

Модул 2.
В пълно съзнание за другия

Общо умение
Социална осъзнатост

Специфично умение
Просоциално поведение

СПОКУ: СЛУШАМ, ПОТВЪРЖДАВАМ И ОКУРАЖАВАМ

Днес ще се науча...

Да утешавам другите.

Ще имаме нужда от...

Описание на ролите, изрязано от работните тетрадки: Роля 1 за половината клас и Роля 2 за другата половина

План на урока

1 Въведение

Всички ние сме преживявали трудни ситуации, в които сме щели да се чувстваме по-добре ако някой ни беше утешил. Сигурен съм, че всички можете да си спомните случай, в който някой ви е утешил и ви е помогнал. Някой иска ли да сподели такава история? Какво направи другият човек, за да ви утеша?



Изслушайте учениците. Може и Вие да споделите своя история.

2 Същина

Какво могат да направят другите, за да ни утешат и да ни помогнат да се чувстваме по-добре?



Изслушайте идеите на учениците.

Добре. Тези идеи може да бъдат групирани като три неща, които можем да направим за да утешим друг човек:

- **Слушам** внимателно какво се е случило с него и как се чувства.
- **Потвърждавам** емоциите му, като му казвам, че разбирам защо се чувства така.
- **ОКУражавам** го, като правя нещо, което харесва.



Попитайте за примери на прости неща, като да разкажем виц, да отидем да хапнем нещо, което той обича, да прекараме време заедно или да играем с топка.

Ще наречем тези три стъпки **СПОКУ**: **Слушам**, **Потвърждавам** и **ОКУражавам**. Така ще ги запомним по-добре.



Кажете на учениците да повторят трите стъпки.

Сега ще ви дам пример как да използваме стратегията „СПОКУ“.



Помолете някой по желание да се държи все едно е много тъжен, тъй като се е скарал с най-добрия си приятел. Изслушайте го внимателно и задавайте въпроси, за да научите подробности. След това потвърдете емоциите му, като кажете неща, като: „Разбирам, че се чувстваш _____“ или „Трудна ситуация“. После, когато ученикът приключи разказа си, окуражете го, като го попитате дали му се прави нещо, за да се почувства по-добре. Накрая попитайте учениците дали са успели да разпознаят стратегията „СПОКУ“ в примера.

Сега всички ще упражним стратегията „СПОКУ“, за да утешим някого. Ще изиграем една ролева игра с партньор. Всеки ще има роля.



Дайте на учениците да си намерят партньор, след което разпределете различна роля за всеки.

Прочетете описанието на ролята си наум, без да давате на партньора ви да види какво пише на вашия лист. Ще представите тъжна ситуация, в която хората често се чувстват наранени и не знаят какво да направят, защото се чувстват много, много зле. Помнете, не трябва да гледате каква е ролята на партньора ви!

Първо, един от двамата ще утешава втория. Започва човекът, който има нужда от утешаване, като разказва своята история, а другият упражнява трите стъпки на стратегията СПОКУ.



Дайте им десет минути да представят ситуацията. Когато приключат, кажете им да си разменят ролите. Обикаляйте групите, за да се уверите, че разиграват ролите, които сте им дали.

Когато свършат с дейността, помолете две групи по желание да излязат пред класа и да представят една от ролите. Анализирайте заедно с всички дали човекът, който утешава другия, го слуша внимателно, дали е потвърдил емоциите му и дали се е сетил за дейност, с която да окуражи другия. Насърчете разсъжденията, като използвате следните въпроси. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Как се почувствахте когато утешавахте съученика си?
- Как се почувствахте когато съученикът ви утешаваше?
- Какво друго може да направите, за да утешите хора, на които в момента им е тежко?

3

Обобщение

Научихме и упражнихме трите стъпки за утешаване на другите. Всички можем да използваме СПОКУ в моменти, когато някой има нужда от нашата помощ и се чувства тъжен. СПОКУ не помага само за наши приятели и съученици. Може да го използвате с всеки, който има нужда от нашата помощ и утеха.

- Как разбираме, че някой има нужда от нашата помощ?
- Какво мислите, че не е добра идея да правим, когато утешаваме някого?

Възможни отговори: Да им се караме, да ги нараняваме, да им се присмиваме и т.н.

- Какво би станало ако другият не се почувства по-добре, дори да сме положили много усилия? Как бихме се чувствали ние? Какво бихме могли да направим?

Често можем да видим, че други хора са тъжни или нещо не е наред, но те не винаги се обръщат към нас за утеха. Дори и да е така, можем да отидем при тях и да ги попитаме дали са добре или дали искат да си поговорим. Ако искат, можем да използваме СПОКУ. Ако не, можем да им дадем време и пространство докато станат готови да говорят. Важно е да помним, че СПОКУ не винаги работи. Понякога хората, които страдат, имат нужда от време, за да се възстановят и да се справят с емоциите си, и може да не се почувстват по-добре, дори да сме се опитали да ги утешим. Не винаги стигаме до резултата, който сме очаквали, тъй като всеки има различен характер и реакции. Затова не трябва да се отказваме да опитваме.

Материали за ученика

Упражнявам трите стъпки на СПОКУ

Роля 1

Имаш проблем в клас. Въпреки че наистина обичаш да ходиш на училище, защото там можеш да прекарваш време с приятелите си и да се забавлявате през междучасията, в час ти е трудно. Съученикът, който седи зад теб, непрекъснато ти говори ужасни неща. Обижда те, за да те нарани и критикува всичко, което правиш.

Онзи ден, когато учителят задаваше въпрос, той започна да ти досажда. Каза неща, като: „Оо, ти не знаеш отговора, не знаеш отговора!“ или „Кажи си, че не знаеш, защото си тъп.“ Ти му каза да мълчи, но той не ти обърна внимание. Тъй като те разсейваше, не можа да отговориш правилно и учителят беше много разочарован. Ти много се ядоса.

Роля 2

С всеки изминал ден все повече не ти се ходи на училище. Отначало ти харесваше, но после двама съученици започнаха да ти досаждат. Първо ти взеха обяда и те заплашиха, че ще те ударят ако не им го дадеш. После започнаха да ти искат пари. Когато не им даваше, те щипеха, бутаха или скубеха.

Сега всеки път, като влезеш в час, те ти взимат раницата, започват да я подмятат и хвърлят нещата ти на пода. Не си казал на никого, защото те ти казаха, че ако го направиш, ще те набият. Тъй като са по-големи, теб те е страх, че може наистина да те наранят. Чувстваш се уплашен и тъжен. Не издържаш повече.

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1

Основни концепции

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 може да са с различна степен на мотивация, когато става въпрос за включването им в просоциално поведение, важно е ние, като възрастни, да им даваме възможности да ги насърчаваме да упражняват такова поведение. Колкото повече възможности имат да виждат положителните социални последици у другите и в себе си, толкова по-мотивирани ще бъдат да увеличат честотата на това поведение. Например, може да им помогнете да идентифицират ситуации, в които могат да утешат някой, който се чувства зле, да ги насърчите да направят това и да се сетят за творчески начини, по които да го постигнат.
- Тъй като прякото наблюдение е много мощна форма на учене, важно е често да реализирате просоциално поведение в ежедневието и да сте пример за децата Ви. Например, ако утешавате децата или учениците си, те ще се научат как да правят същото за другите.
- Емпатията е умение, което е тясно свързано с просоциалното поведение. Питайте ги как се чувстват хората в ситуации, когато са наранени, когато другите се отнасят зле с тях или когато хората им се присмиват непрекъснато.
- Като учители, от значение е да следим внимателно, за да можем да разпознаем случаи на тормоз. Това не е лесно. Често една шега, която може да ни изглежда безобидна, може всъщност да е част от ситуация на тормоз, т.е. ситуация, която включва многократна и систематична агресия между ученици, в която е налице дисбаланс на силата, поради което жертвата не е в състояние да се защити. В такива случаи трябва незабавно да се намесим, за да прекратим агресията и да защитим жертвите. Трябва да помогнем на учениците си да усвоят уменията за справяне с такива ситуации. Едно от тях е умението да се намесиш. Ако успеем да насърчим наблюдателните ученици да съобщават за такива случаи и да утешават жертвите, значи сме направили голяма крачка към намаляване или дори прекратяване на тормоза.

3

Често задавани въпроси

- **Защо е важно да се насърчава просоциалното поведение?**

Въпреки че този въпрос може да изглежда очевиден, ние, като възрастни обикновено сме по-заети с това децата да не се държат зле и да не нараняват другите, и в крайна сметка посвещаваме много време да ги учим кои видове поведение са неприемливи. Това е важно, но насърчаването на добронамерено поведение и това, да помагат на другите, е мощна стратегия как да им покажем ползите от участието им в просоциално поведение. Това може и значително да подобри средата в класната стая и у дома.

- **Кой е най-добрият начин да дадем обратна връзка относно просоциалното поведение у децата?**

За разлика от други качества, когато искате да дадете положителна обратна връзка относно просоциално поведение, може да наблегнете на конкретното качество на децата, а не просто да коментирате тяхното поведение. Например, ако едно дете помогне на друго с дадена задача, може да кажете: „Виждам, че обичаш да караш другите да се чувстват по-добре“, а не просто „Добре се справи с това да помогнеш на Йоан“ или да му дадете бонбон за награда. Изследванията показват, че предоставянето на обратна връзка за просоциални качества, като част от характера на децата, увеличава честотата, с която проявяват такова поведение.