

Модул 2.
В пълно съзнание за другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Емпатия

Емпатия
Урок 8

КОТКАТА И РЕКАТА

Днес ще се науча...

Да разбирам как се чувстват другите, когато им се случат лоши неща

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Като човешки същества, можем да изпитваме емоции, сходни на тези, които другите изпитват в определени ситуации. Изпитвали ли сте някога емоции, докато приятел ви е разказвал история или докато сте гледали новини или филм?



Изслушайте учениците.

Когато преброя до три, всички ще се разсеем на глас възможно най-силно, все едно току-що сме чули най-смешната шега на света. Едно, две, три!



Оставете ги да се смеят едновременно. След това задайте следните въпроси и ги изслушайте.

Как се чувствате? Какво чувствате когато видите някой да се смее и забавлява? Когато успяваме да изпитваме това, което другите може би изпитват, това ни помага да упражняваме емпатията си. Днес ще влезем в обувките на друг, за да видим как ни кара да се чувстваме това.

2 Същина

Понякога хора, които познаваме, не се чувстват добре, но ни е трудно да ги разберем или да узнаем какво не е наред. Например, когато наш приятел ни каже, че не иска да играе с нас, може би с него се е случило нещо, което го е ядосало или отегчило, а ние не знаем това „Злополучни истории“ (виж Материали за ученика).

Днес ще чуем историята на човек, който е преживял необичайна ситуация и ще видим дали можем да разберем как се чувства той. Отворете работните тетрадки на работния лист.

Историята се казва „Не обичам котки!“ Проследете я внимателно.

Не обичам котки!

Бабата на Кати правила плюшени играчки и ги продавала. Тя живеела в къщата на Кати и казала на внучката си: „Ако искаш, мога да направя плюшено коте, което да подариш на някой от най-добрите си приятели.“ Кати се почувствала много щастлива, тъй като приближавал рождения ден на нейната приятелка Лили. Кати попитала Лили какъв цвят иска да е котката, но Лили се вбесила и изкрещяла: „Не обичам котки!“ Кати не можела да разбере какво не е наред с Лили. Помислила си, че Лили се е държала много грубо и не заслужава подарък за рождения ден. Натъжена, Кати отишла при баба си и обяснила, че не може да подари плюшеното коте на Лили, тъй като Лили не обичала котки.



След всеки въпрос, изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Как мислите, че се е почувствала Кати?
- Как бихте се почувствали ако искате да подарите нещо на приятел, а той ви каже, че не му харесва?
- Защо мислите, че Лили е постъпила по този начин?
- Как мислите, че се е почувствала Лили?

Сега ще чуем историята на Лили, за да можем да я разберем. Затворете очи и слушайте.



Прочетете следната история, като правите препоръчаните паузи и насърчавате разсъждения, като използвате дадените въпроси. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

„Казвам се Лили. Преди много обичах котки, но вече не. Сега не обичам нищо, което е свързано с котки, дори картинки или плюшени играчки. Нищо. В нас имахме котарак, който се казваше Сантино и аз много го обичах. Всяка сутрин Сантино ме събуждаше с „Мяу, мяу, мяу.“ Баща ми го пускаше в стаята ми и Сантино се мушкаше под чаршафите и леко ме драскаше, все едно се опитваше да привлече вниманието ми. Не спираше да мяука докато не се събудя и не му кажа „Добро утро!“ Помня как му казвах: „Здравей, коте! Добро утро!“ Винаги се събуждах щастлива, защото знаех, че любимецът ми ще е до мен всяка сутрин. Но един ден Сантино не дойде да ме събуди. Помислих си, че това е много странно и че може би баща ми не му е отворил вратата. Когато станах родителите ми си говореха, но не видях Сантино никъде. Потърсих го под масата, зад дивана и в коша, в който спеше. Но Сантино го нямаше. Попитах мама къде е котаракът ми, а тя отговори: „Седни. Случи се нещо лошо.“ Ръцете ми започнаха да треперят и дишането ми беше по-учестено от обикновено.“

- Как мислите, че се чувства Лили?

„Мама започна да плаче и ми каза, че Сантино е изтичал на улицата и го е блъснала кола. Помня как плаках цял ден. Родителите ми не ми дадоха да го видя, защото бил пострадал тежко. Занесоха го в гробище за котки и понякога ме водят там да го посетя.“

- Как се е почувствала Лили?
- Как бихте се почувствали вие ако нещо подобно ви се случи на вас?
- Как бихте се почувствали ако нещо подобно се случи на ваш роднина или приятел?
- Как чувствахте тялото си докато слушахте историята?

„Все още си мисля за Сантино и понякога плача, защото много ми липсва. Той беше най-добрият ми приятел, като по-малък брат. Прекарвахме много време заедно всеки ден. Помня, че когато се прибирах вкъщи, Сантино ме чакаше в стаята ми и обвиняше крака ми с опашка за поздрав. Винаги ще ми липсва. Понякога сънувам, че е дошъл да ме събуди с мяукането и драскането си, но после се събуждам и осъзнавам, че е било сън. Оттогава не обичам да виждам нищо, свързано с котки, дори картинки или плюшени играчки. Не харесвам нищо, което ми напомня за Сантино - котаракът, който никога няма да забравя.“

- Как се чувства Лили когато види котка?
- Как ви кара да се чувствате разказът на Лили?
- Защо Лили не иска Кати да ѝ подари плюшено коте?

Сега ще обясним защо Лили не иска плюшеното коте.



Помолете за няколко доброволци. Накарайте ги да представят сценка, в която обясняват на Кати какво е преживяла Лили. Докато я разиграват, може да им зададете следните въпроси. Изслушайте учениците.

- Какво мислите, че може да си е помислила или изпитала Лили когато е загубила котарака си?
- Защо Лили не иска да получи подаръка, който Кати иска да ѝ даде?
- Защо Лили вече не обича котки?
- Мислите ли, че е важно за Кати да знае какво е преживяла Лили?
- Как мислите, че би се почувствала Кати ако знаеше какво се е случило с Лили и нейния котарак?

3. Обобщение

Поздравления за това, че упражнихте емпатия към хора, които са преживели трудни ситуации.

- Как се почувствахте когато чухте историите на Лили и Лоренцо (в оригинала)?
- Някога случвало ли ви се е нещо подобно на вас или на ваш познат?
- Защо е добре за нас да знаем какво изпитват другите?

Разбирането и усещането на емоциите на другите ни помага да ги разберем по-добре. Важно е да си зададем въпроса как се чувстваме ние когато нещо неприятно се случи с друг.

Материали за ученика

Злополучни истории

Не обичам котки!

Бабата на Кати правила плюшени играчки и ги продавала. Тя живеела в къщата на Кати и казала на внучката си: „Ако искаш, мога да направя плюшено коте, което да подариш на някой от най-добрите си приятели.“ Кати се почувствала много щастлива, тъй като приближавал рожденият ден на нейната приятелка Лили. Кати попитала Лили какъв цвят иска да е котката, но Лили се вбесила и изкрещяла: „Не обичам котки!“ Кати не можела да разбере какво не е наред с Лили. Помислила си, че Лили се е държала много грубо и не заслужава подарък за рождения ден. Натъжена, Кати отишла при баба си и обяснила, че не може да подари плюшеното коте на Лили, тъй като Лили не обичала котки.

Сега ще чуете историята на Лили, за да може да я разберете:

Казвам се Лили. Преди много обичах котки, но вече не. Сега не обичам нищо, което е свързано с котки, дори картинки или плюшени играчки. Нищо. В нас имахме котарак, който се казваше Сантино и аз много го обичах. Всяка сутрин Сантино ме събуждаше с „Мяу, мяу, мяу.“ Баща ми го пускаше в стаята ми и Сантино се мушкеше под чаршафите и леко ме драскаше, все едно се опитваше да привлече вниманието ми. Не спираше да мяука докато не се събудя и не му кажа „Добро утро!“ Помня как му казвах: „Здравей, коте! Добро утро!“ Винаги се събуждах щастлива, защото знаех, че любимецът ми ще е до мен всяка сутрин. Но един ден Сантино не дойде да ме събуди. Помислих си, че това е много странно и че може би баща ми не му е отворил вратата. Когато станах родителите ми си говореха, но не видях Сантино никъде. Потърсих го под масата, зад дивана и в коша, в който спеше. Но Сантино го нямаше. Попитах мама къде е котаракът ми, а тя отговори: „Седни. Случи се нещо лошо.“ Ръцете ми започнаха да треперят и дишането ми беше по-учестено от обикновено.

Мама започна да плаче и ми каза, че Сантино е изтичал на улицата и го е блъснала кола. Помня как плаках цял ден. Родителите ми не ми дадоха да го видя, защото бил пострадал тежко. Занесоха го в гробище за котки и понякога ме водят там да го посетя.

Все още си мисля за Сантино и понякога плача, защото много ми липсва. Той беше най-добрият ми приятел, като по-малък брат. Прекарвахме много време заедно всеки ден. Помня, че когато се прибирах вкъщи, Сантино ме чакаше в стаята ми и обвиняше крака ми с опашка за поздрав. Винаги ще ми липсва. Понякога сънувам, че е дошъл да ме събуди с мяукането и драскането си, но после се събуждам и осъзнавам, че е било сън. Оттогава не обичам да виждам нищо, свързано с котки, дори картинки или плюшени играчки. Не харесвам нищо, което ми напомня за Сантино - котаракът, който никога няма да забравя.

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).

Смяна на гледната точка: Да гледаме на света от различна от обичайната ни гледна точка. Помага да разберем какво могат да мислят или чувстват другите в дадена ситуация, като се опитаме да видим това, което виждат те. Както при деца, така и при възрастни, смяната на гледната точка се свързва с по-голяма емпатия, просоциално поведение и по-благоприятно отношение към лицето (или групата), чиято гледна точка е възприета (Furr, 2008).

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 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?**

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 със силно развита емпатия не само са по-малко агресивни, но могат по-лесно да постигат съгласие и по-добре да разбират гледните точки 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 емпатията включва емоционален процес, при който чувстваме това, което чувстват и другите.