

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Добронамерено
ощуване

Специфично умение
Отстояване на позиция

НЕНЧО И БЪРБОРИНА

Днес ще се науча...

Да се опълчвам на някого, който е лош към някого другиго.

Ще имаме нужда от...

Марионетки, кукли или моливи.

План на урока

1 Въведение

Има ситуации, в които другите ни казват или правят неща, които ни разстройват. Може например да се ядосаме, когато някой разкъса някоя от тетрадките ни.



Можете да споделите ситуация извън училище, в която сте видели човек да не се държи добре с друг.

Без да назовава никого по име: Някой би ли искал да ни разкаже за случка, в която се е почувствал наистина вбесен, защото е видял приятел, съученик или възрастен да се държи лошо с някого другиго?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина

Днес ще се запознаем с двама много специални приятели, които ще ни научат как да реагираме в ситуации, в които някой направи или каже нещо, което не ни харесва. Казват се Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина.



Ненчо е герой, който се появи по време на урока ни в първи клас.

Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина са приятели, които ще ни помогнат да се научим да казваме на другите, ясно и твърдо, но по приятелски начин, да спрат да ни казват или да правят неща, които не ни харесват, особено когато нараняват някого.

Ще прочетем историята на Ненчо и Бърборина, която можете да намерите в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученици).

Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина¹²

Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина имали проблем с приятелите си Нино и Нина, които непрекъснато спорели за всичко, бутали се, обиждали се и дори се удряли един друг.

На Ненчо и Бърборина не им харесвало да виждат приятелите си да се нараняват и да се отнасят зле един с друг. Онзи ден, например, Нино се ядосал и извикал на Нина, която тъкмо минавала: „Ти си грозна!“

– Разбрах, че Нина не харесва това, което ѝ каза Нино, но тя не му отговори, защото се страхуваше – казал Ненчо. – Тогава разбрах, че когато някой направи нещо на друг човек, мога да му кажа ясно и спокойно: „Не прави така. Никой не обича да се отнасят с него по този начин.“

Но на следващия ден Нино отишъл при Нина и се опитал да ѝ вземе книжката с приказки, а Нина се ядосала и го бутнала. Нино също се ядосал и я оскубал. След това се счепкали.

– Разбрах, че с викове, обиди и бутане положението се влошава – казала Бърборина. – Тогава си помислих: „Трябва да им кажа учтиво да престанат да се препират.“ Хрумна ми, че може би е добра идея да повикаме някои от другите ни приятели, за да можем заедно да им кажем: „Престанете!“



След като прочетете текста, задайте следните въпроси и изслушайте някои от отговорите:

- Защо мислите, че Ненчо и Бърборина казват: „Разбрах, че с викове, обиди и бутане положението само се влошава“?
- Какъв е номерът на Ненчо?
- Какъв е номерът на Бърборина?

Сега всички ще упражним съветите на Ненчо и Бърборина. Ще прочета някои ситуации, в които Лада прави или казва неща, които притесняват другите. Трябва да помислите какво вие бихте ѝ казали, използвайки номера на Ненчо.



Използвайте примерите по-долу само като насоки. Идеята е учениците да упражнят тактиката на Ненчо, като използват свои собствени думи. Насърчете размисъла, като използвате следните въпроси, след като прочетете всяка ситуация: Какво мислите за отговора? Ясен ли беше? Беше ли учтив? Изразете чувствата на Ваня/Галин/Светла.

1. Лада и Галин са се наредили на опашка в лавката, за да си купят закуска. Лада избутва Галин и заема неговото място, като му казва: „Мръдни, тъпчо!“ Какво бихте могли да кажете на Лада?

Пример: – Не прави така, Лада. Никой не обича да го бутат.

¹²Историята е адаптирана от програмата Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

2. Ваня си пише домашното по Околен свят и си пие сока. Лада преминава покрай нея, смее се и я бута, за да се залее цялата със сока. Какво бихте могли да кажете на Лада?

Пример: – Не прави така, Лада. На никого не му е приятно да го бутат и да се залива със сока си.

3. Тончо дриблира с топка около с Лада и нейните приятелки. – Тончо, грознико – казва му Лада. – Не можеш да играеш от моя отбор! Какво бихте могли да кажете на Лада?

Пример: – Пристани, Лада! Никой не обича да му говорят по този начин.

Упражнихме номера на Динозавъра Ненчо. Сега нека приложим номера на Папагалката Бърборина.



Още веднъж прочетете всяка ситуация на глас, но този път я изиграйте с марионетки, кукли или, ако нямате такива, с моливи, сякаш са хора. Във всеки случай, ЦЯЛАТА ГРУПА ще играе ролята на съучениците на Лада и ще използват тактиката на Папагалката Бърборина, за да отговорят всички заедно, като играят своята роля от местата си и всички едновременно казват: „Престани!“

1. Лада и Галин са се наредили на опашка в лавката, за да си купят бисквити. Лада избутва Галин и заема неговото място, като му казва: „Мръдни, тъпчо!“ – Си ти – отговаря Галин и я избутва назад. Продължават да се бутат.



Ако групата спонтанно използва тактика, различна от тази на Папагалката Бърборина, попитайте: „Как бихте могли да използвате номера на Бърборина, за да спрете тази разпра? Направете същото за следващите случаи.“

2. Ваня си пише домашното по Околен свят и си пие сока. Лада преминава покрай нея, смее се и я бута, за да се залее цялата със сока. Ваня се обръща и разкъсва тетрадката на Лада на две. Лада взема раницата на Ваня и изхвърля всичките ѝ книги в кошчето. Ваня ощипва Лада.
3. Тончо дриблира с топка около с Лада и нейните приятелки. – Тончо, грознико – казва му Лада – Не можеш да играеш от моя отбор! Тончо е грозен! Тончо започва да плаче, а Лада продължава да вика: „Тончо е грозен!“



След като изслушате отговорите на групата относно третата ситуация, задайте въпросите по-долу и изслушайте някои от отговорите:

- Какво мислите, че би се случило, ако използваме хитростта на Папагалката Бърборина в реалния живот?
- Защо според вас е важно всички да кажат „Престани!“ едновременно, вместо да го кажат само няколко души?

3 Обобщение

Днес се справихте чудесно, упражнявайки номерата, на които ни научиха новите ни приятели Ненчо и Бърборина. Сега отворете работните си тетрадки на картинката на Динозавъра Ненчо и Папагалката Бърборина (вж. Материалите за ученици). Тази картинка ще ви напомня за номерата, на които днес ни научиха Ненчо и Бърборина.

- Без да назовавате свои съученици по име, може ли да се сетите за моменти, когато можем да използваме съветите на Динозавъра Ненчо и Папагалката Бърборина в училище?
- Сещате ли се за други ситуации, в които можете да приложите на практика триковете на Ненчо и Бърборина извън училище?
- Как могат съветите на Ненчо да ни помогнат в живота?
- Как могат съветите на Бърборина да ни помогнат в живота?

Да се научим да отстояваме позицията си настойчиво, вместо агресивно, в ситуации, които ни разстройват или ни вбесяват, е много важно, за да изразим това, което чувстваме или мислим, без да нараняваме другите или да навредим на отношенията си. Може да има моменти, в които трябва да опитваме отново и отново, но вие ще се справите, защото сега вече знаете номерата на Ненчо и Бърборина.

Материали за ученици

Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина¹³

Динозавърът Ненчо и Папагалката Бърборина имали проблем с приятелите си Нино и Нина, които непрекъснато спорели за всичко, бутали се, обиждали се и дори се удряли един друг.

На Ненчо и Бърборина не им харесвало да виждат приятелите си да се нараняват и да се отнасят зле един с друг. Онзи ден, например, Нино се ядосал и извикал на Нина, която тъкмо минавала: „Ти си грозна!“

– Разбрах, че Нина не хареса това, което ѝ каза Нино, но тя не му отговори, защото се страхуваше – казал Ненчо. – Тогава разбрах, че когато някой направи нещо на друг човек, мога да му кажа ясно и спокойно: „Не прави така. Никой не обича да се отнасят с него по този начин.“

Но на следващия ден Нино отишъл при Нина и се опитал да ѝ вземе книжката с приказки, а Нина се ядосала и го бутнала. Нино също се ядосал и я дръпнал за косата. След това се счепкали.

– Разбрах, че с викове, обиди и бутане положението се влошава – каза Бърборина. Тогава си помислих: „Трябва да им кажа учтиво да престанат да се препират.“ Хрумна ми, че може би е добра идея да повикаме някои от другите ни приятели, за да можем заедно да им кажем: „Престанете!“


¹³Историята е адаптирана от програмата Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

Номерът на Динозавъра Ненчо

Първо,
учтиво
кажете
„не“.

След това
обяснете
как се
чувствате.

Номерът на Папагалката Бърборина



ВСИЧКИ ЗАЕДНО ДА
КАЖЕМ
„ПРЕСТАНИ!“

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 подобри взаимното благополучие, растеж и разбирателство.

Важно е да помогнете на учениците си:

- Да различават отстояването на позицията си, от това 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 на практика различни начини да отстоявате позицията си в различни ситуации, както в училище, така и извън него.

2 Съвети за учители и родители

- Отстояването на позиция е умение, което изисква много практика. Важно е учениците да разсъждават върху това как могат да отстояват позицията си в ситуации, които им причиняват неудобство или ги вбесяват. Като възрастни, можем да им помогнем, като им зададем въпроси от рода на: „Вместо да го удряш, какво можеше да кажеш на своя приятел, така че 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 размисъл.
- Родителите също могат да помогнат за упражняването на отстояването на позиция у дома. Можете например да насърчите децата си често да се упражняват да говорят ясно и твърдо, но не агресивно за това какво чувстват, мислят и искат, като използвате въпроси, като: „Без да крещиш, как можеш да кажеш на брат си, че не ти харесва, когато ти взема тетрадките?“
- Много е важно да давате 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 откликвате импулсивно (като ги наранявате или блъскате прекомерно, за да ги накарате да се чувстват зле).
- Друг начин за насърчаване на отстояването на позиция при децата е като ги помолите да ни дадат отзиви за това как самите ние общуваме. Например, когато дадена ситуация ни ядосва и го кажем на друг човек, можем да попитаме децата си: „Как се справих? Мислите ли, че реагирах ясно и категорично, но без да съм агресивен?“
- Въпреки че целта на този урок е децата да се научат да се справят самостоятелно с различни ситуации и да отстояват позицията си е необходимо учителят или възрастният да се намесва незабавно в случай на тормоз, да говори с всички замесени и да спре това поведение.

Не забравяйте, че за тероризиране (тормоз, сплашване, заяждане) говорим в ситуациите, в които има повтаряща се (многократна) и систематична (към едни и същи хора) агресия между ученици, и когато има и неравновесие в силите, поради което жертвата 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 недоволстворени. 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.