

Модул 2.

В пълно съзнание за другия

Общо умение

Добронамерено общуване

Специфично умение

Управление на конфликти

СПРИ, ДИШАЙ И ПОМИСЛИ

Днес ще се науча...

Да помисля преди да нападна.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Понякога имаме проблем с приятелите ни, заради които може да кажем или направим неща, които всъщност не искаме. Например, когато сме много гневни, може да кажем неща, които да ги накарат да се чувстват зле. Днес ще научим как да се справяме с такива ситуации, така че да не кажем или направим нещо, което да накара другите да се чувстват зле и, съответно, да не се чувстваме зле и ние.

2 Същина

Някога имали ли сте проблем с някого, заради което да сте се ядосали толкова много, че сте искали да кажете нещо, за да го накарате да се чувства зле? Това може да се случи на всеки от нас.

Сега ще чуем историята на Мими и Мони и как щяха да кажат и направят неща, които да накарат другия да се чувства зле.



Прочетете историята по-долу на глас, като спирате там, където е посочено, за размисъл с учениците. Задайте въпросите и изслушайте своите ученици.

Историята на Мими и Мони

Мими и Мони били приятели цял живот. И двамата обичали да играят на футбол и много други игри. Понякога обаче имали проблеми. Например, един ден Мони пишел нещо в тетрадката си. Писмо до майка му. Той се стараел много почеркът му да е възможно най-красив. Докато пишел писмото си, Мими минала покрай него много бързо и без да иска го бутнала, така че той нарисувал една дълга черта през листа.

- Как мислите, че се е почувствал Мони? Защо?

Мони толкова се ядосал, че първото нещо, което му хрумнало е да се разкреши на Мими и да ѝ каже, че е глупачка, защото е съсипала работата му. Но после си спомнил как в училище са учили да се успокояват и не ѝ се развикал.

- Защо мислите, че Мони е решил да се успокои?
- Какво можеше да се случи ако Мони се беше разкрещял на Мими и я беше нагрубил?

Отговор: Мими щеше да се почувства зле и можеше да отговори на Мони.

- Щеше ли да бъде решен проблемът или щеше да се задълбочи?

Отговор: Щеше да се задълбочи, защото и Мими щеше да се разкреши на Мони.

Мони си спомнил, че в училище са учили и как да се справят с такива ситуации, като използват четири стъпки.

1. **СПИРАМ** за момент.
2. **УСПОКОЯВАМ СЕ** когато съм разгневен.
3. **МИСЛЯ** какво мога да направя, за да реша проблема.
4. **РЕШАВАМ** кой е най-добрият вариант.



Запишете четирите стъпки на дъската.

Сега ще помогнем на Мони като използваме тези четири стъпки.

- Защо трябва да спре?

Отговор: Трябва да спре, за да не се разкреши на Мими и да не я нагруби.

- Какво може да направи, за да се успокои?

Възможни отговори: Да диша дълбоко докато брой до десет, да си представи нещо приятно и т.н.

- Какво може да направи, за да се справи със ситуацията?



Дайте на учениците възможност да предложат различни варианти и ги запишете на дъската. Уверете се, че имате различни варианти.

- Как разбираме кой е най-добрият вариант? Можем да помислим за варианти, където и двамата да се почувстват добре и да им помогнат да станат още по-добри приятели. Например, да си представим, че Мони решава да бутне Мими заради това, което е направила. Мислите ли, че и двамата ще се почувстват добре? Ще им помогне ли това да станат по-добри приятели?



Изслушайте учениците. Един пример за добър вариант е ако Мони обясни на Мими какво се е случило и помисли как може да поправи белята.

Да се поупражняваме! Да помислим за неща, които се случват в училище с наши приятели, които ни разгневяват.



Запишете отговорите на дъската.

Сега всеки да си намери партньор. Ще представим една от тези ситуации, като използваме четирите стъпки: (1) Спирам; (2) Успокоявам се; (3) Мисля; и (4) Решавам.



След като приключат с представянето на ситуацията, помолете една от групите да излязат пред класа и да представят ситуацията отново. Обсъдете следните въпроси: Как можем да спрем? Как можем да се успокоим? Какви са някои различни начини, по които можем да го направим? Кои са най-добрите начини? Защо?

3. Обобщение

- Какво научихме днес?
- Кога можем да използваме това, което научихме?
- Коя стъпка мислите, че е най-лесна и коя е най-трудната? Защо?
- Как можем да запомним да използваме тези стъпки?



Можем да ги запишем някъде, където всички да ги виждат, да ги преговорим в работните тетрадки и т.н.

Мога да се справя със ситуации, в които се ядосвам на мои съученици като спра за момент, успокоя се, помисля какви са вариантите да разреши проблема и да избира най-добрия. Обикновено когато се държим зле с някого, не само го караме да се чувства зле, но може той да не иска повече да ни е приятел. Следващият път когато възникне проблем с наш съученик, нека да използваме тези стъпки, за да намерим добро решение.

Материали за ученика

Четири стъпки за справяне със ситуации, които ме разгневяват

1. **СПИРАМ** за момент.
2. **УСПОКОЯВАМ СЕ** когато съм разгневен.
3. **МИСЛЯ** какво мога да направя, за да реша проблема.
4. **РЕШАВАМ** кой е най-добрият вариант.

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Управление на конфликти Ограничаване на отрицателните страни на конфликта, като същевременно се увеличават положителните му страни, за да се подобрят резултатите от ученето, включително на цялата група (Рахим, 2002). Според Рахим (2011 г.), за да постигнем това, трябва да се грижим за себе си и за останалите участници и да си сътрудничим за постигане на взаимноприемливи решения чрез откритост, обмен на информация и изучаване и проучване на различията. Други по-лоши начини за справяне с конфликтите са избягването на проблема, налагането на нашите възгледи или методи върху останалите или пренебрегването на личните съображения, за да са доволни другите.

Добронамерено общуване Да проявяваме доброта и уважение към себе си и другите, за да се подобри взаимното благополучие, растеж и разбирателство.

Управлението на конфликти изисква развитието на множество умения. От тази гледна точка включва много умения за социално и емоционално учене, включени в тази програма. Децата във втори клас обикновено изпадат в конфликти, защото държат на своето или защото искат да имат същото, като другите. Една адекватна стратегия за разрешаване на конфликти на тази възраст е редуването и споделянето.

2 Съвети за учители и родители

- Решително спрете всяка агресивна ситуация, която може да възникне, например, крясъци, обиди, удари, подигравки и т.н.
- При никакви обстоятелства не действайте агресивно. Винаги се дръжте спокойно. Не викайте, не използвайте физическо насилие и не обиждайте.
- Използвайте конфликтите като възможности за обучение. Не се опитвайте да хвърляте вината върху някого, като питате „Кой започна?“ Вместо това попитайте „Какво стана?“
- Помогнете на децата да се успокоят и да разберат гледната точка на другия. Може да им зададете въпроси, като: „Какво според теб си мисли другият?“ или „Как според теб се чувства той?“
- Дайте им идеи как да управляват конфликтите си като се редуват, споделят или избират нещо, което всички обичат.
- Може да им помогнете със стратегии за управление на конфликти, като например: Спирам, успокоявам се, мисля, решавам.

3. Често задавани въпроси

• Нещо лошо ли са конфликтите?

Не. Конфликтите са нормална част от човешките взаимодействия. Те не са нещо добро или лошо. Когато към тях се подходи правилно, те представляват възможности за укрепване на отношенията ни, да научим за себе си и да разрешим трудните ситуации по конструктивен начин.

• Едно и също ли е конфликт и бой?

Не. Когато имаме конфликт, не е задължително той да завърши с бой. Ситуациите, включващи агресия и насилие, често са резултат от неовладени конфликти. Много конфликти обаче могат да бъдат решени с взаимноизгодни стратегии, които не включват никаква агресия.

- **Как мога да помогна на децата да овладяват по-добре конфликтите си?**

Първо, направете преглед на това как самите Вие се справяте с конфликтите си с другите. Това е мощен модел, който Вашите деца или ученици несъмнено ще следват. Възползвайте се от конфликтите, за да дадете урок на децата, като предложите да се редуват, да споделят или да изберат нещо, което всички харесват. Може да им помогнете да упражнят стратегията за управление на конфликти, научена в този урок.