

Модул 2.  
В пълно съзнание за  
другия

Общо умение  
Социална осъзнатост

Специфично умение  
Емпатия

## МУРКА И ЩЕРЮ

### Днес ще се науча...

Да се поставям на мястото на някого  
другого, за да разбера как се чувства.

### Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

## 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 някога човек, който е много изненадан? Например, защото приятелите му са му организирали парти изненада? Какво правят хората, когато са изненадани?



*Изслушайте учениците.*

Станете. Всички ще направим физиономия на изненадани, сякаш току-що най-неочаквано сме получили най-хубавия подарък на света. Давайте!



*Дайте им няколко минути.*

Това, което правят другите, ни помага да разберем какво чувстват. Ако знаем какво чувстват, можем да ги разберем по-добре и вероятно ще можем да им помогнем да се почувстват по-добре.

### 2 Същина

Можем да използваме лицата си, за да изразим как се чувстваме. Как например изглежда тъжното лице? Как изглежда гневното лице? Как изглежда изненаданото лице? Как изглежда уплашеното лице? Как изглежда щастливото лице?



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

Ще слушаме различни ситуации с други хора и ще използваме лицата си – само лицата си – за да покажем как бихме се почувствали, ако ни се случи същото.



*Прочетете всяка от ситуациите, представени по-долу, изслушайте някои от отговорите на доброволците и потвърдете техните емоции.*

- 1 Миро намира пари на улицата. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Миро?
- 2 Радина се страхува от тъмното, а светлините изведнъж угасват в къщата ѝ. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Радина?
- 3 Днес е рожденият ден на Ели. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Ели?
- 4 Иван се скарва с най-добрия си приятел. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Иван?
- 5 Съучениците на Тереза не ѝ дават да играе баскетбол, защото е много ниска. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Тереза?
- 6 Всички организират парти изненада за Мило. Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Мило?

Когато показвахте тези емоции с лицата си, какво почувствахте? Случвала ли ви се е някоя от тези ситуации? Дори ако нито едно от тези неща да не ви се е случвало, вие сте в състояние да разберете какво чувстват другите в тези ситуации и сами усещате нещо подобно. Сега ще ви прочета една история.



*Прочетете историята по-долу на глас, като спирате там, където е посочено, за размисъл с учениците. Задайте предложените въпроси. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.*

### Мурка и Щерю<sup>10</sup>

Костенурката Мурка и Гущерът Щерю били много добри приятели. Щерю обожавал да слуша старите истории за пирати и моряци, които Мурка търпеливо му разказвала. Но когато дойдело време да се разхождат или да тичат наоколо, Щерю не бил много търпелив със своята приятелка.

– Хайде, Мурка! Побързай!

Щерю бил малък, бърз и грациозен. Обичал да тича с всички сили. Мурка от друга страна била голяма, тежка и бавна, а Щерю се дразнел, когато трябвало да я чака, защото Мурка правела всичко много бавно.

Нека се поставим за момент на мястото на Мурка. Представете си, че сме Костенурката Мурка и сме много тежки и трябва да ходим много бавно. Сега всички да пообиколим из класната стая, сякаш сме костенурки и носим много тежка черупка на гърба си.



*Нека Вашите ученици да се разхождат из класната стая, сякаш са Мурка.*

<sup>10</sup>Историята е адаптирана от Paz, A. и Paz, C. (2014). *Tuga, la tortuga* от сборника "Paso a Paso". Lima: World Bank.

Сега нека помислим какво казва Щерю. – Хайде, Мурка! Побързай! Какви емоции изпитвате заради това, което ви казва Щерю?

- Не мога да ходя толкова бързо, колкото теб – казала Мурка на Щерю.
- Разбира се, че можеш – отвърнал Щерю. – Просто те мързи и не ти се ходи по-бързо. Побързай!

Щерю не разбирал, че Мурка е бавна, защото природата я е направила такава. Мурка от друга страна била толерантна и била много търпелива с Щерю, който бил разсеян и припрян.

Защо Щерю не разбира Мурка? Какво си мисли Щерю? Как мислите, че се чувства Щерю?

Една сутрин всички животни на острова се събрали, за да участват във „Великите игри“. Мурка и Щерю били много развълнувани и се записали за състезанието по двойки. Мурка обичала да се състезава, а Щерю обичал да печели. Толкова много обичал да печели, че вече бил подготвил балони, цветни конфети и свирки, за да отпразнува победата на своя екип.

Ако на вас ви предстоеше това състезание, как бихте се чувствали?  
*Възможни отговори: Щастлив, развълнуван, притеснен и т.н.*

Обаче... По време на състезанието по двойки, Мурка имала много проблеми със скоците. Била много бавна... Мурка и Щерю били последни.

- Ти си виновна за всичко! – извикал Щерю, който наистина бил бесен на костенурката. – Ти си бавна, мързелива и повече не искам да съм ти приятел.

Защо е ядосан Щерю? Съгласни ли сте с него? Как ви кара да се чувствате Щерю, като знаете как се чувства той? Как се чувства Мурка? Как ви кара да се чувствате Мурка, като знаете как се чувства тя?

На Мурка ѝ се приискало да отговори на Щерю, но преди да каже нещо, което можело да нарани приятеля ѝ, решила, че е по-добре да се свие в черупката си, за да помисли върху нещата, преди да говори.

Гущерът от друга страна избухнал. Оставил костенурката и хукнал да бяга възможно най-бързо, ядосан, защото бил загубил. Тичал и тичал, докато не попаднал на място с много кокосови дървета. Изпълнен с гняв, Щерю ритнал кокосов орех, който бил на земята. Така силно го ритнал, че кокосовият орех излетял във въздуха, но... паднал право на гърба му и се загнездил там!

Нека си представим за момент, че сме Щерю и кокосовият орех се е загнездил в гърба ни. Какво е чувството? Боли ли? Тежък ли е? Неудобно ли е?

Щерю се опитал да махне кокосовия орех от гърба си, но било невъзможно. Кокосовият орех тежал твърде много и тази тежест на гърба му го уморявала много. Гущерът нямал друг избор, освен да върви с кокосовия орех на гърба. Започнал да се движи, но било бавно и трудно. Сега и той имал черупка!

– Я! Наистина било трудно да ходиш с черупка! Приличам на костенурка! – възкликнал Щерю.

В този момент се сетил за Мурка и разбрал, че не е мързелива, а даже много трудолюбива. Въпреки че трябвало да носи тежест на гърба си, никога не се оплаквала. Щерю започнал да се възхищава на скъпата си приятелка Мурка.

Сега, когато Щерю осъзнава защо Мурка е бавна, какво мислите, че ще направи? Какъв съвет бихте дали на Щерю? А на Мурка?

На Щерю му отнело много време и усилия, за да стигне до дома на приятелката си. Пристигнал без дъх, изплезил език.

Когато Мурка го видяла, се изненадала, че приятелят ѝ бил с кокосова черупка на гърба и му помогнала да я свали.

Освободен от тежестта на гърба си, Щерю прегърнал Мурка и ѝ се извинил, че е бил груб. Поставяйки се на мястото на костенурката, най-накрая успял да я разбере.

Мурка и Щерю отново били приятели. Щерю научил нещо, което щяло да му помогне до края на живота: Да се поставя на мястото на другите, за да може да ги разбере по-добре.

По-късно двамата приятели си направили кокосов шейк, за да отпразнуват приятелството си!

Сега отворете работните си тетрадки на илюстрацията на Мурка и Щерю и я оцветете, както искате. Тази картинка ще ни помогне да си спомним какво научихме днес с тази история.

### 3 Обобщение

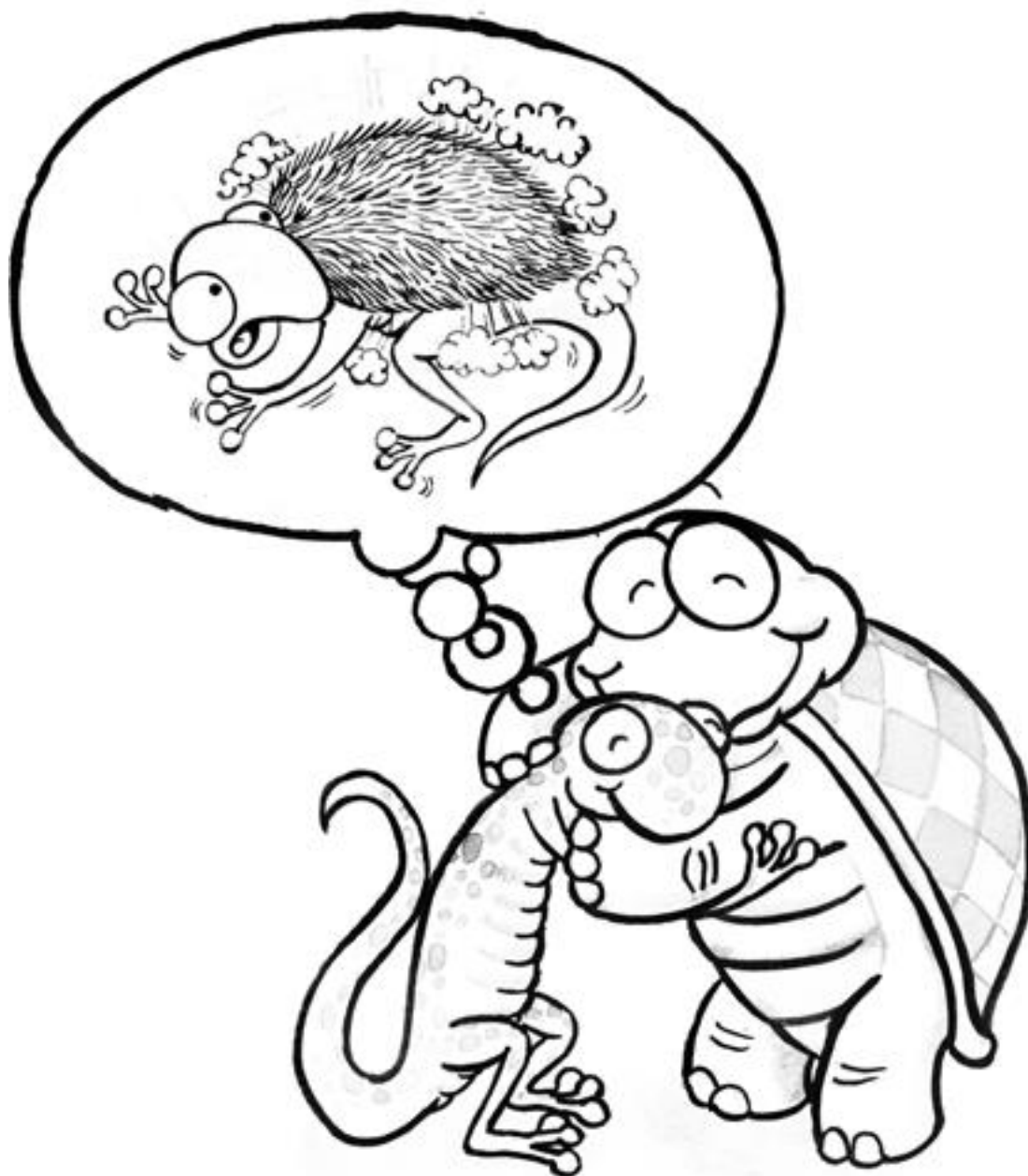
Успяхме да разберем емоциите на различни хора в различни ситуации, и почувствахме това, което чувстват Мурка и Щерю.

- Как ни помага, ако можем да разберем и да чувстваме емоции, подобни на тези, които чувстват другите?
- Какво би станало, ако не почувствахме нещо, когато нещо не е наред с другите?

Разбирането и усещането на емоциите на другите ни помага да ги разберем по-добре. Понякога дори можем да намерим начини да им помогнем да се почувстват по-добре. Важно е да се запитваме как се чувстват хората, когато им се случи нещо. Така можем да им помогнем.

## Материали за ученици

### Мурка и Щерю<sup>11</sup>



<sup>11</sup>Илюстрацията е взета от Paz, A. и Paz, C. (2014). *Tuga, la tortuga* от сборника "Paso a Paso". Lima: World Bank.

## 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 чувстваме емпатия 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 развият това умение, важно е да помогнете на учениците си:

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

### 2 Съвети за учители и родители

- Възползвайте се от моментите, 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 другите 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 завършите това?“ или „Как мислите, че се чувства съученикът ви сега?“
- Когато някое дете е агресивно, можете да използвате тази ситуация, за да развиете емпатия: Използвайте този тип въпроси: „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?**

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, няма да ги нараняваме в бъдеще и ще бъдем по-мили. Децата с по-висока степен на емпатия са по-малко агресивни и постигат споразумения по-лесно. Това 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 емпатията включва емоционален процес, при който чувстваме това, което чувстват и другите.