

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Емпатия

Емпатия
Урок 8.

ДИМИТЪР, ИЛЮЗИОНИСТЪТ

Днес ще се науча...

Да наблюдавам лицето на другия, за да разбера как се чувства.

Ще имаме нужда от...

Копие от изображенията, включени в Материалите за ученици.

План на урока

1 Въведение

В предишните уроци научихме за собствените си емоции. Сега ще научим малко за емоциите на другите. Понякога другите хора са щастливи, тъжни, ядосани или изненадани. Виждали ли сте човек, който е много щастлив? Може например да е спечелил някакъв конкурс? Какво правят хората, когато се чувстват истински щастливи?



Изслушайте учениците.

Станете. Да скочим сякаш току-що сме спечелили в състезание! Наблюдавайки какво правят хората, можем да разберем какво чувстват; когато знаем това, можем да ги разберем по-добре и може би да им помогнем да се почувстват по-добре. Седнете.



Когато извършвате дейността по-горе, уверете се, че мястото позволява учениците да могат да скачат безопасно.

2 Същина

Можем да използваме лицата си, за да изразяваме как се чувстваме. Как например изглежда тъжното лице?



Направете тъжна физиономия и помолете учениците също да направят такава. Повторете процеса за всяка от следващите емоции.

Как изглежда гневното лице? Как изглежда изненаданото лице? Ами уплашеното лице? А щастливото лице?

Сега, една по една, ще ви покажа различни емоции в лицата на другите деца (вж. Материалите за ученици) и ще се опитаме да свържем лицето с емоцията.



Докато показвате всяка картинка, задавайте следните въпроси:

- Как мислите, че се чувства човекът на снимката? Нека направим физиономия, за да изразим тази емоция.

Например, когато им покажете снимката на усмихнатото момче, учениците трябва да се усмихнат.



След това ги помолете да отворят работните си тетрадки на страница „Откриване на емоциите на другите хора“ (вж. Материалите за ученици) и ги помолете самостоятелно да изберат и да наблюдават една от снимките, която пожелаят.

Дайте им няколко минути. След това, с помощта на въпросите по-долу, насърчете учениците да споделят. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Как се чувствате сега?
- Ако погледнем внимателно емоциите на другите, възможно ли е да усетим нещо подобно?

Сега ще ви прочета историята на илюзиониста Димитър.



Прочетете историята по-долу, като правите паузи там, където е посочено, за да могат учениците да разсъждават върху историята. Можете да използвате въпросите по-долу.

Димитър и неговите фокуси

Димитър беше много специално момче. Винаги бе искал да бъде илюзионист и да изпълнява истински фокуси, за да може да изненада приятелите си. Един ден тръгнал на училище за илюзионисти, където всички деца можели да отидат и да се учат от най-добрите илюзионист на света.

- Знаете ли какво е илюзионист?
Възможен отговор: Означава човек, който прави фокуси, за постигане на необикновени неща, например животни да се появи от нищото...
- Виждали ли сте някога илюзионист? Как се почувствахте, когато го гледахте? Как мислите, че се е чувствал Димитър, когато тръгвал на училище за илюзионисти?

Димитър полагал много усилия и изучил всички фокуси, на които го учили в клас. Знаел как да вади заек от шапката, можел да познава картата от тестето, без да гледа, и можел да накара птица да се появи от ръкава му.

Димитър събрал цялото си семейство и им казал, че ще направи фокуси. Всички, които живеели в къщата, дошли: там били майка му, дядо му и двамата му братя. Седнали в хола, за да гледат представлението на Димитър.

- Как се чувства Димитър сега? А вие как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Димитър?

Димитър бил много щастлив и развълнуван. Поискал от по-големия си брат Тодор монета и мигом я накарал да изчезне. Тодор си помислил, че е загубил монетата си. Разфучал се и се почувства толкова гневен, че повече не искал да продължава да гледа представлението. Тодор отишъл в стаята си и тръснал вратата.

- Използвайте лицата си, за да покажете как според вас се е почувствал Тодор, когато брат му накарал монетата да изчезне.
- А вие как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Тодор?
- Как мислите, че се чувства илюзионистът Димитър?

Това, което Тодор не знаел, е, че илюзионистите могат да накарат нещата да изчезнат и да се появят отново. Тъй като илюзионистът Димитър знаел това, той не бил много притеснен от Тодор и продължил с представлението за останалата част от семейството си.

За следващия си фокус щял да накара птица да се появи от ръкава му. Тъй като Димитър бил научен, че това трябва да бъде изненада, помолил по-малкия си брат Росен да дойде и да дръпне малко конче, който висяло от сакото му. На Росен му станало любопитно и се приближил и започнал внимателно да дърпа нишката.

Когато приключил, изневиделица се появило малко птиче. Росен не разбрал какво се случва и здраво се уплашил. Толкова се уплашил, че заплакал и се сгушил в майка си. Димитър много се натъжил, защото бил накарал още един от публиката да се почувства неудобно. Зачудил се как се чувстват майка му и дядо му и видял, че дядо му е заспал наред с представлението.

Димитър спрял представлението си, защото не искал да продължава да отегчава или притеснява публиката. Един се ядосал, друг се уплашил а дядо му заспал. Джейсън просто им благодарил и отишъл в стаята си.

- Как според вас се чувства Димитър сега? А вие как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Димитър?

Майка му видяла, че всичките ѝ синове се чувстват зле. Затова решила да ги събере, за да изясни ситуацията. Попитала всеки от тях какво мисли, а тогава Димитър обяснил на Тодор и Росен какво се било случило.

Той им казал: „При фокусите трябва да се оставиш да се изненадаш от случилото се. В училище ме научиха, че истинският илюзионист кара хората да се усмихват и изненадва публиката си.“

Тогава Тодор попитал: „А защо накара моята монета да изчезне? Винаги ми вземаш нещата, а после не ги връщаш. Това ме вбесява.“ Димитър отговорил: „Монетата не изчезна. Ето я тук.“ Димитър я върнал и Тодор се почувствал по-добре.

След това малкият Росен казал: „Митко, наистина ме уплаши с този фокус.“ А Димитър казал: „Извинявай, Росене. Не исках да те плаша, просто исках да те изненадам приятно. Ще видите, че един ден ще се научите да се наслаждавате на фокусите, без да се плашите.“

- Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Димитър, Тодор и Росен в момента, след като всичко се е изяснило?

Димитър пожелал да разбере защо дядо му се е отегчил толкова от фокусите му, че е заспал. Затова го попитал: „Дядо! Как така заспа в средата на представлението? Не хареса ли фокусите ми?“

Дядо му, който отново бил заспал, скочил и казал: „Скъпо внуче мое, заспах, защото снощи не можах да спя. На моята възраст хората не спят по цяла нощ, а през деня се чувстват уморени и им се спи. Съжалявам, не исках да си помислиш, че ми е скучно. Следващия път може да направиш фокусите си по-рано през деня, за да не попадна в обятията на Морфей, Бога на съня.“

Димитър се почувствал щастлив, защото разбрал, че не е лош фокусник!

3 Обобщение

- Как се чувствате сега, когато прочетохме историята докрай?
- Смятате ли, че за Димитър е било важно да разбере как са се почувствали братята му? Защо?
- Какво би станало, ако не чувствахме нищо, когато нещо не е наред с другите?

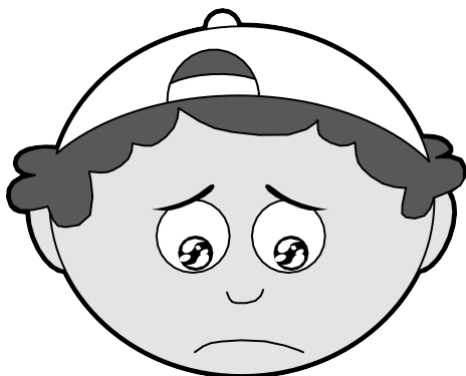
Разбирането и усещането на емоциите на другите ни помага да ги разберем по-добре и да обясним какво сме искали да направим.

Точно както Джейсън пита братята си как са се почувствали от фокусите му, така и вие можете да питате другите как се чувстват, когато направите нещо. Можете да наблюдавате техните лица, както направихме в началото на урока, и да ги попитате как се чувстват.

Материали за ученици

Откриване на емоциите на другите

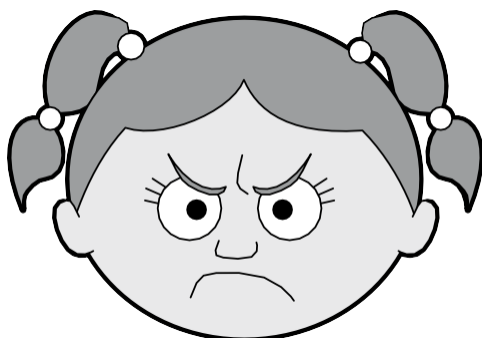
Емоция: Гъга



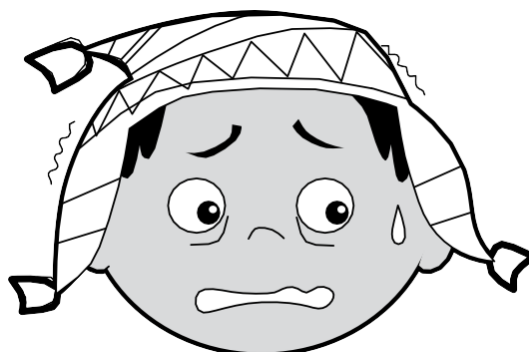
Емоция: Щастие



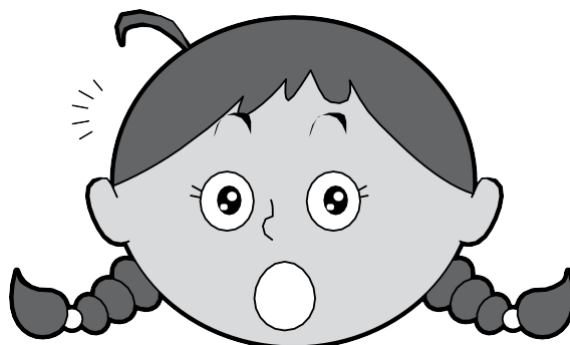
Емоция: Гняв



Емоция: Страх



Емоция: Изненада



Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

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

Социална осъзнатост: Способността да приемаме гледната точка и да емпатизираме на 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 развият това умение, важно е да помогнете на учениците си:

- Да определят емоциите, които изпитват, когато разберат какво се случва с другите.
- Да се попитат как самите те биха се почувствали, ако бяха на мястото на другия човек.

2 Съвети за учители и родители

- Възползвайте се максимално, когато децата са способни психически да се поставят на мястото на другия човек, за да могат да почувстват емоциите му. Например, използвайте въпроси като „Как бихте се чувствали вие, ако това се случи на вас?“ или „Как се чувствате, като видяхте какво се случи на този човек?“ Можете да им помогнете да развият навика да изследват собствените си реакции спрямо емоциите на другите. Докато им четете приказки, питайте децата за емоциите на други герои и как това ги кара да се чувстват.
- Учителите могат да използват ситуации от класната стая, при които учениците изпитват различни емоции, или герои от приказки или хора, които не са в класната стая. Тези емоции могат да са както приятни, така и неприятни. Например, ако на някого му е трудно да завърши дадена задача, можете да попитате другите: „Как бихте се почувствали, ако вие не можехте да я завършите?“ или „Как мислите, че се чувства съученикът ви сега?“
- Когато някое дете е агресивно, можете да използвате тези въпроси, за да развиете емпатията му: „Как мислиш, че се чувства съученикът ти, когато нарани?“ или „Как се чувстваш от тази си постъпка?“

3 Често задавани въпроси

- **Защо е важно да развиваме емпатия?**

Защото емпатията е основно умение за предотвратяване на агресия и гарантиране на здравословно съвместно съществуване. Като се поставяме психически и емоционално на мястото на другите и чувстваме това, което другите могат да чувстват, увеличаваме шансовете си да разрешаваме всеки конфликт по ненасилствен начин. Децата с високо ниво на емпатия са не само по-малко агресивни, но и постигат съгласие по-лесно и разбират по-добре гледната точка на другите. Това, разбира се, им помага да подобрят междуличностните си отношения.

- **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 съпричастността включва емоционален процес, при който чувстваме това, което чувстват и другите.