

Модул 2.
В пълно съзнание за другия

Общо умение
Добронамерено
ощуване

Специфично умение
Отстояване на позиция

АЗ ЧУВСТВАМ

Днес ще се науча...

Да изразявам чувствата и мненията си без да наранявам другите.

Ще имаме нужда от...

Молив, цветен молив или пастел за писане за всеки ученик.

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 ошипе или ни каже нещо лошо.



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

Някога случвало ли ви се е нещо подобно?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2

Същина

Когато сме изправени пред ситуация, в която другите ни разстройват или ядосват, може да реагираме по три различни начина:

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, и подчертайте последното (отстояване на позиция).

Когато отстояваме позицията си в ситуации, които ни разстройват или ядосват, ни позволява да изразим пред другите това, което чувстваме и мислим. Ако реагираме пасивно или агресивно, ситуацията най-вероятно ще продължи или ще се влоши (например, човекът няма да спре да прави това, което ни притеснява, или може да се скараме с него).

Затова днес ще научим една стратегия, за да можем да реагираме ясно и твърдо, но без агресия, в ситуация, която не ни харесва. Ще започнем с Част 1 от работен лист „Да се научим да отстояваме позицията си“ в работните тетрадки (вж. Материалите за ученика).



След като всички приключат с упражнението, продължете.

Има един трик как да реагираме в ситуациите, за които писахте, без да се държим агресивно, но да покажем ясно на другите кое не ни харесва или какво искаме да спрат да правят. Този трик се нарича „Аз чувствам“. За да го изпълним, трябва да изразим:

1. Как се чувстваме.
2. Каква ситуация ни кара да се чувстваме по този начин.
3. Какво бихме искали да променим в тази ситуация.

Запишете тези три стъпки на дъската: 1) Как се чувстваме; 2) Каква ситуация ни кара да се чувстваме по този начин; и 3) Какво бихме искали да променим в тази ситуация.



Дайте следните примери:

- Чувствам се гневен, когато ме наричаш „заешки уши“ и бих искал да престанеш.
- Чувствам се гневен, когато използваш моливите ми без да ме питаш и бих искал да ме попиташ преди да го правиш.

Сега може да направите Част 2 от работния лист, като използвате трика „Аз чувствам“.



След като всички приключат с работния лист, предложете следната дейност:

Да застанем всички в кръг (Вие трябва да сте по средата). Сега някои от вас ще упражнят трика „Аз чувствам“, след като представите ситуациите, за които писахте в Част 1 от работния лист.

Помогнете им да представят ситуациите, като изиграете ролята на другия участник в ситуацията. Упражнението е следното:

1. Ученик по желание застава в средата на кръга и разказва на всички ситуацията, за която е писал.
2. След това представя как е реагирал (Вие играете ролята на другия участник).
3. После ученикът представя отново ситуацията, но този път използва трика „Аз чувствам“.
4. Попитайте групата за коментари как съученикът им е използвал техниката:
 - Как каза, че се чувства?
 - Каза ли каква ситуация го е накарала да се почувства така?
 - Каза ли какво иска да промени в ситуацията?
 - Беше ли реакцията му ясна, спокойна и твърда?
 - Беше ли реакцията му неагресивна?
 - Какви са предимствата на отстояването на позиция в сравнение с първоначалната му реакция?
5. Сега ученикът може да представи ситуацията още веднъж, като използва трика „Аз чувствам“ и отрази коментарите на съучениците му.

Ако времето позволява, повторете упражнението с други доброволци.

3

Обобщение

Днес се справихте чудесно с упражняването на трика „Аз чувствам“.

- Защо мислите, че е по-добре да използваме трика „Аз чувствам“, отколкото да реагираме пасивно или агресивно в ситуации, които искаме да променим?
- Кога може да ни помогне трикът „Аз чувствам“ в ежедневието?

Ако реагираме ясно и твърдо, без агресия, в ситуациите, които ни разстройват или ни ядосват, показваме на другите какво чувстваме и мислим.

Материали за ученика

Да се научим да отстояваме позицията си

ЧАСТ 1

Понякога други хора (наши съученици, приятели) правят или казват неща, които не ни харесват и които ни разстройват, ядосват, натъжават или обиждат.

Можете ли да се сетите за ситуация наскоро, в която някой ви е накарал да се чувствате по този начин и сте реагирали пасивно или агресивно? Опитайте се да си спомните какво направихте, какво казахте на този човек и как реагирахте в ситуацията. Опишете го тук:

ТРИК „АЗ ЧУВСТВАМ“

1. Аз чувствам...
2. Когато...
3. И бих искал...

ЧАСТ 2

След като научихте трика „Аз чувствам“, вече знаете, че има начини ясно, спокойно и твърдо да заявите какво чувствате и искате, без да наранявате други хора. По-долу, напишете как сте могли да реагирате на човека от ситуацията, която описахте в Част 1, като използвате трика „Аз чувствам“:

Чувствам (напишете какво чувствахте) _____

Когато (напишете ситуацията, която ви е накарала да се чувствате така) _____

И бих искал (напишете какво бихте искали да промените) _____

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 позицията си 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. 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?“ 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 ясно 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?“
- От ключово значение е да сте модел за поведение. Например, можете да отстоявате позицията си, 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 се отнася до тези ситуации, в които е налице повторема (многократно) и систематична (към едни и същи хора) агресия между ученици и в която е налице и дисбаланс на силата, поради което жертвите не са в състояние да се защитят.

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 вероятно ще продължи да ни наранява още по-често или по-язвително. Съответно, ако реагираме пасивно или агресивно, това може да засегне и нас, както и нашите взаимоотношения. Например, 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.