кажат например *„Ти си толкова бебе!“*, може да отговориш *„Да, аз лесно плача. И какво от това?“*.

ОТГОВОРИ НА ПОДИГРАВКАТА С КОМПЛИМЕНТ – Ако те подиграват за нещо, например как тичаш, може да отговориш: *„А ти си бърз бегач“*. Използвай хумор. Хуморът показва, че не придаваш значение на обидните забележки. Смехът често може да превърне една болезнена ситуация в забавна.

ПОТЪРСИ ПОМОЩ – Ако закачките и обидите започнат да се повтарят и се превърнат в тормоз, непременно потърси помощ от възрастен. Невинаги можеш да спреш или да предотвратиш обидите и подигравките, нито да влияеш на това какво казват или правят другите. Можеш обаче да контролираш собствените си реакции, включително дали да потърсиш помощ от възрастен, когато усещаш, че обидното поведение излиза от контрол и трябва да бъде спряно.

ОБИДИ И ЗАКАЧКИ



Ситуация 1: Някой ме обижда

Мога да
.....
.....



Ситуация 2: Някой нарочно ме цапа

Мога да
.....
.....

Позитивна представа за себе си

За да се справят със социалния стрес и различните негативни ситуации, децата трябва да растат, изграждайки позитивна представа за себе си. Това може да стане чрез получаване на подкрепа от възрастните и от приятели. За децата е важно да бъдат насърчавани да общуват с деца, които ги карат да се чувстват добре.

Учебна цел: Децата да развият и да поддържат положително възприятие за своите качества и умения.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Аз съм...“

Процедура:

1. Раздайте на учениците работен лист „Аз съм...“, като им обърнете внимание да споделят характеристики и черти, които харесват в себе си и намират за позитивни.
2. Поканете ги да прочетат това, което са написали. Нека класът ръкопляска на всяко дете, след като прочете описанието на себе си. Това е начин да се покаже одобрение, който ще окуражи децата да споделят хубави неща за себе си.
3. Обсъдете колко е важно да не забравяме, че всеки човек има добри черти и качества.

АЗ СЪМ...

Довършете следните изречения:

Аз съм _____.

Аз съм добър/добра в _____.

Харесва ми да научавам за _____.

Любимото ми нещо е _____.

Когато се погледна в огледалото, мисля, че
_____.

Аз не съм _____.

Бих искал/а да опитам _____.

Аз съм човек, който _____.

Грижа ме е за _____.

Управление на социалния стрес

Управление на стреса и запазване на спокойствие

Както и при възрастните, стресът при децата може да бъде резултат от определени изисквания, които са неспособни да покрият. Те често идват от външни източници като семейство, приятели или училище. Причините за стрес при децата могат да бъдат най-различни: разминаване между желание и реални възможности; претовареност (много деца са толкова заети, че не им остава време да играят или да се отпуснат след училище); справяне с насилници; поддържане на отношения с учители, приятели и близки. Децата също така може да се тревожат за тестове и оценки. Оставен без контрол, постоянният стрес може да допринесе за появата и развитието на много физически и психически проблеми, като затлъстяване, тревожност и депресия. Съществуват здравословни начини за управление и справяне със стреса при децата.

Учебна цел: Децата да усвоят различни начини за управление на стреса.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Управление на стреса“, рисунка „Торта за рожден ден“

Процедура:

1. Дискутирайте причините за стреса и преживяването на тревожност и безпокойство. Учениците може да споделят кои са нещата, от които най-често се чувстват притеснени. Раздайте им работен лист „Управление на стреса“.
2. Обяснете на децата, че ще им предложите приятен начин да се отпускат и успокояват, когато изпитват безпокойство. Нарича се „Торта за рожден ден“. Кажете им:
„Представете си, че днес имате рожден ден и че това е най-хубавият рожден ден, който някога сте имали. Всичко е точно такава, каквото го искате, включително и тортата. Сега затворете очи и си представете тортата. Представете си глазурата, пълнежа и украсата, която искате да има. (Пауза.) Поставете свещите върху тортата. Запалете ги. Поемете дълбоко въздух и ги духнете. Отново поемете дълбоко въздух и духнете свещите. И последен път – поемете дълбоко въздух и духнете свещите. Сега отворете очи“.
3. Обсъдете с децата как се чувстват. Обикновено всички се наслаждават на това занимание, така че е много вероятно да са усмихнати. Насърчете ги да си представят тортата и „да духват свещите“ всеки път, когато почувстват, че са ядосани, разстроени или разтревожени.
4. Поканете учениците да нарисуват идеалната (според тях) торта за рожден ден. Насърчете ги да закачат рисунките си у дома, за да им напомнят, че когато искат да се успокоят, трябва да вдишват и да издишват (духването на свещите) дълбоко.



УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

НАСПИ СЕ ДОБРЕ – Сънят е от съществено значение за твоето физическо и емоционално здраве. Експертите препоръчват на децата между 6 и 12 години да спят поне 9 часа през нощта. Сънят трябва да ти бъде приоритет, за да държиш стреса под контрол. Вечер ограничи гледането на екран (на компютър или телевизор) и избягвай да държиш смартфон или таблет близо до леглото си.

ДВИЖИ СЕ – Физическата активност е основно средство за облекчаване на стреса за хора от всички възрасти. Добре е да отделяш поне 60 минути на ден за някаква физическа активност.

СПОДЕЛЯЙ – Споделянето с възрастен, на когото имаш доверие, помага за намирането на решение в ситуация на стрес.

ОТДЕЛЯЙ ВРЕМЕ ЗА ЗАБАВЛЕНИЯ И ПОЧИВКА – Прави това, което ти носи радост, независимо дали е игра, спорт, музика, рисуване, четене, или нещо друго. Дали ще правиш последователно различни неща, или ще се спреш на едно занимание, важното е да избереш това, което ти доставя удоволствие и ти помага да се отпуснеш.

ИЗЛЕЗ НАВЪН – Прекарването на време сред природата е ефективен начин за облекчаване на стреса и подобряване на общото благосъстояние. Учените са установили, че хората, които живеят в райони с повече зеленина, по-рядко имат депресия и изпитват тревожност и стрес.

ПИШИ ИЛИ РИСУВАЙ – Изразяването на себе си под формата на текст или рисунка може да ти помогне да намалиш стреса и да подобриш своето състояние. Писането на положителни неща, например кое те кара да си благодарен/благодарна или да изпитваш гордост, може да облекчи преживяването на тревожност и депресия.

НАУЧИ СЕ ДА СЕ ОТПУСКАШ – Има техники за отпускане, които намаляват безпокойството и помагат за сваляне на напрежението.

Справяне с промените

Промените са част от живота, но децата невинаги ги приемат добре. Понякога се случват непредвидени събития, като преминаване в режим на онлайн обучение, смяна на училището, квартала, дори на града и държавата и много други. Такива събития могат да предизвикат безпокойство, гняв, разочарование или тъга. Децата не могат да контролират промените, които са неизбежни, затова е важно да се научат да ги приемат, да се приспособяват към тях и да свикнат с мисълта, че ще ги има през целия живот. Ролята на възрастните е да им помогнат на децата да придобият устойчивост, за да могат да се справят с предизвикателствата.

Учебна цел: Децата да повишат своето разбиране за промените, да развият умения за тяхното приемане, както и за справяне със стреса.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Ситуации на промяна“

Процедура:

1. Попитайте класа дали някой е преживял голяма промяна, свързана със семейството, приятелите, училището или нещо друго. Нека децата, които имат подобно преживяване, споделят с останалите как са се чувствали и как са реагирали на промените. Запишете казаното от тях на дъската.
2. Попитайте децата, които споделят лични преживявания, кои неща са си останали същите въпреки промените. Децата се нуждаят от предвидимост в ежедневието, затова фокусът върху познатото и неговото повторение им помага да обработят правилно информацията, свързана с новостите. Запишете отговорите им на дъската.
3. Поговорете с целия клас за всичко положителни неща, свързани с промяната. Помогнете на учениците да видят хубавото в промени като смяна на училището или преминаване към онлайн обучение. Запишете разсъжденията им на дъската.
4. Раздайте на децата работен лист „Ситуации на промяна“ и ги помолете да го попълнят.

СИТУАЦИИ НА ПРОМЯНА

1. Твоето училище преминава към дистанционна форма на обучение и трябва да учиш от вкъщи.
 - а) Как ще се почувстваш?
 - б) Кое от важните за теб неща ще си остане същото?
 - в) Кое е хубавото на промяната?

2. Семейството ти решава да живее на друго място и те записва в местното училище.
 - а) Как ще се почувстваш?
 - б) Кое от важните за теб неща ще си остане същото?
 - в) Кое е хубавото на промяната?

3. Класът е планирал екскурзия, но тя се отменя поради твърде много невзети уроци. Налага се да учите, вместо да ходите на екскурзия.
 - а) Как ще се почувстваш?
 - б) Кое от важните за теб неща ще си остане същото?.....
 - в) Кое е хубавото на промяната?

Ценности, права и морално развитие

Отстояване на ценности и права

Правата на човека, както и тези на детето включват право на безопасност, сигурност и неприкосновеност. Тормозът, заплахите и обидите, както и отнемането на вещи представляват агресия и нарушават правата на детето.

Учебна цел: Децата отрано да се научат да отстояват своите права, без да накърняват правата на другите.

Необходимо време и материали:

Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Отстояване на правата“

Процедура:

1. Въведете децата в темата за правата. Обяснете им, че да отстояват правата си, означава да уважават и правата на другите. Например ако едно дете вземе тетрадката на друго дете и то реагира, като го удари, тогава и двете деца са агресивни и нарушават правото на другия на неприкосновеност и безопасност. Ако второто дете ясно и твърдо каже на първото да му върне тетрадката, тогава то просто отстоява правата си.
2. Помолете 3 двойки доброволци да участват в ролева игра, като разиграят пред класа 3 сценки. Във всяка двойка едното дете влиза в ролята на човек, който нарушава чуждите права, а другото ги отстоява и напомня кое е правилното поведение.

ОТСТОЯВАНЕ НА ПРАВАТА

Ученик А е побойник, който иска да вземе закуската на свой съученик.

Ученик Б се опитва да спре ученик А, но без да е груб с него.

Ученик А прережда всички на опашката в лавката.

Ученик Б казва, че пререждането не е правилно и не е редно да се постъпва така.

Ученик А обижда свой съученик, като му казва, че е глупав.

Ученик Б се обижда, не му е приятно, и казва как точно се чувства.

Доброта

Когато децата живеят в среда, в която преобладават добротата, грижата и жестовете на взаимопомощ и сътрудничество, ползите за физическото, емоционалното и психичното им здраве са много. Децата се нуждаят от здравословна, топла и безопасна среда, за да се развият като здрави, щастливи и добре възпитани индивиди. Ако растат в атмосфера на приятелство и мило отношение, те ще бъдат в състояние да я възпроизведат в общуването си с другите. Радостта да бъдат сред хора, с които имат здрава социална връзка и ги свързва доверие, създава чувство на принадлежност и благополучие, увереност, желание за сътрудничество и установяване на значими връзки с другите.

Учебна цел: Децата да се научат да разпознават добрите намерения, почтеното поведение и да правят мили жестове на другите.

Необходимо време и материали:

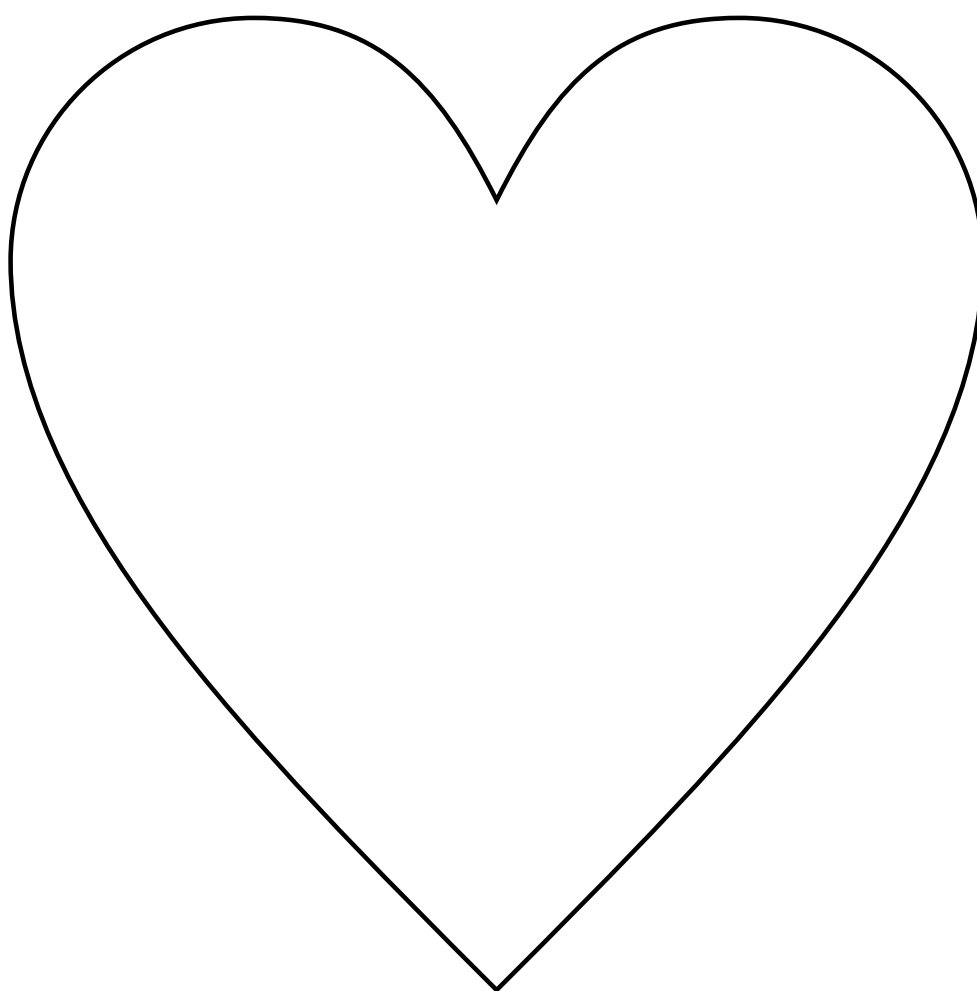
Време: 30 минути

Материали: Работен лист „Картичка“

Процедура:

1. Помолете децата да определят какво е доброта. Обяснете им, че всички ние демонстрираме доброта, когато се отнасяме с любов и уважение едни към други, без да очакваме нищо в замяна. Поискайте да дадат примери за добри постъпки и жестове.
2. Помолете ги да направят рисунка на своя лична история, в която някой е направил нещо добро за тях или пък те са проявили доброта към някого, и да ги споделят с класа.
3. Пригответе работните листове с очертание на сърце, като напишете на обратната им страна името на всяко дете. Всички изтеглят по един лист, като задачата им е да напишат в очертанието на сърцето:
 - нещо хубаво и мило за детето, чието име е написано на гърба на листа;
 - нещо мило и хубаво, което биха могли да направят за него.
4. След като приключат, ги помолете да прочетат на глас какво са написали на листовете, като се обърнат към детето, за което е предназначено посланието.

КАРТИЧКА



БИБЛИОГРАФИЯ

1. Галтунг, Й. Разрешаване на конфликти. София, Сиела, 2005.
2. Детско участие. София, Фондация „Партньори – България“, 2015.
3. Иванова, С. Гетова., А., Желева., Д. Децата говорят. Изд. на Фондация „Партньори – България“ и Фондация „Асоциация Анимус“, 2007.
4. Козарева, В. Рискове и опасности в младежка възраст. София, Фондация „Партньори – България“, 2011.
5. Насоки за насърчаване на детското участие. София, Фондация „Партньори – България“, 2015.
7. Рангелова, Ц., Петева, С., Пенева, З., Манолова, П. Развиване на умения за самостоятелен живот. София, Фондация „Партньори – България“, 2007.
8. Ръководство по активно гражданство. София, Фондация „Партньори – България“, 2010.
9. Томова, Т., А. Ранев. Позитивни подходи за работа с деца с емоционални и поведенчески затруднения. София, Фондация „Партньори – България“, 2010.
10. Фурман, Б. Детски умения. Изд. на Фондация „Партньори – България“, София, УИ „Св. Кл. Охридски“, 2007.
11. Херцог Р. Насилието не е решение! – Превенция на насилието и конфликтите в училище. София, Просвета, 2018.
12. Шерцин, М., Съблом, М. Фокусирано към решения образование. Изд. На Фондация „Партньори – България“. София, УИ „Св. Кл. Охридски“, 2006.
13. Bukowski M. W., Laursen, B., Hoza B. The Snowball Effect: Friendship Moderates Escalations in Depressed Affect among Avoidant and Excluded Children. *Development and Psychopathology*, Developmental Cascades: Part 2, November 2010
14. Conflict Resolution Resources for Schools and Youth. The Community Board Program, SF, California, 1996.
15. Karen L. Bierman, Mark T. Greenberg, John D. Coie, Kenneth A. Dodge, John E. Lochman, and Robert J. McMahon, Social and Emotional Skills Training for Children The Fast Track Friendship Group Manual, The Guilford Press, New York, 2017
16. Oden S. & Asher S. R Coaching Children in Social Skills for Friendship Making. *Child Development*, June 1977
17. Violence Reduction in Schools – How to Make a Difference. Council of Europe, 2006.

Това пособие е предназначено за учители, възпитатели и експерти, работещи с деца в начална училищна възраст. Пособието предлага интерактивни упражнения за развитие на умения за създаване и поддържане на трайни приятелски отношения при децата.



Издание на фондация "Партньори - България"
ул. "Якубица" 2а, София 1164
www.partnersbg.org

С подкрепата на фондация
"Лъчезар Цоцорков"