

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Смяна на гледната точка

КАКВО СТАНА ТУК?

Днес ще се науча...

Да виждам през очите на другите хора.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Всички ние виждаме и разбираме света чрез собствените си очи. Но какво би станало, ако се опитаме да погледнем през очите на другите? Сякаш слагаме чужди очила, за да разберем как виждат света. Сега ще разгледаме класната стая от мястото, където сме. Обърнете внимание на това, което виждате. Как изглежда дъската, вратата, прозорецът, съучениците и т.н. от мястото, където сте?



Дайте им няколко минути да наблюдават много внимателно.

А сега ще разгледаме класната стая от друга гледна точка. Изправете се и сменете бюрата си, бавно и организирано. Тези от вас, които са отпред, могат да отидат отзад. Тези от вас, които са близо до вратата, могат да седнат далеч от нея. Какво по-различно виждате? Как изглеждат нещата сега?

Винаги можем да се опитаме да видим нещата, както другите ги виждат. Всички можем да го правим и днес ще се опитаме да разберем как хората могат да мислят и да се чувстват различно в една и съща ситуация.

2 Същина

Едни и същи неща ли харесваме?



Изслушайте учениците.

Нека помислим за онези неща, които действително обожаваме.

Какво предпочитате: шоколадов или ванилов сладолед? Всички, които харесват повече шоколадовия, да застанат от дясната страна на класната стая, а всички, които предпочитат ваниловия, да застанат от лявата страна.



Напишете „шоколад“ от дясната страна на дъската и „ванилия“ отляво.

Върнете се по местата. Да чуем за състоянието на Филип. „Филип е алергичен към ванилия. Ако я изяде, цялото му тяло започва да го сърби.“ Какъв сладолед мислите, че ще избере Филип – шоколадов или ванилов? Застанете от страната с вкуса, който смятате, че ще избере Филип.



След като учениците направят своя избор, помогнете им да разберат, че Филип ще избере шоколадов сладолед, защото е алергичен към ванилия. Използвайте същия процес за следните ситуации:

Въпрос	Вариант 1	Вариант 2	Герой
Каква вода обичате да пиете?	Студена	На стайна температура	На Дени ѝ е много горещо. Мислите ли, че би предпочела студена вода или вода със стайна температура? <i>Вероятно студена, защото ѝ е много горещо.</i>
Какво предпочитате да ядете?	Моркови	Бисквити	Ясен работи в завод за бисквитки всеки ден. Днес, когато се прибра вкъщи, го питат дали иска да яде моркови или бисквитки. Какво мислите, че ще избере? <i>Вероятно моркови, защото миризмата на бисквити по цял ден може да му е писнала.</i>
Какво предпочитате да правите?	Да играете	Да рисувате	Станимир е играл футбол много тази седмица. Уморен е и краката го болят. Днес със съучениците му могат да избират дали да рисуват или да играят. Какво мислите, че ще избере Станимир? <i>Вероятно да рисува, защото е уморен и краката го болят.</i>

Какво предпочитате?	Да танцувате	Да пеете	Лора се учи как да танцува, но не познава хореографията и се срамува. Днес в училище казват на децата да изберат между пеене и танци. Какво мислите, че ще избере Лора? <i>Може да избере танците, защото се учи да танцува, но може да избере да пее, защото се срамува, че още не е схванала напълно движенията.</i>
---------------------	--------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Нека разрешим някои загадки! Знаете ли какво са загадките? Това са ситуации, които не са лесни за обяснение. Като тези.



Прочетете двете истории по-долу на глас, като правите пауза там, където е посочено, за размисъл с учениците. Прочетете историите с много емоция, като изразявате изненада, когато е необходимо. Задайте предложените въпроси.

Първа загадъчна ситуация:

Къде ми е книгата?

Антон заема книга с приказки от училище. Много е щастлив, защото обича приказки. Прибира се у дома и я оставя на масата. Веднага след това Антон отива в кухнята, за да си налее чаша вода.

- **Защо е доволен от книгата Антон?**
Възможен отговор: Защото много обича да чете приказки.
- **Защо Антон иска чаша вода?**
Възможен отговор: Може би е жаден или вън е много горещо.

Майката на Антон влиза в хола и вижда книгата. Тя не смята, че мястото ѝ е на масата и я поставя на рафта.

- **Защо майката на Антон поставя книгата на рафта?**
Възможен отговор: Защото мисли, че Антон е забравил да я върне там.
- **Какво мисли майката на Антон?**
Възможен отговор: Че книгата не е там, където ѝ е мястото, и че трябва да е на рафта.

Антон се връща към хола и търси книгата.

- Къде мислите, че ще потърси книгата Антон?
Възможен отговор: На масата.
- Защо Антон ще търси книгата на масата?
Възможен отговор: Защото там я е оставил и мисли, че все още е там.
- Къде е книгата сега?
Възможен отговор: На рафта.

Антон пита: „Къде ми е книгата?“ Той не разбира какво се е случило.

- Как се чувства Антон?
Възможен отговор: Тъжен, объркан, ядосан.
- Защо се чувства така?
Възможен отговор: Защото не може да си намери книгата там, където я е оставил и не разбира какво се е случило.

Сега отворете работните си тетрадки и намерете страницата „Загадка I“. Нека да разгледаме картинките. Нека обясним на Антон какво се е случило. Ако Антон ни попита: „Какво стана с книгата?“ или „Къде е?“, какво бихме могли да му кажем?



Можете да играете ролята на Антон, като питате какво се е случило с книгата.

Първа загадъчна ситуация:

Как се изцапа рисунката ми?

Сара рисува дъга. На рисунката използва седемте цвята на дъгата. Получава се страотно. Изведнъж Сара става от бюрото си и се отдалечава.

- Как се чувства Сара, докато рисува рисунката?
Възможен отговор: Щастлива е, защото се получава много хубаво.
- Защо Сара става от бюрото си?
Възможен отговор: Може да се е наложило да направи нещо, например да подстри цветните си моливи или да отиде до тоалетната.

Точно тогава Лиляна минава покрай рисунката на Сара и случайно се спъва и я залива с черна боя. Лиляна много се уплашва и се опитва да я почисти.

- Защо Лиляна залива рисунката на Сара с боя?
Възможен отговор: Защото случайно се спъва.
- Защо се уплашва Лиляна?
Възможен отговор: Защото Сара може да се ядоса.

Сара се връща на бюрото си и заварва Лиляна да чисти рисунката ѝ. Вижда черно петно на рисунката.

- Как се чувства Сара?
Възможен отговор: Ядосана, тъжна, объркана.
- Какво може да си мисли?
Възможен отговор: Тази Лиляна нарочно ми е заляла рисунката, за да я съсипе.
- А какво става в действителност?
Възможен отговор: Лиляна без да иска разлива боя върху рисунката, защото се спъва, и сега се опитва да я изчисти.
- Какво може да се случи, ако Сара не осъзнае, че е било случайно?
Възможен отговор: Може да се скарат и да се получи по-голям проблем.

Сега, отворете работната си тетрадка на страница „Загадъчни ситуации II“ и нека разгледаме картинките. Да обясним на Сара какво се е случило.



Можете да играете ролята на Сара, като питате какво се е случило с рисунката ѝ.

- Защо смятате, че е важно да виждате нещата така, както ги виждат другите?
Възможни отговори: За да разбираме по-добре другите, за да избегнем недоразумения.

3 Обобщение

Днес решихме няколко загадки и помогнахме на Антон и Сара да разберат нещо, което им се е случило.

- Случвало ли ви се е нещо подобно?
- В какви ситуации можем да се опитаме да видим нещата, както ги виждат другите?
Възможен отговор: Когато имаме проблеми с някого, когато не разбираме защо някой е направил нещо.

В една и съща ситуация различните хора могат да мислят и чувстват различни неща. Ето защо е важно да се опитате да погледнете през очите на другите.

Материали за ученици

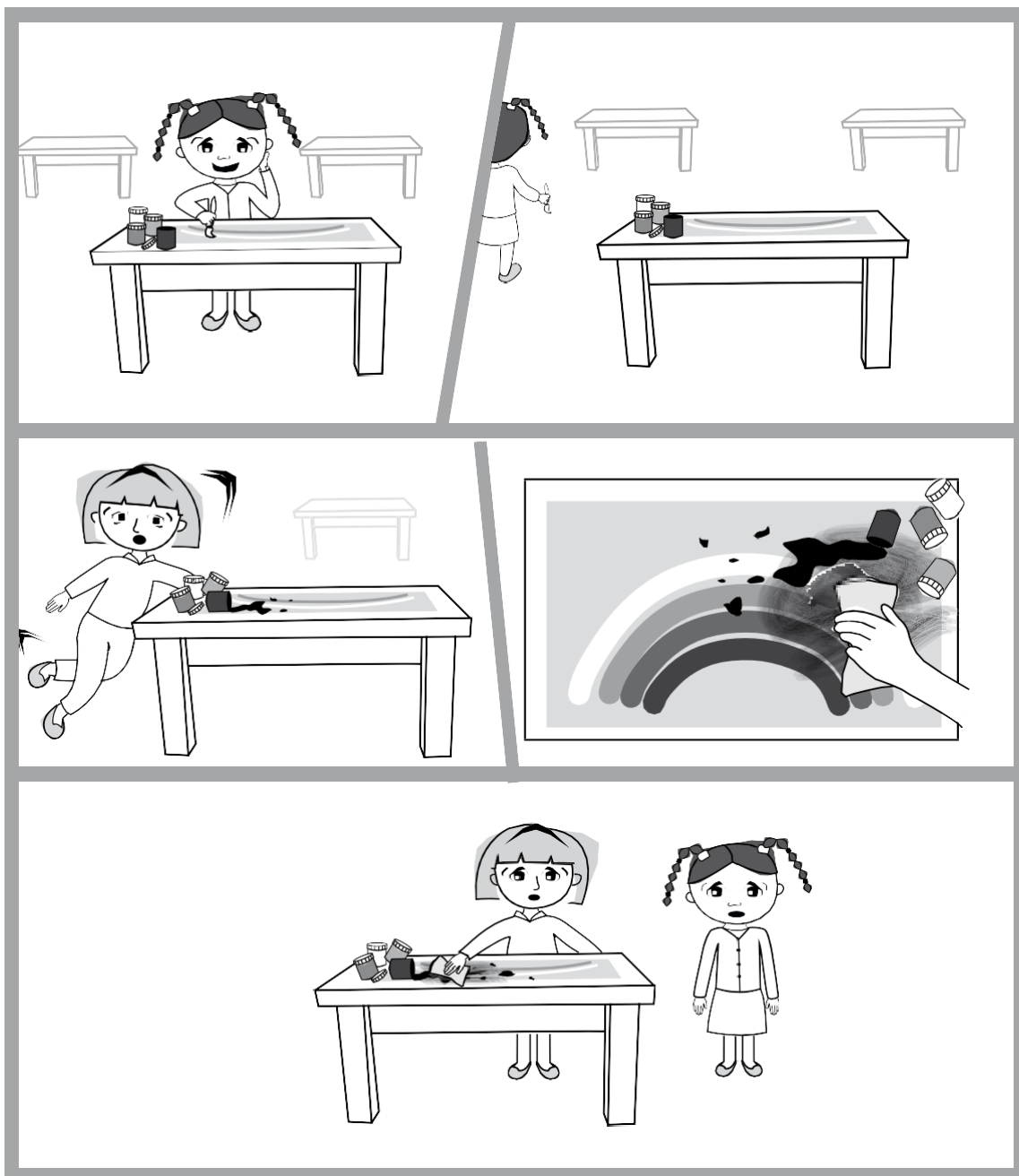
Загадка I

Къде ми е книгата?



Загадка II

Как се изцапа рисунката ми?



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Емпатия: Да разбираме и усещаме това, което друг човек изпитва от неговата гледна точка, т.е. способността да се поставим на мястото на другия (Bellet & Maloney, 1991).

Смяна на гледната точка: Да гледаме на света от различна от обичайната ни гледна точка. Помага да разберем какво могат да мислят или чувстват другите в дадена ситуация, като се опитаме да видим това, което виждат те. Както при деца, така и при възрастни, смяната на гледната точка се свързва с по-голяма емпатия, просоциално поведение и по-благоприятно отношение към лицето (или групата), чиято гледна точка е възприета (Furr, 2008).

Социална осъзнатост: Способността да приемаме гледната точка и да емпатизираме към другите хора от различни среди и култури, да разбираме социалните и етичните норми за поведение и да признаваме семейните, училищните и обществените ресурси и подкрепа (CASEL, 2015).

За да могат Вашите ученици да развият това умение, важно е да им помогнете:

- Да разберат какво мислят и чувстват другите в дадена ситуация, за да могат да вземат под внимание и други гледни точки.
- Да наблюдават, да задават въпроси и да се упражняват да бъдат в пълно съзнание, за да разберат какво мислят другите в дадена ситуация.
- Да осъзнаят, че хората могат да имат различни гледни точки в една и съща ситуация.

2 Съвети за учители и родители

- Когато се сблъскат със ситуация, в която може да има разногласия, като междуличностен конфликт, помогнете на децата да опитат и разберат гледните точки на другите и да осъзнаят, че те може да се различават от тяхната. Можете да зададете въпроси, като: „Какво според вас си мисли другият човек?“ или „Защо според вас този човек се чувства така?“
- Когато четете приказки на децата, попитайте ги за гледните точки на различните герои. Например „Какво мисли този или онзи човек?“ Можете също така да задавате въпроси, които да им помогнат да се замислят и да си представят различни обяснения, като например: „Какво може да се е случило?“ или „Какво се е случило в действителност?“
- Можете да използвате различни ситуации, за да създавате „загадки“ за това, защо се случват определени неща или как мислят другите. Това е забавен начин да помогнете на децата да виждат нещата от различна гледна точка.

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да се упражняваме да виждаме нещата от гледната точка на другите?**

Защото хората може да имат различни гледни точки. Поради това е важно децата да развият способността да разбират ситуацията от различни гледни точки. Като виждаме нещата от гледната точка на други хора, развиваме мисленето си и можем по-добре да разбираме какво могат да мислят или чувстват другите в ситуация, в която ние можем да мислим или чувстваме нещо различно. Децата, които са развили тази способност, могат по-лесно да решават своите междуличностни конфликти, да имат по-гъвкав мисловен процес (могат да намират различни обяснения) и са склонни да реагират по-решително.

- **Едно и също ли е да виждаме нещата от гледна точка на другите и да проявяваме емпатия?**

Двете умения са тясно свързани. Въпреки това, да виждаме нещата от гледна точка на другите включва познавателен процес, при който се опитваме да разберем какво мислят или чувстват другите в дадена ситуация, докато емпатията включва емоционален процес, при който ние чувстваме това, което чувстват и другите.