



## Empathy Challenge A2

Мога да бъда съпричастен  
Култура на предприемачество



### Торбата на приятелството

С помощта на богата палитра от методи децата се научават как самостоятелно да разрешават конфликти и да избягват спорове. За основата за респектиращото общуване с другите служи торбата на приятелството, в която се крият четири възглавнички с надписите наблюдение, нужда, чувство и молба.

## Материали за копиране & Информационни листове



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**BMB**  
Bundesministerium  
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО  
НА ОБРАЗОВАНИЕТО  
И НАУКАТА



stadtschulrat  
für wien

**Youth Start**  
Bulgaria





# У1: Торбата на приятелството – информационен лист за учители и настойници

***Искаш да си прав или да имаш добри взаимоотношения?***

***Двете неща заедно са невъзможни.***

***Маршал Б. Розенберг***

Американският психолог Маршал Б. Розенберг (1934-2015) разработи „ненасилствена комуникация“, в която се прави разграничение между езика на жирафа и езика на вълка.

Жирафът, живото същество с най-голямото сърце, дава името на изпълнения със състрадание и съчувствие език на сърцето, на който ние се изразяваме честно и ясно, споделяме нашите чувства и потребности и питаме за чувствата и потребностите на другите – ние използваме думи, които ни свързват.

Ние говорим на езика на вълка, когато обиждаме другите, оскърбяваме ги или ги нараняваме, когато искаме да сме прави и търсим виновни, когато оценяваме кое е правилно и кое грешно и когато има победители и победени. Тогава ние използваме думи, които ни разделят и обременяват взаимоотношенията.

***Всяка форма на насилие е трагичен израз на неудовлетворени потребности.***

***Маршал Б. Розенберг***

Розенберг е посредничел в ролята на медиатор в много конфликти по цял свят, като е прилагал метода на ненасилствената комуникация при следните правила:

- Аз казвам каквото виждам/чувам и не оценявам и не интерпретирам.
- Изразявам собствените си чувства и потребности, без да виня или критикувам своя събеседник/своята събеседничка.
- Аз формулирам молби (вместо заплахи, манипулации или изнудване).
- Аз изказвам благодарност.
- Не приемам лично упреци, критика и изисквания, а се опитвам, слушайки внимателно и с разбиране, да открия какви са неудовлетворените потребности, които се крият в думите на човека срещу мен, защото:
- Всичко, което прави един човек, е опит да удовлетвори собствените си потребности.

Когато човек общува, в неговото поведение присъстват елементи и от езика на жирафа и от езика на вълка.

# Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



Белези на езика на вълка	Белези на езика на жирафа
Аз съм прав.	Аз показвам моите собствени чувства и потребности и питам какви са твоите чувства и потребности.
Ти си виновен.	Аз поемам моята част от отговорността.
Това е грешно/ правилно. Това е лошо/ добро.	Аз разграничавам наблюдение от оценка и интерпретация.
Аз изисквам нещо.	Аз моля за нещо.

Четири стъпки на ненасилствената комуникация:

1. Аз виждам/ чувам ....	Аз казвам каквото виждам/ чувам, като при това не давам оценка и не интерпретирам. Аз не казвам какво или кой си ти, аз казвам какво виждам или чувам.
2. Аз се чувствам ....	Аз казвам какво чувствам, когато наблюдавам нещо конкретно. Аз говоря за себе си, а не за човека, когото наблюдавам.
3. Аз се нуждаю....	Уча се да разбере моята потребност/ нужда, която се крие зад всяко чувство, и да я приема.
4. Аз си пожелавам....	Аз изказвам с думи какво очаквам от теб в определена ситуация и формулирам желанието си като молба.

## АЗ БЛАГОДАРЯ.

1. Аз те виждам/ чувам ....	Зад думите ти, които може би ме оскърбяват, виждам и чувам теб.
2. Ти се чувстваш ....	Опитвам се да се поставя на твое място и да разбере какво чувстваш.
3. Ти се нуждаеш....	Уча се да разбере и да приема нуждата ти, която се крие зад всяко чувство.
4. Аз те питам....	Питам те какво искаш от мен и с това ти показвам, че аз разбирам потребностите, които се крият зад твоите действия.

## ТИ БЛАГОДАРИШ.



## У2: Шаблон за надписване на плакати



Аз чувам/виждам



Аз се чувствам....



Аз имам нужда...



Аз те моля ...



## УЗ: Игра за нареждане „Наблюдение или оценка“

### Упътване:

1. Разделете се на групи по двама.
2. Изрежете картите.
3. Наредете картите (жираф, вълк).
4. Останалите картончета сложете с текста надолу и ги разбъркайте.
5. Изтегляйте последователно един след друг по една карта и я слагайте при жирафа или при вълка. Разговаряйте за взетите решения! Ако мненията ви се различават, потърсете помощ.
6. Измислете заедно и други примери и ги запишете на празните карти.



Езикът на жирафа



Езикът на вълка

Чух как те изпита учителката.  
Те не даде нито един верен  
отговор.

Ти си истински глупак!



Видях, че ти се прозя три пъти.	Наистина си уморен!
Видях, че днес носиш ядки за закуска. Аз не обичам ядки, не са ми вкусни.	Винаги носиш ужасни неща за закуска.
Днес ти ме спъна.	Винаги си толкова подъл.
Ти си почти толкова висок колкото по-малкият ми брат.	Ти си истинско джудже!



Днес ти дойде в 8.30. Чаках те още от 8.00 часа.	Винаги закъсняваш.
Чух, че ти каза, че не си си взел гуменките за спорт. Видях, че си си взел гуменките	Ти си лъжец!
Когато те попитах дали и аз мога да играя, ти ми каза не.	Ти си лош.
На бюрото ти виждам нахапана ябълка, твоята количка и шапката ти.	Ти си абсолютно разхвърлян.
Ти си казал на учителя, че вчера дръпнах Ина за косите.	Ти ме натопи пред учителя.



## У4: Думи за моите чувства

Чувствам се така, когато имам онова, от което се нуждая в момента.....

<b>оживен</b>	<b>уравновесен</b>	<b>освободен</b>	<b>въодушевен</b>
<b>успокоен</b>	<b>окрилен</b>	<b>благодарен</b>	<b>енергичен</b>
<b>отпуснат</b>	<b>възхитен</b>	<b>зарадван</b>	<b>удовлетворен</b>
<b>облекчен</b>	<b>очарован</b>	<b>весел</b>	<b>радостен</b>
<b>невъзмутим</b>	<b>щастлив</b>	<b>в добро настроение</b>	<b>весел</b>
<b>буден</b>	<b>обнадежден</b>	<b>силен</b>	<b>мотивиран</b>
<b>бодър</b>	<b>смел</b>	<b>любопитен</b>	<b>оптимистичен</b>
<b>спокоен</b>	<b>сигурен</b>	<b>изненадан</b>	<b>необременен</b>
<b>удовлетво- рен</b>	<b>влюбен</b>	<b>доволен</b>	<b>изпълнен с увереност</b>

Подбрани чувства при удовлетворени потребности , Розенберг 2013



## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



Така се чувствам, когато нямам онова, от което се нуждая в момента.....

<b>страхлив</b>	<b>гневен</b>	<b>погнусен</b>	<b>напрегнат</b>
<b>подтиснат</b>	<b>угрижен</b>	<b>засегнат</b>	<b>объркан</b>
<b>самотен</b>	<b>възмутен</b>	<b>разочарован</b>	<b>изтощен</b>
<b>изплашен</b>	<b>разтърсен</b>	<b>отегчен</b>	<b>изнервен</b>
<b>безпомощен</b>	<b>раздразнен</b>	<b>уморен</b>	<b>обезсърчен</b>
<b>нервен</b>	<b>тъжен</b>	<b>плах</b>	<b>нещастен</b>
<b>нетърпелив</b>	<b>неспокоен</b>	<b>недоволен</b>	<b>ядосан</b>
<b>разстроен</b>	<b>отчаян</b>	<b>бесен</b>	<b>разгневен</b>

*Подбрани чувства при неудовлетворени потребности, Розенберг 2013*



## У5: Информационен лист за мимическото изражение (за учителите)

Разчитане и тълкуване на мимики –6-те (от 7) основни емоции – по Паул Екман

Емоция	Мимическо изражение
Радост	Повдигане на ъгълчетата на устата
Тъга	Отпускане на ъгълчетата на устата, повдигане на вътрешната част на веждите, отпускане на долната устна.
Изненада	Повдигане на веждите и на горните клепачи, отпускане на долната челюст.
Страх	Повдигане на горната устна, налягане на клепачите, ъгълчетата на устата се изтеглят встрани
Гняв	Свиване на веждите, стискане на устните, налягане на клепачите.
Отвращение	Сбръчкване на носа, отпускане на долната устна



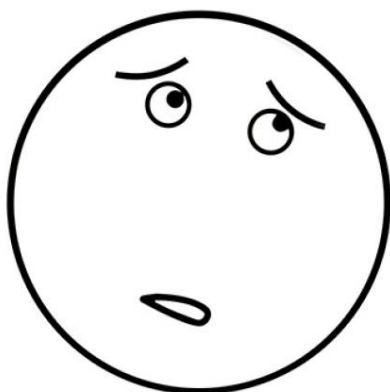
## Уб: Лица, изобразяващи чувства



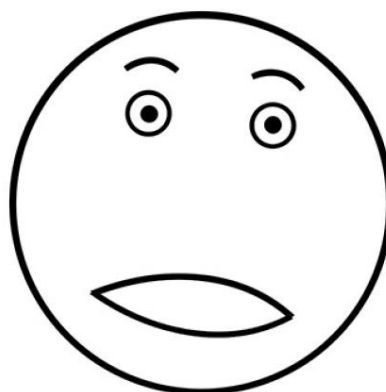
Радост



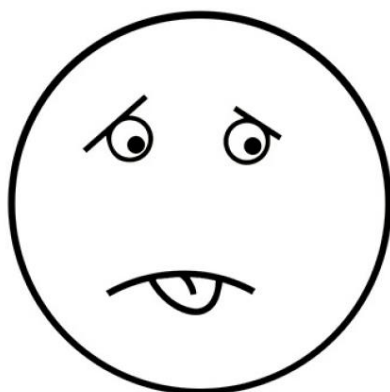
Гняв



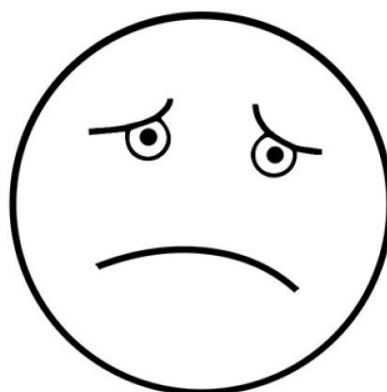
Страх



Изненада



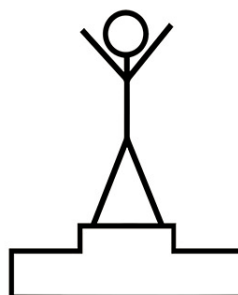
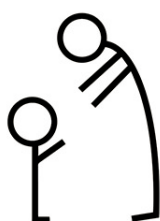
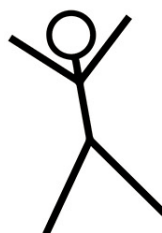
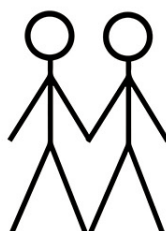
Отвращение



Тъга

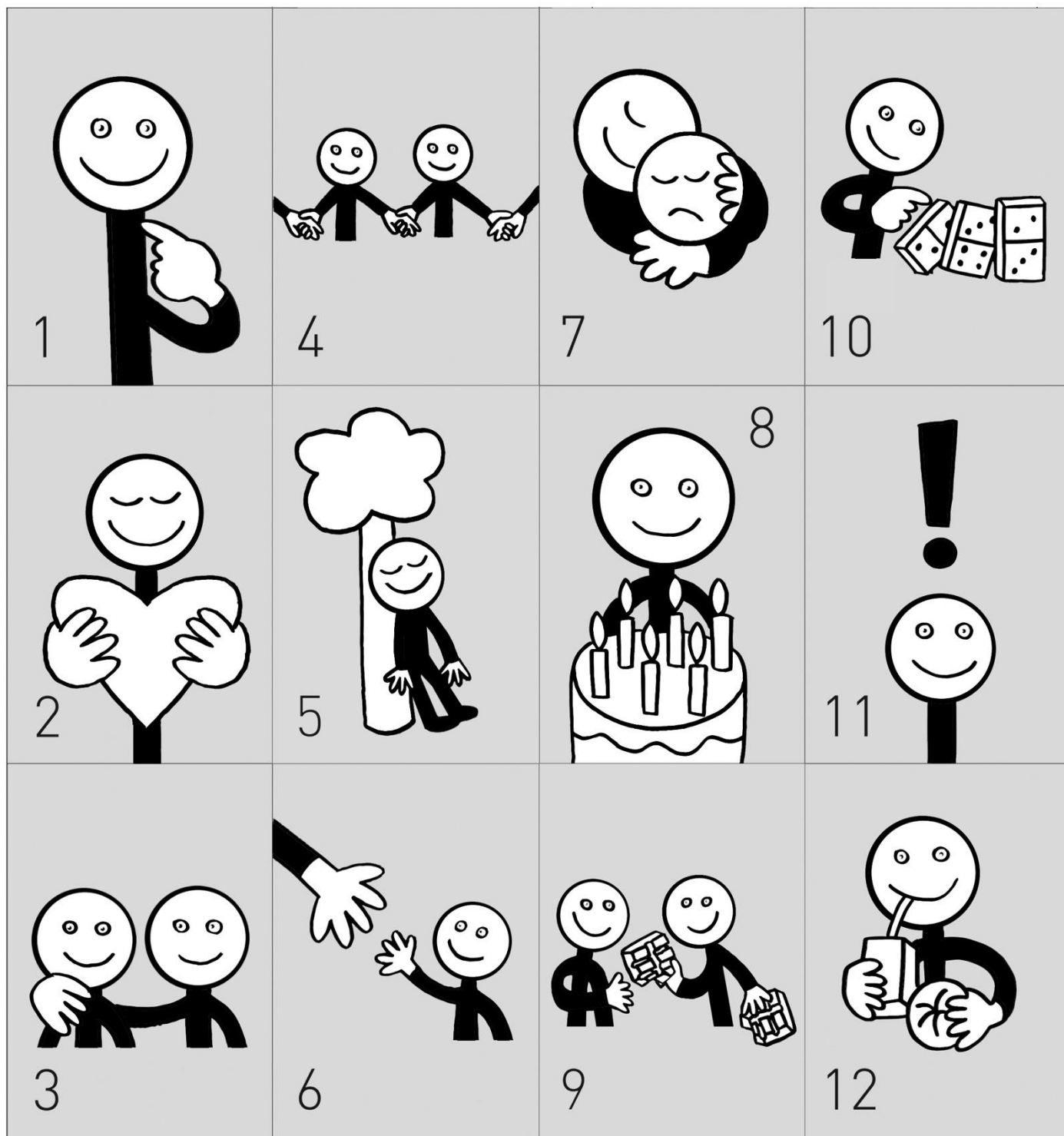


## У7: Карти за езика на тялото





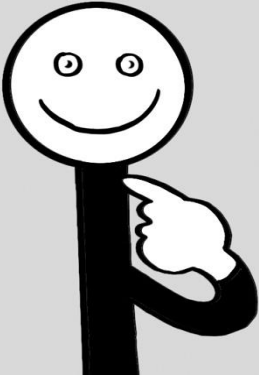
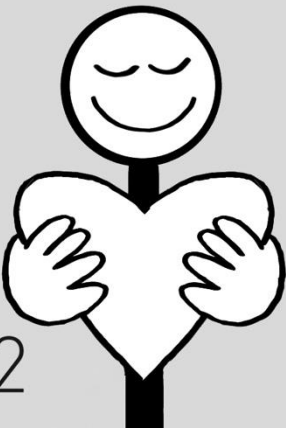
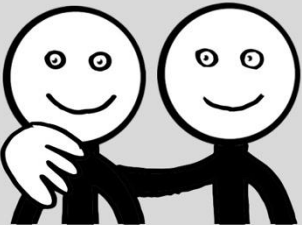
## У8: Карти на потребностите





## У9: Игра с карти-„Нужди“

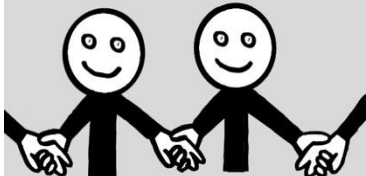


Да се изрежат по черните линии и да се раздадат на всеки 2 деца картите от един А4 лист (= 3 илюстрирани карти на нуждите с описание и съответните въпроси. Децата трябва заедно да намерят съответствията и да ги подредят правилно.

 <p>1</p>	Автономия	Важно ли е за теб, сам да определяш какво искаш да правиш сега?
	Самоопределяне	Искаш ли да те питат ?
		Важно ли е за теб, сега сам да правиш това ?
 <p>2</p>	Разбиране	Нуждаеш ли се от някого, който да те изслушва?
	Емпатия	Нуждаеш ли се от някого, който разбира какво точно сега е важно за теб?
	Съпричастност	Важно ли е за теб, другите да разбират какво си имал предвид ?
 <p>3</p>	Приютеност	Важно ли е за теб да знаеш, че всички са добронамерени към теб?
	Сигурност	Имаш ли нужда от някого, на когото да можеш да разчиташ?
	Доверие	Важно ли е за теб да знаеш, че те харесват дори тогава, когато правиш нещо, които другите считат за нередни?



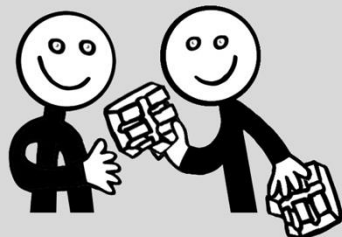
## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



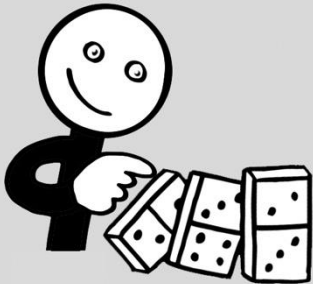


 <p>4</p>	<p>Общност</p> <p>Съпринадлежност</p>	Важно ли е за теб да правиш нещо заедно с другите?
		Важно ли е за теб да участваш?
		Важно ли е за теб да принадлежиш към това?
		Имаш ли нужда от приятелки и приятели?
 <p>5</p>	<p>Спокойствие</p> <p>Разтоварване</p>	Нуждаеш ли се от почивка?
		Искаш ли веднъж нищо да не правиш, а просто да си почиваш ?
		Искаш ли известно време да останеш сам със себе си ?
		Имаш ли нужда да си починеш от другите?
 <p>6</p>	<p>Подкрепа</p> <p>Помощ</p>	Трябва ли някой да ти помогне?
		Правиш ли в момента нещо, с което не може да се справиш сам и затова имаш нужда от подкрепа?
		Прекалено трудна ли ти е задачата и желаеш ли някой да ти помогне?



 7	Утеха	Трябва ли някой да те утеши?
	Съжаление	Нуждаеш ли се от някого, който да те изслуша?
	Близост	Искаш ли някой да те държи много здраво, за да може всичко да се оправи?
 8	Игра	Желаеш ли да играеш и да се забавляваш ?
	Удоволствие	Нуждаеш ли се сега от нещо весело, на което можем заедно да се посмеем?
	Празници	Важно ли е за теб заедно да се радваме на нещо и да го отпразнуваме?
 9	Равенство	Важно ли е за теб отношението към всички да е еднакво?
	Справедливост	Имаш ли нужда от чувството, че всички са еднакво ценни ?
	Коректност	Важно ли е за теб, за всички да важи едно и също?
		Иска ли ти се, всичко да се разпределя справедливо?





 <p>10</p>	<p><b>Да усещаш собствената сила</b></p> <p><b>Действеноост</b></p>	Важно ли е за теб сам да се справиш?
		Важно ли е за теб другите да се вслушват в теб?
		Искаш ли да се чувстваш силен?
		Трябва ли другите да видят, че си смел?
 <p>11</p>	<p><b>Смисъл</b></p> <p><b>Смисленост</b></p>	Искаш ли да знаеш защо трябва да направиш това?
		Важно ли е за теб да разбираш за какво точно става дума?
		Трябва ли това, което правиш, да има смисъл за теб ?
 <p>12</p>	<p><b>Физически комфорт</b></p>	Имаш ли нужда от нещо за ядене ?
		Жаден ли си?
		Искаш ли да пораздвижиш тялото си?



## У10: Конфликтни ситуации

### Указание:

1. Образувайте групи по двама.
2. Изберете си ситуация, поговорете за нея и я изиграйте веднъж на езика на вълка и втори път на езика на жирафа!
3. Помислете заедно за други ситуации, в които лесно се стига до спор, когато се използва езикът на вълка, и ги опишете накратко в празните полета!

Някой се бута напред и се блъска, за да излезе по-бързо. Книгата, която държиш, пада при това на земята.	В междучасието някой те спъва и ти падаш на земята.
Някой не ти разрешава да участваш в играта.	През междучасието искаш да изядеш своята закуска. Някой е изял тайно половината от нея.
Някой скрива след часа по физическо обувките ти. Намираш ги едва след дълго търсене и почти закъсняваш за следващия час.	Някой се подиграва на панталона ти през междучасието.
Някой ти се присмива в часа по физическо, защото не успяваш да направиш упражнението от самото начало.	Някои се замерят в междучасието с гуми за триене и те улучва в лицето.
Искаш да си напишеш задачата, но някой те пита постоянно за нещо.	В междучасието някой те обижда и те нарича „натегач“, защото учителката те е похвалила.



## У11: Предложения за решение за учители

1. Наблюдение 2. Чувства 3. Нужди 4. Молба

(В някои примери вместо молба сме формулирали въпрос, който да помогне на двете страни в конфликта да поведат разговор един с друг.)

Нуждата служи за обяснение на собственото чувство – с това говорещият поема отговорност за собствените си чувства и не прехвърля вината върху опонента си в конфликта. (= 2. и 3.).

Моля, имайте предвид, че тук се касае за една изкуствено създадена тренировъчна ситуация, имаща за цел да автоматизира 4-те стъпки, но преди всичко, за да си изясни всеки за себе си колко тясно са свързани задоволените и незадоволените нужди и нашите чувства, както и чувствата на другата страна в конфликта!

<p>При излизане някой се бута напред и те блъска. При това книгата, която ти носиш, пада на земята.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> тъжен, ядосан, разочарован и т.н.  <b>Моите нужди:</b> разбиране (№2)<sup>1</sup>, сигурност (№ 3), справедливост (№ 9)  <b>Предполагаема нужда при другия:</b> действеност (№ 10) – другото дете а вероятно иска да се чувства силно, по-силно от другите.</p> <p>1.: <i>Аз тъкмо щях да изляза през вратата, когато ти ме избута. При това книгата ми падна на земята.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Аз съм разочарован, защото за мен е важно да се постъпва справедливо и всеки да спазва реда си. За мен е важно да мога да се чувствам сигурен.</i></p> <p>4.: <i>Мога да си представя, че ти бързаш. Но моля следващия път бъди по-внимателен и спазвай реда си при излизане.</i></p>
<p>Някой не ти разрешава да участваш в играта.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> самотен, разочарован, тъжен, скучаещ ....  <b>Моите нужди:</b> общност (№ 4), игра (№ 8)  <b>Предполагаема нужда при другия:</b> действеност (№ 10) – другото дете вероятно може да иска да се чувства силно, може би иска да бъде попитано или помолено.</p> <p>1.: <i>Аз стоя на мястото си и гледам как играете заедно. Преди това ти каза, че аз не мога да играя с вас.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Чувствам се много самотен, когато стоя тук съвсем сам, защото много бих искал да съм с другите.</i></p>

<sup>1</sup> Цифрите се отнасят до номерата на картичките върху часовника на нуждите.



	<p>4.: <i>Има ли причина да не участвам в играта? Аз много бих се радвал да играя, защото много харесвам играта, която вие в момента играете.</i></p>
<p>След часа по физкултура някой ти скрива обувките. Ти ги намиращ след дълго търсене и почти закъсняваш за следващия час.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> гневен, объркан, ядосан...</p> <p><b>Моите нужди:</b> сигурност /доверие (№ 3), справедливост (№ 9)</p> <p>1.: <i>Току що исках да си обуя обувките, но никъде не ги намерих. Трябваше дълго да ги търся и едва не закъснях за следващия час.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Много съм ядосан, защото за мен е важно да разчитам на това, че ще намеря нещата си там, където съм ги оставил. Ядосан съм и защото за мен е важно да се отнасяме коректно един към друг.</i></p>
<p>В часа по физкултура някой ти се присмива, защото не можеш да направиш от първи път едно упражнение.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> засегнат, възмутен, потиснат, объркан и т.н.</p> <p><b>Моите нужди:</b> разбиране (№ 2), доверие (№ 3), подкрепа (№6)</p> <p><b>Предполагаема нужда при другия:</b> действеност (№ 10) – другото дете иска да се чувства силно</p> <p>1.: <i>Докато няколко пъти се опитвах да направя това упражнение, ти се смееше силно.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Аз съм потиснат, защото искам да бъда разбран: аз искам да се опитам да направя упражнението толкова пъти, колкото е необходимо, за да мога да го изпълнявам.</i></p> <p>4.: <i>Може би можеш да ми помогнеш да го науча по-бързо?</i></p>
<p>Ти искаш да си напишеш задачата, но някой непрекъснато ти задава въпроси.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> напрегнат, изнервен, нетърпелив, нервен и т.н.</p> <p><b>Моите нужди:</b> автономия (№ 1), спокойствие (№ 5)</p> <p><b>Предполагаема нужда при другия:</b> помощ (№ 6) – Другото дете се нуждае от подкрепа за нещо.</p> <p>1.: <i>Аз в момента си пиша задачата, а ти ми задаваш вече трети пореден въпрос.</i></p> <p>2. &amp; 3.: <i>Аз сега съм изнервен, защото за мен е важно да имам спокойствие да си напиша задачата. В противен случай не мога да се концентрирам.</i></p> <p>4.: <i>Може ли да ме питаш след това, когато съм свършил задачата?</i></p>



<p>В междучасието някой ти подлага крак и ти падаш.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> потиснат, засегнат, възмутен и т.н.  <b>Моите нужди:</b> сигурност (№ 3), физически комфорт (№12)  <b>Предполагаема нужда при другия:</b> Шега (№ 8) – другото дете иска да стане весело.</p> <p>1.: <i>Ти току-що ми подложи крак.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Аз съм засегнат, защото искам да се чувствам сигурен на двора. Заболя ме.</i>                  4.: <i>За мен това не е шега. Можеш ли да ми кажеш какво точно искаш от мен ?</i></p>
<p>В паузата ти искаш да си изядеш закуската. Някой тайно е изял половината.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> ядосан, отвратен, гневен  <b>Моите нужди:</b> физически комфорт (№12), сигурност (№ 3), коректност (№ 9), автономия (№ 1)  <b>Предполагаема нужда при другия:</b> Физически комфорт (№12)- детето, което отхапа от закуската, беше гладно.</p> <p>1.: <i>Аз тъкмо исках в междучасието да си изям закуската. Сега виждам, че половината от нея липсва.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Аз наистина съм ядосан, защото искам да разчитам на това, че закуската ми ще е цяла, когато поискам да я изям. Който и да е отхапал от нея, трябваше да ме попита – аз често делия закуската си с други, но искам сам да решавам това.</i></p>
<p>В междучасието някой се присмива на твоите панталони.</p>	<p><b>Моите чувства:</b> обезкуражен, безпомощен, потиснат и т.н.  <b>Моите нужди:</b> : автономия (№1), разбиране (№ 2)  <b>Предполагаема нужда при другия:</b> шега (№ 8) – другото дете искаше да се пошегува.</p> <p>1.: <i>Аз чух, че ти каза, че в тези панталони изглеждам като клоун.</i>                  2. &amp; 3.: <i>Аз се чувствам потиснат, защото за мен е важно сам да решавам какво ми харесва.</i>                  4.: <i>Аз не смятам, че моите панталони трябва да ти харесват, но моля те, не си прави шега, от която ме боли.</i></p>