

Модул 2.
В пълно съзнание за другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Просоциално поведение

КОД ЖЪЛТО, КОД ЧЕРВЕНО

Днес ще се науча...

Да включвам друг, който е сам.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1 Въведение

Затворете очи и слушайте внимателно. Всички ние в даден момент сме се чувствали самотни и са ни липсвали приятелите и съучениците. Ние имаме нужда от тях не само, за да се забавляваме заедно или да работим върху групово задание, но и за да ни подкрепят. Понякога най-хубавите моменти са тези, които споделяме с други, а не които прекарваме сами.



Задайте следните въпроси и изслушайте учениците.

- Какво мислите за това, което ви казах?
- Чувствали ли сте се някога сякаш сте съвсем сами?
- Искали ли сте някога да споделите шега или интересна история с приятел, но не сте могли?
- Виждали ли сте някога някой, който е бил съвсем сам и не е имало с кого да играе или да си поговори?

За щастие, всички имаме силата да помогнем на другите да не се чувстват сами. За да направим това, можем да ги поканим да се забавляваме заедно. Това се нарича силата на включването.

2 Същина

Има два вида ситуации, в които можем да използваме силата си да включим друг – да включим някой нов и да включим човек, който е изолиран. Първата ситуация ще наречем „код жълто“, а втората ще бъде „код червено“. Ще видим разликата между тези два кода когато ви прочета историята на Емили и историята на Карло, но се опитайте да запомните тези два вида ситуации.

Ще ви прочета части от дневниците на двама човека. Първият е Емили, която е нова ученичка в училище, където не познава никого. Заради това понякога в междучасията се чувства леко самотна.

Дневникът на Емили

10-и септември

Мило мое дневниче, днес беше петият ми ден в новото училище и все още се чувствам леко странно и малко самотна. Липсват ми приятелите от старото училище. С тях си играехме през междучасията и седяхме заедно на обяд. В новото училище не познавам никого. Държа се малко срамежливо. Притеснявам се да се представя и да заговоря новите си съученици. Притеснявам се, че може да не искат да ме поканят в техните групи, защото вече всички се познават много добре. Ами ако си помислят, че съм скучна? Иска ми се някой да ме заговори в клас или в междучасието. Надявам се нещата да се подобрят. Ако не, ще трябва да ходя в библиотеката и да си чета сама.



След като прочетете текста, задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици:

- Какъв е основният проблем на Емили?
Отговор: Не познава никого, защото е нова в училището.
- Какъв код мислите, че е Емили – жълто или червено?
Отговор: Жълто
- Защо?
- Как бихте се почувствали, ако бяхте на мястото на Емили?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Сещате ли се за някакви идеи как да помогнем на Емили да се почувства на мястото си?



Запишете идеите от лявата страна на дъската под заглавието „Код жълто“.

Сега ще ви прочета от дневника на Карло, ученик, който напоследък се чувства напълно сам.

Дневникът на Карло

2-и ноември

Мило дневниче, знаеш как обичам да ходя на училище, освен когато някой от учителите ни каже да работим в групи. Когато това стане, всичките ми съученици много бързо се разпределят по групи и ме оставят сам. Когато се опитам да се включа, те измислят някакво извинение. Някои пък направо ми казват, че не искат да са в една група с мен. Днес двама съученика ми се развикаха пред всички: „Махай се, никой не те иска в своята група.“ Това ме накара да се чувствам ядосан, тъжен и засрамен едновременно. Тъй като знам, че учителят не обича да прекъсваме часа, реших да си замълча и да направя заданието сам.



След като прочетете текста, задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици:

- Какъв е основният проблем на Карло?
Отговор: Съучениците му не искат да го включат в групите си.
- Мислите ли, че Карло се чувства на място?
- Какъв код мислите, че е Карло – жълто или червено?
Отговор: Червено.
- Защо?
- Какво бихте казали на хората, които не искат да включат Карло в своите групи?
- Ако бяхте в класа на Карло, какво бихте направили, за да не трябва да работи сам? Как бихте го направили?



Запишете идеите от дясната страна на дъската под заглавието „Код червено“.

Сега ще разгледаме идеите ви как да включим нови хора, които се чувстват самотни, в случай на „Код жълто“ (като Емили); и как да включим хора, които са изолирани, в случай на „Код червено“ (като Карло). Сещате ли се за още идеи?



Изслушайте някои от отговорите, като наблегнете на тях или ги допълните чрез предложените долу идеи:

Някои идеи за „Код жълто“:

1. Задайте на човека въпроси, за да го опознаете по-добре.
2. Поканете го да правите нещо забавно.
3. Разкажете му за себе си.

Някои идеи за „Код червено“:

1. Опитайте се да помислите как може да се чувства този човек и как бихме се чувствали ние на негово място.
2. Дайте му шанс да бъде част от вашата група когато изпълнявате някакво задание или си играете.
3. Учтиво спрете тези, които го изолират.
4. Приложете същите три стъпки както при код жълто (въпроси, покани, разкажете за себе си).



Сега ще си разпределим роли с партньор.

Кажете им да изрежат ролите, които се намират в работните тетрадки (виж Материали за ученика), и всеки да си избере случайна роля (всеки трябва да е с различна роля). Номер 1 ще бъде дете, което се чувства самотно, което няма много приятели. Номер 2 ще се опита да се сприятели с него. Предложете им да използват идеите, които сте записали, за включване на това дете. Накрая, група по желание ще представи ситуацията пред класа.



3. Обобщение

Днес научихме защо е важно да включваме другите и да не оставяме съучениците си сами. Научихме някои трикове, които да ни помогнат в това.

- Защо е важно да включим другите, а не да ги изолираме?
- В какви други ситуации може да включим другите?

Важно е да наблюдаваме внимателно, за да можем да забележим ако наши съученици бъдат изолирани или прекарват много време сами. Помнете, че всички ние имаме силата да накараме някого да се почувства по-добре. Добър начин за това е да го включим в групата.

Материали за ученика

Роля 1

Инструкции за ролевата игра

Нямате много приятели.

Чувствате се малко тъжни.

Внезапно съученик, когото не познавате много добре, идва при Вас и Ви заговаря.

Отговорете на въпросите му.

Роля 2

Инструкции за ролевата игра

Имате много приятели.

Виждате, че Вашият съученик няма толкова много приятели.

Искате да му помогнете да се присъедини към Вашата група приятели, така че да използвате силата си да го накарате да се почувства по-добре.

Отивате при него и го заговаряте, като използвате триковете, които току-що научихте.



Роля 1

Инструкции за ролевата игра

Нямате много приятели.

Чувствате се малко тъжни.

Внезапно съученик, когото не познавате много добре, идва при Вас и Ви заговаря.

Отговорете на въпросите му.

Роля 2

Инструкции за ролевата игра

Имате много приятели.

Виждате, че Вашият съученик няма толкова много приятели.

Искате да му помогнете да се присъедини към Вашата група приятели, така че да използвате силата си да го накарате да се почувства по-добре.

Отивате при него и го заговаряте, като използвате триковете, които току-що научихте.



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).

Просоциално поведение Доброволни действия, с намерение да се помогне на друго лице или група или в тяхна полза (Eisenberg & Mussen, 1989).

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).

2 Съвети за учители и родители

- Въпреки че децата могат да имат различни нива на мотивация, що се отнася до включването им в просоциално поведение, важно е ние, възрастните, да се опитаме да им дадем възможности и да ги насърчим да практикуват такова поведение. Колкото повече възможности имат да видят положителните социални последствия от просоциалните действия, толкова по-мотивирани ще бъдат те да действат. Например, може да помогнете като поговорите с децата си или някои от учениците си (които знаете, че ще се справят добре) и да ги помолите да включат други, които може да се чувстват зле, защото често са ги изолирали и нямат много приятели.
- Тъй като ние възрастните водим чрез личния пример, важно е Вие да имате просоциално поведение в ежедневието и да сте пример за децата си. Например, ако се отнасяте към всички с уважение и доброта, децата Ви ще научат, че това е подходящото поведение.
- Емпатията е умение, тясно свързано с просоциалното поведение. Поради тази причина подпомагането на децата да развият емпатия е ефективен начин за повишаване на честотата на тяхното просоциално поведение. Питайте ги как се чувстват хората в ситуации, в които са били изключени или когато са съвсем сами и нямат никакви приятели.
- Като учители е важно да насърчаваме децата да прегърнат разнообразието и включването когато играят с другите. Може да кажете например: „Беше много мило от твоя страна да поканиш Кирил да играете заедно когато видях, че седи сам.“ От друга страна, важно е да сте нащрек и да се намесите когато видите случай на изолиране. Важно е и да следите внимателно чувствата и мислите на децата, когато ги изолират, за да можете да им помогнете. Когато става въпрос за хронично изолиране обаче и това е част от редовен тормоз, учителят или родителят трябва да се намеси, да говори с всички участващи страни и да прекрати това поведение. Не забравяйте, че тормозът 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 насърчава просоциалното поведение?**

Като възрастни по принцип повече се занимаваме да не допускаме децата да се държат зле или да нараняват другите и в крайна сметка прекарваме много време да ги обучаваме какво е неприемливо поведение. Макар това да е важно, стимулирането на положително поведение и насърчаването на децата да помагат на другите е мощна стратегия да им покажете ползите от ангажирането им в просоциално поведение. Това може също така да подобри значително средата както в класната стая, така и у дома.

- **Кой е най-добрият начин за даване на обратна връзка относно просоциалното поведение при децата?**

За разлика от други качества, когато искате да дадете положителна обратна връзка за просоциалното поведение, можете да подчертаете конкретното качество на децата, а не просто да коментирате поведението им. Ако едно момиченце например помага на друго за изпълнението на задачата му, можете да ѝ кажете: „Личи си, че наистина обичаш да помагаш“ или „Виждам, че ти харесва да караш другите да се чувстват по-добре“, а не просто „Браво, задето помогна на Хуан“ или да ѝ дадете бонбон, като награда за помощта. Изследванията показват, че предоставянето на обратна връзка за просоциалните качества, като част от характера на децата, увеличава повторното им проявление.