

Модул 2.

В пълно съзнание за другия

Общо умение

Добронамерено общуване

Специфично умение

Отстояване на позиция

ЯСНО И ТВЪРДО

Днес ще се науча...

Да отговарям по ясен и твърд начин, но без да съм агресивен

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Има ситуации, в които другите хора ни казват или правят нещо, което не харесваме или което ни разстройва или ядосва. Например, може да се почувстваме разстроени или ядосани когато някой скъса наша тетрадка, ни опщипе или ни каже нещо лошо.



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

Без да споменавате имена на съученици, някой иска ли да ни разкаже за ситуация, в която се е разстроил или ядосал тук в училище заради нещо, което друг е направил или казал?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2 Същина

Днес ще научим различни начини да реагираме в ситуации, когато други хора ни разстройват или ядосват:

1. Пасивно: Когато не изразяваме това, което чувстваме или мислим, и не се защитаваме. С други думи, не правим нищо или си мълчим.
2. Агресивно: Когато изразяваме това, което чувстваме или мислим, и се защитаваме, но нараняваме другите.
3. Отстояване на позиция: Когато изразяваме това, което чувстваме или мислим, и се защитаваме, без да нараняваме другите.



Запишете тези три понятия на дъската, като използвате следните заглавия: пасивни реакции, агресивни реакции и отстояване на собствена позиция.

Сега всички ще станем и прочетем за различни ситуации и различни видове реакции за всяка от тях. Когато чуем всеки вид реакция, ще имаме три избора как да действаме: 1) когато мислим, че реакцията е пасивна ще клекнем долу, все едно се крием; 2) когато мислим, че реакцията е агресивна ще сложим ръце на главата си, все едно сме изненадани; или 3) когато мислим, че реакцията е отстояване на собствена позиция ще протегнем ръце с изпънати длани, все едно казваме: „Стоп“.



Направете движенията няколко пъти преди упражнението. Видовете реакции за всяка ситуация са указани в скоби. Използвайте ги само като ръководство за Вас самите. Когато учениците изпълнят различни движения за една и съща реакция (например, някои сложат ръце на главите си, а други се държат все едно се крият), направете пауза и ги насърчете да помислят защо смятат, че реакцията е пасивна, агресивна или отстояване на позиция.

Да започнем!

1. Бени е загубил гумата си и обвинява Любо, че я е откраднал. Креши му пред учителя: „Любо е крадец! Къде ми е гумата?“ Любо не е взел гумата на Бени и е много ядосан, че Бени го обвинява.
 - Реакция 1: Любо казва на Бени: „Какво ти става, бе, глупак? Ти си крадецът!“ (Агресивна реакция)
 - Реакция 2: Любо се разплаква. Не казва нищо и си тръгва. (Пасивна реакция)
 - Реакция 3: Любо казва на Бени: „Не съм взел гумата ти. С радост ще ти помогна, но престани да ми крешиш.“ (Отстояване на позиция)
2. Биляна и Таня седят на един чин. За часа по Социално образование трябва да нарисуват карта на Южна и Северна Америка. Трябва им много пространство и възможност да се концентрират. Биляна бута Таня с лакът, за да освободи повече място на чина, и Таня без да иска съсипва картата, върху която е работила цял ден.
 - Реакция 1: Таня е много ядосана, защото е съсипала картата си заради Биляна, но не казва нищо и решава да отиде да работи другаде. (Пасивна реакция)
 - Реакция 2: Таня казва на Биляна: „Много съм ядосана, защото заради теб съсипах картата си. Следващия път, просто ми кажи, че ти трябва повече място, а не ме бутай.“ (Отстояване на позиция)
 - Реакция 3: Таня е много ядосана, защото е съсипала картата си заради Биляна и също бута Биляна. (Агресивна реакция)

3. Лили мисли, че е много забавно да си прави шеги с Катя, затова я спъва и Катя пада.
- Реакция 1: Катя се изправя и ритва Лили. (Агресивна реакция)
 - Реакция 2: Катя се изправя и казва на Лили: „Това не е смешно, Лили. Престани да ме притесняваш или ще кажа на учителя.“ (Отстояване на позиция)
 - Реакция 3: Катя се изправя разплакана, но не успява да каже нищо на Лили и си тръгва. (Пасивна реакция)

Сега ще прочетем четвъртата ситуация. Този път ще си намерите партньор и заедно ще помислите за начини, по които Габи може да реагира на Касандра, като отстоява позицията си.

4. Учителят пита класа какъв е отговора на задачата по умножение, която са решавали вкъщи. Габи вдига ръка и казва, че отговорът е 4. Учителят казва: „Близко си, Габи, но отговорът е 6.“ Касандра се изсмява и прошепва: „Ха! Габи е много глупав!“



Поканете три или четири двойки да представят реакцията пред класа. След като представят идеята си, попитайте всеки от тях: „Мислите ли, че това беше отстояване на позиция? Защо?“

3. Обобщение

Днес се справихте страхотно с разграничаването между пасивна и агресивна реакция и отстояване на позиция.

- Защо мислите, че е по-добре да отстояваме позицията си, а не да реагираме пасивно или агресивно в ситуации, които бихме искали да променим?
- Какви са предимствата на това да отстояваме позицията си в ежедневието?

Ако реагираме ясно и твърдо, без агресия, в ситуациите, които ни разстройват или ни ядосват, показваме на другите какво чувстваме и мислим. Ако реагираме агресивно или не направим нищо, ситуацията сигурно ще се повтори или ще се влоши (например, хората може да не престанат да правят това, което ни притеснява и накрая ще се скараме с тях).

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 позиция от това да са агресивни и да не правят нищо в отговор на ситуация, която ги 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. 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.
- 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 ясни 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, необходимо е учителят или възрастният да се намесва незабавно в случай на тормоз, да говори с всички замесени и да спре това поведение. Не забравяйте, че тормозът (тормоз, сплашване, досаждане) се отнася до тези ситуации, в които е налице повторяема (многократна) и систематична (едни и същи хора) агресия между ученици и в която е налице и дисбаланс на силата, поради което жертвата не е в състояние 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. Например, ако не направим нищо в отговор на обида или реагираме агресивно, другият човек може да ни нарани още повече. Съответно, ако имаме конфликт с наш приятел и не направим нищо, а преглътнем чувствата си, може да започнем да се чувстваме зле и недоволни. Ако реагираме агресивно, приятелството ни сигурно ще пострада. 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.