

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Добронамерено
общуване

Специфично умение
Управление на
конфликти

ДА ОХЛАДИМ СТРАСТИТЕ

Днес ще се науча...

Да регулирам „температурата“ на конфликтна ситуация.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1

Въведение

Всички сме имали проблеми с наш приятел или съученик. Нормално е понякога да не сме съгласни или да имаме различни гледни точки. Когато имаме конфликт, можем да потърсим решения, които са добри и за двамата. Понякога обаче е по-трудно да намерим такива, тъй като проблемите са се задълбочили и „нажежили“. Днес ще се научим как да оставим тези ситуации да се „охладят“, така че да можем да намерим решения, които са добри за всички.

2

Същина

Понякога, когато имаме проблем с някого, правим или казваме неща, които влошават ситуацията. Някога случвало ли ви се е това?



Изслушайте учениците.

Например, понякога се чувстваме толкова гневни, че нагрубяваме другите. Тогава те се чувстват зле и реагират, като казват неща, които са още по-лоши. Това кара проблемът да се задълбочава все повече и ситуацията започва да се нажежава.

Сега ще чуем един пример, в който двама души имат проблем. Докато ви разказвам какво се е случило, помислете дали ситуацията се нажежава или охлажда. Ако се нажежава, вдигнете и двете ръце. Ако се охлажда, разтърсете ръце.



Упражнете тези движения няколко пъти.

Ще нарисувам на дъската стълби, които показват дали конфликтът се нажежава (стълбите отиват нагоре) или се охлажда (стълбите слизат надолу). Добре, да започнем!



Прочетете следната история, като правите паузи на предложените места, за да насърчите размисъл. Използвайте дадените въпроси и изслушайте учениците.

Мими и Мони били близки приятели от първи клас. Много обичали да играят заедно. Една от любимите им игри била да се състезават кой бяга най-бързо. И двамата бягали много бързо, и двамата обичали да печелят. Един ден, те се състезавали и възникнал проблем. Мони измислил играта и казал на Мими: „Какво ще кажеш да се състезаваме от вратата на класната стая до пейката в двора?“ На Мими ѝ харесала идеята и му отговорила: „Добре, но без да мамиш!“ Двамата започнали да броят „Когато кажа... Готови... Старт!“ Мими тръгнала първа и стигнала много бързо до пейката.

Мони загубил състезанието и помисли, че Мими е стигнала първа до пейката нечестно.

- Как мислите, че се е почувствал Мони, след като е загубил?
- Как се е почувствал, след като е помислил, че Мими е играла нечестно?

Мони се почувствал много ядосан, защото не обичал да губи, особено когато другият играел нечестно. Отишъл при Мими и ѝ изкрещял: „Ти мамиш! Игра нечестно! Трябва пак да се състезаваме! Този път не се брои!“ Мими се почувствала много зле, защото не обичала, когато хората ѝ казват, че мами. Отговорила му: „Аз не мамя! Загуби, защото си много бавен!“

- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Нажежава се. Всички трябва да вдигнат две ръце и да нарисуват стълби, които отиват нагоре.
- Какво правят децата, с което нажежават ситуацията?
- Кое е по-добре? Ситуацията да се нажежи или да се охлади? Защо?
Възможен отговор: Да се охлади. Така и двамата ще се успокоят, няма да се държат зле един с друг и могат да потърсят решение, което устройва и двамата.

След като казали тези неща, Мони и Мими се почувствали много зле. Били толкова ядосани, че започнали да се блъскат един друг.

- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Нажежава се. Всички трябва да вдигнат две ръце и да нарисуват стълби, които отиват нагоре.
- Как разбирате, че се нажежава?
Възможен отговор: Защото се стават все по-гневни и от обиди минаха към блъскане.

Докато Мими и Мони се блъскали, техни съученици ги видели и започнали да викат: „Бой! Бой!“ Преди да се осъзнаят, вече били заобиколени от група, която искала да ги види как се бият.

- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Нажежава се. Всички трябва да вдигнат две ръце и да нарисувате стълби, които отиват нагоре.
- Действията на съучениците им помогна ли да се нажежи ситуацията? Защо?
- Това подобрява ли ситуацията или я влошава? Какво може да се случи?
Възможен отговор: Влошава я, защото може да се наранят и ще спрат да са приятели.

Когато Мими осъзнала какво се случва, помислила си как не иска да губи Мони като приятел и не иска да го кара да се чувства зле. Просто искала да се забавлява. Помислила какво може да направи и разбрала, че ако продължат да се бият, няма да получи каквото иска, затова решила да спре да блъска Мони и да му каже спокойно: „Не ми харесва, когато ме обвиняваш, че мамя, но ако мислиш, че съм играла нечестно, може да се състезаваме отново, след като се успокоим.“

- Как мислите, че се е почувствал Мони, когато Мими му казала това?
- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Охлажда се. Трябва да разтърсят ръце, а Вие да нарисувате стълби, които отиват надолу.

Мони много се изненадал от думите на Мими, но бил щастлив, че е предложила да повторят състезанието. В крайна сметка, той само искал да се забавлява и да си останат приятели, така че ѝ казал: „Извинявай, че ти казах, че мамиш. Просто много се ядосвам, когато мисля, че нещо е нечестно. Мисля, че е добра идея да повторим състезанието, след като се успокоим.“

- Как мислите, че се е почувствала Мими, когато Мони ѝ казал това?
- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Охлажда се. Трябва да разтърсят ръце, Вие да нарисувате стълби, които отиват надолу.

Когато всички, които ги гледали, разбрали, че няма да има бой, те се върнали по местата си и оставили Мими и Мони сами.

- Каква е тази ситуация? Нажежава се или се охлажда?
Възможен отговор: Охлажда се. Трябва да разтърсят ръце, а Вие да нарисувате стълби, които отиват надолу.
- Какво щеше да се случи ако ситуацията беше продължила все повече да се нажежава, вместо да се охлади?

Да помислим за всички неща, които можем да направим, за да нажежим една ситуация.



Запишете отговорите от лявата страна на дъската.

Сега да помислим за всички неща, които можем да направим, за да охладим ситуацията.



Запишете отговорите от дясната страна на дъската.

Кои неща ни помагат повече – тези, които нажежават, или тези, които охладят ситуацията? Защо?



Изслушайте учениците.

3

Обобщение

- Какво научихме днес?
- Защо понякога е трудно да правим неща, които охладят ситуацията?
- Кога можем да използваме това, което научихме за охлаждане на ситуации?

Когато сме в конфликт с наши приятели или съученици, можем да направим неща, които влошават ситуацията, или такива, които ни помагат да намерим решение, което е добро за всички. Вече знаем какви неща правим или казваме, за да нажежим ситуацията, и какви може да я охладят. Следващия път, когато сме в конфликт с някого, нека да използваме това, което научихме днес за охлаждане на ситуации.

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.

Междучелностен конфликт: Изявена борба между двама или повече души, в резултат на несъвместимост, разногласие или различия между тях (Rahim, Managing conflict in organizations, 2011).

2 Съвети за учители и родители

- Твърдо прекратете всяка евентуална агресивна ситуация (например, обиди, удари).
- При никакви обстоятелства не действайте агресивно. Винаги действайте спокойно. Не викайте, не използвайте физическо насилие и не обиждайте.
- Използвайте конфликтите, като възможности за обучение. Не се опитвайте да хвърлите вината върху някого чрез въпроси като „Кой започна?“ Вместо това попитайте „Какво стана?“
- Помогнете на децата да се успокоят и да разберат гледната точка на другия.
- Покажете им как агресивните действия могат да влошат ситуацията.

3 Често задавани въпроси

• Нещо лошо ли са конфликтите?

Не. Конфликтите са нормална част от човешките взаимодействия. Те не са нещо добро или лошо сами по себе си. 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. Сбиванията обикновено се случват, когато към конфликта е подхотено неправилно. Ситуациите, включващи агресия и насилие, често са резултат от неовладени конфликти. Много конфликти обаче може 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 действия, които охлаждат такива ситуации (например, дишане, 10 минути почивка).