

Модул 2.  
В пълно съзнание за  
другия

Общо умение  
Добронамерено  
общуване

Специфично умение  
Отстояване на позиция

## ДИНОЗАВЪРЪТ НЕНЧО

### Днес ще се науча...

Да казвам любезно и твърдо „не“, когато нещо не ми харесва.

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## План на урока

### 1 Въведение

Има ситуации, в които другите хора казват за нас неща, от които се разстройваме. Може например да се вбесим, когато някой разкъса някоя от тетрадките ни.



*Може да споделите ситуация, в която сте се разстроили или ядосали на някого.*

Без да казва името на конкретния съученик, някой би ли искал да ни разкаже за ситуация, в която наистина се е ядосал на приятел, съученик или учител?



*Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.*

### 2 Същина

Днес ще се запознаем с един много специален приятел, който ще ни научи как да реагираме в ситуации, когато някой направи или каже нещо, което не ни харесва. Името му е Динозавърът Ненчо.

Да прочетем историята на Динозавъра Ненчо във вашите работни тетрадка (вж. Материалите за ученици). Обърнете особено внимание на това, което днес ще ни научи нашият приятел.

## Динозавърът Ненчо<sup>6</sup>

Роза се чувства много тъжна, защото в училище ѝ крещят и обиждат други деца.

Онзи ден например Клара постоянно рита бюрото на Роза и тя в крайна сметка съсипва листа хартия, на който рисува. Тогава Роза се обръща и каза на Клара, че е глупава. Клара отговаря: „Глупава си ти!“ и си тръгва.

Случват се много други подобни неща... На Роза ѝ писва...

Натъква се на Динозавъра Ненчо, който ѝ казва:

„Имах същия проблем, но разбрах, че когато крещя, обиждам и бутам другите ситуацията само се влошава. Онзи ден мой съученик ми взе молива, без да пита. Исках да му кажа да престане с лошото си държание и си помислих: „Трябва да му кажа ясно да не ме притеснява, за да не го направи отново“. Тогава разбрах, че има начин да избегна конфликта, когато някой действа по начин, който не ми харесва, ако заявя ясно и спокойно: „Не ми харесва, когато правиш това...“ или „Не желая да ме наричаш така втори път...“, а после му кажа какво чувствам: „Това наистина ме притеснява...“ или „Вбесявах ме, когато казвах това.“



След като прочетете текста, задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици:

- Защо според вас Ненчо казва: „Имах същия проблем, но разбрах, че когато крещя, обиждам и бутам другите ситуацията само се влошава“?
- Какъв съвет дава Ненчо на Роза? Отворете работните си тетрадки на страницата със снимката на Динозавъра Ненчо (вж. Материалите за ученици).

Ще прочета някои ежедневни ситуации, а вие ще ми кажете как бихте отговорили, като се възползвате от съветите на Ненчо.



Нека двама или трима ученици да говорят за всяка ситуация. В курсив ще намерите примери как да използвате тактиката във всеки отделен случай. Използвайте тези примери само като насоки за себе си. Идеята е децата да упражнят тактиката на Ненчо, като използват свои собствени думи.

1. Наредили сте се на опашка за закуска. Панчо ви изтласква от опашката и заема вашето място. Какво бихте могли да кажете на Панчо?

*Пример: – Не прави това, Панчо. Не ми харесва, когато ме буташ. Това наистина ме притеснява.*

6. Историята е адаптирана от програмата Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

2. Опитвате се да оцветите картинка, без да излизате извън очертанията. Люси бута ръката ви и се смее, защото е съсипала рисунката. Какво бихте могли да кажете на Люси?

*Пример: – Не прави така, Люси. Това наистина ме притеснява. Рисунката ми харесваше много.*

3. Динко ви нарича „глупав“. Как бихте могли да отговорите на Динко?

*Пример: – Не ме наричай така, Динко. Наистина ме разстройва, когато ме наричаш глупав.*

4. Играете футбол със съученици. Мина ви казва, че тя отговаря за играта и не иска да играете с тях. Какво бихте могли да кажете на Мина?

*Пример: - Мина, недей така. Вбесявам се, когато се опитваш да ми попречиш да играя.*

- Как мислите, как се чувстват хората в примерите, когато използваме съветите на Ненчо?
- Мислите ли, че съветите на Ненчо ще помогнат на другите да спрат да правят или казват неща, които ни притесняват?



Изслушайте учениците.

### 3 Обобщение

Днес се справихте чудесно, упражнявайки тактиката, на която ни научи новият ни приятел Ненчо. Да погледнем отново работните си тетрадки на страницата със снимката на Динозавъра Ненчо (вж. Материалите за ученици). Тази картинка ще ви помогне да запомните съветите, които Ненчо ни даде днес.

- Без да посочвате конкретни съученици, сецате ли се за още примери, с помощта на които можем да упражним съветите на Динозавъра Ненчо в училище?
- А сецате ли се за още примери, с помощта на които можем да упражним съветите на Динозавъра Ненчо извън училище?
- Как могат съветите на Ненчо да ни помогнат в живота?

## Материали за ученици

### Динозавърът Ненчо<sup>7</sup>

Роза се чувства много тъжна, защото в училище ѝ крещят и обиждат други деца.

Онзи ден например Клара постоянно рита бюрото на Роза и тя в крайна сметка съсипва листа хартия, на който рисува. Тогава Роза се обръща и каза на Клара, че е глупава. Клара отговаря: „Глупава си ти!“ и си тръгва.

Случват се много други подобни неща... На Роза ѝ писва...

Натъква се на Динозавъра Ненчо, който ѝ казва:

„Имах същия проблем, но разбрах, че когато крещя, обиждам и бутам другите ситуацията само се влошава. Онзи ден мой съученик ми взе молива, без да пита. Исках да му кажа да престане с лошото си държание и си помислих: „Трябва да му кажа ясно да не ме притеснява, за да не го направи отново“. Тогава разбрах, че има начин да избегна конфликта, когато някой действа по начин, който не ми харесва, ако заявя ясно и спокойно: „Не ми харесва, когато правиш това...“ или „Не желая да ме наричаш така втори път...“, а после му кажа какво чувствам: „Това наистина ме притеснява...“ или „Вбесяваш ме, когато казваш това.“

7. Историята е адаптирана от програмата Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

## Номерът на Динозавъра Ненчо

Първо,  
учтиво  
кажете „не“.

След  
това  
обяснете  
как се чувствате.



## Концепции, съвети и често задавани въпроси

### 1 Основни концепции

**Отстояване на позиция:** Да можем да защитаваме или да отстояваме собствените си позиции, без да прибягваме до агресия или да накърняваме правата на другите (Пенева и Мавродиева, 2013).

**Добронамерено общуване:** Да проявяваме доброта и уважение към себе си и другите, за да се подобрят взаимното благополучие, растеж и разбирателство.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да различават между това да отстояват позицията си, да са агресивни и да не правят нищо в отговор на ситуация, която ни засяга.
- Да намират предимствата в това да отстояват позицията си.
- Да виждат негативните последици от това да сме агресивни или да не правим нищо в отговор на ситуация, която ни засяга.

Упражнявайте се да отстоявате позицията си в училище и извън него.

### 2 Съвети за учители и родители

- Насърчете децата да разсъждават върху това как могат да отстояват позицията си в ситуации, които им причиняват неудобство или ги вбесяват. Ние, възрастните, можем да им помогнем, като им зададем въпроси от рода на: „Вместо да го удряш, какво можеше да кажеш на своя приятел, така че той да спре да те притеснява?“ или „Как можеш учтиво да кажеш на съученика си да престане да тормози другите?“ Конфликтите, споровете и ежедневната агресия в училище и извън него могат да бъдат възможности за насърчаване на този тип размисъл.
- Насърчете децата си често да прилагат на практика ясни и категорични, неагресивни начини да говорят за това, което чувстват, мислят и искат. За децата е важно да се научат да отстояват правата си (да казват „не“), когато се чувстват малтретирани. Могат да се упражняват, чрез използване на хипотетични ситуации: „Как бихте казали на някого „не“, когато каже нещо, което ви кара да се чувствате зле, или ви наранява?“ Можете да предложите реплика от рода на „НЕ МИ ХАРЕСВА, когато ми казваш това. Моля, НЕ ГО ПРАВИ повече“ или „Не ме удряй! Боли ме.“
- Давайте пример във взаимодействията си с децата, като отстоявате позицията си в ситуации, които Ви вбесяват. Например, можете да реагирате настойчиво, когато коригирате децата, след като направят нещо, което Ви притеснява, вместо да сте агресивни или да игнорирате ситуацията.
- Помолете децата да Ви дадат отзиви за това как общувате с тях и как можете да се подобрите. Например, когато почувствате, че определена ситуация Ви вбесява и кажете това на друг човек, можете да попитате децата: „Добре ли се справих? Мислите ли, че реагирах ясно и категорично, но не агресивно?“
- Въпреки че искаме децата да се научат да отстояват позицията си, ако има тормоз, не ги оставяйте сами да се справят с него, трябва да се намесите. Не забравяйте, че тормозът се отнася до агресивно поведение, целящо да причини вреда, което се повтаря (многократно) и е систематично (към едни и същи хора), и в което има и дисбаланс на силата, който кара жертвата да не може да се защити.

### 3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да се научим да отстояваме позицията си?**

По принцип можем да реагираме по три различни начина на ситуации, които ни вбесяват или ни притесняват: пасивно (например да не казваме нищо или да избягваме другия човек); агресивно (като например обидим или ударим другия); или като отстояваме позицията си. Ако отговорим пасивно или агресивно, ситуацията вероятно ще се влоши. Ако например не предприемем нищо в отговор на обида или ако реагираме агресивно, другият човек вероятно ще продължи да ни наранява още по-често или по-язвително. По същия начин, ако имаме конфликт с приятел и не правим нищо, а трупаме чувствата в себе си, може да започнем да се чувстваме потиснати и неудовлетворени. От друга страна, ако в отговор отстояваме позицията си, това е адекватен начин за налагане на нашите права и зачитане на правата на другите, както и изразяване на това, което чувстваме и мислим, като същевременно се грижим за себе си и отношенията си с другите.