

Модул 2
С другите

Общо умение
Позитивна комуникация

Специфично умение
Асертивност

Асертивно мислене

Днес ще се науча:

Да отстоявам своя начин на мислене пред мисленето на тълпата, за да избегна грешно решение.

Ще имаме нужда от:

Само от нас самите.

План на урока

1 Въведение

Децата често се затрудняват да казват „не“ по добър начин и това предизвиква проблеми като това да дават или дават назаем нещата си когато не искат наистина, например. Мислите ли, че все още ви е трудно да казвате „не“ на вашата възраст? Можете ли да дадете няколко примера за случаи, в които ви е било трудно да кажете „не“?



Дайте на учениците няколко минути да помислят върху въпроса и след това изслушайте отговорите им.

2 Същина Агресивно или асертивно?

Отворете работните тетрадки на работния лист „Групово мислене“ (вижте Материали за учениците) и нека прочетем текста заедно.

- Какво е групово мислене?

Примерни отговори: Когато има натиск да се вземат решения включващи всички членове на групата. Тези решения обикновено са рисковани и е трудно да се противопоставиш или да отхвърлиш идеята на групата.

- Сещате ли са за примери, на които сте били свидетели, преживели сте, или сте видели във филм или книга?



Ако никой не предложи пример, можете да им дадете следния: „Например когато група фенове на спортен отбор реши да нападне друга група само защото подкрепят противниковия отбор.“

- Как можем да устоим на груповото мислене?

Примерни отговори: Като се отдръпнем, като се дистанцираме от групата, като открито изразим нашето несъгласие, като устоим дори ако сме отхвърлени и трябва да потърсим нова група, към която да принадлежим и др.

А сега отворете работните тетрадки на работния лист „Асертивно мислене“ (вижте Материали за учениците) и прочетете текста в кутийките. Сега ще се упражните да мислите асертивно. Ще ви дам няколко минути да направите упражнението на работния лист.

Когато всички са готови, изслушайте няколко отговора. Дайте обратна връзка на отговорите на вашите ученици, уверявайки се, че действията, които те предлагат, са твърди и изразяват техните мисли и желания без използване на агресия. Тук може да видите няколко идеи, които да ви помогнат да допълните отговорите на учениците:



- **Отмъщение:** „Мила, това, което мислиш да направиш, може да ти навлече много проблеми. Грижа ме е за теб, но не искам да се замесвам в този план. Знам, че се чувстваш наранена, но не мисля, че това е добра идея“; Мила, никой не е откраднал приятеля ти, защото никой не притежава никого. Няма да се замесвам в това. Мисля, че просто трябва да забравиш за всичко това,“ и др.
- **Променената оценка:** „Не мисля, че това е добра идея. Може да ни изключат от училище. Няма да поема толкова голям риск и те съветвам ти също да не го правиш.“
- **Феновете:** „Не мисля че сбиванията показват колко много обичаме отбора си, така че не искам да съм част от това. Може да се нараним или да нараним някой друг. Отказвам да се замесвам в подобни проблеми, и мисля че ти също не трябва да го правиш.“

3 Обобщение

- Мислите ли, че асертивното мислене би ви било полезно? Защо или защо не?
- Били ли сте някога асертивно мислещият човек сред вашите приятели, семейство, с вашия партньор, или други хора?

Материали за ученика

Групово мислене¹¹

Психологът Ървинг Джанис е посветил кариерата си на това да изследва защо хората понякога взимат по-лоши решения, когато са в група, в сравнение с решенията, които взимат самостоятелно. Той нарича това „групово мислене“. Това се получава когато групата взема неправилни решения и всичките ѝ членове се съгласяват с тях. Според откритията на психолога, това се случва защото групата оказва натиск, който води до влошаване на „менталната ефикасност“ и преценката на индивида за правилен и неправилен ход на действие. Една група е по-склонна към групово мислене, когато нейните членове имат сходна среда, когато групата е изолирана от външни мнения, и когато няма ясни правила за взимане на решения.

Джанис открива някои индикатори или симптоми за съществуването на групово мислене в групата: групата вярва, че е „неуязвима“ и представя прекален оптимизъм, който окуражава поемането на екстремни рискове; те вярват в правотата на своите каузи; членовете на групата са под натиск да не изразяват аргументи против мненията и решенията на групата, и др.

Това означава, че членовете на групата се съобразяват с груповото мислене. Конформизмът е свързан с желанието да бъдем като другите, което може да ни доведе до това да променяме собствените си идеи и действия, за да се чувстваме сякаш принадлежим. По време на юношеството сме по-склонни да се подчиняваме на груповото мислене, защото е много важно за нас да бъдем приети от групата.

11. Информацията е взета от: http://www.psycsr.org/about/pubs_resources/groupthink%20overview.htm

Асертивно мислене

Асертивно мислещият човек разсъждава по-добре, опитва се да накара приятелите от своята група да избягват да правят неща, които може да имат негативни последици за тях самите или за околните, и комуникира своите мисли ясно и твърдо, без да използва агресия.

Всички ние можем да мислим асертивно. За всяка от следните ситуации напишете какво би казал един асертивно мислещ човек:

Ситуация 1: Отмъщение

Мила мисли, че Сесилия е откраднала приятеля ѝ. Тя се среща с група приятели, за да планират отмъщение. Мила иска да нарани Сесилия.

Какво би казал един асертивно мислещ човек?

Ситуация 2: Променената оценка

Радж намира бележника с оценки на един от най-строгите си учители, който записва оценките на учениците с молив. Радж е с петима от своите приятели и всички искат да си променят лошите оценки в бележника и да напишат по-добри.

Какво би казал един асертивно мислещ човек?

Ситуация 3: Феновете

Габриел, Андреа, Явор и други приятели са фенове на определен футболен отбор. Те знаят, че някои други ученици в тяхното училище са фенове на противниковия отбор, и някои от тях искат да предизвикат другите деца на борба, за да докажат кой обича повече своя отбор.

Какво би казал един асертивно мислещ човек?

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Асертивност: Умението да отстояваме себе си или своята позиция без да опираме до агресия или нарушаване на правата на другите (Peneva & Mavrodieva, 2013).

Групов или социален натиск: Социалното влияние, което група връстници оказва на своите членове, като всеки член се опитва да се съобрази с очакванията на групата.

2 Съвети за учители и родители

- За тийнейджърите чувството за принадлежност към група е изключително важно. Принадлежността към група дава на тийнейджърите сигурност, отправна точка, и усещането че са част от нещо. Това се получава на етап, характерен с нестабилност в развитието на идентичност, и се превръща в приоритет за много млади хора. Като такъв, конформирането към група е често срещан, съществуващ феномен. Да говорите с децата си за нещата, които правят с тяхната група, е добра възможност да им зададете въпроси, които да им помогнат да рефлектират върху рисковете, които поемат, и дали тези рискове си заслужават.
- Много е важно да помагате на учениците да осъзнаят, че това да бъдат асертивни не означава да жертват приятелства. Напротив, това ги укрепва. Истинското приятелство и здравословните връзки са основани върху уважение и оценяване на хората такива, каквито са, независимо от всякакви несъгласия или разминавания.
- Този урок адресира определени рискови поведения като преписването на контролни или замесването в други негативни действия. Други рискови поведения включват сексуално експериментиране, консумация на наркотици и алкохол, и бягане от училище без добра причина. Рефлектирането върху рискови поведения, в семейството и в училище, е един от най-добрите начини да се предпазят тийнейджърите.
- По време на този урок учениците може да разкрият лична информация за рискови поведения, които ги притесняват или предизвикват емоции. В такива случаи е важно да говорите с тях отделно след часа и да ги препратите към училищния психолог или някой друг, който може да им помогне. Ако мислите че той/тя може да е в опасност, говорете с директора за да решите как да подходите.

3 Често задавани въпроси

• Колко негативно е конформирането към група?

Конформирането към група е човешка нужда. Изоставяйки своята индивидуалност и получавайки признание като член на дадена група, ние задоволяваме една от нашите най-важни нужди: нуждата за принадлежност. Важно е да поставяме граници в този процес. Принадлежността към група и идентифицирането с нея не означава, че трябва да сме съгласни с всички идеи на групата. Ако конформирането към група е комбинирано с идеята за разнообразие, става възможно създаването на усещане за съвместно съществуване, което поставя като приоритет общи съгласия и решения без да афектират индивидуалността на всеки човек.

• Как можем всички да развием асертивно мислене?

Асертивността е умение, което всички ние можем да развием, започвайки от ранна възраст. Развиването на асертивност се предхожда от самоосъзнатост, разпознаването на емоции, и разпознаването на другите хора. Когато тези умения са развити, става възможно да защитим нашите лични права и тези на другите, и да разберем начина, по който дадена ситуация причинява на другите хора дискомфорт, безпокойство, или болка. За да бъдем асертивни, първо трябва да развием вътрешен сигнал, който ни подсказва кога дадена ситуация е опасна или негативна за нас и за другите. Нашите тела и емоциите ни могат да ни предупреждават че ситуацията трябва да бъде спряна вместо да търсим други възможни алтернативи, които приоритизират нашето лично благосъстояние, както и общото благо.