



Empathy Challenge A2

Мога да бъда съпричастен.

Култура на предприемачеството



Торбата на приятелството

С помощта на богатата 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 учителите

В материалите провеждането на предизвикателствата е описано детайлно, стъпка по стъпка, за да се даде възможност за директното им използване в класната стая. Материалите за учителите се прилагат заедно с материалите за учениците (=Работни листове).

Знакът „➡“ е използван за работна задача, която служи за задълбочаване на знанията и се прави по избор. Съответните работни листове се намират в документа „Допълнителни материали за учениците“. Всички документи са публикувани на интернет страницата www.youthstart.eu.



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

BMB
Bundesministerium
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО
НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА



stadtschulrat
für wien

















YouthStart
Bulgaria

ifte
Entrepreneurial
Training



Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – www.youthstart.eu

Базисно обучение по предприемачество		Култура на предприемачеството						Гражданско обучение по предприемачество			
	Idea Challenge		Hero Challenge		Empathy Challenge		Storytelling Challenge		Buddy Challenge		My Community Challenge
	My Personal Challenge		Lemonade Stand Challenge		Perspectives Challenge		Trash Value Challenge		Open Door Challenge		Volunteer Challenge
	Real Market Challenge		Start Your Project Challenge		Extreme Challenge		Be A Yes Challenge		Expert Challenge		Debate Challenge

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„Базово обучение по предприемачество“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и уменията да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„Култура на предприемачеството“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„Гражданско обучение по предприемачество“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от 18-те предизвикателства е замислено като „семејство“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO- модела, като отделните семејства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.



Методически указания

Тема	Торбата на приятелството
Ниво	A2
Фамилия предизвикателства	<p>Empathy Challenge – „Съпричастното“ предизвикателство!</p> <p>За да можеш да разбереш другия човек, трябва да се поставиш на неговото място и да можеш да промениш гледната си точка. Децата в началното училище се упражняват да общуват чрез емпатия помежду си, като артикулират собствените чувства и потребности и разпознават същото у другите. За целта те заедно изработват основните правила за съвместния живот в класа. На тази база учениците от прогимназията се научават чрез предизвикателството „Торбата на приятелството“ как могат да бъдат разрешени конфликти. С прилагането на това знание в икономиката младежите се конфронтират в горната гимназиална степен с помощта на „Картата на емпатията“ – защото умението да влезеш в положението на хората от целевата група е част от смислената фирмена стратегия.</p>
Продължителност	<p>Въвеждането на Торбата на приятелството би трябвало да продължи няколко седмици и да обхване поне 10 учебни единици. Торбата на приятелството би могла да се реализира и в рамките на училищната седмицата за проекти. В идеалния случай предизвикателството продължава през цялата година под формата на проект на класа или на училището. Една от възможностите е напр. всяка седмица една определена част от учебна единица да се посвети на темата.</p>
Идеята зад това предизвикателство	<p>Чрез торбата на приятелството децата усвояват инструмент, с който се научават да намират самостоятелно решения в конфликтни ситуации. Торбата на приятелството съдържа комплект възглавници, на които децата седат, когато използват определени речеви модели.</p> <p>Четири стъпки за решаването на конфликти са изведени от модела на общуването без агресия на Маршал Розенберг, метод, утвърдил се в медиацията и справянето с конфликтни ситуации, тъй като поставя в основата на поведението позитивната оценка на чуждата и собствената ценностна система.</p> <p>Децата се научават:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Да описват дадено фактическо положение като наблюдение, без да дават оценка. 2. Да разбират и изразяват собствените си чувства. 3. Да осъзнават нуждите, които се крият зад техните чувства. 4. Да преформулират нуждите си в молба и да помолят другия да



	<p>изпълни тази молба.</p> <p>Учениците се научават също така да сменят перспективата и да се поставят на мястото на другия, за да се вживеят в неговия емоционален свят и почувстват нуждите на човека срещу себе си (това би могъл да бъде и опонентът в даден конфликт).</p> <p>Чрез тренинга за общуване с помощта на „Торбата на приятелството“ се подпомага и стимулира конструктивният, насочен към търсене на решение, подход в конфликтни ситуации.</p> <p>Деца научават колко е важно да се уважават и ценят всички чувства и нужди и създават правила, които дават възможност за уважително, емпатично общуване между хората.</p>
<p>Предприемачески компетентности</p> <p>съгласно</p> <p>Референтната рамка</p>	<p>Мога да планирам цели и да подготвя вземането на решения.</p> <p>Мога да работя с други хора в съответствие с договорени отговорности и да се изправя пред възникнали проблеми.</p> <p>Мога да променям гледната си точка и да се поставя в положението и емоционалния свят на други хора.</p> <p>Мога да разбира неизказани чувства или нужди, криещи се зад дадено поведение или изказване.</p> <p>Занимават ме теми, свързани с ориентирано към бъдещето икономическо и обществено поведение и преценявам възможностите си да дам своя принос в ежедневието.</p>
<p>Езикови компетентности</p>	<p>Мога да описвам дадено фактическо положение .</p> <p>Мога да разгранича наблюдение от оценка.</p> <p>Мога да изразявам вербално своите чувства.</p> <p>Мога да формулирам своите нужди.</p> <p>Мога да изразявам чувства, без да критикувам, да осъждам или да обвинявам.</p> <p>Мога да различа молба от изискване.</p> <p>Мога да помоля някого за нещо, без да поставям изисквания.</p>
<p>Лексика по темата (на учебен плакат)</p>	<p>Общуване без агресия, езикът на вълка, езикът на жирафа, уважаване на ценности, наблюдение, интерпретиране, нужда, критикувам, изисквам, перспектива.</p>
<p>Проверка на компетентностите</p>	<p>В края на предизвикателството:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (Устно/по групи): Деца се поставят във фиктивни конфликтни ситуации и прилагат четирите изучени стъпки за решаване на конфликти. След това те оценяват сами, доколко добре са успели да разрешат конфликтите.



	<p>2. (Писмено/индивидуално): Децата пишат съчинение (текст), в което отразяват доколко е претърпяла промени тяхната гледна точка относно личните им конфликти (те трябва напр. да си спомнят за някоя конфликтна ситуация и да помислят как и дали биха могли да се справят по друг начин с нея).</p>
Необходими предварителни знания и умения	<p>Децата могат да изразяват вербално своите чувства. Децата могат да се поставят на мястото на другите. Препоръчва се преди това в началното училище да се проведе проектът „Моите чувства – твоите чувства“ (Empathy Challenge A1)</p>
Тяло & Дух	<p>На следния интернет адрес (линк) www.youthstart.eu ще намерите кратки, несложни упражнения за активиране и концентрация (вкл. кратки видеоматериали). Изберете в зависимост от конкретната ситуация едно или повече от предложените упражнения.</p>
Подготовка	<p>Учителят информира настояника за въвеждането на инструмент за конструктивен подход при конфликтни ситуации съотв. за превенция на конфликти в класа.</p> <p>Работен лист У1 „Торбата на приятелството“ (вж. „Материали за копиране & Информационни листове“) е предназначен за подготовка на учителите и може да се използва и като информационен лист за настояника (да се копира двустранно).</p> <p>Използването на материалите У2 до У16 („Материали за копиране & Информационни листове“) ще бъде по-подробно разгледано в рамките на настоящите методически указания.</p> <p>В течение на работата по предизвикателството всички деца получават материалите за учениците (Работни листове 1 до 20, между които има и два ➔ Работни листа.</p>
Работна стъпка 1	<p>Въвеждане на торбата на приятелството</p> <p>а) по една група животни вълк и жираф; шаблон за рисуване У12</p> <p>б) по 1 платнена торба, 2 гарнитури с по 4 възглавнички за сядане (1 х синя, 1 х червена, 1 х жълта, 1 х бяла); единият от комплектите се използва веднага, вторият – малко по-късно. Вторият комплект в началото не се показва на учениците;</p> <p>в) 1 черен маркер (щифт) за плат, евентуално бои за рисуване върху плат, шаблон за рисуване У2</p> <p>г) един голям лист хартия, (цветни) моливи.</p>
Работна стъпка 2	<p>Наблюдение: Аз казвам каквото виждам и чувам. Не давам оценки.</p> <p>а) Отхапвам част от плод (напр. ябълка), слагам смачкана хартия и якето на учителя върху масата на учителя, 1 група животни от плат – жираф и вълк.</p>



Работна стъпка 3

- б) Копира се играта с картончета (Работен лист У3) в достатъчно екземпляри, за да има за всяка двойка ученици по един. Ножици.
 - в) Кукли за пръст от жираф и вълк, синя възглавничка за наблюдател от торбата на приятелството.
- Чувство: Аз казвам какво чувствам. Аз не те критикувам.
- а) Упражнения 1 и 2 Шаблон за копиране У4 се копира веднъж, изрязват се картончетата, може евентуално да бъдат ламинирани.
 - б) Упражнение 3 и 4 за учителя: Като кратко въведение в темата „Да разчитаме и тълкуваме мимики – седемте основни емоции – по Паул Екман“ да се изгледа 4-минутно видео от Петер Ковач (Peter Kovacs): <https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c> и прочита се Информационен лист У5. *(Така човек може да разбере кои лицеви мускули при изразяване на кои чувства участват.)*
 - в) Информационен лист У6 да се копира 1 път, картончетата се изрязват, евентуално се ламинират.
 - г) Упражнение 5, 6 и 7: Шаблоните за копиране У6 и У7 се копират по веднъж, картончетата се изрязват, евентуално се ламинират., твърд картон, ножици, маркер, лепило, за всяко дете от класа по една дървена щипка за простиране.
 - д) От торбата на приятелството се изважда червената възглавничка на чувствата и кукла жираф.

Работна стъпка 4

- Нужда: Аз казвам какво ми е необходимо. Аз не те обиждам.
- б) Шаблон за копиране У8 (картичките на потребностите) се копират веднъж, изрязват се картончетата; за всяко дете по още една дървена щипка за простиране.
 - в) Шаблон за копиране У9 (Игра за подреждане на карти – Нужди) се копира толкова пъти, че всеки 2 деца да получат по 3 карти за нуждите заедно с обясненията (всички картички от една страница шаблони се изрязват и се поставят в плик).
 - г) Вземат се синя възглавничка за наблюдение, червена възглавничка на чувствата и жълта възглавничка на нуждите; кукла жираф.
 - д) Втори комплект възглавнички за торбата на приятелството: една синя, една червена, една жълта, една бяла; 1 черен щифт за рисуване върху плат.

Работна стъпка 5

- Молба: Казвам ти за какво те моля. Не изисквам нищо.
- б) Бяла възглавничка на молбата, кукла жираф.
 - в) Голям картон, ножица, моливи.

Работна стъпка 6

- Когато спорим, вземаме торбата на приятелството.
- а) Шаблон У10 се копира веднъж, изрязват се карти, които евентуално се ламинират; торбата на приятелството с двоен комплект възглавнички, кукла за пръст жираф.



Работна стъпка 7	<p>Езикът на жирафа - самооценка</p> <p>Торбата на приятелството с два комплекта възглавнички или за всяка група от трима ученици в класа по 2 листа синя, червена, жълта и бяла хартия.</p>
Работна стъпка 10	<p>Заклучителна част – ретроспективен поглед с класа.</p> <p>б) Плакат „Така ще можем да се разбираме добре помежду си“, моливи или маркери, голям лист хартия.</p>
Провеждане	<p>Детайли по изпълнението ще намерите по-долу в плана в края на тези методически указания.</p> <p>Въвеждане на „Торбата на приятелството“</p>
Работна стъпка 1	<p>а) Когато спорим – Историята на един спор</p> <p>б) Конфликтни фрази – приятелски фрази</p> <p>в) Езикът на вълка – езикът на жирафа</p> <p>г) Нашата торба на приятелството</p> <p>д) Плакат за изпълненото с уважения общуване „Така ще можем да се разбираме добре помежду си.“</p>
Работна стъпка 2	<p>Наблюдение: Аз казвам какво виждам и чувам. Аз не давам оценка.</p> <p>а) Въведение: Какво представлява едно наблюдение?</p> <p>б) Игра с карти „Наблюдение (Езикът на жирафа) или оценка (Езикът на вълка)?“</p> <p>в) Възглавничка за наблюдение</p> <p>г) Обобщение: Аз или ти</p>
Работна стъпка 3	<p>Чувство: Аз казвам каквото мисля. Аз не те критикувам.</p> <p>д) Въведение: Какво е чувство?</p> <p>е) „Часовник на чувствата“</p> <p>ж) Какви чувства изпитвам аз, когато спорим?</p> <p>з) Какви чувства изпитваш ти, когато ние спорим?</p> <p>и) За себе си ли говоря или за теб?</p>
Работна стъпка 4	<p>Нужда: Аз казвам от какво се нуждая. Аз не те обиждам.</p> <p>а) Въведение: Какво е нужда?</p> <p>б) „Часовник на нуждата“</p> <p>в) От какво се нуждая аз?</p> <p>г) От какво се нуждаеш ти?</p> <p>д) От какво се нуждаем ние?</p>
Работна стъпка 5	<p>Молба: Аз казвам за какво те моля. Аз не изисквам нищо.</p> <p>а) Въведение: Молба или изискване?</p> <p>б) Кога една молба в повечето случаи е успешна?</p> <p>в) Моля! – Благодаря!</p>



Работна стъпка 6	Когато спорим, вземаме торбата на приятелството.
Работна стъпка 7	Упражнение с карти с различни ситуации.
+ Работна стъпка 8	Езикът на жирафа – самооценка
Работна стъпка 9	Съчинение – Оценка от връстници
Работна стъпка 10	Заклучителна част – ретроспективен поглед с класа а) Спор в класа. б) Така ще се разбираме добре помежду си.
Работна стъпка 11	Самооценка в края на урока
Работна стъпка 12	Обобщение на саморефлексията.
Контекст в рамките на програма Предизвикателства	Това предизвикателство се базира директно върху „Empathy Challenge: Моите чувства – твоите чувства” (Ниво) auf. То е тясно свързано със следните предизвикателства от ниво A2: „Be A YES“, „Buddy“, „Expert“ und „Idea“. Пряка връзка съществува и с програмата за внимателността на Youth Start (вж. “Тяло & Дух” на www.youthstart.eu). Тъй като в идеалния случай предизвикателството може да бъде проведено като целогодишен проект, предлагаме стартът да бъде в началото на учебната година.
Интернет адреси	<p>За проекта Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu</p> <p>Допълнителни учебни материали (включително филми): www.youthstart.eu</p> <p>Website des Vereins „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria“: http://www.gewaltfrei.at</p> <p>Маршал Б. Розенберг – Решаване на конфликт чрез изясняване на нуждите (На английски с превод) https://www.youtube.com/watch?v=djgT8B5eWRQ</p> <p>Marshall B. Rosenberg – Solution for conflicts through communication https://www.youtube.com/watch?v=oem-om_mYio</p> <p>Материали за стимулиране на социалното поведение в 5-9 клас: www.bzga.de/infomateriaYien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/?idx=1388</p> <p>Уводен семинар „Ненасилствена комуникация“: www.gfk-training.com</p>



Източници	<p>Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, 11. Auflage 2013</p> <p>Marshall B. Rosenberg: Das können wir klären! Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann. Junfermann Verlag, 3. Auflage 2013</p> <p>Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder, 15. Auflage München 2012</p> <p>Christian Rütger: Skript zum Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg (siehe Linkliste)</p> <p>Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. Verlag Kösel, 8. Auflage München 2015</p>
Условия за ползване	<p>Всички материали за учители и ученици, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценз на Креативкомънс (Creative-Commons-Lizenz). Можете да размножавате и разпространявате материалите във всякакъв формат или среда, но само при коректно назоваване на имената. Няма право да използвате материалите с комерсиална цел. Можете да обработвате материалите, но да ги разпространявате само под същия лиценз както оригинала. Точните подробности по лиценз ще намерите на интернет страницата: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de</p> <p>Екипът на Youth Start Team ще се радва, ако се свържете с нас: от една страна за свързване с националните партньори и техните предложения и от друга – за подпомагане реализацията на проекта. e-mail:office@ifte.at; siop_smartstarteuropa@abv.bg</p>
Автор/и Издател/и	<p>Ева Ямбор (автор и издател), Ингрид Тойфел (автор), Чадуик В.Р.Уилямс (автор проверка на компетентностите) Йоханес Линднер (издател), Горанка Недева (издател)</p>
Графично оформление	<p>Валентин Майерхофер (оформление), Петер Щромберггар (пиктограми), Хелмут Покорних (илустрации)</p>
Превод Редакция	<p>Зоя Каприева (превод) Горанка Недева (редактор), Мая Гешева (редактор)</p>



Предговор от авторките:

Настоящият учебен материал има за цел да разреши конфликтите в класната стая посредством уважително, емпатично и изпълнено с внимание общуване или в оптималния случай да се предотврати тяхното възникване. Четирите стъпки от общуването без насилие, на които се позоваваме, намираме в случая за много подходящо помощно средство. За по-задълбочено запознаване и разглеждане на методите за общуване без насилие препоръчваме посещението на съответни курсове и запознаване с използваната литература.

План на работата

Работна стъпка 1/Въвеждане на „Торбата на приятелството“

а) Когато спорим – История за един спор

Въвеждане на темата „Спор“

Един спор

Мишел и Джени отговарят тази седмица за почистването на дъската на класа. Мишел обаче не се включва и не помага. След училище Мишел пита Джени дали тя би желала да отидат заедно у тях.

Деца изваждат Работен лист от получените материали. Учителят моли двама ученици/две ученички да прочетат по роли историята за спора (Вариант 1).

След това учениците изваждат Работен лист 2. Двама ученици/две ученички четат по роли втория вариант на историята за спора.

Вариант 1 и 2 се сравняват и съпоставят в класа в рамките на групово дискусия. При това могат да се използват следните основни въпроси:

- *Как вие бихте водили разговора?*
- *Кой от разговорите ви хареса повече? Защо?*
- *Кое ви се струва по-лесно? Кое ви се струва по-трудно?*

б) Конфликтни фрази – приятелски фрази

Задача: Извадете от разговорите от Работен лист 1 и Работен лист 2 всички конфликтни фрази и всички приятелски фрази и маркирайте приятелските със син цвят, а конфликтните – с червен цвят.

- Какво е типично за конфликтните фрази? Знаете ли думи, които се срещат често в конфликтни фрази?
- Какво е типично за приятелските фрази? Знаете ли думи, които се срещат често в приятелски фрази?

в) Езикът на вълка – езикът на жирафа

Мишел и Джени говорят във вариант 2 от историята за един спор (Работен лист 2) на езика на сърцето. Тъй като жирафът е сухоземното животно с най-голямо сърце, този език се нарича в „ненасилствената комуникация“ езикът на жирафа.



Езикът, който използваме при остри спорове ва общуването без насилие се нарича езикът на вълка, тъй като ние в този случай си ръмжим и се обиждаме.¹

Учителят взема куклата на вълка² и цитира няколко „вълчи“ изречения от вариант 1 от историята на един спор (Работен лист 1):

Напр.: Остави ме на мира, глупачке! Ти си егоистична и нечестна и всеки ден ме оставяш да се справям сама с работата.

Чрез езика на жирафа се учим да разговаряме един с друг, без да се обиждаме.

Когато четете някое от изреченията на Джени от вариант 2 (Работен лист 2), учителят взема куклата на жирафа. Посредством въпроси към учениците се анализира какво изразява Джени с всяко свое изречение.

При това упражнение трябва да се обърне внимание на разликите между езика на вълка и езика на жирафа и на това, как въздействат двата вида речево поведение върху един конфликт и върху лицата, замесени в него.

Следните изброените в дясната графа основни понятия трябва да бъдат споменати: чувство, наблюдение, нужда и молба.

В лявата графа се цитират подходящите изречения, казани от Джени.

Аз съм ядосана и разочарована.	Чувство – Джени казва какво чувства. Зад нейните чувства се крият недовлетворени нужди.
Завчера, вчера и днес само аз почиствах дъската, макар че и двете поехме задължението да сме дежурни.	Наблюдение – Джени казва какво е видяла.
Искам да съм напълно сигурна, че двете заедно ще изпълняваме дежурството, че ще ми помагаш и че няма да се налага да върша работата сама.	Нужда – Джени казва какво очаква от Мишел. Джени се нуждае от две неща: 1. Тя иска да е сигурна, че може да разчита на Мишел. 2. Тя иска Мишел да ѝ помага в работата.
Моля те, би ли могла утре да изтриеш дъската?	Молба – Джени моли Мишел за нещо.

¹ В учебните материали A1 Empathy Challenge „Моите чувства – твоите чувства“ е описано подробно как да се въведе езикът на жирафа в класната стая (www.youthstart.eu – Challenges). Тъй като настоящият материал се базира директно на A1 Empathy Challenge, понятията езикът на жирафа и на вълка се запазват.

² Използването на куклите за пръсти е предложение. Дали да се използват зависи от децата в съответния клас и от това, дали идеята се възприема като подходяща за възрастта.



Четирите понятия „**Наблюдение – чувство – нужда – молба**“ се записват на дъската.

До всяко понятие се рисуват символи:

Наблюдение – око и ухо (защото ние казваме каквото виждаме и чуваме),

чувство – сърце,

нужда – кутия със съкровище (защото само ние, вслушвайки се дълбоко в себе си, можем да открием какво ни е необходимо в даден момент – знанието за тази нужда е голямо съкровище. То ни дава възможност да можем да бъдем разбрани то-добре, когато споделяме с другите какво точно ни е необходимо да получим от тях. Едновременно с това ние можем по-добре да разберем човека срещу нас, ако и когато тя или той ни разреши да погледнем в кутията със съкровището, т.е. сподели с нас от какво се нуждае той или тя).

Моля – нарисуван „балон“ и в него надпис „Моля!“

За изрисуването на символите може да бъде използван шаблон У2.

Това са четирите стъпки в ненасилствената комуникация

Искаме да овладеем тези 4 стъпки, за да намираме решения при спорове. За целта посягаме към нашата торба на приятелството.

г) Нашата торба на приятелството

Въвеждане на „торбата на приятелството“

Тя трябва да се използва винаги, когато в класа има конфликт или спор.

За целта са необходими четири възглавнички, по една за всяко понятие на дъската. (По-късно се въвежда идентичен комплект възглавнички, за което обаче в началото не се споменава.)

За надписите на възглавничките може да се използва шаблон У2.

1. една синя възглавничка за сядане – възглавничката за наблюдение – с надпис „Наблюдение“ от едната страна и нарисувано око и ухо и надпис „Аз чувам /виждам ...“ на другата страна,
2. една червена възглавничка за сядане – възглавничката на чувствата – с надпис „Чувство“ от едната страна и с нарисувано сърце и надпис „Аз съм ...“ от другата страна,
3. една жълта възглавничка за сядане – възглавничката на нуждите – с надпис „Нужда“ от едната страна и нарисувана кутия за съкровища и надпис „Необходимо ми е ...“ от другата страна,
4. една бяла възглавничка за сядане – възглавничката на молбата – с надпис „Моля“ от едната страна и „Аз те моля ...“, оградено в нарисувано балонче от другата страна.

За да се съхраняват добре възглавничките, върху голяма торба от плат, се прави надпис „Торба на приятелството“, а върху другата страна може да се нарисува символ, който да изобразява приятелството и разбирателството в класа.

Ако в общуването си всички се придържат към четирите стъпки, това би могло доведе дотам, че въобще да не възникват спорове в класа.



д) Плакат за изпълнено с уважение общуване един с друг – „Така се разбираме добре“

Изработване на плакат с правилата на изпълнено с уважение и взаимно зачитане общуване на базата на четирите стъпки, които се съдържат в торбата на приятелството под формата на възглавнички. Едновременно с това те представляват и основните характеристики на езика на жирафа. Четирите стъпки могат да се назоват и като имена.

Препоръка: С учениците може освен това да се работи върху речеви модели, да се определи кои от тях принадлежат към езика на вълка и затова не се използват от жирафа.

Вълкът	оценява (вместо да каже какво вижда/чува)
	критикува (вместо да каже как се чувства)
	обижда (вместо да каже от какво се нуждае)
	изисква (вместо да помоли за нещо)

На плаката е написано:

Така се разбираме добре помежду си:

Аз казвам какво чувам/виждам.	<u>Аз не оценявам.</u>
Аз казвам какво чувствам.	<u>Аз не те критикувам.</u>
Аз казвам от какво се нуждаю.	<u>Аз не те обиждам.</u>
Аз те моля за нещо.	<u>Аз не изисквам нищо.</u>

Плакатът се оформя красиво заедно от целия клас и се закача в класната стая.

Работна стъпка 2/Наблюдение: Аз казвам какво виждам и чувам. Аз не давам оценка.

а) Въведение: Какво представлява наблюдението?

Учителят е поставил на една маса в класната стая яке, нахапана ябълка и смачкана хартия. Той поставя вълка на пръста си и говори с вълчи глас: „*Ти си абсолютно разхвърлян. Погледни само как изглежда тук!*“

След това учителят взема жирафа и казва: „*Виждам върху масата ти твоето яке, нахапан плод и смачкана на топка хартия.*“

Разликата между двете изказвания се обсъжда в класа.

Вълкът дава оценка, той казва какъв съм/какъв е някой: разхвърлян. Жирафът наблюдава, той казва какво вижда.

Разделени на групи, учениците трябва да намерят собствени примери – най-напред за наблюдение, а след това, за да се усети разликата – едно изречение, което съдържа оценката и интерпретацията на говорещия.

Пример от играта за нареждане (Материали за копиране –шаблон У2):

Интерпретиране (Езикът на вълка): Ти си уморен!

Наблюдение (езикът на жирафа): Видях, че се прозя три пъти.

Понятията наблюдение, оценка и интерпретиране се обясняват и се записват на плакати, които се закачат на стената (учебни плакати като „Word Wall“).



б) Игра за нареждане „Наблюдение (езикът на жирафа) или оценка (езикът на вълка)“?

Раздава се играта „Наблюдение (езикът на жирафа) или оценка (езикът на вълка)“ (Шаблон У3) – всяка група от двама ученици/две ученички получава по един работен лист и по една ножица. Както е обяснено в упътването, играта се играе по двама.

Въпросник: Кой говори? Жирафът или вълкът? Като вариант вместо играта за нареждане упражнението за диференциране може да се направи с помощта на въпросник, който е включен в материалите за ученика. (= Работен лист 3). Тук учениците трябва сами да решат дали отделните изречения могат да бъдат съотнесени към езика на вълка или на жирафа. От изреченията на жирафа учениците накрая избират онези, в които се съдържа наблюдение.

в) Възглавнички за наблюдение (непосредствено след играта за нареждане)

На учениците се поставя въпрос, кой от тях мисли, че на неговите карти е видяло написана оценка или интерпретация. Ученикът/ученичката, което/която се обади, се изправя и прочита високо изречението пред всички. В този случай той/тя получава от учителя куклата на вълка.

На учениците се поставя въпрос кой от тях мисли, че има карта, която е на жирафа и която съдържа чисто наблюдение. Ученикът/ученичката, който/която се обади, получава куклата за пръст жираф и синята възглавничка за наблюдение от торбата на приятелството, на която стои надписът „Аз виждам/ чувам ...“. Той/тя сяда върху възглавничката за наблюдение и прочита високо изречението пред всички. Той/тя може да остави жирафа да говори от свое име, за да покаже, че в момента говори езикът на жирафа.

Учениците могат да бъдат поощрени да формулират собствени наблюдения.

При тази задача учениците трябва да бъдат внимателно ръководени и въведени от учителя, за да се гарантира, че те с думите си ще изразят наблюдение, а не оценка или интерпретация.

Накрая ученикът/ученичката с изречението, изразяващо наблюдение, занася на ученика/ученичката с картата с оценка

- куклата жираф,
- възглавничката за наблюдение от торбата на приятелството и
- своята карта за наблюдение.

Ученикът/ученичката, който/която първоначално е получил/а фразата с оценката, сяда върху възглавничката за наблюдение и прочита изречението за наблюдението. Той/тя може да остави и жирафа да говори вместо него. Изречението на вълка с оценката/интерпретацията се изхвърля в кошчето за отпадъци.

По същия начин се играе с всичките 10 двойки карти.



г) Обобщение: Аз или Ти

Провежда се общ разговор за разликите между наблюдение и оценка.

Опорни въпроси:

Как се чувства човек, когато седи върху синята възглавничка за наблюдение и формулира напълно неутрално какво вижда или чува? Как се чувства човек, когато говори на езика на жирафа?

*За кого говоря? – Говоря за **себе си**, за това, което **аз** виждам или чувам. За кого говоря, когато интерпретирам или оценявам нещо? – Аз говоря за **теб**, казвам нещо, което вярвам и мисля, че се отнася за теб, но нищо, което да мога да кажа със сигурност.*

Като крачка към изпълнено със зачитане общуване, в което взаимно се уважаваме, може да се стремим да говорим за това, което виждаме или чуваме, а не за това, което мислим за някой друг. (Обръщаме внимание на плаката: „Така ще се разбираме добре.“)

Работна стъпка 3/Чувство: Казвам какво чувствам. Не те критикувам.

а) Въведение: Какво представлява чувството?

Изберете едно или повече от следващите упражнения, за да се затвърди във Вашия клас лексиката по темата чувства – който не може да назове собствените чувства, не е в състояние за се вживее в емоционалния свят на друг човек³:

Упражнение 1: Децата записват на два плаката чувствата, които познават. На единия плакат се отбелязват чувства, които те изпитват, когато се чувстват добре, когато те имат всичко, от което се нуждаят. На втория плакат се отбелязват чувства, които те изпитват, когато не се чувстват добре, когато нещо им липсва. За да се помогне на учениците, може да се ползват картончетата от шаблон У4 за копиране.

Упражнение 2: Учителят подбира карти от Шаблон У4 (Учителят решава кои от думите, изразяващи чувствата, според него са подходящи) и те се подреждат обърнати с написаното надолу. Всеки ученик/всяка ученичка изтегля една карта и трябва да изиграе написаното чувство като пантомима (с лицето и цялото тяло):

Ученикът/ученичката с картата се обръща към другия ученик/ученичка и го/я поздравява с движение на тялото и изражение на лицето, съответстващи на изтегленото чувство от картата. Ученикът/ученичката, поздравен/а с ръкуване, трябва да отгатне чувството и да разиграе своята карта.

³ Част от тези упражнения се съдържат и в материалите от A1 Empathy Challenge „Моите чувства – твоите чувства“. Нашият опит сочи, че децата, които не са направили A1 Empathy Challenge обикновено се нуждаят от още доста упражнения по темата „Чувства“, за да се научат да говорят за своите чувства, поради което решихме да повторим част от упражненията.



Упражнение 3: Децата се провокират да си спомнят за различни ситуации, в които са изпитвали различни чувства. Тези чувства те трябва да изразят само с лице. Въвежда се понятието „мимика“.

В края на упражнението се представят шестте изрязани карти от шаблон У6, като прилагателното за изразеното върху лицето чувство се сгъва навътре при раздаването на картите. Така учениците могат най-напред да отгатват какво чувство изразява лицето.

Упражнение 4: Децата седят в кръг. Един/една от тях изтегля една от обърнатите с изображението надолу карти с лица, изобразяващи чувства (Шаблон У6). При изрязване на картите се изрязват и прилагателните. Ученикът/ученичката имитира изобразената на картата мимика. Ученикът/ученичката, който/която първо/а отгатне чувството, е следващият/следващата, който/която изтегля карта.

Вариант: Децата, които са отгатнали за каква мимика става дума, застават до ученика/ученичката, изтеглил/а картата, и правят същата мимика. След като всички ученици са успели да отгатнат мимиката, следващият ученик/ученичка има право да изтегли карта.

Упражнение 5: Раздават се картите (Шаблон У7) за езика на тялото с човечетата, изразяващи различни емоционални състояния. Въвежда се понятието „жест“. Учениците се подканят да имитират позите на скицираните човечета от картите. С общи усилия те отгатват изразените на картите чувства.

Този списък може да се ползва като стимул: силен, тъжен, любопитен, уморен, отчаян, отпуснат, успокоен, самотен, сигурен, горд, бесен. Изразяващите чувства думи от Работен лист 4 от материалите за ученика могат да се използват за обогатяване на лексикалния запас на учениците.

Упражнение 6: Картите за езика на тялото, изразяващи чувства чрез поза (Работен лист У6 от материалите за копиране) и с лицата без прилагателни, се подреждат обърнати с изображението надолу. Някой от учениците взема карта с езика на тялото и една с мимика и се опитва да имитира изтеглената комбинация със собственото тяло и с лицето си.

Весел вариант се получава, когато учениците комбинират мимики с жестове, които очевидно не си подхождат: напр. весело лице с тяло с увиснали рамене. Когато учениците сами изпробват тези комбинации от жест и мимика, разбират, че едно чувство се предава винаги с цялото тяло и не е възможно да имаш сияещо лице и издаваща разочарование поза на тялото.

Упражнение 7: На работен лист 5 от материалите за ученика учениците подреждат картите с лицата, на които са записани шестте основни емоции на английски език така, че те да съответстват на шестте понятия на български език.



б) „Часовник на чувствата“

С картите на чувствата (Шаблон У7) се изработва „Часовник на чувствата“: 12 карти се залепват на картон, който има формата на циферблат на часовник. В средата на циферблата може да бъде нарисувано сърце с надпис „Аз се чувствам ...“

Всяко дете получава по една щипка за пране, на която написва името си. Когато при някоя конфликтна ситуация на детето се зададе въпрос как се чувства, щипката се защипва към съответната карта.

На всяка от 12-те карти се написва една или повече думи, определящи чувства, които класът се решил да избере за всяка илюстрация. Възможно е на часовника на мястото на една от 12-те карти да се залепи празна карта, която да пази място за чувство, което не е споменато в другите карти.⁴

в) Какви чувства изпитвам, когато спорим?

Разговор в часа:

- Какво се случва при спор?
- Какво чувствате обикновено, когато спорите?

След това индивидуална работа с Работен лист 6.

Децата трябва да си припомнят конфликтна ситуация, на която са били свидетели или пък участници. След това към тях се отправя молба да опишат накратко три конфликтни ситуации, да назоват участващите лица, без да казват имена, и да запишат изпитаните от тях самите в тези ситуации чувства. Бележките на учениците върху Работен лист 6 са част от самооценката в края на урока.

Всички назовани чувства се маркират върху Часовника на чувствата с щипка, записват се на дъската и евентуално се допълват, напр.: яростен, ядосан, тъжен, подтиснат, засегнат, объркан, възмутен, разочарован, разтърсен, изнервен, изплашен, безпомощен, раздразнен, нещастен, потресен, отчаян, гневен.

г) Какви чувства изпитваш ти, когато спорим?

Всяко дете попълва работен лист 7 и след това накратко споделя информацията със съседа си по място.

Веднага след това се прави обсъждане с целия клас. Всички назовани чувства се добавят към другите думи, описващи емоции. Те не се оценяват.

⁴ „Часовникът на чувствата“ се използва и в A1 Empathy Challenge „Моите чувства – твоите чувства“



д) За себе си ли говоря или за теб?

На всички деца се обяснява упражнението от Работен лист 8.

Целта на упражнението е, човек да се научи как да различава истинските чувства от критиката към другия.

Когато пред понятие, което човек счита за истинско чувство, може да постави думите „Ти ме“, тогава ние не казваме нищо за себе си, а критикуваме човека, за когото говорим.

Например: Ние спорим, аз те нагрубявам, наричам те глупачка/„тъпа крава“. Защо? Ти си виновна, „Ти ме унижи пред другите.“ Така не казвам как се чувствам, аз казвам какво мисля, че си ми направил. Това е критика към теб.

Ние се учим да изразяваме собствените си чувства. Това може да се направи само с понятия, пред които не можем да поставим израза „Ти ме ...“. „Ти ме направи щастлив“ няма смисъл като фраза, но ти можеш да кажеш: „Аз съм щастлив.“ Така виждаш, че щастлив изразява чувство. С тази фраза ти казваш нещо за себе си, а не за другия човек.

Всяко дете прави упражнението самостоятелно. След това децата разменят информация за резултатите помежду си.

Учителят пита кои „истински“ чувства са открили учениците.

Който иска да назове истинско чувство, получава куклата за пръст жираф и червената възглавничка за чувства с надписа: „Аз съм ...“ и назовава чувство, което е открил. Той/тя може да остави жирафа да говори вместо него/нея.

Напр. Аз съм тъжен, разгневен, уплашен ...

Забележка: Някои думи, пред които може да се постави както „Аз съм... така и „Ти ме...“, назовават чувства (напр. разочарован), но не трябва да се забравя никога, че те казват едновременно и нещо за другия и че говорещият чрез тях не говори вече само за самия себе си, а едновременно с това и критикува друго лице.

Накрая всички понятия, които са написани на дъската, се проверяват заедно, за да се установи дали това са твърдения за мен самия (истински чувства) или е критика към друг човек.

Заклучение: *За да се отнасяме помежду си с уважение, трябва да се научим да говорим за самите себе си, без да нараняваме другите.*

Правило: Аз говоря за себе си и за своите чувства, ти говориш за себе си и за своите чувства. Аз не говоря за теб. Обръща се внимание на плаката: „Така ще се разбираме добре помежду си.“



Работна стъпка 4 / Нужда: казвам от какво се нуждая. Аз не те обиждам.

а) Въведение: Какво означава нужда?

За да се обясни какво представлява нуждата, може да се използват следните думи:

Аз се нуждая напр. от нещо за ядене.

За мен напр. спокойствието е **важно**.

Когато нуждата е удовлетворена, чувството е приятно:

Аз ядох (= моята нужда от храна е удовлетворена), сега съм сит (= чувство).

Когато една нужда не е удовлетворена, изпитваме обикновено неприятно чувство: Много е шумно (= моята нужда от спокойствие не е удовлетворена), сега съм нервен (= чувство).

б) „Часовник на нуждите“⁵

Въвеждат се 12-те карти на нуждите (Шаблон У 8). На картон се рисува циферблата на часовник, върху него се залепват 12-карти. Картите могат да бъдат надписани с понятията, които описват съответните нужди. В средата на циферблата може да бъде нарисувано сърце с надпис „Аз се нуждая ...“ (У 2 може да се използва като шаблон).

„Часовникът на нуждите“ показва от какво се нуждаем взаимно. За онова, от което взаимно се нуждаем, избираме символа кутия за съкровища. Само ние самите знаем какво точно се крие в нея. Това е скъпоценно съкровище, защото ни помага да се разбираме взаимно по-добре. Чрез този часовник искаме също да се научим, да открием какво се нуждаят да получат другите от нас, т.е. какви нужди крият те в кутията със съкровището.

На 12-те карти са представени следните нужди – те могат да бъдат обяснени чрез въпроси на детски език⁶

1. Автономия / Самоопределение

Искаш ли сам да определяш какво искаш да правиш сега?

Би ли искал другите да видят, че вече си достатъчно голям, за да можеш да вземаш сам решения?

Би ли искал да те питат?

Важно ли е за теб, че вече правиш това сам?

2. Разбиране / Емпатия / Съпричастност

Нуждаеш ли се от някого, който да те изслушва?

Нуждаеш ли се от някого, който разбира от какво се нуждаеш в момента?

Би ли ти било приятно, другите да разбират какво си имал предвид?

3. Приютеност / Сигурност / Доверие

Важно ли е за теб да знаеш, че всички са добронамерени с теб?

Имаш ли нужда от някого, на когото да можеш да разчиташ?

Важно ли е за теб да знаеш, че те харесват дори и тогава, когато вършиш неща, които другите считат за нередни?

⁵ „Часовникът на нуждите“ се използва и в der A1 Empathy Challenge „Моите чувства – твоите чувства“.

⁶ Срв. Gashler: Аз искам да разбера от какво действително имаш нужда; вж. Източници



4. Общност / Съпринадлежност
*Би ли желал да правиш нещо с другите?
Би ли желал да участваш?
Би ли желал да си част от нея?
Би ли желал да имаш приятели?*
5. Спокойствие / Разтоварване
*Нуждаеш ли се от почивка?
Би ли искал да не правиш нещо, просто да си починеш?
Би ли желал да имаш малко време само за себе си?
Нуждаеш ли си да си починеш от другите?*
6. Подкрепа / Помощ
*Трябва ли някой да ти помага?
Правиш ли в момента нещо, с което не можеш да се справиш сам?
Необходима ли ти е подкрепа за това?*
7. Утеха / Съжаление / Близост
*Би ли желал някой да те вземе в обятията си?
Нуждаеш ли се от някого, който да те изслуша?
Желаеш ли да имаш някого, който да те държи здраво, за да се оправи всичко отново?*
8. Игра / Удоволствие / Празници
*Обичаш ли да играеш и да се забавляваш?
Нуждаеш ли се от нещо весело, но което можем да се смеем всички заедно?
Трябва ли да се радваме заедно на нещо и да го празнуваме?*
9. Равенство / Справедливост / Коректност
*Важно ли е за теб да има еднакво отношение към всички?
Нуждаеш ли се от чувството, че всички са еднакво ценни?
Би ли желал за всички да важат едни и същи неща?
Би ли желал всичко да се разпределя справедливо?*
10. Да усещаш собствената си сила / Действеност
*Би ли искал да се справяш сам със собствени сили?
Важно ли е за теб другите да те слушат?
Желаеш ли да се чувстваш силен?
Трябва ли другите да виждат, че си смел?*
11. Смисъл / Смысленост
*Искаш ли да знаеш защо трябва да правиш нещо?
Важно ли е за теб да разбереш за какво става дума?
Трябва ли това, което правиш, да има смисъл за теб?*
12. Физически комфорт
*Необходимо ли ти е нещо за ядене?
Жаден ли си?
Искаш ли да пораздвижиш тялото си?*



Названията и значението на нуждите се упражняват с помощта на игра за подреждане:

Шаблонът У9 се копира толкова пъти, че всеки 2 деца да получат общо 3 картички на нуждите заедно с названията и въпросите към тях. Всички карти се изрязват предварително. По двойки децата подреждат въпросите към нуждите и нарисуваните карти на нуждите.

Работният лист 9 служи за затвърждаване на новите знания и може да бъде попълнен заедно в класа или да се даде за домашна работа.

Всяко дете получава по още една щипка, на която написва името си. С тази щипка то може в бъдеще да маркира нуждите си на часовника на нуждите.

в) Какво ми е необходимо

Всички деца попълват самостоятелно Работен лист 10. Следва обмяна на мнения по него в класа:

Какви нужди открихте? Какво отбелязахте, от какво се нуждаете?

Нуждите, които са назовани учениците, се отбелязват на дъската.

Ролева игра:

Всички седят в кръг на пода. В средата лежат една до друга три възглавнички за сядане: синята възглавничка за наблюдение, червената – за чувствата и жълтата – за нуждите. Примерите се разиграват с помощта на торбата на приятелството, като се прилагат трите вече изучавани стъпки.

Учителят би могъл да каже: *Кой от вас може да каже за какво става дума в първата ситуация? Моля, формулирай това като наблюдение и за целта седни върху възглавничката за наблюдение.*

На детето, което иска думата, се предава куклата на жирафа. То сяда върху синята възглавничка за наблюдение и казва едно наблюдение (Възможно е и жирафът да говори вместо ученика/ученичката). Изречението може да бъде коригирано от учителя с помощта на жирафа, докато се получи неутрално формулирано наблюдение.

Напр. Днес нося една ябълка и ядки за закуска. Това не ми е вкусно (Казвам какво виждам.)

Как се чувстваш, когато закуската ти не ти е вкусна?

Детето сяда на червената възглавничка на чувствата и изразява своето чувство или своите чувства (Може жирафът да говори вместо ученика/ученичката.)

Например: Аз съм гладен, аз съм тъжен, аз съм ядосан ...

(Децата, на които е трудно да назоват чувствата си, „Часовникът на чувствата“ с изрисуваните карти би могъл да е в помощ. Показаното на часовника чувство се маркира с щипка.)

Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?

Детето сяда на жълтата възглавничка на нуждите и назовава своята нужда (Може жирафът да говори вместо ученика/ученичката.)

Например: Трябва ми нещо за ядене, което да ми е вкусно. (Аз съм гладен.) = Карта на нуждите №12 на „Часовника на нуждите“ – картата се маркира с щипка.



Необходимо ми е разбиране от страна на моята майка за това, че просто не харесвам тази закуска. (Аз съм тъжен.)= Карта на нуждите №2 на „Часовника на нуждите“ – картата се маркира с щипка.

За мен е важно да съм част от общността. (Ядосан съм, защото не нося сандвич с колбас за закуска за разлика от почти всички останали деца). = карта на нуждите № 4 на „Часовника на нуждите“ – маркира се с щипка.

Най-важното при това упражнение е учениците да разберат следното: *Как се чувстваме зависи от това дали имаме или нямаме нещата, от които се нуждаем. Наша е отговорността дали ще извадим на повърхността скритото „съкровище“, което представлява нашата нужда, за да помолим в някоя следваща стъпка за изпълнението/удовлетворяването на тази нужда.*

Не другите са виновни, че се чувстваме така, а причината е неудовлетворената нужда, т.е. ние самите. Това в началото може много трудно да бъде разбрано, но е много важно за успешното взаимно разбиране.

С помощта на примера със закуската това може да бъде обяснено по следния начин:

Гладен съм, защото нямам нищо за ядене, което да ми е вкусно. Това означава, че не майка ми е виновна, че останах гладен, а че за мен е важно да ям само това, което ми е вкусно. Ето защо съм още гладен.

Не майка ми е виновна, че съм тъжен, а аз съм тъжен, защото за мен е важно да бъда разбран от другите в случая от моята майка).

Не майка ми е виновна, че съм гневен, а аз съм гневен, защото за мен е важно да принадлежа към една група и да не съм аутсайдер.

Естествено, всичко това е свързано с моята майка, която ми е сложила закуска, която не ми е вкусна, но е моя работа да я помоля да удовлетвори моите нужди, които осъзнах заради закуската, която не ми е вкусна. Така отговорността пада върху мен и не се носи повече от майка ми.

Ролевата игра се повтаря със ситуации 2 и 3 от работен лист 10.

Предложения за решение:

възможни чувства в ситуация 2: напр. ядосан, възмутен, нещастен ...

възможни нужди: напр. разбиране, справедливост ...

възможни чувства в ситуация 3: напр. разочарован, изнервен, недоволен, тъжен ...

възможни нужди: напр. помощ, подкрепа ...

Във всички примери не присъстваш единствен ти. Ти си се ядосал, ти си разочарован, тъжен, възмутен. Винаги има и втори човек.

Досега се питахме: какво виждам, какво чувствам и какво ми е необходимо. Сега вече питаме:



г) От какво се нуждаеш ти?

Всички деца попълват самостоятелно Работен лист 11 от материалите за учениците. Следва обмен на мисли в класа:

Какви нужди открихте? Какво отбелязахте, от какво се нуждае другият човек? Нуждите, назовани от децата, се записват на „Часовника на потребностите“ и на дъската.

Ролева игра:

Всички седят в кръг на пода. В средата са трите възглавнички.

Ситуация 1:

Закуската, която майка ти е приготвила за теб сутринта, не ти е вкусна.

В този пример и твоята майка има определена нужда. И тя има чувство. И тя наблюдава нещо.

Спомняш ли си още как се чувстваше, когато закуската не ти беше вкусна?

Едно от децата получава покана да седне върху червената възглавничка на чувствата. То назовава едно или повече чувства. Изреченията започват с „Аз съм...“

Сега е необходимо един от учениците по желание да поеме ролята на майката. Но къде трябва да седне майката? детето, което не харесва закуската, седи върху възглавничката на чувствата. Майката също изпитва чувство, но различно.

Попитайте децата как може да бъде разрешена тази ситуация. Обърнете внимание върху това, че не само детето има чувства. Същото се отнася и за майката. Правилото гласи, че този, който иска да изрази своето чувство, трябва да седи върху червена възглавнички – върху възглавничката на чувствата. Учениците сигурно ще имат идеи по случая и вероятно ще решат, че е необходима и втора възглавничка на чувствата.

Въвеждане на втори комплект възглавнички за торбата на приятелството – същите възглавнички, същият цвят, слагат им се същите надписи.

Защо? Във всеки конфликт има поне две страни. За да може всяка страна да изрази своето наблюдение, своето чувство, своята нужда и накрая да може да изрази молбата си, са необходими два пъти повече възглавнички.

Към трите възглавнички, които вече се намират в средата, се добавят още три в същите цветове, разположени на разстояние от първите и всяка срещу съответния цвят от първия комплект.

Към един от учениците се отправя молба да влезе в ролята на майката. Учителят помага при това упражнение при формулирането на трите стъпки, използвайки жирафа.

Какво наблюдава мама? – синята възглавничка за наблюдение, евентуално с куклата- жираф. Напр. Ти не обичаш плодове и ядки. Ти ядеш много хляб и колбаси. Плодовете и ядките са здравословни.

Какво чувства мама? – червената възглавничка на чувствата; напр. загрижена, тъжна, недоволна, нетърпелива.

Каква нужда се крие зад чувството на мама? – жълта възглавничка на нуждите. Напр.: здравето на нейното дете; любовта към детето; защита на детето(= картата за потребностите №12, №7 и № 3).



Участникът, изпълняващ ролята на детето в тази ситуация, все още седи на своята възглавничка на чувствата и другите му задават въпроси как се чувства, след като е чуло чувствата и нуждите на майката. Променя ли се неговото чувство? Променя ли се неговата нужда?

Упражнението се провежда със следващите два вече познати примера по същата схема. И при тях се поканват две деца да заемат място в средата. Ролята на детето, която преди това е упражнена, се поема отново от същото дете, което седейки върху червената възглавничка на чувствата, повтаря чувствата от предишната ситуация. След това се въвежда позицията на втория човек. И накрая пак се задава въпросът дали се е променило нещо в чувството на детето.

Предложение за решение на ситуация 2:

Ти в момента разговаряш със своята приятелка. Часът вече е започнал. Учителката те предупреждава.

Какво наблюдава учителката? (напр.: тя чува, че ти говориш високо, тя те вижда в момента)
Как се чувства учителката? (напр. : напрегната, объркана, нервна, разочарована, потисната ...)

Какво е необходимо на учителката? (напр. : внимание от класа, тишина, иска да предаде на класа нов материал, за нея е важно учениците да научат нещо ...)= карта на нуждите № 2, № 6 и № 7⁷

Предложения за решение на ситуация 3:

Провежда се тест. Ти искаш да препишеш от Борис, но той не ти разрешава.

Какво наблюдава Борис? (напр.: Той вижда как му правиш знак, че искаш да препишеш от него.)

Как се чувства Борис? (напр.: изнервен, уплашен ...)

От какво се нуждае Борис? (напр.: спокойствие, справедливост, ред ...)=фкарти на потребностите № 5 и № 9 на „Часовника на потребностите“.

д) От какво се нуждаем ние

Всички споменати вече нужди са написани на дъската и са маркирани на „Часовника на потребностите“. Заключение е, че зад всяко чувство се крие една нужда. Това се онагледява чрез маркираните чувства на „Часовника на чувствата“. Зад приятните чувства се крият удовлетворени нужди, зад неприятните стоят неудовлетворени нужди.

Всички хора имат нужди. За всеки от нас те са много важни. **Ние се учим да разбираме своите собствени нужди, както и да уважаваме нуждите на другите.**

⁷ заради ограниченията за 12 групи нужди не може винаги да се намери съответствие за идентифицирането на търсената нужда; в такива случаи може да се избере подобна нужда. Допълнителното маркиране на чувствата и нуждите на двата часовника е във всеки случай допълнителна опора за децата в процеса на учене.



Работна стъпка 5/Молба: Аз казвам за какво те моля. Аз не изисквам нищо.

а) Въведение: Молба или изискване?

Когато нещо ми трябва, аз мога да помоля за него. Другият има възможност да изпълни молбата или да не я изпълни.

„Моля, дай ми закуска, която ми харесва!“

„Моля, дай ми едно от твоите гумени мечета!“

„Ти трябва да ми даваш закуска, която ми харесва!“ е изискване. „Ти не бива да изядеш всичките гумени мечета сам, трябва да ми дадеш поне едно от тях!“ е изискване. „Сега трябва да ме слушаш внимателно!“ е изискване.

Работен лист 12 се попълва индивидуално.

б) Кога най-често една молба успява?

Работи се по усвояването на следните фрази:

Да се формулира позитивно.	Кажи в молбата си какво някой трябва да направи. (не какво той или тя не трябва да направи.)
Да се формулира точно.	Кажи в молбата си конкретно и точно какво трябва някой да направи.
Сега	Помоли за нещо, което може да бъде изпълнено сега.
Възможен е отговор „не“.	Бъди готов за това, молбата ти да не бъде изпълнена.

Веднага след това учениците правят самостоятелно упражнение от Работен лист 13. Молбите, формулирани от децата, се четат пред всички. детето, което чете молбата си, сяда на бялата възглавничка. Учителят и тук помага с жирафа.

в) Моля! – Благодаря!

След „Моля!“ следва винаги „Благодаря!“. Даже когато партньорът в конфликта няма възможност да изпълни молбата, учениците трябва да свикнат да благодарят на другия за времето, за уважителното отношение, за изслушването и т.н.

На голям картон, изрязан под формата на сърце, се написва думата БЛАГОДАРЯ. Сърцето се слага в торбата на приятелството.

Работна стъпка 6/Когато спорим, вземаме торбата на приятелството

Упражнение с картончета със ситуации

Раздават се картончетата от материалите за копиране У10. Дадените конфликтни ситуации се упражняват с разпределени роли. В Информационен лист У11 са изброени възможни чувства и нужди на участващите. Той е само в помощ на учителя и не се копира за учениците.



За въвеждаща може да се избере историята на един спор (вариант 2 от Работен лист 2 от материалите за учениците). Ролите се разпределят на две деца. Докато те четат своите изречения, избират съответните възглавнички, подходящи за това изречение.

За упражнението са необходими двата комплекта възглавнички. Всички деца седят в кръг на пода. Ако изборът е да седят върху столове, разположени в кръг, възглавничките се поставят върху столовете. Иначе те се намират в средата на кръга и оформят в следната последователност един малък кръг: синя възглавничка за наблюдение, червена възглавничка – на чувствата, жълта възглавничка – на нуждите, бяла възглавничка – на молбата. Еднаквите по цвят възглавнички са разположени една срещу друга.

В средата се намира картончето с описаната конфликтна ситуация.

Един от двамата партньори в конфликта сяда върху възглавничката за наблюдение. Той/ Тя формулира своето наблюдение („Аз виждам/чувам ...). Класът и преподавателят помагат с помощта на куклата жираф изреченията да бъдат така формулирани, че да се получат чисти наблюдения.

В следващата стъпка същото дете сяда на възглавничката на чувствата и казва какво чувства („Аз съм ...“). Чувствата се отбелязват на „Часовника на чувствата“.

Върху възглавничката на нуждите то формулира от какво се нуждае („Необходимо ми е ...“), следва отбелязването на всички назовани нужди на „Часовника на нуждите“. Обръщайки се директно към партньора в конфликтната ситуация, то формулира накрая от бялата възглавничка своята молба в следната форма:

„Аз съм разочарован (чувство), защото за мен е важно, всичко да е справедливо (=нужда).

По такъв начин се показва още веднъж с едно изречение, че зад всяко чувство стои една удовлетворена или неудовлетворена нужда и говорещият поема отговорността за своите чувства. Това е важно, защото в противен случай вината за чувството се приписва на другата страна в конфликта.

Седейки върху бялата възглавничка, детето формулира в крайна сметка своята молба: „Готов ли би бил ...“, „Моля те, би ли могъл ...“.

Партньорът също има сега възможността също да проиграе всичките 4 стъпки.

Накрая съществува и възможността единият от партньорите в конфликта да седне на възглавничката на емоцията на другия и обратно. Двата партньори се изправят и заемат местата на своя опонент, като по този начин се опитват да се вживеят в ролята на другия човек.

Накрая двамата могат да решат дали да изпълнят молбата на другия. Ако това е невъзможно, се търсят нуждата и чувството, което се крие зад това, изпълняването на молбата да бъде невъзможно. Накрая двамата партньори си благодарят взаимно за коректното отношение. Картончето за ситуацията с описанието на конфликта се премахва от средата и на негово място се поставя сърцето с надписа БЛАГОДАРЯ.

Опитът, който натрупват децата с това упражнение, се обсъжда от всички заедно в класа.

Работна стъпка 7/Езикът на жирафа –самооценка

Учениците разиграват в групи по трима конфликтни ситуации от Работен лист 14. Това служи накрая за самооценка на ученика/ученичката.



1. Класът се разделя на групи по трима. Групите остават непроменени до края на упражнението.
2. Целият клас седи в кръг. Една от тройките получава торбата на приятелството с двата комплекта възглавнички и влиза в кръга. Останалата част от класа наблюдава групата по време на упражнението и внимава дали и доколко тримата прилагат четирите стъпки. (Възможно е всички групи от по трима да се упражняват едновременно, като за целта на всяка група вместо комплект възглавнички се раздава цветна хартия, т.е. всяка тройка получава по два листа синя хартия, 2 листа червена хартия, 2 листа жълта и 2 листа бяла хартия.)
3. Две деца седят върху възглавничките (или върху листовите хартии), третото дете наблюдава и не седи на възглавничка. Това се повтаря докато всеки ученик/всяка ученичка заеме веднъж мястото на наблюдателя. За това са необходими двата комплекта възглавнички от торбата на приятелството (или за всяка тройка 2 комплекта хартия), тъй като децата проиграват едновременно четирите стъпки.
4. Всяка група получава по един конфликт от Работен лист 13.
5. Ако е необходимо, децата могат да си помогнат с Работен лист 15.
6. Децата трябва да се опитат с помощта на 4-те стъпки да разрешат конфликта.
7. След като групата е проиграла четирите стъпки, се сменя наблюдателят. В края на упражнението класът може да поразсъждава доколко добре е разрешен конфликтът и дали е бил използван езикът на жирафа.
8. След като всички деца са получили възможността да изпълнят ролята на наблюдател, могат да започнат да отсъждат и да се самооценяват, използвайки за целта Работен лист 16. Учениците могат сами да прочетат работния лист и да го попълнят или листът се прочита предварително пред класа. Работен лист 15 се събира в края на упражнението от преподавателя.

➤ Работна стъпка 8/Съчинение на тема „Какво научих за себе си и за своето поведение при конфликт?“

3. Учениците разсъждават върху собствените процеси на учене и трябва да напишат съчинение за това. Работен лист 17 подпомага децата да структурират по-добре идеите си. Основните въпроси от Работен лист 17 се изчитат и се коментират от всички.
4. Към децата се отправя молба да се позоват на личен конфликт, напр. на една от трите ситуации, които са отбелязали на Работен лист 6.
5. Щом децата са готови с написването на съчинение, образуват групи от трима или четирима.
6. Всички рубрики от Работен лист 18 („Оценка от връстници“) се изчитат заедно, като се започне с рубриката с най-високия сбор точки. След това учениците отделят време, за да оценят работите на другите с помощта на рубриките от Работен лист 18.
7. В случай че учениците никога до този момент не са се оценявали взаимно, може да бъде от полза, да се прегледа и разясни целият работен лист с помощта на пример. Важно е да се обърне внимание на това, че взаимното оценяване трябва да се извърши в екип, като съдържанието на съчиненията трябва да се дискутира разумно и с уважение.
8. Едно важно правило при това упражнение е то да се проведе учтиво и с респект. Много е важно не само да се критикува, но и също така да се отправят похвали.



9. Накрая съчиненията и Работен лист 17 се събират.

Работна стъпка 9 – Приключване/Ретроспективен поглед с целия клас

а) Спор в класа

Вече децата са толкова добре подготвени, че при евентуален спор в класа могат да вземат торбата на приятелството и с нейна помощ да се опитат да решат спора. Не е необходимо в това винаги да участва целият клас. Когато методът е добре овладян, могат дори двама участници в спора да намерят спокойно ъгълче и с торбата на приятелството сами да разрешат спора си там.

б) Така се разбираме добре помежду си.

Обръща се вниманието към плаката от началото „Така ще можем да се разбираме добре помежду си“:

Плакатът може да се допълни с още точки, които класът счита също за важни. Новият (респ. разширен) плакат се оформя красиво и се подписва от всички ученици в класа, след което отново се закача на стената.

Извод: Ако всички се придържат към договорените правила, съществува възможност въобще да не възниква спор.

Работна стъпка 10/Самооценка в края на урока (Работен лист 19)

В края е самооценката, която всяко дете прави самостоятелно.

За целта всички заедно прочитат и им се обяснява Работен лист 19. Децата се оценяват с помощта на подходящите за тях смайлове/лица.

Би могло да се наложи отделни характеристики да се обясняват с помощта на примери (напр. предприемаческата компетентност „Мога да работя съвместно с други хора при предварително договорени отговорности, както и да се изправям пред евентуални проблеми.“ – Можеш ли да дадеш пример за договорена отговорност? Има ли го това при вас в класа, някой да отговаря за нещо определено?) Щом всички приключат със самооценката, Работен лист 19 може да бъде събран или пък да се използва за дискусия в рамките на класа.

Работна стъпка 11/Резюме на саморефлексията (Работен лист 20)

Може да се направи индивидуално от всяко дете индивидуално или по двойки.

Всяко дете попълва Работен лист 20, след като всички въпроси са коментирани в класа. Работен лист 20 може да се използва и за заключителна дискусия в класа. Едновременно с това на учителя се предоставя възможност да покаже на родителите какво е научил/а техният син/тяхната дъщеря.