



Empathy Challenge A1

Мога да бъда съпричастен
Култура на предприемачеството



Моите чувства, твоите чувства – езикът на жирафа

Деца не могат достатъчно рано да започнат да проявяват емпатия в общуването. С помощта на богата палитра от упражнения, задачи и игри те разбират как човек споделя за своите чувства и нужди и как ги разпознава у другите. Деца потеглят на пътуване към „внимателността“ и към „общуване без насилие“

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



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:

„Базисно 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 „семейство“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO-модела, като отделните семейства-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	Моите чувства – твоите чувства: Езикът на жирафа
Ниво	A1 (3.- 4. клас начален курс)
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 срещат в горната гимназиална степен с „Картата на емпатията“ – защото умението да влезеш в положението на хората от целевата група е част от по-разумната бизнес стратегия.</p>
Продължителност	<p>Въвеждането на езика на жирафа би следвало да се осъществи в продължение на няколко седмици и да включва най-малко 10 учебни единици. Може да се направи и в седмицата за провеждане на проекти. В идеалния случай продължава като проект на класа или на училището цяла учебна година.</p>
Идеята зад това предизвикателство	<p>Внимателното и изпълнено с уважение общуване един с друг води до удовлетворяваща и приятна атмосфера в класа. За да получи разбиране от другия, човек трябва да може да се постави на мястото му, т.е. да почувства емпатия. Ако мога да разбера другия с емпатия, аз сменям перспективата, гледната точка: Аз се научавам да чувствам как се чувства той.</p> <p>За да стане възможно това, учениците се учат по-добре да разпознават своите чувства и да ги изразяват с думи. Те изучават езика на чувствата, езика на сърцето, който ние, опирайки се на „ненасилствената комуникация“ на Маршал Розенберг, наричаме език на жирафа.</p> <p>Учениците се научават също така да различават езика на жирафа от езика на вълка. Под език на вълка се разбира начинът на водене на разговор, при който ние оценяваме какво казват другите, отправяме упреци за вина или изричаме закани. В класа всички заедно изработват основните правила за съвместен живот, които почиват в основата си на</p>



	зачитането и уважението на чувствата и нуждите на всеки един от учениците.
Предприемачески компетентности съгласно Референтната рамка	<p>Мога да определя областите, в които съм добър.</p> <p>Мога да доведа докрай изпълнението на несложни задачи.</p> <p>Мога да работя в екип с други хора.</p> <p>Мога да разбера себе си и чувствата на другите.</p>
Езикови компетентности	<p>Мога да изразя собствените си чувства.</p> <p>Мога да назова различни чувства.</p> <p>Мога да съотнасям различни изражения на лицето към различни чувства; мога да разбера какви чувства се крият зад изражението на лицето.</p> <p>Мога да изразя собствените нужди.</p> <p>Мога да назовавам различни нужди.</p> <p>Познавам фрази с думата „сърце“ и разбирам смисъла им.</p> <p>Мога да задам на другия въпрос, когато не съм сигурен, какво мисли съотв. изразява невербално.</p> <p>Мога да формулирам молба.</p>
Лексика по темата (на учебен плакат)	Езикът на жирафа, езикът на вълка, заплашвам, обвинявам, нападам, мимика, жест, нужда, думи за емоции от Работен лист 9, наблюдение
Проверка на компетентностите	<p>Взаимно оценяване (Peer Assessment): Учениците се оценяват взаимно и преценяват колко изразяващи емоции думи от езика на жирафа са научили.</p> <p>Самооценка: Учениците оценяват самите себе си и оценяват колко думи за емоции разбират и използват.</p>
Предварителни знания и умения	Всяко дете вече е преживяло ситуации, в които общуването е било успешно респ. се е провалило и проектът стъпва на това.
Тяло & Дух	На следните адреси ще намерите кратки, леки упражнения за активиране и концентрация както и за засилване на внимателността (вкл. кратки видеа). Изберете в зависимост от ситуацията едно или повече от предложените упражнения: www.youthstart.eu или на www.youthstartbg.weebly.com/
Подготовка	<p>Учителят информира родителите/настойниците за въвеждането на езика на жирафа в класа.</p> <p>Информационният лист „Ние учим езика на жирафа“ (вж. „Материали за копиране и информационни листове“) е предназначен за</p>



	<p>подготовката на учителя по темата, а също така може да се използва като информационен материал за родителите/настойниците (да се копира двустранно).</p> <p>По-нататък в тези методически указания се засяга използването на материалите У12 до У16 („Материали за копиране и информационни листове“).</p> <p>В процеса на работа с предизвикателството всички деца получават материалите за учениците (Работни листове от 1 до 15, като 3 от тях са обозначени със знака ➡ и са за допълнителна работа за задълбочаване по темата.</p>
За работна стъпка 1	<p>Как говори жирафът?</p> <p>б) Подготвя се едно сърце (напр. изрязано от хартия); хартия за рисуване; шаблон У2 се копира веднъж, изрязват се карти, картите с фразите се залепват на по-твърда хартия, същото се прави и с картите с обясненията. Важно е фразите и обясненията да са на различен цвят твърда хартия (картон); ножица, лепило.</p> <p>в) Да се донесат снимки на жирафи.</p> <p>г) Да се приготвят 1-2 сини кърпи (за места, където има вода).</p> <p>е) Копира се шаблон У3; ножица; голям лист хартия (напр. бяла опаковъчна хартия); цветни моливи; лепило; шаблон У4 се копира като образец подложка за рисуване.</p>
За работна стъпка 2	<p>Как говори вълкът?</p> <p>б) Шаблон за копиране У5 се копира в достатъчно екземпляри, така че всяко дете да има поне един комплект от езика на вълка; изрязват се изреченията; подготвя се вълк - кукла за пръст.</p> <p>в) Шаблон У6 се копира в достатъчно екземпляри, така че към всеки преди това раздаден материал за вълка се получава и такъв за езика на жирафа; изрязват се изреченията; подготвя се жираф - кукла за пръст; голям лист хартия; цветни моливи; лепило.</p>
За работна стъпка 3	<p>Моите чувства – твоите чувства</p> <p>За учителя: Като кратко въведение в темата „Да разчитаме и тълкуваме мимики – седемте основни емоции – според Паул Екман“ да се изгледа 4-минутно видео от Петер Ковач (Peter Kovacs): http://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c и да се прочете Информационен лист РЛ 7 (Така човек може да разбере кои лицеви мускули при изразяване на кои чувства участват.).</p> <p>б) Шаблон У8 (лица, изразяващи емоция) се копира в няколко екземпляра, изрязват се картончета и евентуално се ламинират.</p> <p>б) Шаблон У9 (картите за езика на тялото) се копира в няколко екземпляра, изрязват се картончета и евентуално се ламинират.</p> <p>в) Шаблон У10 (думи за емоции) се копира веднъж, изрязват се картончета, които евентуално се ламинират.</p>



<p>За работна стъпка 4</p>	<p>г) изрязаните карти на чувствата (У9), твърд картон, ножица, лепило; за всяко дете в класа по една дървена щипка за дрехи.</p> <p>От теб бих искал ...</p> <p>а) Часовник на чувствата; шаблон У10 като картончета или отделните понятия се написват върху плакати на стената.</p> <p>б) Шаблон 11 (карти на потребностите) се копира един път, нарязват се карти, евентуално се ламинират; дебел картон, ножица, маркер, лепило, образец У13 се копира веднъж; за всяко дете от класа по още една дървена щипка.</p> <p>в) Шаблони за копиране У12 и 13 се копират по един път, тиксо, кукла за пръст жираф.</p> <p>г) Шаблон 14 се копира един път, тиксо и лепило; кукли за пръсти жираф и вълк</p> <p>д) Цветна хартия, моливи, ножица, лепило.</p>
<p>За работна стъпка 5</p>	<p>Кой говори? Вълкът или жирафът?</p> <p>а) Отхапва се част от плод (напр. ябълка), смачкана хартия и якето на учителя се намират върху катедрата на учителя, копира се играта за нареждане „Езикът на жирафа – езикът на вълка“, изрязват се картончета, които евентуално се ламинират; от тях се избират 3 двойки. Копира се веднъж шаблон У16, лепило; жираф и вълк – кукли за пръст.</p> <p>б) Всички картончета от играта за нареждане „Езикът на жирафа – езикът на вълка“; кукли за пръст жираф и вълк.</p> <p>г) Шаблони за копиране У12, 13, 14 и 16, тиксо; цветна хартия, моливи; ножица, жираф – кукла за пръст.</p>
<p>За работна стъпка 6</p>	<p>Така ще се разбираме добре помежду си.</p> <p>а) Кукли за ръка жираф и вълк</p> <p>б) Голям лист хартия (напр. бяла опаковъчна хартия, моливи).</p>
<p>Провеждане</p> <p>Работна стъпка 1</p>	<p>За детайлите вижте плана в края на методическите указания.</p> <p>Как говори жирафът?</p> <p>а) Учителят въвежда в темата;</p> <p>б) Асоциации с думата „сърце“;</p> <p>в) Представяне на жирафа;</p> <p>г) Упражнение за раздвижване „Ние се превръщаме в жирафи, слонове и газели“;</p> <p>д) представяне на езика на жирафа;</p> <p>е) Направете плакат на тема „Езикът на жирафа“.</p>



Работна стъпка 2	<p>Как говори вълкът?</p> <p>а) Въвеждане на вълка;</p> <p>б) Представяне на езика на вълка;</p> <p>в) Упражнение за концентрация: „Нашите уши се превръщат в уши на жираф“;</p> <p>г) Жирафът идва;</p> <p>д) Втори плакат за жирафа със заглавие „Фразите на жирафа“.</p>
Работна стъпка 3	<p>Моите чувства – твоите чувства</p> <p>а) Въведение;</p> <p>б) Изразяване на чувства с тялото;</p> <p>в) Изразяване на чувства с лицето;</p> <p>г) Кое лице на кое тяло подхожда?</p> <p>д) на чувства с думи.</p> <p>е) „Часовник на чувствата“</p>
Работна стъпка 4	<p>От теб желая ...</p> <p>а) Какво ми е необходимо.</p> <p>б) Думи и картинки, които описват от какво се нужда – „Часовник на нуждите“</p> <p>в) Аз се чувствам така, защото се нужда от нещо.</p> <p>г) От какво имаш нужда ти – Упражнение с два стола (Столът на чувствата и столът на нуждите)</p> <p>д) Моля те ... - Упражнение с третия стол.</p> <p>е) Благодаря!</p>
Работна стъпка 5	<p>Кой говори? Жирафът или вълкът?</p> <p>а) Жирафът казва: Аз виждам/Аз чувам..., а не: Ти си ...</p> <p>б) Игра за нареждане „Езикът на жирафа – езикът на вълка“;</p> <p>в) Упражнение за отпускане „Вълкът се успокоява“;</p> <p>г) Упражнение с 4 стола.</p>
Работна стъпка 6	<p>Така ще се разбираме добре един с друг – нашите правила за класа на жирафа.</p> <p>а) Ние говорим като жирафи.</p> <p>б) Ние слушаме като жирафи.</p> <p>в) Какво още ни е необходимо?</p>
Работна стъпка 7	<p>Оценка от връстници: Доколко добре говоря езика на жирафа?</p>
+ Работна стъпка 8	<p>Самооценка: Доколко добре говоря и разбирам езика на жирафа?</p>
+ Работна стъпка 9	<p>Самооценка</p>



Работна стъпка 10	Самооценка в края на урок
+ Работна стъпка 11	Обобщение на саморефлексията
Контекст в рамките на програма - Предизвикателства	Това предизвикателство служи за въведение в предизвикателството „Empathy Challenges“ на по-високите нива. То е тясно свързано със следните предизвикателства на ниво A1: „Be A YES“, „Buddy“ und „Expert“. Пряко свързано е и с програмата за внимателност на You th Start (виж „Тяло & Дух“ на www.youthstart.eu). В оптималния случай предизвикателството се провежда като годишен проект, затова се препоръчва то да стартира в началото на учебната година.
Полезни интернет адреси	<p>За проекта Youth Start Entrepreneurial Challenges: www.youthstartproject.eu</p> <p>Други учебни материали (включително филми): www.youthstart.eu</p> <p>Интернет страница „Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria“ („Мрежа за ненасилствена комуникация Австрия“) - http://www.gewaltfrei.at</p> <p>Уводен семинар „Общуване без насилие“: www.gfk-training.com</p> <p>Център за общуване без насилие (international): www.cnvc.org</p> <p>Изображения за чувства (с названия на немски, английски и испански): http://www.sparklebox.co.uk</p> <p>Mimik lesen und deuten - die sieben Basisemotionen - nach Paul Ekman, von Peter Kovacs: https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c</p> <p>tools4schools "Die Giraffen- und die Wolfssprache": Предложения за обучението на тема ненасилствена комуникация за началното училище - kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, A-Innsbruck (Faltblatt mit Einlagen) http://www.kontaktco.at/info_service/downloadsK/#cat6</p> <p>Ролева игра: Обичаш ли ме? – Ролева игра „Вълк и жираф“ – Маршал Розенберг (на английски език)- www.youtube.com/watch?v=T0cdFOflTeA</p> <p>Материали за стимулиране на социалното поведение в началното училище: http://www.bzga.de/botmed_20420000.html</p>
Източници	<p>Маршал Розенберг: Общуване без агресия. Езикът на живота. Издателска къща Обзор</p> <p>Маршал Розенберг: Обогаляващо живота образование. Ненасилствена комуникация в училище и вкъщи; Издателство „Векста“, 2009</p> <p>Achtsamkeit und Anerkennung: Materialien zur Förderung de Sozialverhalten in der Grundschule, hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2002</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> <p>Evelyn und Sven Schöllmann, Melanie Kirchgessner (Illustr.): Respektvoll miteinander sprechen – Konflikten vorbeugen. 10</p>



	Trainingsmodule zur gewaltfreien Kommunikation in der Grundschule. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2014
Препоръчана литература	<p>„Моите чувства, твоите чувства“, 1. издание, Wien 2016 – „Lewi“: Акция Живот и икономика за деца</p> <p>Концепция и текст: Selvedina Begovic, Isabella Haidl und Emina Krpic;</p> <p>Издатели: Eva Jambor und Johannes Lindner; Illustrationen: Isabella Haidl und Helmut Pokornig; Lektorat: Heidi Huber</p> <p>Детската книжка е създадена в рамките на "Empathy's cool" дипломен проект (Maturaprojekt) и е издадена от Инициатива за обучение по предприемачество (IFTE).</p> <p>Може да се получи безплатно чрез office@ifte.at.</p>
Театрална постановка	Към тези материали за обучение има театрална работилница за деца, на която могат да се резервират места за участие за училищни класове. Информация: Куклен театър Marijeli (www.marijeli.at)
Препоръчителни допълнителни материали	<p>Съкровищница – Общуване без агресия по Rosenberg за ДЕЦА: Тренинг материал под формата на карти с картинки (с обяснения на немски език) и „Часовник на желанията, изд. 2016 von Cornelia Schafrath</p> <p>Поръчка и контакт kommherzaehlmirwas@gmx.at</p>
Условия за ползване	<p>Всички материали за учители и ученици, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценза на Креатив комънс (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 лиценза 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: siop_smartstarteurope@abv.bg; office@ifte.at</p>
Автор/и	Ева Ямбор (автор & издател), Йоханнес Линднер (издател), Ингрид Тойфел (автор), Чадуик В. Р. Уилямс (автор Проверка на компетентностите)
Издател/и	Горанка Недева (издател)
Графично оформление	Валентин Майерхофер, Петер Щромбергер (пиктограми) Хелмут Покорних (илустрации)
Превод	Зоя Каприева (превод)
Редакция	Горанка Недева (редактор), Мая Гешева (редактор)



Предисловие от авторките

Информациите за учителя по темата като формулировка следва да се възприемат като предложения от страна на авторите. Важно е да бъде преподадено съдържанието и релевантните ключови понятия. Всеки учител познава най-добре децата, които обучава и нивото на езиковите им знания. Затова той сам ще намери най-подходящите формулировки.

На някои места предлагаме няколко варианта упражнения. Това са различни възможности, от които учителят може да направи своя индивидуален избор.

План на урока

Работна стъпка 1 / Как говори жирафът?

а) Учителят въвежда в темата:

Ние се учим как да се отнасяме помежду си с внимание и уважение. За това ни е необходим език, който не обижда никого и който ни кара да се чувстваме добре. Това е езикът, който „извират от сърцето“.¹

б) Асоциации на тема „сърце“:

Показва се сърце, донесено от учителя (напр. изрязано от хартия)

Къде е твоето сърце? Знаеш ли как изглежда то? Какво прави твоето сърце? Какво би могла да означава фразата: Нещо идва „от сърцето“?

Импулси по темата „Сърце“:

Вариант 1: Децата получават задача да нарисуват сърце. Те пишат или рисуват кой или какво „живее в сърцето им“, когато се чувстват добре. Рисунките се окачат на въженице.

Вариант 2: Упражнение за тялото: Медитация за сърцето – Седнете удобно. Затворете очите, почувствайте собственото си сърце, бройте ударите на сърцето, мислете за нещо хубаво. След това се прави обсъждане в класа.

Вариант 3: Фразеологични изрази на тема „Сърце“:

Учителят пита децата дали знаят изречения или понятия, в които се среща думата „сърце“.

Напр. : Тя има голямо сърце. Той има меко сърце. Неговото сърце е твърдо като камък. Тя е най-близо до сърцето ми. Той няма сърце. Тя е безсърдечна. Той ми влезе в сърцето...

Раздават се картончетата с фразеологичните изрази и направени в друг цвят картончета с обясненията. (Материали за копиране У2). Всяко дете получава по една карта. Едно дете чете един фразеологичен израз пред останалите: Кой може да обясни какво означава изразът? Кой

¹ Информациите за учителите в предложените формулировки са само предложения. Важното е да се предадат смисълът и свързаните ключови понятия. Всеки учител познава най-добре децата, на които предава и тяхното езиково ниво. Ето защо учителят ще намери сам най-подходящите формулировки.

На някои места предлагаме няколко варианта за упражнения. Това са само предложения, от които учителят трябва да направи индивидуален избор.



държи картата с обяснението? Картончетата се закрепват две по две на дъската според значението на фразата и обяснението.

Като алтернатива на играта с карти може да се попълни индивидуално или по групи Работен лист 1 от материалите за учениците. Работен лист 1 е подходящ и за домашна работа.

в) Представяне и въвеждане на жирафа:

Кое животно, което живее на сушата, има най-голямото сърце? – Показва се снимка на жираф; обяснение, че той се нуждае от голямото си сърце, за да може да изпомпва кръвта през дългия си врат до главата.

Къде живеят жирафите? Кои други животни живеят там? Какво ядат жирафите? Изяждат ли жирафите храната на други животни? Как съжителстват жирафите със слоновете, зебрите, газелите? Спорят ли? Карат ли се?

г) Физическо упражнение „Ние се превръщаме в жирафи, слонове и газели“.

На пода се постилат сини кърпи, за да имитират вода.

Някои деца играят ролята на жирафи и се движат на пръсти в помещението, те изпъват врат колкото могат и се правят на много големи; други се движат като слонове или газели.

Слоновете и газелите търсят място, където има вода. Жирафите могат да виждат по-далеч от другите животни.

Към децата-жирафи се отправя молба да помагат на слоновете и на газелите в търсенето на водоизточник. Те трябва да разговарят любезно и мило помежду си и с другите деца-животни.

Могат да се очакват следните изречения:

Здравей! Как се чувстваш като слон? Търсиш ли нещо?

Газела, трябва ли ти помощ?

Много съм жаден, сигурно и ти искаш да пиеш нещо. Аз виждам една дупка, от която блика вода, не е много далеч. Да ти покажа ли пътя?

д) Въвеждане на езика на жирафа:

Езикът, който идва от сърцето, носи името на сухоземното животно с най-голямото сърце.

Когато говорим на езика на жирафа:

Ние питаме: Как се чувстваш? Какво ти е необходимо?

Ние казваме как се чувстваме и какво ни е необходимо.

е) Изработване на плакат на тема „Езикът на жирафа“:



На голям лист хартия децата (или учителят) рисуват един жираф с голямо сърце; Шаблон У4 може да служи за образец; децата изрязват изреченията на жирафа от материали за копиране У 3 и ги залепят на плаката близо до жирафа.

На плаката се оставя място за 3 понятия, които ще бъдат въведени малко по-късно.

Това е написано на плаката (виж и шаблон 4):

Жирафът казва: Как се чувстваш?
Какво ти е необходимо?
Жирафът казва: (празно място за „Аз виждам / чувам....“ – срв. Работна стъпка 5.а)
Аз се чувствам...
Необходимо ми е...
..... (свободно място за „Моля те...“ – срв. Работна стъпка 4.д)
..... (свободно място за „Благодаря!“ – срв. Работна стъпка 4.е)

Плакатът се закача в класната стая.

Работна стъпка 2 / Как говори вълкът?

а) Въвеждане и представяне на вълка

Децата правят асоциации за понятието „Вълк“: Къде живее той? Как живее той? Кучето лае, котката мяука, какво прави вълкът? Кучето произхожда от вълка.

Виждали ли сте куче, което е ядосано? Можете ли с мимика да покажете какво прави то? Какви звуци издава то тогава?

Вълците също ръмжат и си показват зъбите, когато се почувстват застрашени. Понякога те се бият помежду си, хапват се и се нараняват взаимно.

Езикът, който използваме, когато сме ядосани, когато хокаме някого или искаме да се скараме, наричаме езика на вълка.

б) Въвеждане на езика на вълка

Как разговаряте помежду си, когато сте ядосани или когато някой ви е обидил? Тогава вие говорите на езика на вълка. Събират се понятия и към всяко от тях се дават примери. На дъската с записват следните понятия:

- Аз те заплашвам.
- Аз те обвинявам.
- Аз те нападам.
- Искам да съм прав.

Работа по двойки:

Шаблон У 5 от материалите за копиране се копира толкова пъти, че за всяко дете да има по едно изречение на вълка. Децата работят по две, като едното изтегля едно изречение на вълка и го



казва на своя партньор. Следва смяна, партньорите споделят накратко за чувствата, които са се появили, когато са чули изречението. Следва дискусия в пленум:

Учителят пита децата как са се почувствали, когато са чули и когато са казали изречението.

Вероятно ще могат да бъдат чути реакции, че децата са изпитали неприятно чувство, когато са чули и казали изречението или че дори са се ядосали.

Учителят задава въпрос: Кой имаше изречение на вълк с/ със

- закана,
- обвинение,
- нападка или
- че е прав?

Децата вдигат ръка и прочитат на глас съответното изречение. Всяко изречение се повтаря по няколко пъти. Учителят взема куклата вълк и повтаря съответното изречение още веднъж. Той/ Тя моли едно дете да запише изречението до преди това отбелязаното понятие.

Накрая до

- Аз те заплашвам.
- Аз те обвинявам.
- Аз те нападам.
- Искam да съм прав.

стоят по 2 примерни изречения на дъската.

Същият учебен материал е подготвен и като работни листове за учениците (виж Работни листове 2, 3 и 4 от Материалите за учениците). Като алтернатива (или допълнение) към споменатото по-горе упражнение работните листове могат да бъдат попълнени индивидуално или по двойки или да се дадат като домашна работа за затвърждаване на новото учебно съдържание. В работните листове от децата се изисква да разсъждават също за своето вербално поведение и да запишат своите собствени изречения от езика на вълка и на жирафа.

в) Упражнение за концентрация: „Нашите уши се превръщат в уши на жираф“

Двете уши се масажират² едновременно от горе надолу и обратно с палец и показалец (палците са от задната страна на ушите) – едно добро упражнение за стимулиране на концентрацията, което може да се свърже с езика на жирафа:

Сега масажирахте ушите си, така че можете да чувате толкова добре колкото внимателният жираф.

г) Жирафът идва

Учителят/ Учителката взема жирафа, куклата за пръст, и едно изречение на жирафа (от предварително копирания и разрязан на отделни изречения шаблон У 6). Жирафът прочита

² www.youthstart.eu: Körper & Geist, Film Nr. 4 aus der Serie „Aktivierung & Konzentration“ – „Denkmütze“



изречението на глас и задава на всички въпроса кое изречение на дъската може да бъде заместено от изречението на жирафа. В групата може да се коментират допълнително характеристиките на езика на жирафа.

След това учителят/ учителката разпределя на случаен принцип всички изречения на жирафа. (За всяко дете са прави копие от шаблон 6, за да получи всяко от тях по едно изречение на жирафа.) Всяко дете прочита своето изречение пред другите и пита кой има съответното изречение на вълка. Който има същото изречение също търси веднага съответното изречение на вълка. Всяко дете с изречение на жирафа предава на партньора със съответното изречение на вълка своето листче. Изречението на вълка се смачква на топка и се изхвърля в кошчето за отпадъци. Накрая всички деца имат по едно изречение на жирафа.

Преподавателят пита децата как се чувстват, след като са чули и казали тези изречения.

Вероятно той ще чуе реакцията, че децата се чувстват по-добре, че е било по-приятно и т.н.

д) Втори плакат за жирафа със заглавие „Фрази на жирафа”

Децата може да изработят втори плакат с фразите на жирафа и да го закачат до първия „Езикът на жирафа”, на който е изобразен жираф.

Едно от децата изтрива фразите на вълка, написани на дъската.

Понятията на дъската

- Аз те заплашвам.
- Аз те обвинявам.
- Аз те нападам.
- Искam да съм прав.

се зачеркват.

Вместо тях учителят обръща още веднъж вниманието върху плаката „Езикът на жирафа” с изреченията:

Жирафът пита: Как се чувстваш? Какво ти е необходимо?

Жирафът казва: Чувствам се ... Необходимо ми е ...

Искаме в бъдеще да се опитаме да разговаряме помежду си на езика на жирафа. Ние ще казваме какво чувстваме и от какво се нуждаем. Ние ще питаме другите как се чувстват и какво очакват от нас.

Работна стъпка 3 / Моите чувства – твоите чувства

а) Въведение

Когато разговаряме помежду си на езика на жирафа, тогава говорим за нашите чувства. Ние казваме как се чувстваме и питаме другите как те се чувстват. Отново се насочва вниманието към плаката „Езикът на жирафа” на стената. За да можем да разговаряме на езика на жирафа, са ни необходими думи, изразяващи нашите чувства. Сега ще се научим да изразяваме как точно се чувстваме.



б) Изразяване на чувства чрез тялото

Вариант 1: Децата се подканват

- да мислят за нещо хубаво, да се отпуснат – да направят радостна физиономия – *Какво прави тялото ти, когато си радостен?*
- Да гледат мрачно, да свият юмруци, да напрегнат тялото, да заемат нападателна поза – да направят гневна физиономия – *Какво прави тялото ти, когато си гневен?*

Вариант 2: Учителят заема с тялото си различни пози, които учениците имитират:

- отпуснати рамене, сведена глава, ръцете висят отпуснати – Кака се чувствате, когато стоите в тази поза?
- изправена стойка, вдигната глава – Как се чувствате сега, когато стоите по този начин?

Вариант 3: Упражнение за фийдбек на тялото

- Слага се молив между зъбите (здраво стиснат, захапва се), след което моливът се хваща с устните – Съсредоточете се върху себе си, как се чувствате при това?



Забележка: Студии сочат, че когато се захапне моливът, се активират същите мускули, които участват и при смях, и вследствие на това мозъкът изпраща послание „добро настроение“, въпреки че причината е чисто физическа. Когато човек държи молива между устните си, в това участват лицевите мускули както когато си тъжен.

© Ingrid Teufel

Вариант 4: Обръщаме се към децата:

- Покажи с крака си, че си гневен.
- Покажи с коленете, че си развълнуван.
- Покажи с устата, че си уплашен.
- Покажи с носа си, че изпитваш любопитство.
- Покажи с раменете си, че си изтощен.
- Покажи с ръцете си, че си безпомощен.
- Покажи с гърдите си, че си горд.
- Покажи с цялото си тяло, че си радостен.³

Всички чувства, споменати в тези упражнения, се записват на плакати. На децата се поставят въпрос дали знаят още думи за чувства, които също се записват.

в) Изразяване на чувства с лицето

Към децата се отправя молба да изразят чувства само с лицето. За целта може да се раздадат картончетата с физиономии от Шаблон за копиране У8. Понятията, написани под лицата при изрязване на картончетата също се изрязват или се прегъват назад. Въвежда се понятието „мимика“.

³ Schöllmann/Kirchgessner: Respektvoll miteinander sprechen – Konflikten vorbeugen; виж Източници



Вариант 1: Отгатване на мимика

Децата седят в кръг. Едно от тях изтегля една от картите, които са в средата, и са със скрита картинка, а след това прави мимиката, изобразена на картончето. Детето, познало мимиката, е следващото с право да изтегли карта.

Варианти в изпълнението: Децата, познали мимиката, застават до детето, изтегнало картата и правят същата физиономия. Когато всички деца стоят едно до друго, е наред следващото дете.

Вариант 2: Игри със зарче с мимики (мим-зарче).

Тук са подходящи и игри с мим-зарче, ако разполагаме с такова (зар, при който на всяка една от страните има изобразено лице с мимика).

С лицата от Шаблон за копиране У 8 би могло да се изработи заедно с децата мим-зарче.

Материалите за деца съдържат подходящ работен лист за целта. За домашна работа или в час децата биха могли да напишат съответните понятия.

г) Кое тяло на кое лице подхожда?

Вариант 1: Разрязаните карти с езика на тялото с рисунки на човечета в различно емоционално състояние (шаблон за копиране У9) се раздават. Въвежда се понятието жест. В работа по групи към всяко тяло се съотнася едно лице със съответната изразяваща емоция мимика.

След това децата имитират мимиките и жестовете от картите.

Вариант 2: Получава се весел вариант, когато децата комбинират мимики с жестове, които въобще не си подхождат: напр. веселото лице с тялото с отпуснатите надолу ръце. Когато децата сами изпробват тази комбинация, те разбират, че едно чувство се предава винаги с цялото тяло, т.е. не е възможно да имаш искрящо лице при подтисната поза на тялото.

Вариант 3: Картичките с езика на тялото и с изразяващите емоции лица се разделят на 2 купчини, като се обръщат с изображението надолу. Едно дете взема по една карта от двете купчини и се опитва да изиграе изтеглената комбинация със собственото тяло и лице.

д) Изразяване на чувства с думи

В работа по групи към всяка карта с езика на тялото се написва по една дума, изразяваща чувство. Може да се получи така, че изображенията да се интерпретират различно и съотв. да се стигне до различни предложения. За помощ могат да се използват в случая изрязаните изрази за емоционални състояния от шаблон У 10.

Вероятно децата няма да познават всички понятия от Работен лист 10. Учителят/ Учителката решава кои от тях да въведе. Те се обясняват с общи усилия и се написват на плакати (или се залепват върху тях). Плакатите се оставят да висят в класната стая за по-нататъшната работа.

С помощта на два работни листа от материалите за учениците 6 и 7, зададени като домашна работа или упражнение в час, лексиката на тема емоции може да бъде затвърдена. Във всички случаи е необходимо обсъждане в час. Работен лист 6 съдържа с 2 изключения „окрилен“ и „раздразнен“) всички думи от лист У 10.



е) „Часовник на чувствата“

С картите с емоции от шаблон У9 се изработва „Часовник на чувствата“: 12-те карти се залепят на картон с формата на циферблат на часовник. В средата на циферблата се рисува символ сърце с надпис „Аз чувствам себе си“ (образец за копиране У12).

Всяко дете получава дървена щипка за дрехи, на която надписва своето име. Когато му бъде зададен въпросът как се чувства, то може да закачи щипката към съответната карта.

Всяка от 12-те карти може да бъде надписана с 1 или повече думи, изразяващи чувства, които класът е съгласувал за илюстрациите. На мястото на една от 12-те карти може да има празна карта, която да пази място за чувство, което е неназовано в останалите карти.

Работна стъпка 4/ От теб желая

а) От какво се нужда

С помощта на „Часовника на чувствата“ децата се мотивират за саморефлексия, като се посочва някоя от картите на часовника:

Имаше ли ситуация, в която вече сте изпадали и сте се чувствали по същия начин? Какво се случи тогава? Спомняте ли си защо сте се чувствали така?

Назовава се чувството, за което става дума. Ако картите на часовника не са надписани, могат да се вземат думите за емоции от шаблон за копиране У10, които сега висят на стените, или Работен лист 6 от материалите за учениците.

Заедно децата търсят причината за чувството тогава, т.е. те търсят нуждите, които се крият зад това чувство. Въвежда се понятието нужда/ необходимост.

Чувства при неудовлетворена нужда: Аз не получих онова, от което се нужда. Затова не се чувствах добре.

Чувства при удовлетворена нужда: Аз получих това, от което се нужда. Затова се чувствах добре.

При чувства, които са причинени от неудовлетворена нужда, би могъл да се зададе въпросът:

Какво тогава ти липсваше, за да се чувстваш така?

Какво ти е било необходимо, за да се чувстваш добре?

При чувства, които изразяват удовлетворена нужда, въпросът би могъл да бъде:

Можеш ли да си спомниш каква беше причината за това хубаво чувство?

Кое беше онова, което те направи толкова щастлив?

Т.е. ти получи нещо, което ти беше необходимо, напр. една приятелка ти показва колко много те обича.

б) Думи и картини, които описват какво ми е нужно – „Часовник на потребностите“

Въвеждат се 12 карти на нуждите (шаблон У11). На картон трябва да се нарисува циферблат на часовник, върху него се залепват 12-те карти. Те могат да бъдат надписани с понятията,



които описват съответната нужда. В центъра на часовника се залепва образеца за копиране U13 с нарисувана кутия за съкровища и с надпис „Имам нужда от...“

Ние изработихме „Часовник на нуждите“⁴. Този часовник показва какво ни е нужно да получим един от друг. За него избираме символ от кутията на съкровищата. Само ние самите знаем какво точно се крие в нея. Това е скъпоценно съкровище, защото ни помага да се разбираме по-добре. С помощта на този часовник искаме също да се научим да откриваме какво е необходимо на другите да получат от нас, т.е. какви нужди те крият в тяхната кутия на съкровищата.

На 12-те карти са представени следните нужди – чрез въпросите нуждите могат да бъдат обяснени подходящо на детски език:⁵

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?*
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?
Имаш ли нужда да си починеш от другите?*
6. Подкрепа / Помощ
Трябва ли някой да ти помага?

⁴ Цветни, напълно по детски нарисувани карти, подходящи за възрастовата група на началното училище, могат да бъдат поръчани при Cornelia Schafrath. Тя е разработила и Съкровищница с карти на емоциите и на нуждите, разпространява също „Часовник на желанията“. със съответните карти (вж. Допълнителни материали).

⁵ Сrv. : Искам да разбера от какво се нуждаеш ти: вж. Източници



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?

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) Чувствам се така, защото имам нужда от нещо.

Ако знаем от какво се нуждаем, то тогава ние разбираме също защо се чувстваме така, както се чувстваме.

Един пример: Представи си, че седиш през междучасието сам на твоето място, твоите приятели в това време играят заедно. Как мислиш, чувстваш ли, че си при тях?

Вероятно тук ще бъдат назовани думи за изразяване на емоции като самотен, тъжен, ядосан ...

Сега всички заедно търсят нуждата зад всяка дума, изразяваща емоция:

- самотен – аз искам да правя нещо заедно с другите (общност), искам да съм и част от тях (съпринадлежност) – карта на нуждите 4; искам да играя (игра) - карта на нуждите 8
- тъжен – искам да бъда разбран (разбиране), искам другите да видят, как се чувствам (съпричастност, емпатия) - карта на нуждите 2
- ядосан – бих желал отношението към всички да е еднакво (коректност) - карта на нуждите 9, бих желал другите да ме забелязват и разбират (разбиране) - карта на нуждите 2



Това означава, че в една такава ситуация ти вероятно си самотен, защото ти би желал да принадлежиш към тях и защото ти би предпочел да играеш вместо да седиш сам на мястото си. Вълкът сега би казал, че другите са подли, защото не са те поканили да играеш с тях. Но с това вълкът казва, че другите деца са виновни за това, че сега аз съм тъжен.

Но аз съм самотен, защото АЗ си пожелавам нещо друго в този момент. И това желание мога да назова само аз самият, за да го разберат другите деца. Затова жирафът казва много точно на другите, какво очаква той от тях, за да могат другите да го разберат по-добре.

Молбата, която ти би могъл да формулираш в един такъв момент, би могла да е:

Ще ми разрешите ли да играя с вас? Не ми е приятно да седя съвсем сам на моето място.

За да се запознаят по-добре с картите на нуждите децата заедно отгатват нужди. Преди това за всеки се назовава примерно изречение за това как се чувства детето. Съответното чувство се маркира на „Часовника на чувствата“ с дървена щипка. Накрая познатата нужда се маркира на „Часовника на потребностите“ с щипка за дрехи. По такъв начин се показва нагледно, че зад всяко чувство се крие винаги едно или повече изпълнени или неизпълнени нужди.

Вариант 1: От какво се нуждае едно дете, когато ...

... то плаче, защото е паднало.

(напр. разбиране, подкрепа, утеха – карта на нуждите 2, 6, 7)

... иска да играе с игра, която се намира на висок рафт?

(напр. помощ - карта на нуждите 6)

... стомахът му къркори?

... лампата в спалнята му е изгасена и то се страхува?

(напр. разбиране, приютеност, утеха - карта на нуждите 2, 3, 7)

... едно дете е от часове само в неговата стая и се чувства самотно?

(напр. общност, игра - карта на нуждите 4, 8)

... не може да се вреди, защото друго дете го изпреварва?

(коректност - карта на нуждите 9)

... друго дете го избутва от стола?

(напр. автономия, разбиране, справедливост, действеност - карта на нуждите 1, 2, 9, 10)

... трябва да прави страници с упражнения?

(напр. доверие, спокойствие, смисленост - карта на нуждите 3, 5, 11)

Вариант 2:

За двата примера се търсят думи, изразяващи емоции, които изразяват, че детето е получило това, от което е имало нужда:



напр. Детето, което е плакало, е получило утеха. Сега то е *успокоено, облекчено, доволно ...* Необходими са му били разбиране, подкрепа и утеха и ги е получило.

г) Какво ти е необходимо – упражнение с два стола - (стол на чувствата и стол на нуждите)

С помощта на примерни фрази децата се научават да се поставят в ролята на друг човек при фиктивна ситуация. Те променят перспективата и за целта сядат на друго място.

Всички сядат на разположените в кръг столове. В средата са поставени 2 стола. На гърба на единия учителят/ учителката залепва на облегалката символът със сърце с изречението „Аз се чувствам ...“. На другия стои символът кутия със съкровища и надписът „Аз се нуждая ...““ (за целта да се копират шаблоните за копиране У12 и 13).

Учителят представя единия стол като „стол на чувствата“, а другия – „стол на нуждите“. *За това, което изпитваме, сме избрали символа сърце, за онова, от което се нуждаем, кутията със съкровища.*

Опитайте се да разберете как се чувства човекът, за който ще ви разкажа нещо и от какво се нуждае той.

Ще ви разкажа нещо за Петър. Който иска да влезе в ролята на Петър, моля да седне на стола с надпис „Аз се чувствам ...“. Едно дете изявява желание и сядна на стола на чувствата. Аз ще ти дам жирафа, защото ти ще говориш на език на жирафа. Нека всички да си спомнят: Жирафът казва какво чувства и какво му е необходимо.(Обръща се внимание на плаката „Езикът на жирафа“ на стената).

Учителят прочита на глас едно примерно изречение.

Пример 1:

„Петър не харесва закуската, която си носи от къщи.“

Учителката пита детето, което седи на стола::

Представи си сега, че ти си Петър. Как се чувстваш (в ролята на Петър), когато закуската не ти е вкусна?

Детето отговаря, държейки в ръка жирафа, куклата за пръст.

(напр.: Аз съм гладен, ядосан на мама, тъжен, гневен, разочарован, безпомощен, изнервен, недоволен, раздразнен ...)

След като детето е направило две или три предположения, учителят го кани да седне на втория стол с надпис „Аз се нуждая“

От какво се нуждаеш (като Петър)? Какво ти липсва (в случай, че си Петър)?

(напр.: Закуска, която да ми е вкусна; мама би трябвало да забележи какво не обичам да ям; искам да съм като другите и да получавам същата закуска като тях ...)

След това се задава въпрос към децата, дали те имат други предположения и се отправя покана да седнат първо на стола на чувствата и след това – на стола на нуждите.

Цялата последователност се повтаря с примери от Работен лист 8 от материалите за учениците.



д) Аз те моля ...- упражнение с третия стол

Сега искаме да се научим да помолим за нещо, когато почувстваме, че се нуждаем от нещо от друг човек. Ние искаме за целта да говорим на езика на жирафа. Учителят поставя третия стол близо до другите два и залепва на него бележка с надпис „Моля те ...“ шаблон 14 от материалите за копиране).

Жирафът казва какво чувства, какво му е необходимо и след това отправя молба за това, от което има нужда. Това са 3 стъпки.

Припомнете си примера: „Петър не харесва закуската, която е донесъл от къщи.“ Когато Петър се върне вкъщи и ако говори като вълк (вземе куклата на вълка), той би могъл да каже на майка си: Толкова си нечестна. Пак си ми донесла йогурт с ягоди, бих предпочел да е с ванилия!”

Кой иска да влезе в ролята на Петър и да се опита да говори като жираф с майка си?

Учителят/ Учителката дава на детето куклата на жирафа и го кани да седне на първия стол – на стола на чувствата. Спомни си: Какво чувстваш сега, когато си Петър? След това учителят кани детето да седне на 2. стол – стола на нуждите. От какво се нуждаеш, когато си Петър?

Моля, седни на третия стол и кажи (както би го направил Петър) на майка си за какво я молиш. Кажи ѝ също, как си се почувствал в училище, за да може тя да те разбере по-добре.

Детето държи през цялото време при себе си жирафа, куклата за пръст, и казва нещо, напр.:

„Днес в училище бях много тъжен, защото не носех нищо за ядене, което да ми хареса. Затова и останах гладен. Би ли могла да ми даваш неща, които са ми вкусни?”

Упражнението би могло да бъде продължено с примерите от Работен лист 8 от материалите за учениците. Работен лист 8 може да бъде попълнено непосредствено след упражнението със столовете, индивидуално или по двойки, или да бъде дадено като домашна работа за затвърждаване на новия материал.

Обръща се внимание на плаката „Езикът на жирафа“. На свободното място на плаката се залепва сега (след изреченията: Аз се чувствам ...; Нуждая се ...) изречението „Моля те ...

Тук липсва още нещо, което също е типично за езика на жирафа. Какво мислите, че липсва?

е) Благодаря!

Жирафът казва БЛАГОДАРЯ, когато е получил онова, от което се нуждае и за което е помолил.

Децата изрязват едно сърце и написват в него думата БЛАГОДАРЯ и го залепват на плаката (след думите „Моля те ...)

Работна стъпка 5 / Кой говори? Жирафът или вълкът?

1) Жирафът казва: Аз виждам / чувам ..., а не: Ти си...

Пример 1:

Учителят е оставила на бюрото си в класната стая своето яке, един нахапан плод и смачкана на топка хартия. Тя взема вълка, слага го на пръста си и говори като вълк: „Ти си *тотално* разхвърляна. Погледни само как изглежда тук!”



След това тя взема жирафа и казва: „Виждам върху бюрото ти твоето яке, една ябълка и смачкана на топка хартия. Уморена съм и бих искала да седна за малко на бюрото, за да пороботя с теб, но не намирам никакво място. Би ли могла да го подредиш?”

В групата се обсъжда разликата между двете изказвания.

Вълкът оценява, той казва: „Аз съм разхвърлян”. Жирафът наблюдава, той казва какво вижда. Той казва освен това какво чувства и от какво се нуждае.

Пример

2:

Учителката казва на децата, че днес е облякла любимия си червен пуловер. Тя обаче носи син пуловер. Вълкът на нейния пръст извиква веднага: „Ти си страхотна лъжкиня!”

Жирафът на другия ѝ пръст казва съвсем спокойно: „Аз чух, че ти каза, че си облечена с червен пуловер. Аз виждам, че носиш син пуловер.”

Отново в групата се обсъжда разликата между репликите. Вълкът напада и оценява, той казва, че съм страхотна лъжкиня. Жирафът наблюдава и казва каквото чува и вижда.

Преподавателят раздава на две деца първата двойка карти от играта за нареждане „Езикът на жирафа – езикът на вълка” шаблон У15 от материалите за копиране и пита кой държи картата на вълка. Прочитат се на глас изречението на вълка и изречението на жирафа. Същото се повтаря с другите две двойки. При четенето винаги се използват и двете кукли за пръст (жираф и вълк).

Вълкът: Ти си уморен!

Жирафът: Видях, че се прозя 3 пъти.

Вълкът: Ти винаги носиш толкова ужасни неща за закуска.

Жирафът: Видях, че днес носиш за закуска ядки. Аз не обичам ядки.

Езикът на вълка: Ти си истински тъпак!

Езикът на жирафа: Чух как те е изпитала учителката по английски. Не си дал нито един правилен отговор.

Кой от белезите на езика на жирафа липсва още на нашия плакат? Какво казва жирафът?

Понятията „Аз виждам / чувам”... от материалите за копиране У16 “ се залепват върху плаката.

б) Игра за нареждане „Езикът на жирафа – Езикът на вълка

Всички карти от играта се раздават на децата.

1. На децата се казва да определят кои карти са за вълка и кои за жирафа. Резултатът се обсъжда заедно.
2. Децата търсят за всяка карта на вълка съответната карта на жирафа.
3. Децата изиграват диалозите (като вълк и като жираф).

След това се обсъждат още веднъж белези на езика на жирафа (Насочва се вниманието върху изцяло готовия плакат „Езикът на жирафа”).



По-голямата част от картите от играта за нареждане се съдържат в Работен лист 9 в материалите за ученика в упражнението за намиране на съответствия. Упражнението може да се направи в клас след приключване на играта за нареждане на картите или вкъщи.

в) Упражнение за отпускане „Вълкът се укротява“

Ръцете се свиват леко на юмруци и с тях леко се потупва по гръдната кост.

г) Упражнение с 4 стола

Сега искаме да преговорим още веднъж всички белези на езика на жирафа и да се упражним заедно.

Всички седят в кръг. Преподавателят поставя в средата 4 стола. На първия стол залепва „Аз чува/виждам“ (Шаблон У16), на втория „Аз се чувствам ...“, на третия „Необходимо ми е ...“ (Шаблон У13) и на четвъртия „Моля те ...“ (Шаблон У14). Децата изрязват заедно едно сърце от цветна хартия и написват в него БЛАГОДАРЯ!

Столовете се назовават като стол на наблюдението, стол на чувствата, на нуждите и единият стол е за молбата.

Отправя се молба към едно от децата да отиде при компютъра, а на друго да си представи, че то би желало сега да използва компютъра.

Второто дете трябва да се упражнява да изрази желанията си на езика на жирафа. За тази цел то трябва да седне последователно на всеки от четирите стола, да се обърне към детето на компютъра и да му каже 4 изречения на езика на жирафа. За целта детето получава куклата жираф.

Сега седиш на стола за наблюдение: Какво видя?

Моля, седни сега на стола на чувствата: Как се чувстваш сега?

Моля, ела сега на стола на нуждите: Какво би желал? Какво си пожелава?

Моля, седни сега на последния стол и формулирай една молба.

Детето се връща обратно в кръга, а детето, което е било на компютъра, сега отива в средата, за да даде своите отговори на езика на жирафа. То получава куклата на жирафа.

Сега седиш на стола за наблюдение: Какво чу?

Моля, седни на стола на чувствата: Как се чувстваш сега?

Моля, ела на стола на нуждите: Какво би желал? Какво си пожелава?

Моля, седни на последния стол и формулирай твоето желание, отговори на желанието на твоя съученик / на твоята съученичка.

Целта е да се постигне решение, при което да се вземат предвид желанията на двете деца. (напр.: Аз чувам, че ти би желал да поработиш на компютъра. Радвам се, когато мога да седя на компютъра, защото това ми носи много радост. Затова бих поработил с удоволствие още малко. За теб би ли било добре, ако остана още 5 минути на компютъра, а ти седнеш след това?)

Ако това устройва детето, отправило молбата, то трябва да каже БЛАГОДАРЯ! То може да вземе в ръка и изрязаното сърце с написаната на него дума БЛАГОДАРЯ.



Това упражнение може да бъде продължено с Работен лист 8 от материалите за учениците.

Работна стъпка 6 / Така ще се разбираме добре помежду си – нашите правила за класа на жирафа

а) Ние говорим като жирафи

Езикът на жирафа, който учихме, ни помага да се разбираме добре помежду си. Нека да преговорим онова, което запомнихме:

Така говори жирафът: Аз казвам каквото чувам/ виждам.

Аз казвам какво чувствам.

Аз казвам какво ми е необходимо.

Аз казвам за какво те моля.

Аз казвам БЛАГОДАРЯ.

б) Ние чуваме като жирафи

За целта се преговаря упражнението за концентрация от Работна стъпка 2.с. :

Упражнение за повишаване на вниманието: „Нашите уши се превръщат в уши на жирафи.”

Двете уши се масажират едновременно от горе надолу и обратно с палец и показалец (палците са от задната страна на ушите) – едно добро упражнение за стимулиране на концентрацията, което може да се свърже с езика на жирафа: *Сега масажирахте ушите си, така че можете да чувате толкова добре колкото внимателният жираф.*

Така чува жирафът: Аз чувам / виждам какво чувстваш.

Аз чувам / виждам какво ти е необходимо.

Готов съм да изпълня молбата ти.

С помощта на актуални примери от класа може да се упражни още веднъж как говорят и слушат жирафите. Полезно е отново да се използват столовете с надписите и куклите жираф и вълк, както и да се обърне внимание върху плаката с жирафа.

Щом се заговори за чувства и нужди, се включват и часовника на чувствата и на нуждите. Съответните емоции и нужди се показват на двата часовника с щипки.

в) Какво още е важно за нас?

В съвместна работа се определят правила, към които ще се придържат всички в класа. Важно е децата да имат право да кажат правилата, които са им важни. В класа трябва да има съгласуваност с преподавателя, кои са правилата, които са задължителни за всички. Когато правилата са определени, те се написват на плакати.

Няколко предложения:

Добро утро!

Поздрави всички, когато влизаш в стаята и се усмихни. Покажи с това на другите, че ги харесваш.

Благодаря!

С думичката БЛАГОДАРЯ, която ти познаваш от езика на жирафа, ти показваш на своите съученички и съученици и учителки и учители колко много цениш това, което те правят за теб.



Моля!

Ти научи как жирафът формулира молба. Не забравяй и ти вълшебната думичка „Моля“!

Мога ли да ти помогна?

Искаме в класа да си помагаме взаимно. Жирафът чува и вижда, когато някой се нуждае от помощ и пита: Какво ти е необходимо? Мога ли да ти помогна?

Извинявай/ Извинете!

Жирафът не иска да е прав, той иска всички да се разбират добре един с друг. Тук ще ни помогне, ако се научим да се извиняваме. Ако сме причинили по невнимание болка на някого, то тогава вълшебната думичка „Извинявай“ към човека, когото сме наранили, прави за всички ни по-лесно да преодолеем яда си. Всички чувстваме, че ни става по-добре, когато някой ни се извини.

Харесвам те!

Жирафът казва какво чувства. Когато харесваме някого, тогава му го казваме. Често казваме само онова, което не ни харесва. В нашия клас ние искаме да казваме и това, което намираме за хубаво.

С общ ритуал се взема окончателно решение за правилата. Нещата, с които човек иска да се раздели, които човек не иска вече да прави, се записват, след което листчетата се смачкват и изхвърлят в кошчето за отпадъци.

Правилата се написват на един или повече плаката и се закачат на стената.

Всички благодарят за добрата атмосфера в класа и за добрата съвместна работа.

Сега вече сме класът на жирафите.

Проверка на компетентностите:

Следват 5 работни стъпки, при които децата оценяват взаимно своята компетентност по темата или провеждат различни видове самооценки. Части от проверките на компетентностите могат да бъдат приложени и на по-ранен етап. Те спомагат за задълбочаването на учебното съдържание и за заключителната рефлексия. Чрез самооценката на децата се вдъхва смелост да поемат сами отговорност за ученето и напредъка в него.

Работна стъпка 7 / Оценка от връстници: Доколко добре говоря езика на жирафа? (Работен лист 10 от материалите за учениците)

1. Учениците избират подходящите думи от езика на жирафа за описаната ситуация и ги отбелязват с кръстче.
2. За всяка ситуация има три правилни и три грешни отговора.
3. Щом учениците направят упражнението, се разделят на групи по двама, за да обсъдят отговорите си.

Важно е подбраните от езика на жирафа думи за изразяване на емоции да се обсъдят една по една:

- 1). **Кое** прилагателно беше избрано?



2). **Защо** точно това прилагателно описва най-добре тази ситуация?

Забележка: Възможно е учениците да изберат грешна дума поради непознаване на значението ѝ. С това упражнение може да се преговори, задълбочи и обогати лексиката на тема „Чувства“.

4. Двамата ученици разменят направените упражнения..
5. Пред целия клас се четат правилните отговори. Учениците маркират в листовите на партньорката или на партньора си правилните решения.
6. След като всички свършат, се броят правилните отговори.
7. Накрая учениците попълват Работен лист 11 (= Оценъчен формуляр за Работен лист 10) за партньорката/ партньора. Ако учениците правят това за първи път, ще се нуждаят евентуално от помощ.

Тук ще намерите верните отговори на Работен лист 10, които тук са удебелени.

1. Ти получаваш 20 евро за рождения си ден. Как се чувстваш?

зарадван	освободен	уравновесен	радостен	мотивиран	очарован
-----------------	-----------	-------------	-----------------	-----------	-----------------

2. Ти си сам вкъщи и изведнъж чуваш необичаен шум. Как се чувстваш?

любопитен	плах	уплашен	напрегнат	недоволен	потиснат
------------------	------	----------------	------------------	-----------	----------

3. Малко след като си чул необичайния шум чуваш, че твоите родители са се върнали вкъщи. Как се чувстваш?

успокоен	облекчен	спокоен	ведър	удовлетворен	сигурен
-----------------	-----------------	---------	-------	--------------	----------------

4. Ти идваш в училище и забелязваш, че си си загубил портмонето и личната карта. Как се чувстваш?

безпомощен	отвратен	объркан	загрижен	разочарован	самотен
-------------------	----------	----------------	-----------------	-------------	---------

5. Някой е намерил твоето портмоне и личната ти карта и ти ги донася. Как се чувстваш?

благодарен	оптимистичен	смел	изненадан	щастлив	въодушевен
-------------------	--------------	------	------------------	----------------	------------

6. Някой е счупил любимата ти играчка. Как се чувстваш?

възмутен	раздразнен	отегчен	объркан	страхлив	изтощен
-----------------	-------------------	---------	----------------	----------	---------

➔ Работна стъпка 8 / Самооценка: Доколко добре говоря и разбирам езика на жирафа?

С Работен лист 8 учениците упражнява езика на жирафа във връзка с чувствата на други хора в четири различни ситуации. Сега те трябва да тестват уменията си да се вживяват в ролята на



другите, като в зададени ситуации или изразяват чувствата си или слушат внимателно други хора. Формулировките от Работен лист 8 за учениците бяха леко променени, за да се **постави фокусът върху партньора и неговите чувства**. Моля, мотивирайте учениците да използват думите от работен лист 6 от материалите за ученика.

По-нататък в материала ще намерите четирите ситуации.

1. Учениците се разделят на групи по двама.
2. Те избират две ситуации от Работен лист 12.
3. При първата ситуация партньор А е интервюиращ, а партньор В – интервюиран. За ролевата игра с втората ситуация ролите се разменят.

Интервюиращият пита партньора си как се чувства и от какво се нуждае той/ тя. Интервюиращият слуша внимателно и се опитва да разбере партньора си.

Интервюиращият отговаря на въпросите, изразява чувствата и нуждите си и отправя молба.

Четирите ситуации и възможни отговори на задачите от Работен лист 12:

Пример 1: Не ти харесва закуската, която си носиш от вкъщи.

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

Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?

За какво би помолил?

Възможни отговори за пример 1:

възможни чувства в тази ситуация:

напр. гладен си, ядосан на мама, тъжен, разочарован, безпомощен, раздразнен, нервиран ...

възможни нужди в тази ситуация:

напр.: една закуска, която да ми е вкусна; мама би трябвало да запомни какво не обичам да ям, внимание от мама, искам да съм като другите и да получавам същата закуска като тях ...

възможни молби:

напр.: Моля да ми дадеш нещо, което да ми е вкусно. Искане ми се да получавам същата закуска като другите.

Пример 2: Идваш сутринта в класа и си сядаш на мястото, без да говориш с никого. Накланяш глава и забиваш поглед в чина. След това се прозяваш няколко пъти.

Как се чувстваш?



Какво ти е необходимо?

За какво би искал да помолиш?

Възможни отговори за пример 2:

възможни чувства в тази ситуация:

напр.: уморен, изчерпан, тъжен, нещастен ...

възможни нужди в тази ситуация:

напр.: твоето спокойствие, съчувствие от другите, приятели, приятелки и.т.н.

възможни молби: напр.:

напр.: Точно сега ми е необходимо спокойствие. Моля, оставете ме за малко сам.

Пример 3: Учителката прави в момента ново упражнение с класа и те пита за нещо в тази връзка. Ти не разбираш въпроса

Как се чувстваш?

Какво ти е необходимо?

За какво би искал да помолиш?

Възможни отговори на пример 3:

възможни чувства в тази ситуация:

напр.: напрегнат, объркан, нервен, нервиран, потиснат...

възможни нужди в тази ситуация:

напр.: учителката да разбере, че правим за първи път това упражнение и то е ново за мен (=разбиране), необходимо ми е време, за да разбера материала.

възможни молби: напр.: Бихте ли могли да повторите въпроса, аз не Ви разбрах? Бихте ли могли, моля, да обясните още веднъж, защото не ми е съвсем ясно?

Пример 4: Ти не си разбрал задачата по математика. Антон е добър математик и разбира нещата. Ти би желал Антон да ти обясни задачата, но той не иска.

Как се чувстваш?

Какво ти е необходимо?

За какво би искал да помолиш?

Възможни отговори на пример 4:

възможни чувства в ситуацията:

напр.: разочарован, изнервен, потиснат, тъжен....

възможни нужди в тази ситуация:



напр.: помощ, подкрепа,.....

възможни молби:

напр.: Аз все още не се справям достатъчно добре с този материал, а виждам, че ти знаеш как точно става. Моля, можеш ли да ми помогнеш?

След като учениците са довършили всички ролеви игри, следва кратка обща ретроспекция със следните основни въпроси:

- Кое беше по-лесно: да интервюираш или да даваш интервю? Защо?
- Успяхте ли като интервюиращи да се вживеете в ролята на вашия партньор?
- Успяхте ли в като партньори в интервюто да се изразявате с помощта на езика на жирафа? ...

➔ Работна стъпка 9 / Самооценка

Работен лист 13 (самооценка) се обяснява пред класа и след това всеки го попълва индивидуално.

Работна стъпка 10 / Самооценка в края на урока

(Работен лист 14 от материалите за учениците)

Всеки ученик се оценява сам. 8-те изречения се прочитат последователно, високо пред класа. Учениците получават след всеки въпрос време да обмислят как оценяват себе си. След това ограждат с кръгче подходящите смайлове.

Изреченията могат да бъдат обяснени с примери (*напр. Мога да доведа докрай несложни задачи. – Мисли за задача, с която си се справил.*) Когато всички са готови, може отделните въпроси да се дискутират.

Работна стъпка 11 / Обобщение на саморефлексията

(Работен лист 15 от материалите за учениците)

Саморефлексията се прави от всеки поотделно, след като всички въпроси са прочетени заедно. Накрая може да се дискутира по тях с партньор или с целия клас.

Този работен лист предоставя възможност да се покаже на родителите какво са научили вече тяхната дъщеря или техният син.