

Модул 2.
В пълно съзнание за другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Емпатия

АНГЕЛ И АРГИР

Днес ще се науча...

Да се поставям на мястото на някого, с когото се отнасят лошо съучениците му.

Ще имаме нужда от...

Само нас самите.

План на урока

1

Въведение

Има ситуации, в които хората се чувстват тъжни, гневни или разстроени. Как бихте се чувствали, ако ударят някого от съучениците ви или постоянно го обиждат?



Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

2

Същина

В някои училища има деца, които постоянно тормозят другите. Ударят ги, обиждат ги с прякори или всеки ден им се подиграват. Днес ще чуем една от тези истории. Отворете работните си тетрадки на „Историята на Ангел и Аргир“.



Прочетете историята с учениците си.

Историята на Ангел и Аргир

Аргир бил най-едрият и най-силният ученик от четвърти клас. Имал много приятели и съучениците му правели, каквото казва. Например, онзи ден Аргир бил гладен и накарал Ангел да му купи закуска от лавката. Ангел нямал много пари, но не можел да му откаже и направил това, което бил наредил Аргир. Ангел обаче не бил доволен от ситуацията.

Бил дребничък, срамежлив и тих ученик. Нямал много приятели, а някои даже казвали, че бил странен, защото винаги бил сам в междучасието. Искал да има повече приятели, но не знаел как да ги заговори. Страхувал се, да не би да се държат като Аргир, който все го тормозел.

Аргир смятал, че Ангел изглежда смешно и все му се подигравал: „Вижте Ангел какъв е лъольо!“ Някои от съучениците им се смеели на това и също му се подигравали, от което той се чувствал още по-зле.

Ангел се чувствал фрустриран. Да ходи на училище се било превърнало в кошмар, знаейки, че Аргир ще направи деня му непоносим от началото до края на часовете. Искало му се Аргир да спре да го притеснява, но се страхувал да каже каквото и да било или да му отвърне, защото това можело да влоши още повече положението.

Сега, самостоятелно, всеки ще се опита да се постави на мястото на Ангел и ще си представи през какъв ад трябва да преминава всеки ден. Довършете част I от листа „Поставям се на мястото на Ангел“ в работните си тетрадки (вж. Материалите за ученика).



Дайте им пет минути.

Няколко ученици по желание могат да споделят своите рисунки. Трябва да обяснят емоциите, които изпитват, докато слушат тази история, и защо са използвали различни цветове и съответния език на тялото, за да опишат тези емоции.



След споделянето на рисунките, задайте въпросите по-долу, изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Като цяло, как ни кара да се чувстваме тази история? Как мислите, че се чувства Ангел? Как се чувства Ангел, когато другите му съученици се смеят на това как Аргир го нарича и какво му прави?
- Ако бяхте в подобна ситуация, как бихте се чувствали?
- Какво би станало, ако това положение не ни караше да чувстваме нищо?
Възможен отговор: Никой не би се тревожил за Ангел, Аргир щеше да продължи да го тормози, а Ангел щеше се почувства още по-зле.

Сега ще кажем на Ангел, че чувстваме емпатия към него. Ще споделим с него това, което чувстваме, когато се поставим на негово място. Така ще завършим част II от листа.



Дайте на учениците си няколко минути и след това попитайте дали някой би искал да сподели своето послание. Изслушайте учениците.

3

Обобщение

Днес упражнявахме способността си да чувстваме емпатия към хората, на които им е тежко в училище.

- Как ни помага това да разбираме и чувстваме емоциите на другите в тези ситуации?
- Какво би станало, ако не чувствахме нещо, когато на някого му е тежко?
- Как се чувствате, след като показахте емоциите си на Ангел?
- Мислите ли, че можете да намерите начин да му помогнете?

Разбирането и усещането на емоциите на другите ни помага да ги разберем по-добре. Можем дори да намерим начини да им помогнем да се почувстват по-добре. Важно е да се запитаме как бихме се чувствали, ако знаехме, че някой е изправен пред трудна ситуация, като тази, която чухме днес. По-късно ще научим, че има различни начини да реагираме, когато видим това да се случва на другите и ще помислим за най-добрия начин за действие.

Материали за ученика

АНГЕЛ И АРГИР

Аргир е най-едрият и най-силният ученик от четвърти клас. Има много приятели и съучениците му правят каквото казва. Например, онзи ден Аргир бил гладен и накарал Ангел да му купи закуска от лавката. Ангел нямал много пари, но не можел да му откаже и направил това, което бил наредил Аргир. Ангел обаче не бил доволен от ситуацията.

Ангел от друга страна бил дребничък, срамежлив и тих ученик. Нямал много приятели, а някои даже казвали, че бил странен, защото винаги бил сам в междучасието. Искал да има повече приятели, но не знаел как да ги заговори. Страхувал се, да не би да се държат като Аргир, който все го тормозел.

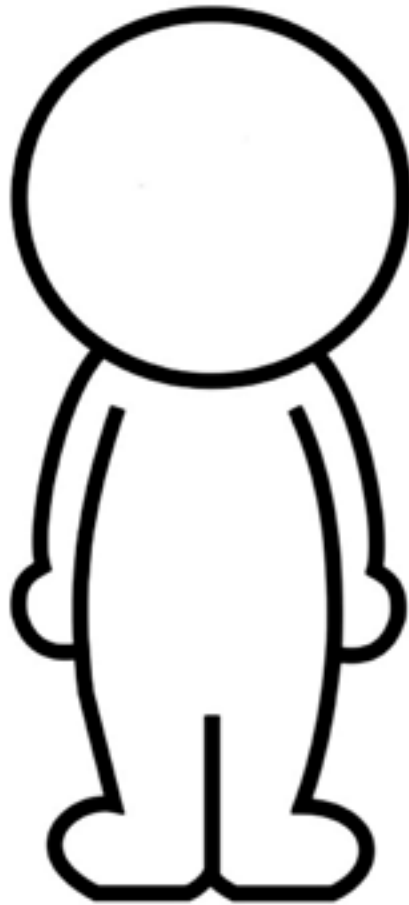
Аргир смятал, че Ангел изглежда смешно и все му се подигравал: „Вижте Ангел какъв е лъольо!“ Някои от съучениците им се смеели на това и също му се подигравали, от което той се чувствал още по-зле.

Ангел се чувствал фрустриран. Да ходи на училище се било превърнало в кошмар, знаейки, че Аргир ще направи деня му непоносим от началото до края на часовете. Искало му се Аргир да спре да го притеснява, но се страхувал да каже каквото и да било или да му отвърне, защото това можело да влоши още повече положението.

Да се поставя на мястото на Ангел

Част I

Използвайте различни цветове, за да покажете как ви кара да се чувствате историята на Ангел. „Когато чета историята на Ангел, чувствам...“



Част II

Какво бихте казали на Ангел?

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).

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).

Важно е да помогнете на децата:

- Да установят емоциите, които изпитват, когато чуват за това, какво се случва с други деца в често срещани ситуации в ежедневието, като например тормоза в училище.
- Да се запитат 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 могат да се поставят на мястото на другия човек, за да почувстват емоциите му. Например, когато гледате анимационни филми, използвайте въпроси като: „Как бихте се почувствали, ако това ви се случи на вас?“ Можете да им помогнете да развият навика да изследват собствените си реакции на емоциите на другите.
- Когато децата проявяват агресия към други, можете да развиете емпатията им с въпроси като: „Как мислите, че се чувстват тези, които тормозите?“ Или „Как те кара да се чувстваш това?“
- Случаите на тероризиране (тормоз, сплашване, заяждане), т.е. ситуациите, в които има повтаряща се (многократна) и систематична (към едни и същи хора) агресия между ученици, и когато има и неравновесие в силите, поради което жертвата не може да се защити, може да са добри възможности за упражняване на емпатия. Това е много важно, особено сред учениците, които виждат агресията, тъй като те са тези, които могат да защитят жертвите и да намерят начин да ги подкрепят. Говорете със своите ученици или с децата си за това, което чувстват другите, когато постоянно и системно ги нараняват, и не разполагат с никакъв начин да се защитават.

3

Често задавани въпроси

• **Защо е важно да развиваме емпатия?**

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, вероятно няма да ги нараняваме в бъдеще и ще бъдем по-загрижени за техните емоции и реакции на нашето поведение. Децата с високи равнища на емпатия са по-малко агресивни, по-лесно достигат до споразумения и могат по-лесно да разберат гледната точка на другите хора. Това им помага да подобрят междуличностните си отношения.