

МИРОТВОРЦИ

Програма на УНИЦЕФ за въвеждане, обучение и подкрепа на работата на училищни групи от връстници помощници

МИРОТВОРЦИ

Програма на УНИЦЕФ за въвеждане, обучение и подкрепа на работата на училищни групи от връстници помощници*

* Адаптирана по Pregrad, J. Workshop programme for students wishing to participate in peer support groups. In: For a safe and enabling environment in schools. Prevention of peer violence – Programme Handbook. UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States. 2015. pp 105 – 153.

Настоящият наръчник е работна версия, която ще претърпи промени и преиздаване след двугодишно тестване на програмата в няколко български училища.

Програмата за подкрепа от връстниците е част от разработената за УНИЦЕФ Хърватия комплексна програма за превенция на тормоза „За сигурна и подкрепяща среда в училище“.

Настоящият материал е изготвен и адаптиран по задание на офиса на УНИЦЕФ в България.

Автор на програмата: Ясенка Преград

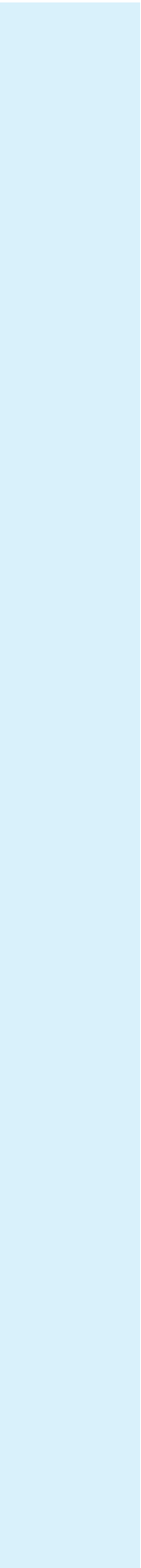
Адаптация и редакция: Петя Петрова, консултант на УНИЦЕФ България

© 2020 Детски фонд на ООН (УНИЦЕФ)

Изисква се разрешение за възпроизвеждане на текстове от тази публикация. Моля, свържете се с отдел „Комуникации“ на УНИЦЕФ в България, тел: 02/ 96 96 208

Съдържание

Въведение	5
Групи за подкрепа от връстниците	6
Семинарна обучителна програма за ученици, които искат да участват в групи за подкрепа от връстниците	8
Цели.....	8
Специфични цели.....	8
Очаквани резултати.....	9
Участници.....	9
Начин на изпълнение	9
Оценка на програмата.....	10
Устойчивост.....	10
Общи бележки за провеждане на семинарите	10
СЕМИНАР I – ОПОЗНАВАНЕ НА СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ (I)	11
СЕМИНАР II – ОПОЗНАВАНЕ НА СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ (II)	18
СЕМИНАР III – УМЕНИЯ ЗА СОЦИАЛНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (I)	24
СЕМИНАР IV – УМЕНИЯ ЗА СОЦИАЛНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (II)	30
СЕМИНАР V – СОЦИАЛНА ОТГОВОРНОСТ И ПРИНОС ЗА ОБЩНОСТТА	36
Приложения за семинарите за подкрепа от връстниците	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Отворена покана	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – Въпросник преди обучителните семинари	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – Примерно писмо до родителите	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Въпросник след обучителните семинари	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Допълнителни упражнения	49
Какво още на ниво училище?	51



ВЪВЕДЕНИЕ

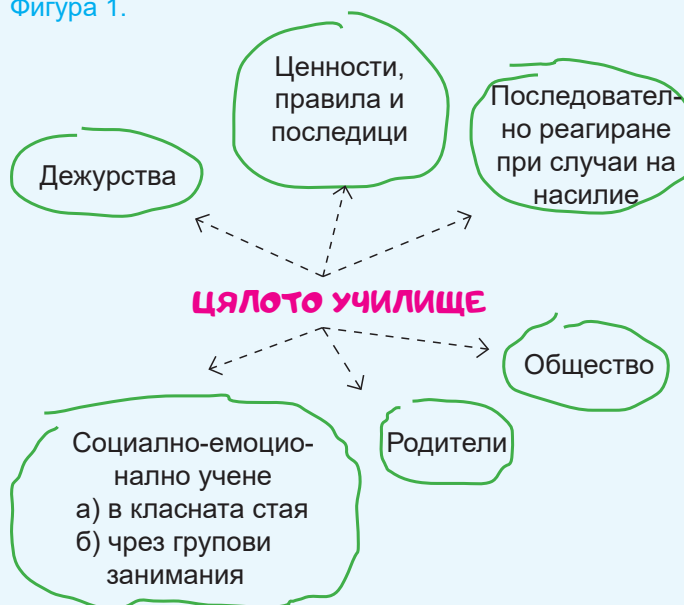
За да създаде позитивна и сигурна среда за всички участници в образованието, училището трябва да има стратегия, не само да прилага отделни дейности. Ключово за цялостната стратегия за реагиране на училището е това всеки да участва в създаването на добри взаимоотношения, за да може в рамките на възможностите си да поеме отговорностите, свързани с предотвратяване на насилието и тормоза. В България по правило¹ Координационният съвет и директорът решават как да разпределят задачите и задълженията. Опитът показва, че е добре да се търсят и използват мненията и способностите на родителския и ученическият актив, за да се изгради работеща и приета от всички стратегия. За тази цел различни представители на училищната общност могат да се включат в обучителен семинар, в който да се изяснят и разработят конкретни дейности и задължения за целия персонал на училището. Участниците в семинара предават на всички останали членове на екипа наученото и решенията.

Цялостният подход, заложен в нормативната рамка като начин за превенция на насилието и тормоза в българските училища, почива на два принципа. Първият е, че всички носят отговорност и участват в създаването на сигурна среда – ученици, учители, родители, помощен и административен персонал, директор, други членове на общността. Вторият принцип гласи, че работата по изграждане на сигурна среда се осъществява на няколко нива – индивидуално, в клас, общоучилищно и на нивото на местната общност.

Важно е училището да създаде мрежа от елементи, взаимно свързани в стратегията за сигурна среда без насилие. Сигурната среда включва не само физическата безопасност, но и социално-психологическия климат, с други думи – изграждането на култура на благоприятни взаимоотношения сред участниците в училищния живот.

¹ Справка с Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите от системата на предучилищното и училищното образование: https://mon.bg/upload/14362/Mehzm_protivodejstvie_tormoz_281217.pdf. Можете да свалите документа от интернет, като в търсачката изпишете 'механизъм, насилие, училище'. Цъкнете на първия появил се линк и ще свалите директно документа в pdf.

Фигура 1.



Фигура 1 онагледява необходимите взаимосвързани елементи за изграждане на сигурна среда без насилие.

Групите за подкрепа от връстниците, описани в този наръчник, можем да разглеждаме като една от формите на социално-емоционално учене извън класната стая. Те са един от общоучилищните инструменти за поддържане на позитивна и сигурна среда в училище, в който самите ученици могат да допринасят активно за училищния климат. Тези групи не могат да функционират самостоятелно, като отделна дейност. Без цялостна концепция на училището те не могат да бъдат ефективни в задачата си.

Ето как би изглеждало едно примерно разпределение на задълженията и отговорностите на училищния екип (възрастните!) по отношение на сигурната среда в училище:

1. Целият персонал на училището:

- разпознава различните прояви на насилие и тормоз;
- прилага процедурния протокол на училището за справяне с инциденти, свързани с насилие и тормоз в училище;
- систематично прилага и следи за изпълнение на приетите дейности и форми на поведение.

2. Директорът и ръководните органи на училището:

- изменят устава и другите важни правилници, свързани с възпитателните мерки при насилствено поведение, с ценностите, правилата и последиците за училището, както и с възстановяването на ценностите;
- включват измененията в правилника на училището или във всички подобни разпоредби, с които се уреждат правилата на училището;
- осигуряват място и ресурси за извънкласните занимания;
- създават система за контрол на процеса на промяна;
- изготвят график за дежурства в училищните пространства и училищните автобуси;
- сътрудничат си с местната общност.

3. Преподавателите:

- дежурят в междучасията, както и когато учениците пристигат в училището и си тръгват от него;
- изпълняват дейности за превенция и възпитание;
- поемат отговорност за спазване на ценностите и правилата, за прилагане на последиците и възстановяване на ценностите;
- предават на родителите знания и информация, свързани с темата;
- насърчават учениците да развиват нагласи срещу насилието чрез уроци и възпитателни дейности, чрез редовни класни и извънкласни занимания.

4. Помощният персонал:

- поема отговорност за дежурства на конкретни части от територията на училището (напр. столовата, тоалетните, части от двора и др.);
- запознава се с основните правила на процедурата² (установяване, подаване на сигнал, наблюдение, записване);

² За целта следва непедagogическият персонал да е запознат с основните положения от Механизма за противодействие на насилието и тормоза в училищата.

- укрепва и стимулира положителното поведение.

5. Администрацията:

- създава условия за безпроблемно изпълнение на училищната стратегия.

6. Допълнителните специалисти в училището или свързаните с него служби (училищни психолози, педагози, логопеди, социални работници):

- обучават професионално колегите си относно насилието, неговото разпознаване, превенция и реакция;
- консултират персонала и му помагат при конкретни случаи;
- работят с групите за подкрепа на връстниците;
- консултират родителите;
- работят индивидуално с учениците, които тормозят връстниците си, и с тези, които са обект на тормоз.

7. Учителите по предметите:

- отделят части от редовната учебна програма за теми, свързани с насилието и тормоза над учениците, и развиват тези уроци.

ГРУПИ ЗА ПОДКРЕПА ОТ ВЪРСТНИЦИТЕ

В основата на групите е залегнала идеята, че връстниците могат да помогнат при създаването на приятелски връзки чрез общи дейности помежду си. Тази дейност се основава на естествената способност на децата да изразяват и споделят чувствата си в полза на останалите. Децата имат вродена нужда от компания, за да се чувстват компетентни, както и да допринасят за семейството, общността и обществото.³

Юношите, и до известна степен децата, често с неохота споделят с възрастните своите притеснения и трудности във взаимоотношенията си като цяло

³ Ansbacher, H. L., Ansbacher, R. R., (eds.), The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings. Harper & Row/ Torchbooks, New York, 1964

Терминът „подкрепа от връстниците“ обхваща редица различни, но свързани дейности. По същество се използват познанията, уменията и опитът на децата в рамките на планиран и структуриран подход. Целта е да се осигурят разбиране, подкрепа и информация, докато се помага на онези, които имат нужда от подкрепа, за да развият уменията и да повишат увереността си.

и при формирането на приятелства. За това има различни причини. Международен доклад върху състоянието на насилието и тормоза в училището от 2017 г.⁴ сочи, че сред основните причини да не се докладва за насилие са липсата на доверие във възрастните, респективно в учителите, страх от увеличаване на насилието или от саморазправа, чувство за вина, срам или обърканост, притеснение у децата, че няма да бъдат взети насериозно, или защото не знаят към кого да се обърнат. В доклада е посочено, че 30% от всички пострадали от насилие или тормоз споделят с връстник, още 30% не казват на никого, друга една трета споделят с доверен възрастен, а 10% – с учител. Тези данни показват, че младите хора, особено юношите, разчитат на подкрепата на връстници, но и възрастните трябва да се отнасят отговорно към техните споделяния. Затова в много училища подкрепата на връстниците е важна част от програмите за превенция на насилието. За да заработят такива групи, е важно да се осигури професионална подкрепа, както и насоки за учениците, които са припознати като помощници. Подкрепата от връстниците обикновено започва с естественото желание на повечето младежи да поддържат помежду си връзка, основана на сътрудничество и приятелство. Системата за подкрепа от връстниците се основава на тази вътрешноприсъща мотивация и с нея се стимулира потенциалът на младежите да проявяват отговорност, чувствителност и състрадание към останалите.⁵

Обучението, през което преминават доброволците в групите за подкрепа от връстниците, обикновено е насочено към укрепване на уменията им да изслушват и общуват, към социалните им способности, както и към способността им да се застъпват за промяната. В този наръчник е очертана всеобхватна програма как да се създадат и заработят групи за подкрепа от връстниците: от събирането на доброволци, мотивирани да осигурят подкрепа на други деца, през обучението им в пет семинара и редовното проследяване и подкрепа за дейностите им през учебната година.

4 School Violence and Bullying. A global status report. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Paris, 2017. Retrieval on: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>

5 Cowie, H., Smith, P. K., Boulton, M., Laver, R., Cooperation in the Multi-ethnic Classroom. The Impact of Cooperative Group Work on Social Relationships in Middle Schools, David Fulton Publishers, London, 1994.

Какво могат да направят помощниците връстници? Те могат:

- да станат защитници на по-малките ученици на площадките за игра;
- да придружават уязвими деца от и до училище;
- да работят заедно с училищния психолог и да участват в писането на отговори на въпросите в пощенската кутия на доверието (ако има такава в училището);
- да се научат да разпознават и приобщават в групите за подкрепа от връстниците нови или изолирани ученици, които са в опасност;
- да оказват подкрепа на деца, склонни към насилие, като им помагат да променят поведението си чрез успешно прилагане на метода за възстановяване на ценностите⁶;
- да убедят страничните наблюдатели да не подкрепят побойниците при възникване на конфликт;
- да насърчават връстниците в класната стая да помагат при ученето и придобиването на други умения;
- винаги да изразяват отношението си по повод на несправедливост, нетърпимост към многообразието, обиди, стереотипи или предубеждения в класната стая;
- да използват „своя район“ (определени класни стаи или пространство в училището), където редовно да бъдат на разположение на онези, които искат да се обърнат към тях, за да научат как по-успешно да отстояват себе си или да контролират поведението си;
- да насочват децата, склонни към прояви на насилие, както и подложените на насилие, да търсят помощ от възрастните.

Въпреки това е важно да сме предпазливи, когато разчитаме на помощниците връстници при подкрепата на деца, уязвими на нападки в училище. Първо, защото тези деца не бива да се държат в

6 „Възстановяване на ценността“ е метод, при който на насилственото поведение се реагира, като се избягва наказание. Децата, които нарушават правилата или вече установените ценности в класната стая, получават възможност отново да започнат да спазват застрашените ценности или да възстановят нарушените взаимоотношения чрез конструктивна дейност по свой избор, която е приемлива за всички. Вж. Gossen, D. C., Restitution: Restructuring School Discipline. New View Publications, Chapel Hill, N.C., 1992.

позицията на слаби и несигурни, на неспособни да се защитават. Възможност тъкмо това е една от причините те да бъдат обект на тормоз или насилие. Второ, за повечето деца такава задача е твърде непосилна. Помощниците връстници могат да им помагат и да ги защитават малко (например като ги придружават от и до училище, в междучасията, като ги канят на рождени дни и т.н.), но тези задачи трябва да се възлагат от възрастните и именно те да носят отговорност за цялостния план. В противен случай подкрепата от връстниците лесно се превръща в опазване на уязвимите деца и ги задържа в позицията на жертви. С такива дейности могат да се застрашат и общите правила на училището за подкрепа на развитието – както на децата, подложени на насилие, така и на децата, които проявяват насилие. Ако на помощниците връстници се гледа само като на закрилящи децата, подложени на насилие, това може да изпрати непосредствено послание към агресивните деца, че от тях се очаква да продължат да проявяват насилие.

Групите за подкрепа от връстниците сами решават кои дейности да изпълняват според своите предпочитания и възможности. Само така може да се гарантира, че докато помагат на другите, тези младежи няма да надскочат собствените си граници.

Важно е да се гарантира, че помощниците връстници, които оказват подкрепа на тормозещи и тормозени съученици, не прекрачват границите си и не поемат повече от необходимата отговорност. Затова трябва да се посочи психолог или специалист с подобен професионален опит, който е добре обучен да ги насочва, да проследява работата им и да ги съветва през цялата учебна година. Изключително важно е да се полагат грижи за психичното здраве на тези деца. За съжаление, не всички училища разполагат с достатъчно компетентни психолози или с други специалисти, които да предоставят такива насоки.

Затова програмата за подкрепа от връстниците не се препоръчва за всички училища, а само за онези, които могат да осигурят за доброволците обучение и продължаваща подкрепа от училищен специалист.

СЕМИНАРНА ОБУЧИТЕЛНА ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИ, КОИТО ИСКАТ ДА УЧАСТВАТ В ГРУПИ ЗА ПОДКРЕПА ОТ ВРЪСТНИЦИТЕ

ПРОГРАМА ЗА ПОДКРЕПА ОТ ВРЪСТНИЦИТЕ „МИРОТВОРЦИ“

Важна предпоставка за ефективност на групите е цялостната реакция на училището по отношение на насилието. Това изисква ангажимент от всички ученици, учители, училищен персонал, родители и местната общност. Готовността за цялостен отговор на свой ред внушава желание да се реагира на насилието на принципа „Липсата на реакция = одобрение“.

Самите ученици са най-запознати с взаимоотношенията в класната стая или в училището и най-често стават свидетели на насилие и тормоз сред връстниците си. Децата жертви най-лесно споделят страданието си със свои връстници. Програмата за подкрепа от връстниците „Миротворци“ е специално предназначена за деца връстници, които биха били „естествени помощници“. Тя има за цел тези деца да бъдат обучени, като им се предоставят професионална подкрепа и насоки.

1. Цели

Непосредствената цел на програмата за подкрепа от връстниците е да се укрепят социалните и комуникационните умения на членовете на групата. Сред останалите цели са: насърчаване и подпомагане на групите за подкрепа от връстниците при изпълнението на програмата; популяризиране на концепцията за подкрепа, сътрудничество и ненасилствено поведение; насочване на деца, подложени на тормоз, и деца, извършващи тормоз, към помощ от възрастни; ясен, категоричен и мирен отговор на насилственото поведение.

2. Специфични цели

- (а) Опознаване на себе си и на другите
- (б) Развиване на социални умения
- (в) Развиване на социална отговорност

3. Очаквани резултати

По-долу са представени очакваните резултати от обучението на помощниците връстници:

- по-добро разпознаване на своите собствени чувства и потребности, както и тези на другите;
- увеличаване на толерантността към многообразието;
- подобряване на комуникационните и социалните умения;
- по-ясно разбиране на насилието и по-активно реагиране спрямо него.

С постигането на тези резултати се очаква работата на помощниците връстници да окаже по-голямо въздействие върху останалите деца.

4. Участници

Обучителната програма е разработена за ученици от 5-ти, 6-ти, 7-ми и 8-ми клас (на възраст 11–14 години), но повечето упражнения са подходящи и за ученици от средните училища. Ако училището е средно, най-добре е да се включат по-горните класове. Единствено ненадеждно е да се обучават ученици от последен клас, тъй като те скоро ще напуснат училището и така няма да се осигури приемственост и традиция в групата. Учениците могат доброволно да се регистрират за програмата, като отговорят на публична покана (вж. Приложение 1) и попълнят кратък въпросник (вж. Приложение 2).

С помощта на училищния психолог и на класния учител ръководителите на групата за подкрепа от връстниците избират по двама заинтересовани ученици от всеки клас. Изключително важно е да се избера участници от всички класове, така че да могат да си оказват взаимна подкрепа и сред партньорите от всеки клас да има представители и на двата пола. Опитът показва, че момчетата се ангажират по-лесно и по-често с тези дейности. Ето защо трябва да се обръща специално внимание на това как да се мотивират момчетата, за да се включат в програмата за подкрепа от връстниците.

При избора на представители на класа следете за това те да не извършват и да не са подложени

на тормоз. Следва да се отдава приоритет на доброволци, които вече са демонстрирали качества на потенциални членове на група за подкрепа от връстниците (любезност, търпение, упоритост, желание да помагат, добре развити социални умения и др.). *Академичният успех не е критерий за подбор.*

След като се изготви графикът за срещите, е важно родителите да бъдат уведомени официално, че детето им желае да стане помощник на връстници (вж. Приложение 3).

Ръководители на групите за подкрепа от връстниците обикновено са училищен психолог, педагогически съветник или социален работник към училището, или учители, които имат опит/тренинг да провеждат такъв тип семинари. След като проведат началния обучителен семинар, те продължават да помагат на членовете на групите.

5. Начини за изпълнение

Програмата за подкрепа от връстниците се състои от две части: а) обучителни семинари; и б) изпълнение на конкретни дейности, избрани от помощниците връстници с подкрепата на ръководителя на програмата.

Обучението се състои от общо пет 3-часови семинара, водени веднъж седмично. Отделните училища решават дали това да става в редовните учебни часове или по отделен график. Семинарите се водят от двойка водещи. Оптималният брой членове на всяка група за подкрепа от връстниците е 16. Може обаче да се обучат повече желаещи, тъй като в хода на тренинга е много вероятно някои да установят, че тази задача не е за тях, и да се откажат.

Във втората част от програмата ръководителите уговарят с членовете на групата конкретните задачи, които ще поемат. Можете да намерите списък на примерни дейности на стр. 7. Учениците избират дейности от този списък или предлагат други задачи, които са мотивирани да изпълняват.

Водещите наблюдават работата на групата, подкрепят помощниците връстници в изпълнението на приетите дейности и задачи и редовно се срещат с

тях, за да обсъдят възникналите проблеми, да окажат подкрепа, да дадат насоки и съвети.

Следва да се създаде подходяща среда за работа на групата, включително сплотеност и взаимна подкрепа, както и да се гарантира достатъчно поверителност, за да могат учениците да се доверяват едни на други и да търсят помощ.

6. Оценка на програмата

Оценката включва сравняване на отговорите от въпросници, попълнени преди семинара и два месеца след него.

За да се гарантира, че програмата за подкрепа от връстниците води до очакваните резултати, е важно да се наблюдават реакциите и поведението на децата по време на обучителните семинари – динамика в групата, удовлетворение на членовете, а също да се търси обратна връзка в края на всеки семинар. Класните ръководители могат да бъдат друг ценен източник на информация, тъй като те имат достъп до различни мнения за членовете на групите за подкрепа от връстниците и за влиянието им в класа и в училището като цяло.

Следва списък с форми на поведение и реакции, които могат да се използват, за да се измери успехът на програмата:

- повишена чувствителност на помощниците връстници към проявите на насилие;
- разбиране за основните понятия, свързани с комуникацията;
- демонстриране на добро познаване на уменията за общуване;
- по-ясно разпознаване на стереотипите и предразсъдъците и по-добро разбиране на въздействието им върху поведението;
- по-добро чувство на компетентност и готовност да се реагира в случай на насилие над съученици;
- на ситуациите, при които членове на групата реагират на насилие.

7. Устойчивост

За да се гарантира устойчивост, всяка година ръководителите на програмата трябва да организират по няколко групи за подкрепа от връстниците. Например по една от прогимназиалните и една от гимназиалните класове, ако паралелките са много. За да се внедри принципът на подкрепа от връстниците, е препоръчително да се организира обучение за учителите. След подходящи обучения заинтересованите класни ръководители могат да създадат групи за подкрепа от връстниците на ниво класна стая.

ОБЩИ БЕЛЕЖКИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА СЕМИНАРИТЕ

Програмата предлага разнообразни упражнения, които могат да се адаптират за различни възрастови групи или да се заменят от подобни, които имат същите цели. В края на всяко упражнение участниците научават името на упражнението и ръководителите обясняват неговата цел и предназначение. Заради ограниченото време е възможно упражненията да не се завършат напълно. **Когато планирате семинарите, имайте предвид, че е по-добре да се правят по-малко и по-често, отколкото да се опитвате да покриете целия материал възможно най-бързо.**

Можете да намерите упражнения за повишаване на енергията (известни като „загривачи“) в Приложение 5; те са предназначени да повишат енергията на групата при умора, пренасищане с информация или при нужда да се промени динамиката на работа (напр. ако концентрацията намалее, с междинни статични упражнения в седнало положение се вънася кратка физическа активност).

Преди началото на семинара подсигурете всички необходими материали и подгответе мястото, на което ще се провежда. Подредете столовете в кръг и преместете всичко, което би разсейвало или би пречило на ръководителите на семинара.

СЕМИНАР I. ОПОЗНАВАНЕ НА СЕБЕ СИ И НА ДРУГИТЕ



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение (5 минути)
2. Запознаване и приемане на основните правила на групата (60 минути)
3. Прилики и разлики (60 минути)
4. Емоции (40 минути)
5. Затваряне (15 минути)

1. ВЪВЕДЕНИЕ



Водещите обучението се представят и разказват за темите на семинара, които следва да обхващат следното:

- (a) Как да разпознаваме собствените си чувства и чувствата на другите.
- (b) Как да си сътрудничим с другите.
- (c) Как да помолим някого за нещо.
- (d) Какви са нашите права.
- (e) Как да кажем на някого „Не“ и защо това може да ви се стори трудно.

Важно е водещите да не възприемат подход от типа „Ние ще ви научим“, а по-скоро да внушат на участниците, че „ние идваме при вас, за да научим заедно, чрез дискусии и игри, нещо за себе си и за другите. Това може да ви помогне в бъдеще, когато прилагате някои от тези идеи, общувайки с други ученици“.

2. ЗАПОЗНАВАНЕ И ПРИЕМАНЕ НА ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА НА ГРУПАТА

2.1. МОЕТО ИМЕ И ЗНАЧКА



Продължителност: 10 минути

Цел: Да се представят членовете на групата и да се постигне чувство за значимост, приемане и идентичност

Материали: Твърд картон, изрязан на правоъгълници с дупка в средата, през която да прекараме канап или тънка връзка; цветни маркери или моливи.



Упражнение

1. Участниците вземат картоните и рисуват фигура, която ги представя. Как мога да се опиша най-добре? (Какъв съм аз? На какво приличам?) Те изписват имената си на картоните, след като са готови с рисунката.
2. Участниците се представят в кръг (като водещият започва пръв): „Аз съм Елена и моят символ е _____, защото _____.“

2.2. УСТАНОВЯВАНЕ НА ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА ЗА РАБОТА НА ГРУПАТА



Продължителност: 15 минути

Цел: Да се установят основните правила, да се създаде усещане за сигурност и взаимна отговорност, с цел да се улесни работата на групата.

Материали: Дъска и тебешир, голям лист хартия от флипчарт, дебели маркери.



Упражнение: Дискусия за събиране на идеи

Всички участници дават мнението си за правилата, а водещите ги записват, без да ги коментират. Задачата на водещия е да модерират процеса по изготвяне на правилата, като ги опростява и доуточнява, ако са твърде общи или сложни, без да променя смисъла им. След като бъдат записани идеите на всички, правилата, получили най-много гласове, се приемат като основни за групата и се записват на голям лист хартия, закачен на стената, така че всеки да ги вижда ясно.

След това участниците приемат метод за сигнализиране на групата при нарушаване на правилата, без обвинения или нападки към нарушителите. Допустимо е например човекът, който е забелязал нарушение, да се изправи и да посочи кое правило е нарушено.

По-долу ще намерите възможно представяне на процеса по изготвяне на правила, както и някои примерни правила:

„Тук сме се събрали малка общност и подобно на всяка друга общност трябва да създадем правила за съвместната ни работа. Всяка игра си има правила; за всяка общност важат разпоредби. Вече знаем, че не всеки може да участва на равни начала във всички дейности. Затова на някои може да им се струва, че упражненията и игрите са наложени. Тъй като искаме всеки тук да се чувства добре, свободен и защитен, организираме основните правила за поведение, които ще важат за всички нас по време на програмата.“

Примерни правила:

1. Всички се изслушваме. Макар че сме различни, всеки от нас е еднакво важен.
2. Всичко, което кажем тук, остава тук.
3. Без подигравки и обиди, без удряне! Ние сме тук, за да си оказваме взаимно подкрепа и да се разбираме.
4. Идваме и си тръгваме навреме, защото уважаваме личното време на всеки един.



! Тук са посочени базисните правила, които гарантират защитена рамка и свобода на работа в групата. Ако в процеса на изготвяне участниците не въведат сами някое от тези ключови правила, водещият следва да го добави.

2.3. ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА



Продължителност: 10 минути

Цел: Да се определят очакванията на участниците относно семинара; да разберат, че техните очаквания, както и правото им да поискат нещо от семинара, са еднакво важни. Сравняване на очакванията.

Материали: Листове за флипчарт с предварително нарисувано ябълково дърво. Броят на ябълките трябва да отговаря на броя на участниците в групата. „Ябълките“ могат да са обикновени цветни лепящи се листчета.



Упражнение

Водещите на семинара трябва да помолят участниците да помислят за кратко какви са техните лични очаквания (какво очакват от днешната среща за самите себе си). След като обмислят очакванията си от семинара, участниците стават един по един, казват ги на глас и записват основните от тях на своята ябълка.

2.4. КАКВО ЗНАЯ ЗА СЕБЕ СИ



Продължителност: 25 минути

Цел: Всеки да опознае себе си и останалите; да се обособят приликите и разликите.

Материали: Хартия в три различни цвята, работни листове (със списък на различните черти); пособия за писане.



Упражнение

Водещият раздава работни листове, на които са написани различни човешки черти. Сред тях трябва да бъдат „нетолерантен“ и „самоинициативен“. Всеки участник получава листове хартия в три различни цвята (напр. син, зелен и червен). Водещият определя значението на всеки от цветовете: един цвят – за **черти, които притежаваме**, друг – за **черти, които не притежаваме**, и трети – за **черти, които не притежаваме, но бихме искали да притежаваме**. Всеки участник записва по пет качества на всеки от трите листа хартия.

Водещият трябва да обясни всички думи от списъка, които може да са двусмислени, и да попита участниците дали нещо трябва да се изясни. След като подредят чертите си, участниците се разделят на четири групи, за да обменят преценките си, така че всеки да може да каже какво е написал и да отбележи приликите и разликите с другите. След това участниците се връщат в големия кръг и водещият насочва дискусията на групата.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Как се чувствахте, докато изпълнявахте тази задача?
- Успяхте ли да откриете някои свои черти, за които преди това не знаехте?
- Защо искате да притежавате определени черти, а други – не? Какво според вас ще спечелите с такива черти?

ПРИМЕР 1 – черти

Аз съм...

ИНТЕЛИГЕНТЕН
ОБЩИТЕЛЕН
БЕЗПОМОЩЕН
САМОУВЕРЕН
НЕТОЛЕРАНТЕН
ТРУДЕН
ВЕСЕЛ
НЕРЕШИТЕЛЕН
БЕЗПОЛЕЗЕН

СТАБИЛЕН
НЕУСПЕШЕН
СПОКОЕН
ДОВОЛЕН
ЯДОСАН
КОЛЕБЛИВ
НЕКОНТРОЛИРУЕМ
ПРИЯТЕН
НЕСИГУРЕН

РЕШИТЕЛЕН
САМОИНИЦИАТИВЕН
ТВОРЕЦ
ТОЛЕРАНТЕН
МИЛ
ЗАТВОРЕН
ЕМОЦИОНАЛЕН
С БОГАТО ВЪОБРАЖЕНИЕ
УСПЕШЕН



3. ПРИЛИКИ И РАЗЛИКИ

3.1. МОНЕТАТА ИМА ДВЕ СТРАНИ



Продължителност: 20–30 минути

Цел: Да се изразят и защитят собствените нагласи; да се приеме многообразието.

Материали: Два комплекта карти с отпечатани различни черти на характера.



Упражнение

Участниците се разделят на две групи, насядали в кръг. Упражнението може да се направи и като всички участници седят в един кръг. Вариантът с два кръга е полезен при голям брой участници (над 10). Поставете картите в центъра на кръга и с надписите надолу. Сред изписаните върху тях черти на характера могат да бъдат: смелост, арогантност, решителност, срамежливост, гневливост, откритост, любопитство, мързел, старателност, честност, мъдрост, егоизъм, грубост, смирение и толерантност.



Ако водещите на семинара преценят, че по-малките ученици може да се затруднят в разбирането на някои черти, добре е да ги заменят с други, по-прости, но привлекателни. Всеки член на групата тегли карта, прочита една характеристика и посочва какви са ползите от нея. Участниците могат да бъдат помолени също да изиграят някого, който притежава тези качества, и да пояснят какви предимства му носи това. Ученикът, който седи до първия участник, дава оборващи аргументи защо тази черта може да е лоша за своя притежател, а след това обяснява кои са предимствата да имаш качеството от картата, която той е изтеглил. Повторете този процес, докато всички представят както предимствата, така и недостатъците на всяка характерологична черта. При това упражнение е важно да се подчертае, че не се оценява човекът, а само това негово качество.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Каква беше целта на това упражнение?
- Какво научихме от това упражнение?

3.2. ДЪГАТА НА ПРИЛИКИТЕ И ДЪГАТА НА РАЗЛИЧИЯТА



Продължителност: 35 минути

Цел: Да се опознаем по-добре; да забелязваме приликите и разликите; да разбираме и уважаваме многообразието; да развием взаимна толерантност.

Материали: устройство за музика, спокойна музика, големи листове хартия (по един за всяка двойка), цветни моливи.



Упражнение 1: Представяне на площада (5 минути)

Водещият кани участниците да станат и да се раздалечат, за да могат да се движат.

След това той/тя прочита следните инструкции:

„Преминавате през градски площад, пълен с хора, но не познавате никого. Вървите без никаква цел. Когато музиката спре, отивате при човека от групата, когото познавате най-малко, и се представяте, напр. „Аз съм Иван и обичам да чета комикси.“

Тази игра продължава, докато всички участници се представят на по няколко нови души. След последното спиране на музиката кажете на двойките, които току-що са се запознали, да останат заедно за втората част на упражнението.



Упражнение 2: Цветовете на дъгата (30 минути)

Участниците провеждат кратка дискусия по двойки, за да намерят три общи и три различни характеристики.

Водещият прочита следните инструкции:

„Попитайте своя партньор какви навици има, какво харесва (растения, животни, хора, неща, занимания), от какво се страхува, какво се надява да постигне, какви планове и желания има и т.н. Какво е общото и различното помежду ви? На голям лист хартия нека всяка двойка нарисова дъга на приликите и дъга на разликите.“

Всяка двойка представя рисунката си пред цялата група.

ПРИМЕР 2 – Дъга на приликите и дъга на разликите

ДЪГА НА ПРИЛИКИТЕ И ДЪГА НА РАЗЛИКИТЕ





Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Нещата, по които си приличаме, както и разликите помежду ни, могат да ни вкарат в конфликти. Имате ли такива примери от живота си?
- Изненадаха ли ви отговорите?
- Бихте ли искали другите да имат същите предпочитания, страхове и желания като вас? Ако да или не – защо?
- Някога опитвали ли сте се да убеждавате някого да хареса нещо, което вие харесвате? Някой някога опитвал ли се е да ви убеди в нещо? Как се почувствахте от това?
- Какви са трудностите при общуването с хора, които са различни от нас? Какво е хубавото в такова общуване?

4. ЕМОЦИИ

4.1. КАК БИХТЕ СЕ ПОЧУВСТВАЛИ, АКО...?



Продължителност: 40 минути

Цел: Да се развие емпатия; да се изостри чувствителността на учениците по отношение на подигравките, социалната изолация и друго агресивно поведение; да осъзнаваме собствените си емоции и чувства и тези на околните, както и да се справяме с тях; да се развие речник на емоциите.

Материали: Карти формат А5 (по 10 за всеки участник), маркери, художествени пособия, мека топка или подобен предмет.



Упражнение 1: Събиране

Участниците, събрани в кръг, са помолени да довършат изречението „Тъжен/тъжна съм, когато“. Водещият завършва първото изречение и подава топка или друг мек предмет на участник, който трябва да продължи изречението. Участникът повтаря и продължава така: „..... е тъжен, когато, а аз съм тъжен/тъжна, когато“. След това хвърля топката към друг участник, който повтаря предходното изречение и добавя своето. Топката се хвърля, докато се изредят всички от кръга. Друг вариант е да започнете изречение с „Щастлив/а съм, когато“.



Упражнение 2: Как бихте се почувствали, ако...?

Участниците получават по 10 карти и маркер. Всеки изписва на картите: „Как бих се почувствал/а, ако...“ и отговаря на 10 хипотетични ситуации. По-малките участници могат да нарисуват емоциите си. Насърчете ги да намират различни думи за всяка ситуация. След всяка ситуация:

- Помолете участниците да вдигнат картите си и да покажат на другите в кръга какво са написали или нарисували.
- Обяснете, че всеки има различни чувства и има право да преживее дадена ситуация по различен начин.
- Обсъдете различните представени чувства и изответе речник. Ако е необходимо, дайте по-задълбочени определения на някои думи. Речникът трябва да се напише на голям лист хартия, който може да се украси и постави на видимо място. По време на семинара този речник трябва да напомня за голямото разнообразие от емоции.

Десет сценария: Как би се почувствал/а, ако...

- някой ти се подиграе заради външния ти вид (коса, височина, телло, нос и т.н.)?
- получиш първа награда на важно събитие в училище?

- винаги те избират последен/на за отбор или игра?
- някой каже, че си изключително талантлив барабанист?
- някой те обижда (нарича те глупак или боклук)?
- някой ти помага да се справиш с проблем, който те мъчи от много време? (Спомни си нещо, което те тормози от много време.)
- никой, абсолютно никой не иска да играе с теб? (Представи си се сам на двора или площадката в училище).
- някой е казал лъжа за теб и е трябвало да понесеш последиците, въпреки че не си виновен/на?
- не си имал/а нищо за ядене и си бил/а принуден/а да просиш на улицата?
- някой те е прегърнал или е държал ръката ти, когато те е било страшно? (Спомни си нещо страшно.)



Упражнение 3: Създаване на дъга от емоции

Помолете участниците да изберат по една карта от своята купчинка от 10 карти. Оставете ги да ги украсят с цветове, рисунки и всичко, което им хрумне, така че най-точно да отразява описаната емоция. Подредете се в редица, като държите картите по азбучен ред на емоциите. Помолете участниците да се наредят в полукръг, така че всеки да може да вижда всички карти. Дайте на всеки време да разгледа дъгата на емоциите, която току-що са направили. Поканете участниците да обяснят защо са украсили картата си по съответния начин. Уверете се, че всеки разбира значението на всички думи. Ако има дума, която не се разбира от всички, помолете участниците да дадат примери кога възниква такова чувство.



Възможни въпроси

Има ли в нашата дъга емоции:

- които е трудно да се изразят;
- за които е трудно да се говори;
- които се разкриват трудно.

Водещият последователно прочита емоциите от картите, докато участниците посочват кои емоции са трудни и неприятни – като вдигат дясната си ръка; кои емоции са приятни – с вдигане на лявата ръка; и нито едно от двете – като вдигат и двете си ръце. Обсъдете разнообразието от емоции и това, че всички имаме свободата да се чувстваме по различен начин в една и съща ситуация.



Упражнение 4: Затваряне

При последната игра всеки ученик в кръга казва по едно изречение: „Сега се чувствам , защото“

5. ЗАТВАРЯНЕ



Продължителност: 15 минути

Материали: Лепящи се листчета в три различни цвята, три листа хартия формат А4, химикали.



Упражнение

Раздайте лепящите се листчета в три различни цвята (всеки участник получава по едно от всеки цвят). На отделен лист А4 напишете посочените по-долу въпроси, като оставите достатъчно място, където участниците да залепят отговорите си. Отбележете съответния цвят на всеки въпрос и помолете участниците да залепят отговорите си под всеки от въпросите.

1. Отговори ли на очакванията ви този семинар?
2. Коя част ви хареса най-много?
3. Какво ще запомните най-много от този семинар?

След преглед на обратната връзка водещият обявява темата на следващата среща и закрива семинара.

СЕМИНАР II. ОПОЗНАВАНЕ НА СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ (II)



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение (10 минути)
2. Потребности (50 минути)
3. Емпатия (15 минути)
4. Подкрепа (30 минути)
5. Вътрешни силни страни (60 минути)
6. Затваряне (15 минути)

1. ВЪВЕДЕНИЕ

1.1. ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА (вж. Семинар I)

2. ПОТРЕБНОСТИ

2.1. ПИРАМИДА НА ЖИВОТА



Продължителност: 30 минути

Цел: Да се помогне на учениците да разпознават собствените си потребности и да зачитат потребностите на другите.

Материали: Лист хартия, флипчарт и копия на историята „Ризата на щастливеца“.



Упражнение

1. Всеки участник получава копие от историята „Ризата на щастливеца“. Водещият или един от участниците я прочита на глас. След прочитането започнете дискусия с участниците за това какво са разбрали от историята.
2. Участниците се разделят на три групи и получават следните инструкции:
 - (а) „Помислете от какво имате нужда в живота си, за да сте доволни, щастливи, да растете и да се развивате. Напишете всичко, което ви хрумне във връзка с това (хора, качества, предмети, случки). Опитайте се да бъдете реалисти и честни! Когато сте готови, степенувайте всичко, което сте написали, като обозначите най-значимите неща с 1, а най-незначителните – с по-големи числа. Имате 10 минути.“
 - (б) „А сега си представете, че всички неща, които сте написали, са камъни, които ще използвате, за да построите пирамида. В основата поставете нещата, които са най-важни за вас. Те са основата, която поддържа пирамидата. Подредете камъните така, че най-маловажното за вас да бъде на върха на пирамидата. Споделете написаното с приятелите си в групата. А сега се опитайте да построите пирамида на групата, като зачитате другите, но същевременно отстоявате и своите камъни.“

ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА



Представете пирамидата на групата пред останалите малки групи и след това, ако искате, направете пирамида за цялата група.“



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво научихме за себе си и съответно за другите? Имаме ли подобни и различни потребности?
- Какви са нашите потребности в основата на пирамидата?
- Как задоволяваме потребностите си от основата на пирамидата? Ами тези, които са на върха на пирамидата?
- По какво си приличаме и по какво се различаваме, когато задоволяваме потребностите си?
- Забавлявахме ли се, уважавахме ли се взаимно и сътрудничихме ли си по време на дейността?

РИЗАТА НА ЩАСТЛИВЕЦА

Един тежко болен халиф лежал на копринени възглавници. Лекарите от цялата страна стояли край него и казвали, че само едно нещо може да му помогне да оздравее: под главата му да се сложи ризата на щастлив човек. Слугите обиколили всички градове, села и колиби, за да намерят щастлив човек. Но всички хора имали само тревоги и мъки. Когато разбрали, че няма да намерят щастлив човек и понеже се страхували дали халифът още е жив, поели по по-кратък път назад към двореца. На една поляна седял млад овчар, който свирел весела мелодия на своята флейта. „Ти щастлив ли си?“ – попитали го слугите. Учуден, мъжът отговорил, че е щастлив. Слугите не могли да повярват, че този човек е щастлив тук в това поле, заобиколен от овце... „Тогава ще ни дадеш ли ризата си?“ – попитали слугите.

„Но аз нямам риза.“



2.2. МОЯТ ДЕН



Продължителност: 20 минути

Цел: Да се определят потребностите/желанията; да се развие способността за преценяване на ситуациите.

Материали: Няма.



Упражнение

1. Учениците трябва да си представят един ден, който могат да прекарат както си искат, от момента, в който се събудят, докато си легнат – 5 минути.
2. По двойки учениците разказват едни на други своя сценарий и му дават заглавие (напр. „Ема отива на Карибите“, „Деян играе на шах със световен гротмайстор“). След това се опитайте да намерите коя от потребностите/кое желание е включена/о в съответния сценарий (пътуване, игра, това да си някой друг и т.н.) – 10 минути.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени в голяма група

- Какво ви се искаше най-много? Това желание изпълнимо ли е или не? Бихте ли могли да постигнете такъв ден? Какво ви пречи (пространство, хора, средства, способности и др.)?

- Ако сте си представили нещо невъзможно, можете ли да промените нещо, да измислите алтернативи, чрез които бихте могли да удовлетворите същата потребност/същото желание? Помислете за това желание.

3. ЕМПАТИЯ

Емпатията представлява вживяване в чувствата на другите и отъждествяване с техните емоции. Съществува тясно свързано понятие за слушане с емпатия. То включва уважение към съдържанието на посланието, но и към чувствата и желанията на говорещия, като същевременно комуникацията се улеснява чрез парафразирание.⁷

3.1. АКО БЯХ НА ТВОЕ МЯСТО



Продължителност: 15 минути

Цел: Да се отъждествим с чувствата и положението на другите.

Материали: Няма.



Упражнение

1. Участниците се разделят по двойки. Човек 1 си представя, че е човек 2, и казва например: „Ако бях на твоето място, щях да се казвам Ива. Щях да имам сини очи, къса коса и малък брат на име Борис. Щях да съм голяма поспалана и да обичам да помагам на другите по математика“. Ролите се сменят, като всеки участник набляга на положителните характеристики на другия.
2. Участниците се разделят на групи от по четирима – петима души. Първият от групата показва как се държи, когато е щастлив. Останалите имитират и импровизирано надграждат показаното. Друг показва как тъгува и другите го имитират; трети – как си почива, четвъртият – как се тревожи, петият – как изпълнява някаква домакинска работа, която го ядосва.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво правехме (докато преживявахме различни ситуации, черти и чувства на другите)?
- Разпознахме ли чувствата им?
- Приличае ли си, когато показваме чувствата си?

4. ПОДКРЕПА

4.1. ЧОВЕКЪТ СЕ НУЖДАЕ НАЙ-ВЕЧЕ ОТ ДРУГ ЧОВЕК



Продължителност: 15 минути

Цел: Упражнения за оказване и получаване на подкрепа.

Материали: Няма.



Упражнение

Обяснете на участниците, че ще се упражняват да оказват и получават подкрепа. Всички застават в кръг. Един влиза в центъра на кръга, обръща се към един от учениците и казва нещо хубаво за него. След това другият човек влиза в кръга и казва нещо хубаво за следващия участник. И така нататък, докато мине редът на всички. Не забравяйте, че трябва да се каже по нещо хубаво за всеки от групата. Докато този в центъра на кръга мисли какво да каже, другите не трябва да го прекъсват с жестове или думи.

⁷ Čudina-Obradović, M., Težak, D., Mirotvorni razred (Клас на мира), Znamen, Zagreb, 1995.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Как се почувствахте, когато чухте положителните думи за себе си (добре/зле, доволен/недоволен, притеснен/важен, напрегнат/спокоен, весел/разтревожен)?
- Когато някой казва хубави неща за нас, как се чувствате – нападнати или подкрепени?
- Кое е по-трудно – да се дава или да се получава положително мнение? Защо?



Заклучение

„Всички искаме другите да ни оценяват и разбират. Всички имаме нужда от подкрепа. Ако искате да окажете или получите подкрепа, започнете да говорите добре за другите (и за себе си) и кажете точно какво мислите.“

НАЧИНИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНИ МНЕНИЯ

- Опитайте се да бъдете оригинални. Кажете нещо от сорта: „Харесва ми как се смееш“, а не „Харесва ми как изглеждаш“.
- Измислете или напишете оригинално послание, което да е приложимо само за един конкретен човек.
- Ако то важи за други двама или трима от групата, значи не сте били достатъчно ясни. Опитайте се да подчертавате не само това, което всички знаят и виждат, и да показвате не само най-очевидните черти на човека.
- Опитайте се да казвате на всеки човек колко според вашите наблюдения той е важен или успешен в групата и защо искате да го опознаете по-добре.
- Нека посланието ви бъде наистина лично, използвайте името на човека. Споделете или напишете посланието в първо лице, единствено число и използвайте изрази като „Пожелавам ти“ или „Чувствам“.



4.2. РАЗБИТОТО СЪРЦЕ



Продължителност: 15 минути

Цел: Да се развие емпатия и да се осъзнае силата на положителните думи.

Материали: Големи листове хартия във формата на сърце и надпис „Аз не съм никой“, изписан с големи букви в сърцето; тиксо; историята „Разбитото сърце“.



Упражнение

Всеки участник залепва на гърдите си голям лист хартия във формата на сърце. Ръководителят прочита историята „Разбитото сърце“.

Инструкция

„Всеки път, когато чуete нещо, което може да нарани човека в историята, което кара този човек да се чувства зле или да има ниско самочувствие, насочете палеца си надолу и откъснете парченце от хартиеното сърце.“



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Как според вас се чувства Симеон? Защо се чувства така? Как могат да му се отразят подобни чувства, ако се отнасят така с него всеки ден?
- Опишете ситуация, в която сте правили така или сте видели някого, който се държи по този начин. Представете си и опишете как се е чувствал този човек.

- Помолете участниците да споделят положителни мнения, за да окажат подкрепа и да вдъхнат сила. Какво бихте казали на Симеон? Какво бихте направили за него, за да го накарате да се почувства по-добре? Помолете участниците да си вдигнат палеца, когато някой сподели послание за подкрепа.
- Как според вас би се чувствал Симеон сега, ако беше чул всички тези думи на подкрепа?



Заклучение

„Какво искате да запомните от това упражнение, ако забравите всичко останало? Какво ще направите днес за някой приятел? Можете ли да се ангажирате, че ще го направите/кажете?“
Водещият обикаля класната стая от ученик на ученик и ги кани да споделят какво хубаво нещо ще кажат или направят днес.

РАЗБИТОТО СЪРЦЕ

Един вторник сутринта, когато часовникът звънна, Симеон не стана от леглото си. Минаха десет минути, майка му отвори вратата и каза: „Хайде, пак ще закъснееш за училище. АМА ЧЕ си мързелив“. (ОТКЪСВАНЕ)

„Мамо, лошо ми е!“

„Защо все се държиш като малко бебе?“ – (ОТКЪСВАНЕ) попита го майка му. – „Винаги ти е лошо, когато имате физическо. Ставай и се обличай. Брат ти вече е готов!“ (ОТКЪСВАНЕ). Симеон бързо се облече и отиде в кухнята да закуси нещо. По-големият му брат Тони току-що се беше нахранил. „Тръгвам, мамо“ – каза Тони.

„Изчакай Симеон!“ – каза майката.

„Този глупак вечно закъснява“ – (ОТКЪСВАНЕ) каза Тони, – „а аз не искам да закъснявам за училище“. Симеон догони по-големия си брат и двамата пристигнаха навреме, за да хванат училищния автобус, но щом автобусът затвори вратата, Симеон се сети, че си е забравил домашното на бюрото. Той помоли шофьора да го почака, за да си вземе домашното.

Шофьорът го погледна и каза: „Какво ти става, глупако? (ОТКЪСВАНЕ) Това да не ти е такси! Така ти се пада, като закъсняваш!“ (ОТКЪСВАНЕ)

Когато пристигна в училище, Симеон каза на учителката си, че си е забравил домашното, при което тя отговори: „Симеоне, това е четвъртият път този месец, в който си забравяш домашното. Пишеш ли го наистина? Започвам да си мисля, че лъжеш. (ОТКЪСВАНЕ) Страхувам се, че ще трябва да говоря с родителите ти по този въпрос“.

Симеон обичаше спорта, но не обичаше часа по физическо, защото беше най-дребният от всички момчета в класа. Този ден трябваше да играят баскетбол, което беше един от най-лошите дни за Симеон. Учителят помоли децата да се разделят на два отбора – „Лъвовете“ и „Тигри“. Скоро във всеки отбор имаше по десет момчета, а Симеон остана единствен неизбран. (ОТКЪСВАНЕ)

Капитанът на „Лъвовете“ каза: „Не го искаме. Той не играе добре“. (ОТКЪСВАНЕ)

„Той не е „Тигър““. По-скоро изглежда като уплашена котка“ – (ОТКЪСВАНЕ) каза капитанът на отбор „Тигри“. Другите момчета започнаха да се смеят. (ОТКЪСВАНЕ)

Накрая учителят сложи Симеон в отбора на лъвовете, но той седя на пейката през цялото време, защото капитанът не искаше да го включи в играта. (ОТКЪСВАНЕ)

Този ден след училище Тони, братът на Симеон, играеше футбол с приятелите си близо до вкъщи. Симеон беше много по-добър на футбол, отколкото на баскетбол. Футболът беше любимият му спорт. Той попита Тони дали може да играе. „Абсурд!“ – каза Тони. – „Ще ни развалиш играта“. (ОТКЪСВАНЕ)

Майка им чу това и каза: „Трябва да даваш на брат си да играе с теб, Тони“. „Ама мамо, той е толкова бавен (ОТКЪСВАНЕ) и все пречи на някого“. (ОТКЪСВАНЕ)



5. ВЪТРЕШНИ СИЛНИ СТРАНИ

5.1. ЦВЕТЕ НА САМОЧУВСТВИЕТО И ЗЛАТНИ МАРКИ



Продължителност: 60 минути

Цел: Да се повдигнат самосъзнанието и самочувствието.

Материали: Хартия, химикали, лепящи се листчета, малък формат.



Упражнение

1. Помолете участниците да нарисуват на лист хартия голямо цвете с шест листа и да поставят цифри от едно до шест на листата.

Инструкции:

„На листо 1 напишете две предимства, с които сте родени.

На листо 2 напишете две свои качества или две положителни черти.

На листо 3 – две умения, които сте развили успешно.

На листо 4 – два ваши успеха.

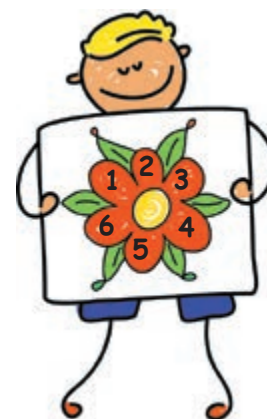
На листо 5 – две препятствия, с които успешно сте се справили, или два проблема, които сте разрешили добре.

На листо 6 – две цели, които планирате да постигнете.

В средата напишете „САМОЧУВСТВИЕТО Е...“ и довършете изречението“.

Важно е инструкциите да се дават на стъпки. Не преминавайте към следващото листо на цветето, докато всички не са готови с предишното.

ЦВЕТЕТО НА САМОЧУВСТВИЕТО



2. В групи от по петима или шестима обсъдете какво са написали участниците.

Как се чувствахте и как ви се стори да запомните какво трябва да напишете?

Кое листче попълнихте най-лесно? Кое листче попълнихте най-трудно?

Всеки член на малка група избира по едно листче и го прочита на глас пред другите. Всеки в групата прочита как е завършил изречението „САМОЧУВСТВИЕТО Е...“ (15 минути)

3. На нов лист хартия (по един лист на човек) участниците рисуват голямо огледало с дръжка и изписват името си над него. Рисунката на огледалото се предава от човек на човек в цялата група. На жълти лепящи се листчета (златни марки) всеки участник записва по две качества, които уважава в собственика на огледалото, и ги залепва на огледалото. След като огледалото се попълни, то се връща на собственика, който написва на дръжката му една от силните си черти или черта, която му помага да носи огледалото. (Изберете някое от вашите листчета на цветето!)



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Беше ли ви трудно да говорите за своите постижения?
- Гордеете ли се със себе си поне понякога?
- Важно ли е за вас признанието на другите? Кое е по-важно?
- Вие самите давате ли признание на хората около себе си?

Домашна работа

Напишете или кажете поне по две положителни черти на всеки от членовете на семейството си или на някой от класа.

6. ЗАТВАРЯНЕ (вж. Семинар I)

СЕМИНАР III. УМЕНИЯ ЗА СОЦИАЛНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (II)



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение (10 минути)
2. Умения за общуване (155 минути)
3. Затваряне (15 минути)

1. ВЪВЕДЕНИЕ

1.1. ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА (вж. Семинар I)

2. УМЕНИЯ ЗА ОБЩУВАНЕ

2.1. ЗРИТЕЛНО НАБЛЮДЕНИЕ



Продължителност: 20 минути

Цел: Да се осъзнае, че уменията за наблюдение са предпоставка за успешно общуване.

Материали: Няма.



Упражнение

Разделете участниците на малки групи. Във всяка група трябва да има по един доброволец. Другите членове на групата оглеждат добре доброволеца, след което затварят очи (или се обръщат с гръб към него). През това време доброволецът прави седем промени (напр. отвързва си обувките, сваля си очилата, навива си ръкавите и т.н.). При групите с по-малки ученици е достатъчно да се направят четири промени. Когато доброволецът е готов, кажете на участниците да отворят очи и да открият промените. Упражнението се прави, докато всеки член на групата открие седемте промени.

2.2. НЕВЕРБАЛНО ОБЩУВАНЕ



Продължителност: 40 минути

Цел: Да се развие съзнание относно невербалното общуване.

Материали: Няма.



Упражнение

1. Разделете групата на две или три по-малки групи и ги помолете да изиграят позната история или приказка чрез мимики. Важно е всеки да участва. Групите трябва да се раздалечат, така че да не се притесняват, докато репетират пиесите. Имат 20 минути, за да се разберат за пиесата, актьорите и сцената. След репетицията групите се качват на сцената, за да изиграят пиесите в избран от тях ред. Другите ученици са публиката, която аплодира в края на пиесата и след това се опитват да познаят коя е тя.
2. Като вариант на това упражнение може на случайно избрани ученици и доброволци да се даде вече определена роля от приказки и истории, като например „Червената шапчица“, „Пепеляшка“, „Снежанка“, „Котаракът в чизми“ и др., а за по-големите деца от средните училища могат да се дадат интересни текстове, истории и повести.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Попитайте актьорите как са се чувствали. Трудно ли им е било?
- Знаем ли как да тълкуваме невербалните послания?

2.3. ЛИЦА ОТ ЕМОЦИИ



Продължителност: 20 минути

Цел: Разпознаване на невербални послания.

Материали: Няма.



Упражнение

По ред участниците правят мимики на различни емоции: как изглеждам, когато съм ядосан, разочарован, уплашен, тревожен, наранен, самотен, горд, въодушевен, притеснен и др.? Водещият може да раздаде на всеки участник листче с емоцията, която да покаже. Всяко изражение се имитира от участниците в кръга и те се опитват да познаят коя е емоцията.

2.4. ЛОШИ СЛУШАТЕЛИ



Продължителност: 15 минути

Цел: Да се научим да слушаме и да се запознаем с проблема с липсата на изслушване.

Материали: Няма.



Упражнение

Участниците сядат на пода в полукръг. Един доброволец излиза от стаята. Водещият го инструктира накратко да разкаже за пет минути съдържанието на любимия си филм или на филм, който наскоро е гледал. След това останалите участници и водещият се разбират, че „слушателите“ ясно ще показват на разказвача безразличие и липса на внимание, ще гледат в други посоки, ще се почесват, ще си чистят ноктите, ще си гледат часовника, ще кашлят и т.н. Разказвачът влиза, сядва в средата на полукръга и започва да разказва. След малко играта спира и всички слушатели благодарят на разказвача, като му ръкопляскат.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени с разказвача

- Какво се случваше, докато разказваше историята?
- Как се почувства? Какво предпочиташе да бъде направил/а?
- Как видя/забеляза, че никой не те слуша?



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени със слушателите

- Как според вас се чувстваше разказвачът, докато говореше и вие не слушахте?
- Как бихте реагирали, ако вие бяхте на мястото на разказвача?

2.5. ПРАВИЛА ЗА АКТИВНО СЛУШАНЕ



Продължителност: 30 минути

Цел: Да научим правилата за активно слушане, за отправяне на „послания от първо лице“⁸ и за парафразиране.

Материали: Голям лист хартия и дебели маркери.

⁸ Послания от първо лице“ са изречения, в които се използва пряка форма, човекът говори за себе си, а не за други хора. Това са важни етапи от развитието на универсални умения за общуване.



Упражнение

1. Участниците се разделят на две групи и сядат в два концентрични кръга лице в лице и стол срещу стол. При подаден сигнал започва разговор по определена тема между седящите един срещу друг партньори, като учениците от външния кръг говорят, а тези от вътрешния кръг слушат. Имат по пет минути за дадената тема. След това същата тема се предава във вътрешния кръг и децата от външния кръг започват да слушат. Направете кръговете достатъчно големи, така че участниците да не си пречат, докато говорят. Помолете слушателите да не прекъсват („Защо...“), нито да дават съвети („Можеше...“, „Трябваше“), нито да споменават личен опит („И аз също...“). Обсъжданите теми трябва да имат личен характер (весели, забавни или вълнуващи преживявания). Те може да са свързани с приятелство, любов, успешно справяне със задача или просто с някаква мечта. Говорещите разказват от първо лице как са се почувствали, когато е станало нещото, за което разказват (максимум две теми).



Примерни теми

- Моята най-смешна случка.
- Кога бях най-ядосан/а.
- Представете си, че сте всемогъщ крал или кралица.
- Какво бихте направили за децата в това училище?
- Какво бихте искали за своя рожден ден?

2. След това всеки се премества едно място наляво и сменя партньора си. Въведете друга тема, нов процес и нови правила. Единият от двойката разказва своята история. Преди другият от двойката да започне да говори по същата тема, той повтаря това, което току-що е чул. Всеки започва с изречението: „Ако съм разбрал/а правилно, ти си...“. На участниците се обяснява, че това се нарича парафразиране, т.е. да повториш със свои думи чутото по темата, основните факти и чувства. Това ни помага да се уверим, че не сме се разсеяли, а на този, който говори – да разбере по-добре гледната точка на другия („Ако разбирам правилно, са ти забранили да ходиш в тази група, повече не са ти казвали кога и къде са срещите на групата и си бил ядосан и обиден.“). След това децата в двойката си разменят ролите.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво предпочиташе – да слушаш или да говориш?
- Как разбра, че другият човек те слуша?
- По коя тема ти беше най-интересно да говориш?
- Доволен/на ли си как партньорът ти обясни какво е чул/а?



Заклучение

„Повечето хора предпочитат да говорят, вместо да слушат. Освен това, докато другите говорят, те мислят какво да кажат след това, когато другият спре да говори, или пък прекъсват по средата на изречението. Това може да се приеме за неуважение или лична нападка и да доведе до пълно неразбиране. Ако не чуваме важното, може да действваме напълно погрешно. Родителите често не чуват какво им казват децата. Много деца нямат навика да се изслушват. Ако искате да сте добър съученик, е важно да слушате и да знаете как да слушате. Какво правят хората, които знаят как да слушат?“

3. Участниците се разделят на три групи и заедно изписват на голям лист хартия всички неща, които не са прави, докато са слушали, а след това ги сравняват: НИЕ НЕ.... (не прекъсвахме, не се включвахме, не пререждахме другите, не нападахме, не се подигравахме и т.н.). Въз основа на това нашето заключение е, че добрият слушател... Трите групи изписват на друг голям лист хартия всички неща, които са прави, докато са слушали. Залепете всички тези листове на дъската и ги прочетете заедно.

Списъците могат да изглеждат по подобен начин:**Какво правехме?**

ГЛЕДАХМЕ ГОВОРЕЩИЯ
 СЛУШАХМЕ ТЪРПЕЛИВО
 ОСТАВЯХМЕ СЕКУНДА ТИШИНА
 ЗА РАЗМИСЪЛ
 УСМИХВАХМЕ СЕ
 РАЗБИРАХМЕ ГЛЕДНАТА ТОЧКА
 НА ДРУГИЯ
 ВРЪЩАХМЕ КАЗАНОТО ОТ ТЕБ
 И НЕ ТЕ УНИЖАВАХМЕ
 ПРИЕМАХМЕ ТОВА, КОЕТО КАЗВАШЕ
 (БЕЗ ДА ПРАВИМ ОЦЕНКИ)
 НАСЪРЧАВАХМЕ ТЕ ЧРЕЗ ПОЛОЖИТЕЛНИ ЖЕСТОВЕ

Какво не правехме?

НЕ ПРЕКЪСВАХМЕ
 НЕ ПРЕРЕЖДАХМЕ ДРУГ ЧОВЕК
 НЕ НАПАДАХМЕ
 НЕ ГОВОРЕХМЕ ЗА СЕБЕ СИ
 НЕ НАЛАГАХМЕ СОБСТВЕНИЯ СИ СЪВЕТ
 НЕ ТИ СЕ СМЕЕХМЕ
 НЕ СЕ ПРАВЕХМЕ НА „МНОГО УМНИ“

**2.6. ЕЗИКЪТ НА ЗМИЯТА И ЕЗИКЪТ НА ЖИРАФА****Продължителност: 30 минути**

Цел: Да се установи разликата между речта на приемане и речта на отхвърляне (обвинения, нападки, агресия); активно слушане, емпатия, разпознаване и назоваване на емоции; послания от първо лице, развиване на умения за слушане и поддържане на внимание.

Материали: Предварително подготвени карти със ситуации (карти със змии и жирафи), цветна кутия за карти, дъска и тебешир или хартия за флипчарт и маркер.

**Упражнение**

1. Водещият на групата казва на участниците: „А сега ще направим едно упражнение, при което ще експериментираме с речта на приемането и речта на отхвърлянето. Най-напред ще ви покажем два различни начина на поведение в една и съща ситуация. Вие също ще опитате и ще обсъдим ситуацията“. След това водещият прочита на цялата група текста от картата УЧИТЕЛ възможно най-изразително, първо на езика на змията и след това на езика на жирафа. След това водещият моли членовете на групата да отбележат разликите между двата начина на говорене.

Инструкции за водещия

Обяснете на участниците, че езикът на змията е студен и обиден. Човек, който говори така, критикува, обвинява и поставя другите хора в категории, не им дава възможност да се обосноват. Езикът на жирафа е топъл, дружелюбен, честен и изразява чувства и желания. Този вид реч е открита и приканва към продължаване на разговора. Особеностите на всеки от двата езика могат да се напишат на дъската.

2. Останалите карти се поставят в цветна кутия и 12 доброволци теглят карти с алтернативните ситуации за змията и жирафа.

Инструкции за участниците

„А сега трябва да прочетете своята карта няколко пъти и да се подготвите да изиграете пред групата описаната ситуация от картата възможно най-правдоподобно“. Поканете първия доброволец да прочете своята карта, а след това другия доброволец, на чиято карта е описана същата ситуация, но за обратния език.

Участниците, които не са изтеглили карта, получават следните инструкции: „А сега слушайте внимателно и гледайте как другите разиграват ситуациите, за да можем след това да ги обсъдим“. След изпълнението на ситуациите започнете дискусията както с участниците, които са говорили на езика на змията, така и с тези, които са говорили на езика на жирафа. Повторете им разликата между двата езика. Покажете формулата за езика на жирафа.

ФОРМУЛА ЗА ЕЗИКА НА ЖИРАФА


КОНКРЕТНО ПОВЕДЕНИЕ..... МЕ КАРА ДА СЕ ЧУВСТВАМ..... АЗ ИМАМ НУЖДА/ИСКАМ/ЖЕЛАЯ.....

КОГАТО ТОВА СТАНЕ, СЕ ЧУВСТВАМ..... И ИСКАМ ДА ТЕ ПОМОЛЯ.....

АЗ ИМАМ НУЖДА ОТ.....

АЗ ИСКАМ.....

АЗ МИСЛЯ.....



Попитайте учениците как са се почувствали, докато са играли, как са се почувствали наблюдателите и дали биха изиграли същата ситуация по различен начин.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какви са езиците на змията и на жирафа? Ние използваме ли понякога езика на змията? Какво става с нас в такъв случай? Как реагират онези, към които се обръщаме по този начин? Как реагират хората, на които говорим на езика на жирафа? Какво става, когато използваме езика на жирафа?
- Кога използваме езика на змията и кога – езика на жирафа?
- Как се чувствахте, докато играехте на езика на змията или на езика на жирафа?
- Как се чувствате, когато хората, с които разговаряте, използват езика на жирафа или този на змията?
- Кой език насърчава разговора и кой не?
- Как се чувствахте като наблюдатели? Как се чувстваха изпълнителите?
- Избройте няколко примера за език на змията и език на жирафа, които чувате във всекидневието от родители, братя и сестри, в училище, от приятели, съседни, роднини и т.н.
- Какво научихме от това упражнение? Кой език е по-полезен? Кой език хората използват по-често?

3. ЗАТВАРЯНЕ (вж. Семинар I – използвайте същата процедура, за да получите обратна връзка.)

ИНТЕРАКТИВНИ КАРТИ СЪС СИТУАЦИИ



Езикът на змията



Езикът на жирафа

МОМИЧЕ

Накарайте ме да чакам
цял час.

МОМИЧЕ

Ядосах се, защото чаках доста дълго.
Искам да спазвате уговорката ни.

КОНДУКТОР

Махни си краката от седалката!
Държиш ли си краката
на масата у дома?

КОНДУКТОР

Моля, не си дръжте краката на седалката. Искам
останалите пътници да седят на чисти седалки.

ШОФЬОР

Защо караш кола, като не знаеш
как да я паркираш?

ШОФЬОР

Бихте ли могли да преместите колата си малко,
защото затворихте изхода ми. Това ме ядосва,
бързам и не мога да потегля.

РОДИТЕЛ

Всеки ден се прибираш късно
от училище, но днес наистина
прекали!

РОДИТЕЛ

Притеснявам се, когато се прибираш толкова
късно. Искам винаги да си идваш у дома по-рано,
да се виждаме по-често и да се събираме цялото
семејство. Когато си навън толкова дълго, се
страхувам, че може да стане нещо страшно и
някой да те нарани.

ДИРЕКТОР

Госпожице, вие винаги закъснявате
за училище!

ДИРЕКТОР

Забелязах, че малко закъсняхте днес. Искам
училищният график да се спазва, затова, моля,
опитайте се да идвате навреме.

ПРОДАВАЧ

Защо гледате по щандовете
толкова много? Не докосвайте
стоките.

ПРОДАВАЧ

Извинете, но клиентите зад вас биха искали да
вземат нещо от този щанд. Мога ли да ви помогна
да намерите това, което търсите?

УЧИТЕЛ

Не за пръв път идваш
без домашно.

УЧИТЕЛ

Иска ми се да се справяш отлично по математика,
затова не съм доволен, че не си пишеш
домашното.

СЕМИНАР IV. УМЕНИЯ ЗА СОЦИАЛНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (II)**СЪДЪРЖАНИЕ**

1. Въведение (10 минути)
2. Себеутвърждаване/асертивност (80 минути)
3. Сътрудничество (30 минути)
4. Оказване на помощ (45 минути)
5. Затваряне (15 минути)

1. ВЪВЕДЕНИЕ**1.1. ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА (вж. Семинар I)****2. СЕБЕУТВЪРЖДАВАНЕ****2.1. ДИСКУСИЯ****Продължителност: 10 минути**

- На последния ни семинар разговаряхме за много нови понятия и упражнявахме някои умения.
- Какво си спомняте от последния семинар?
- Спомняте ли си езика на змията и езика на жирафа, които обсъдихме миналия път?
- Междувременно опитахте ли да говорите на езика на жирафа?
- В кои ситуации говорихте като жираф и в кои – като змията?
- Можете ли да си спомните за ситуации, в които сте могли да кажете нещо на езика на жирафа, но не сте го направили? Как бихте го казали сега на езика на жирафа?

2.2. КАК ДА КАЗВАМЕ „НЕ“**Продължителност: 30 минути****Цел:** Да се научим да казваме „НЕ“, да взимаме решения, да отстояваме себе си и своите права.**Материали:** Няма.**Упражнение**

Разпределете учениците по двойки. В тази задача участниците трябва да се опитат да получат нещо, което другият човек притежава или носи (очила, часовник, риза, химикал и т.н.), като използват само словесни средства за убеждаване. Задачата на другия е да не даде това, което се иска от него. След това ролите се разменят. Когато една двойка приключи играта, участниците сменят партньорите си, за да опитат различни начини за убеждаване и да упражнят различни начини за отказ.

**Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени**

- Как се чувствахте в ролята на човека, който искаше нещо, и в ролята на този, който трябваше да каже „НЕ“?
- Коя роля беше по-трудна?
- Кое беше различното при различните партньори? Какво научихте от това упражнение?
- Мислехте ли да кажете „НЕ“, но по някаква причина ви разубедиха? Защо и в какви ситуации трябва да знаете как да кажете „НЕ“? Ако някой човек знае как да каже „НЕ“, какво говори това за него?

- Кой успя да получи това, което иска? Как успяхте да го постигнете? Имаше ли прилики между начините, използвани от другите, които получиха искания предмет?
- Как изглежда тази ситуация в реалния живот? Можете ли да се сетите за ситуация от всекидневието с приятел, сестра или брат, която ви напомня за това упражнение?

2.3. АЗ ИМАМ ПРАВОТО



Продължителност: 40 минути

Цел: Да правим разлика между ефективно и неефективно отстояване на себе си или отстояване на себе си за сметка на другите.

Материали: Големи листове хартия, табло със списък на стратегии.



Упражнение

Поставете на дъската голямо табло със списък на добри варианти за стратегии, чрез които да отстояваме себе си. Важно е да подчертаете, че отстояването на себе си не бива да бъде за сметка на другите. Разделете учениците на три групи за игра: а) деца, които са подложени на тормоз; б) деца, които тормозят другите; и в) деца, които реагират на тормоза. Дайте на всяка група кратки писмени инструкции.

„Всеки от вас представлява човек, който притежава няколко или всички тези черти:

Първа група: Подигравате се на онези, които са различни от мнозинството, и ги прогонвате от групата. Имате склонност да се биете и да бутате другите. Принуждавате по-слабите от вас да правят неща, които не искат. Повредили сте няколко неща, които принадлежат на други хора от класа, защото сте били ядосани. Обичате да си отмъщавате, лесно се вбесявате, държите се надут и искате да сте шеф на класа. Често разпространявате неверни слухове за хора от класа и т.н.

Втора група: Вие сте затворени, срамежливи, често сте сами, физически сте по-слаби, тъжни, несигурни, тихи и ви е неловко в училищния двор, нещастни ученици сте.

Трета група: Вие сте уверени, знаете как да отстоявате себе си, миролюбиви сте, спокойни и благосклонни. Вие помагате на другите, добри и доверени приятели сте, уважавате всички, които са различни, и сте известни сред останалите.“

Водещият прочита твърденията от таблото „Аз имам правото“. Задачата на един доброволец от всяка група е да даде примери за типично за групата поведение (напр. да помисли за изречение, което разкрива типа на представяния човек). Наред със съдържанието на посланието трябва да се обърне внимание на тона, пунктуацията и придружаващите жестове, така че третата група да изпълни функцията на коректори. Затова те трябва да „играят“ последни. Така за всяко „право“ трябва да има по три примера за съответно поведение или послание. За да се улесни задачата, ръководителят прочита „примерите в скобите“, които придружават всяко от „правата“.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Как отстояваме себе си? Как всяка от групите направи това? Какво мислите за всеки от тези три начина?
- Какво ѝ липсваше на втората група? Как се представи първата група?
- Какво не ви хареса? Ще успеят ли групите да постигнат това, което искат?
- Как първата и втората група могат да поправят грешките си?
- Какво правим, когато сме провокирани и не се отнасят добре с нас? Кои са добре избраните стратегии в тези ситуации?

ТАБЛО ЗА ДЪСКАТА

С главни букви са дадени примери, които не са написани на таблото. Водещият на семинара ги изчита, за да помогне да се формулират „правата“.

АЗ ИМАМ ПРАВО:

- **да търся това, което искам - дори никога да не го получа**
(ПОДКРЕПИ МЕ, ЗАЩОТО СЕ ЧУВСТВАМ УЖАСНО)
- **да изразявам идеите си - дори когато хората мислят, че те са глупави**
(ОТДЕЛЕТЕ МЯСТО ЗА ОХЛАЖДАНЕ НА СТРАСТИТЕ В КЛАСНАТА СТАЯ)
- **на собствени чувства - дори когато другите мислят, че не бива да се чувствам така**
(МОЕТО КУЧЕ УМРЯ)
- **да правя грешки, особено ако съм направил всичко по силите си**
(ПРЕКРАТЯВАНЕ НА БОЙ С НАМЕСА)
- **винаги да опитвам отново - дори ако другите мислят, че няма да се справя**
(ПОМАГАНЕ НА ПРИЯТЕЛИТЕ ДА СЕ ПОМИРЯТ СЛЕД СПОР)
- **понякога да си променям мнението - дори ако другите мислят, че не бива да го правя**
(НЕ ИСКАМ ДА ИЗЛИЗАМ С ТЕБ)
- **да ме оценяват и да се отнасят към мен с уважение - дори ако моите действия са обект на критика**
(ТИ НЕ СЕ ПРЕДСТАВИ ДОБРЕ НА СЪСТЕЗАНИЕ В УЧИЛИЩЕ, НО ИНАЧЕ СИ ДОБЪР ПРИЯТЕЛ)
- **понякога да казвам „НЕ“ без чувство на вина**
(НЯМА ДА ПИЯ БИРА НА ТОЗИ РОЖДЕН ДЕН, ВЪПРЕКИ ЧЕ СЪМ ЧАСТ ОТ ГРУПАТА)
- **да се оплача, когато нещо не е честно - дори когато трябва да го приема**
(ПИСАХА МИ 3-КА ПРИ СЪЩИЯ БРОЙ ТОЧКИ, ЗА КОИТО МОЯТ ПРИЯТЕЛ ПОЛУЧИ 5-ЦА)
- **да се гордея със СОБСТВЕНИТЕ си постижения - дори това да разстройва другите**
(ПО ФИЗИЧЕСКО АЗ МОГА ДА СКАЧАМ НАЙ-ДАЛЕЧЕ ОТ ЦЕЛИЯ КЛАС)



3. СЪТРУДНИЧЕСТВО

3.1. СГЛОБЯВАНЕ НА КВАДРАТИТЕ

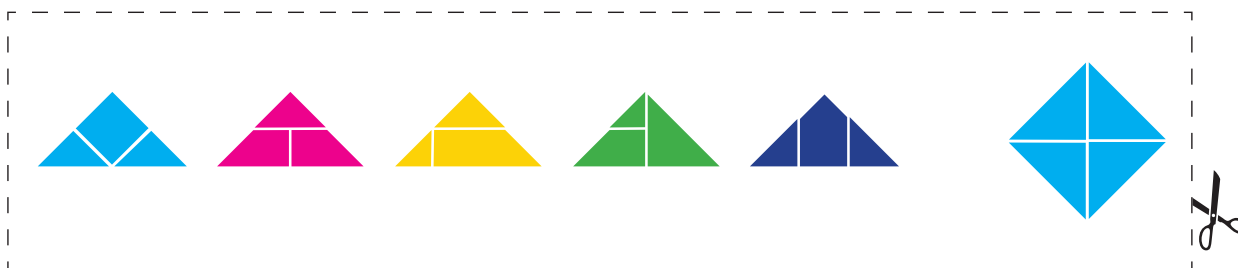


Продължителност: 30 минути

Цел: Да се развие сътрудничество сред членовете на групите при изпълнението на обща задача; да се развие сплотеност и солидарност в групата, както и чувство за екипна работа и уважение към останалите; да се упражнят уменията за разрешаване на проблеми в група и способностите за невербално общуване.

Материали: Пликове – по един за всеки участник; листове хартия формат А4 в различни цветове, от които се изрязват триъгълници; в предварително подготвени пликове се намират частите на триъгълниците, които всеки участник трябва да сглоби (накрая от четири триъгълника трябва да се направи квадрат).

Инструкции за водещия на групата: Изрежете четири триъгълника от голям квадрат, следвайки дадената скица. По-долу има схема как да разрежете триъгълниците на по три части, като следвате линиите и пропорциите във всеки от триъгълниците. Разбъркайте частите и ги поставете в четири отделни плика така, че сам човек да не може да сглоби триъгълника от трите елемента в даден плик.



За по-малките класове всеки от триъгълниците може да е в различен цвят (което означава, че триъгълникът, сглобен от всяко дете, ще бъде уникален). За по-горните класове не е нужно триъгълниците да са в различен цвят, което прави задачата по-трудна.



Упражнение

Участниците се разделят на групи по четирима. Всеки от четворката получава по един затворен плик с три форми, които общо правят комплект, съдържащ всички необходими части за всеки от четирите триъгълника.

Целта на всички групи от по четирима участници е **ДА НАПРАВЯТ ЕДИН ОБЩ КВАДРАТ.**

- Всеки един от групата трябва да сглоби триъгълник, съставен от три части.
- Единственият начин всеки участник да събере необходимите парчета, за да направи триъгълника си, е да получи част от друг участник или групата да определи място за размяна по средата на масата (пазар), където всеки може да нареди своите парчета.
- По време на упражнението не може да се говори.
- Всички триъгълници на групата са с еднакъв размер и се състоят от три части.
- Победител е групата, която първа подреди мозайката. Тя трябва да получи малка награда – значки или сертификат от водещия на групата.

Целта на упражнението е да се сглоби един общ квадрат!



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Каква беше целта на упражнението?
- Как се чувствахте, докато редихте мозайката?
- Как вървеше съвместната работа? Сътрудничихте ли си? Беше ли трудно да разменят части от триъгълници, без да си говорите? Как се чувствахте, докато работехте заедно?
- Кое е по-лесно – да работите сами или с други хора?

4. ОКАЗВАНЕ НА ПОМОЩ

4.1. ТЕЛЕФОННОТО ОБАЖДАНЕ



Продължителност: 45 минути

Цел: Да се упражнят уменията за активно слушане, оказване на подкрепа и помощ на партньор при намиране на решение на проблем.

Материали: Карти за телефонни разговори с текст, тебешир.



Упражнение

Това е ролева игра по двойки. Участниците сядат в два концентрични кръга с гръб един към друг и си представят, че водят таен разговор по телефона. Единият участник споделя проблема си с другия. Всеки участник от външния кръг получава карта за телефонно обаждане с описание на ролята и решението, което партньорът му не може да види. След като прочете своята карта, той трябва да се обади на партньора си и да разговаря с него по проблема, но без да го разкрива веднага (все едно се колебае дали да го обясни). Партньорът, който седи отзад, ще го насърчава да говори, опитва се да разбере как се чувства и му оказва подкрепа (но без да дава съвети). Чрез подходящи въпроси партньорът насочва обадилия се към решение, което в крайна сметка той сам ще вземе. Когато участникът с проблема достигне до решението, разговорът приключва.

Препоръки

Преди упражнението повторете правилата за активно слушане и определението за емпатия. Работете с ОТВОРЕНИ и ЗАТВОРЕНИ ВЪПРОСИ, за да се получи по-добро разбиране за проблема. Попитайте учениците как започват ОТВОРЕНИТЕ и ЗАТВОРЕНИТЕ въпроси. Напишете някои предложения на дъската.

След това един доброволец може да изиграе първата ролева игра пред всички. Ръководителят на групата ще играе ролята на насърчаващ приятел, който използва отворени въпроси, и така ще демонстрира как се изпълнява задачата и какви са правилата. След това продължете с упражняването по двойки.

Именно **процесът по установяване на проблема** помага на човека, изправен пред него, а не „решението“ и съветите, които често налагаме на другите. Хората трябва сами да достигнат до собственото си решение, да разберат проблемите, пред които са изправени, да обмислят всички възможни решения и последиците от избора си. Можем да помагаме, като проявяваме разбиране, изслушваме и задаваме правилните въпроси.

При всяка дискусия можем да използваме два типа въпроси – затворени и отворени. На ЗАТВОРЕНИТЕ се отговаря с ДА или НЕ, те обаче спират процеса на самостоятелно размишление и намиране на решение. ОТВОРЕНИТЕ въпроси, като например „Според теб кое е най-лесното нещо, което можеш да направиш?“, „Какво според теб ще ти помогне?“, „Какви идеи имаш за това как да постъпиш сега?“, дават възможност на човека с проблема да обмисли ситуацията, в която се намира, както и различните възможни решения.

5. ЗАТВАРЯНЕ (вж. Семинар I)

КАРТИ ЗА ТЕЛЕФОННИ ОБАЖДЕНИЯ

„Вчера на път за вкъщи ме нападна група момчета от училището. Те казаха, че е отмъщение, защото съм бил клюкар. Не знаех за какво говорят, но се страхувам.“

„Чувствам се самотен и се тревожа. Никой не ме разбира. Опитвам се да се нагодя, но съм твърде различен.“

„Мразя доносниците, но днес издадох на учителя един от класа.“

„Когато се ядосам, направо полудявам. Не мога да не ударя човека, който ме е ядосал.“

„Подиграват ми се, когато не знам учебния материал. Казват ми глупак, идиот, кретен.“

„Нямам модерни и скъпи дрехи и момчетата от моя клас не искат да излизат с мен. Макар никога да не са ми казали, че се срамуват от мен, мисля, че това е проблемът.“

„Всеки ден едно момче от по-голям клас ме спира в тоалетната на училището и ми иска пари. Ако кажа, че нямам, ме удря в корема и ме заплашва.“

„Аз съм отличен ученик. Мисля, че е глупаво да се бяга от час и никога не го правя. Затова момчетата от класа ме бият.“

„И момчетата, и момчетата от училище ме наричат с обидни имена. Казват, че съм се целувала с няколко момчета. Това не е вярно, но не мога да го докажа.“



СЕМИНАР V. СОЦИАЛНА ОТГОВОРНОСТ И ПРИНОС ЗА ОБЩНОСТТА



СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение (10 минути)
2. Права (30 минути)
3. Стереотипи (40 минути)
4. Дискриминация и изолация (80 минути)
5. Затваряне (20 минути)

1. ВЪВЕДЕНИЕ

1.1. ДЪРВОТО НА ОЧАКВАНИЯТА (вж. Семинар I)

2. ПРАВА

2.1. ЧЕТВОРКИ



Продължителност: 30 минути

Цел: Да се развие сътрудничество и умение за вземане на решение в група във връзка с правата на децата.

Материали: Химикали и хартия за всеки участник; обобщен текст на Конвенцията на ООН за правата на детето (https://www.unicef.org/bulgaria/sites/unicef.org.bulgaria/files/2018-09/CRC_ChildFriendly_2017_0.pdf)⁹.



Упражнение

1. Участниците се разделят на две групи. Те сядат в отделни кръгове. Всеки ученик получава лист хартия и химикал. Инструкции: „Нека всеки сам напише на своя лист четири думи/изречения в отговор на следния въпрос: Какви права трябва да имат децата на вашата възраст?“ (5 минути)
2. „След като напишете четирите права, с които според вас трябва да се ползват децата на вашата възраст, направете двойка с някой от своята група. Заедно напишете на лист хартия списък с осем права и изберете четири от тях, с които и двамата сте съгласни.“ Важно е да не добавяте нови права, а от осемте да намерите четири, които и двамата участници смятате за най-важни.
3. След като участниците изпълнят втората задача, всяка двойка се събира с друга двойка от групата и споделя своите четири права. След това двете двойки (четирима участници) решават кои са четирите общи от всичките осем права и ги изброяват.

Този процес се повтаря и двете четворки се събират и създават нова комбинация от четири общоприети правила. Можете да дадете следните инструкции: „А сега отново седнете в кръг. Напишете осем права на листа (по четири от всяка група) и отново, този път като група от осем души, извадете четирите права, които споделяте помежду си. Така ще получите четири общоприети права, които според вашата група трябва да бъдат гарантирани за децата на вашата възраст. Ще сравним вашите права с тези на другата група, за да видим доколко подобни или различни са те“.

Окръпняването продължава до достигане на максималния брой участници в групата.

Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени



- Как се съгласявахте по различните идеи?
- По-трудно ли ставаше (или по-лесно) с нарастването на групата?
- До каква степен сте доволни от окончателния избор на правата на децата?
- Какво мислите за процеса по общо вземане на решения?
- По какво вашата четворка права се различава от тази на другата група?

⁹ Можете да свалите книжката от интернет, изписвайки в търсачката "конвенция, дете, адаптирана". Цъкнете върху линка, водещ към сайта на УНИЦЕФ и с още един клик ще имате файла.

- В случай че четворките права се различават значително, какво е довело до тази разлика?
- Ако четворките права са подобни, какво е довело до тази прилика?

След обсъждането участниците получават обобщен текст на Конвенцията за правата на детето. Участниците сравняват правата от своята четворка с обобщените права и виждат дали правата, които са написали, попадат в категориите от Конвенцията за правата на детето.

- Дали вашата четворка би изглеждала така, ако сега повторите упражнението?
- Какво мислите за това упражнение?

Обобщен текст на Конвенцията за правата на детето¹⁰

През 1989 г. ООН прие Конвенцията за правата на детето. Почти всички държави по света са поели отговорност да зачитат тези права. Те включват:

- **Правото на достойнство:** Всички хора се раждат свободни и равни и имат право достойнството им да се зачита. Всички права важат за всички деца без изключение. Всички решения, засягащи детето, следва да се вземат във висшия интерес на детето. Никое дете не бива да се подлага на мъчение, жестоко отношение или наказание.
- **Правото на свобода на мисълта и правото на изразяване:** Всяко дете има право да изразява мнението си свободно, както и мнението му да бъде взето предвид, ако е необходимо. Всяко дете има правото на националност, религия и съвест под контрола на родителите.
- **Правото на неприкосновеност на личния живот:** Всяко дете има право на закрила от намеса в личния живот, семейството и дома, както и от клевета и обиди.
- **Правото на образование:** Всяко дете има правото да получи основно образование. Държавата трябва да осигури безплатно и задължително основно образование и да направи средното и висшето образование достъпно за всички. В училищното възпитание трябва да се зачитат правата и достойнството на всяко дете.
- **Правото на лични свободи:** Всяко дете има правото на собствена култура, религия и език. Всяко дете има правото на отход, игра и участие в културни и творчески дейности.
- **Правото на правна и социална защита на неговите права и свободи:** Държавата е длъжна да защитава детето от всички форми на малтретиране и да изпълнява подходящи програми за закрила и намаляване на насилието над децата и справяне с последиците от насилието. Дете, което е попаднало в конфликт със закона, има право на надлежен процес, при който се зачита неговото достойнство, отчита се неговата възраст и се цели детето да се приобщи отново в обществото.

¹⁰ Pregrad, J. Six themes for class meeting workshops. In: For a safe and enabling environment in schools. Prevention of peer violence – Programme Handbook. UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States. 2015.

3. СТЕРЕОТИПИ

3.1. КАКВИ СА СЪСЕДИТЕ ВИ?



Продължителност: 40 минути

Цел: Да се насърчат учениците да обръщат внимание, че стереотипите са форма на дискриминация, както и да поставят под въпрос обичайните стереотипи.

Материали: Маркери, кутии за обувки (16 бр. или за всеки участник по една), пликкове с по една дума в тях, която се отнася до представител на определена професия, група или пол.



Упражнение

1. Започнете това упражнение с игра на асоциации във връзка с „етикетите“, които поставяме на хора от определена професия, група или пол (напр. зъболекари, модели, блондинки или футболисти). В средата на кръга оставете пликкове с по една дума вътре, която се отнася до представител на дадена професия, пол, класа или друга група.

Ученикът, който започва играта, тегли плик и прочита картата в него. Ако думата на картата се отнася за група, към която участникът принадлежи (напр. блондинка), той/тя връща плика в кръга и изтегля нов. Ако не е така, прочита картата на глас. Човекът отдясно трябва да каже първото нещо, което му идва наум във връзка с думата. Например, ако ученик прочете думата „блондинка“, човекът отдясно казва нещо, с което асоциира тази ключова дума. После следващият човек в кръга изтегля нова дума (важно е човекът да не принадлежи към групата от картата) и участникът, който седи до него, казва своята асоциация. При втория тур ролите се сменят – който преди е давал асоциации, сега изчита ключовата дума.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво си помислихте, как се почувствахте и какво видяхте, докато играехте тази игра?
- Успяхте ли бързо да се сетите за асоциация?
- Имаше ли асоциации, които ви беше трудно да изговорите?
- На кои думи се запънахте?
- Избрахте ли някои необичайни думи?
- Защо? Как се почувствахте в този момент?

2. Продължете с въпроса дали учениците знаят какво представляват стереотипите. Обяснете накратко, че стереотипите са образи или представи, при които определени черти (желани или нежелани) се приписват на всички членове на дадена група или на групата като цяло. Напр. „Всички жени са лоши шофьори“, „Всички чернокожи играят добре баскетбол“. Стереотипите ни помагат да изградим представи за дадена категория хора. Но те са и вредни, тъй като поставят всички хора от съответната група под общ знаменател, независимо дали е добър или лош. Така ни пречат да изградим собствена преценка и усещане за всеки отделен човек.
3. След това всеки участник получава празна кутия от обувки. Ако нямате достатъчно кутии, упражнението може да се направи с листове хартия. На тях всеки ученик изписва представител на някоя професия, пол, група или друга категория хора в зависимост от това кой плик му се е паднал. После предава листа/кутията на човека, който седи отдясно. Докато листът/кутията се предава в кръга, всеки приписва на всяка от групите по една „типична“ черта. Ако има достатъчно кутии, учениците се разделят на групи от по четирима и се инструктират, че при това занимание ще изтеглят по една карта от пликвете. След това всеки ученик изписва върху своята кутия изтеглената професия, група или пол (напр. манекенките са..., компютърните манияци са..., блондинките са..., футболистите са..., зъболекарите са..., търговците са...) и подава кутията надясно, за да могат четиримата от кръга да напишат върху нея „типичните“ черти на категорията. Когато кутията се върне на собственика, той

записва и своите стереотипи. Припомняйте на участниците да не се ограничават в отрицателните стереотипи, но не ги притискайте да измислят и положителни. Възможно е за дадена категория хора те да нямат такива.

4. Накрая от кутиите се прави СТЕНА. Всяка „тухла“ (кутия за обувки) може да бъде прочетена. (За да може да се прочете, докато е „тухла в стената“, пишете само върху предната и задната стена на кутията). Някои твърдения могат да породят дискусия. След дебатиране за определена група хора и за стереотипите, които им се приписват, тухлата се маха от стената.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Има ли някой тук, който е член на една от категориите от СТЕНАТА? Как се чувствате?
- Познавате ли някого, който присъства на СТЕНАТА? Мислите ли за човека същото, което е написано на СТЕНАТА?
- Какви типични характеристики притежавате вие?
- Какво значение придавате на тази СТЕНА?
- Има ли група, към която искате да принадлежите? Защо?
- Какво мислите за това, че сме поставили някого на тази СТЕНА, без да го познаваме?

СРЕД КАТЕГОРИИТЕ В ПЛИКОВЕТЕ МОГАТ ДА СА:

МОДЕЛИТЕ СА...

БЛОНДИНКИТЕ СА...

ТЪРГОВЦИТЕ СА...

КОМПЮТЪРНИТЕ МАНИАЦИ СА...

ФУТБОЛИСТИТЕ СА...

БОГАТИТЕ СА...

ОПЕРНИТЕ ПЕВЦИ СА...

ЗЪБОЛЕКАРИТЕ СА...

ОБЩИТЕ РАБОТНИЦИТЕ СА...

ЛЕКАРИТЕ СА...

ПОЛИЦАИТЕ СА...

ОТЛИЧНИТЕ УЧЕНИЦИ СА...

ЦИГАНИТЕ СА...

ДЕЦАТА БЕЗ БРАТЯ И СЕСТРИ

СА/ЕДИНСТВЕНИТЕ ДЕЦА В

СЕМЕЙСТВОТО СА...

БЕЗРАБОТНИТЕ СА...

ШЕФОВЕТЕ СА...



4. ДИСКРИМИНАЦИЯ И ИЗОЛАЦИЯ

4.1. ИЗХОД ОТ ПОРОЧНИЯ КРЪГ



Продължителност: 30 минути

Цел: Да се осъзнае какво е чувството да си част от малцинство или мнозинство; да се анализират стратегиите, които използваме, за да ни приемат в дадена група; да осъзнаем кога и в какви случаи искаме да сме част от малцинството/мнозинството.

Материали: Химикал и хартия за всеки наблюдател.



Упражнение

1. Помолете да излязат две двойки доброволци. Когато се отзоват първите двама, им кажете, че току-що са избрани за ролята на „наблюдатели“ в това упражнение и че тяхната задача е да записват поведението, което наблюдават. Обяснете на втората двойка доброволци, че останалата част от групата са техни приятели, които водещият току-що е наградил с почивка на море. И двамата доброволци наистина обичат тази група, но по някаква причина тя им е обърнала гръб и те са станали

„аутсайдери“. Искат да се върнат обратно в групата и да се насладят на чудесна лятна ваканция, но групата ще ги приеме обратно само ако успеят да излязат от порочния кръг и да влязат отново в групата.

2. Наблюдателите записват следното: За какво говорят хората от кръга? Какво казват те на аутсайдери? Какво правят? С какви действия пречат на аутсайдери да се върнат в кръга? А за какво говорят хората, които се опитват да влязат в групата, и как се държат? На наблюдателите се казва да записват всички стратегии, които използват хората, опитващи се да разбият кръга, както и стратегиите, които се използват, за да им се попречи да го направят.
3. Участниците от кръга са помолени да направят по-силен кръг, като стоят рамо до рамо, така че да няма свободно пространство между тях. Тези, които се опитват да влязат в кръга, се стремят да постигнат целта си по всякакъв начин, докато участниците от кръга се опитват да им попречат да го направят.
4. Участниците имат две минути, за да разбият кръга. След като времето изтече, те се връщат в кръга, независимо дали са успели да го разрушат или не. Други две двойки ученици заемат ролите на аутсайдери и наблюдателите.
5. При проява на агресия водещият веднага трябва да спре заниманието. Учениците са наясно с това правило предварително. След като участниците завършат упражнението, те се връщат в кръга. В последващата дискуссия записвайте на голям лист хартия кои са най-често използваните методи за влизане в кръга; всяко използвано от аутсайдери поведение за влизане в кръга и връщане в групата, както и поведението, което групата използва, за да им попречи. Обобщете кои бяха най-често използваните форми на поведение.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво стана и как се чувстваха участниците в ролята на „аутсайдери“?
- Как се чувстваха участниците от кръга?
- Според вас как се чувстваха тези, които бяха изхвърлени от любимата си група, към която принадлежат? Как се чувстваха онези, които така и не бяха приети в групата?
- Спомняте ли си конкретна ситуация, в която сте се чувствали „аутсайдер“ за някоя група, или ситуация, при която отчаяно сте искали да влезете в тази група?

4.2. НАПУСКАНЕ



Продължителност: 45 минути

Цел: Изграждане на емпатия към различните; повишаване на осведомеността относно различията; разбиране на последиците от това да принадлежиш към определена социална група или малцинство.

Материали: Пликове с карти, на които са записани роли (по един плик за всеки участник); хартия с искания/проблеми, голямо пространство (голяма стая).



Упражнение

1. В това упражнение членовете на групата се опитват да изиграят максимално добре една роля и да отговорят на определени въпроси от гледна точка на ролята си. Раздайте пликите с карти. Всеки участник получава плик, в който има по една роля. Поне трима участници трябва да изтеглят карта, на която пише да изиграят себе си. Подчертайте, че те не бива да разкриват картите си. Ролите са тайни.
2. Участниците се подреждат един до друг в редица и обмислят ролите си. Задайте им по няколко въпроса, които ще им помогнат да се подготвят. Изчакайте след всеки въпрос, за да им дадете време да помислят за ролята си.



Предложения за помощни въпроси

- Какво е детството ви? В каква къща живеете? Какво работят родителите ви?
- Какво е ежедневието ви? Какво правите сутрин, обед и вечер? Какво правите през ваканциите? Къде ходите? Какво правите в свободното си време?
- От какво се страхувате? Какво ви прави щастливи?

3. Водещият прочита написаното във връзка с различни ситуации и събития. Всеки път участниците се преместват напред, ако могат да отговорят с „Да“ на определено твърдение. Ако не могат да отговорят утвърдително, остават на място. Твърденията се прочитат едно по едно с дълги паузи между тях, така че участниците да имат достатъчно време да решат дали трябва да пристъпят напред, както и да се огледат, за да видят дали са подредени спрямо другите. В края всеки записва как се е чувствал в своята роля.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво мислите за това упражнение?
- Как се чувствахте, когато не беше възможно да се придвижите напред?
- Как се чувствахте, когато ви беше позволено да се придвижите стъпка напред?
- Кога разбрахте, че другите не се движат бързо колкото вас? (Въпрос за онези, които са се придвижили най-напред.)
- Можете ли да познаете кой коя роля изпълняваше? (Прочетете някои крайни роли.)
- Доколко лесно беше да играете ролята, която ви се падна? Как си представяте човека, когото изиграхте?
- Сигурни ли сте, че информацията и вашите представи за хората, които играхте, са верни или по-скоро се основават на предразсъдъци и стереотипи?
- Това упражнение представя ли нашето общество по някакъв начин? Как?

Забележка: Възможно е участниците да кажат, че не са запознати с живота на човека, когото трябва да изиграят, и че не могат да се идентифицират с ролята. Кажете им, че е важно да опитат да използват въображението си възможно най-много.

РОЛИ

Ти си на 14 години.
Ти си беден.
Живееш с татко си, който е алкохолик.

Ти си на 13 години.
Родителите ти са безработни.
Ти си беден.

Ти си на 13 години.
Училището ти е неприятно, защото
имаш затруднения при ученето и затова
ти се подиграват.

Ти си на 12 години.
Родителите ти са богати.

Ти си на 14 години.
Ти си млада поп звезда.
Имаш много почитатели.

Ти си на 12 години.
Живееш с майка си.
Родителите ти са разведени.
Майка ти е много строга.

Ти си на 13 години.
Баща ти често бие теб и майка ти.
Работи само баща ти, но той не ви
дава достатъчно пари, за да водите
добър живот.

Ти си на 14 години.
Нямаш много приятели.
Често те обиждат в училище.

Ти играеш себе си.

Ти играеш себе си.

Ти играеш себе си.

Ти играеш себе си.

Ти си на 13 години.
Отличник си и имаш много приятели.
Разбираш се добре с родителите си.

Ти си на 11 години.
В инвалидна количка си. Наскоро
сте се преместили в нов квартал.

Ти си на 14 години.
Живееш с баба си и дядо си.
Всеки ден пътуваш до града,
за да ходиш на училище.

Ти си на 12 години.
Живееш в приемно семейство, защото
родителите ти са те изоставили.



ТВЪРДЕНИЯ

1. Винаги имаш достатъчно пари, за да си купуваш шоколад, когато пожелаеш.
2. Имаш собствена стая.
3. Позволяват ти да каниш приятелите си у дома, когато поискаш.
4. Не се страхуваш, когато се прибираш у дома.
5. Обичаш да ходиш на училище.
6. Прекарваш всички ваканции на морето (или на друго приятно място).
7. Татко ти кара скъпа кола.
8. Можеш да си купуваш скъпи дрехи.
9. Имаш последен модел телефон.
10. Имаш много приятели.
11. Разбираш се добре с родителите си.
12. Пускат те да ходиш на кино, когато искаш.
13. Дрехите ти са спретнати и чисти.
14. Има човек, към когото можеш да се обърнеш за съвет, когато ти трябва.
15. Канят те на всички рождени дни.
16. Имаш две кредитни карти на свое име.
17. Дрехите ти винаги са абсолютно нови, а не от някой по-голям роднина.
18. У дома винаги имате храна.

**4.3. КЪЛБО ПРЕЖДА****Продължителност: 5 минути****Цел:** Да се подобри сплотеността в групата и чувството за принадлежност към нея.**Материали:** Кълбо с прежда.**Упражнение**

Учениците застават в кръг. Ръководителят започва играта, като хвърля кълбото на участник от кръга, но държи нишката в ръка. Хвърляйки кълбото, водещият казва високо какво иска да изпрати на участника – добро пожелание или някакъв конкретен предмет, нещо, което човекът няма, или нещо, което ще го направи щастлив. С подаването на кълбото може да се подари например пътуване до Дивия Запад, кораб или шестци по математика, но също така нечия любов, усмивка, хубав ден, приятно завръщане у дома, мир и т.н. Участниците продължават да подхвърлят кълбото прежда един на друг, докато всички се свържат в мрежа чрез преждата. Това е символ на взаимовръзката, а „подаръците“, които си подарявате, са това, което наистина изгражда и укрепва връзките между хората.



Предложения за въпроси, които да бъдат обсъдени

- Какво означава тази мрежа за вас? Какво показва тя?
- Защо мислите, че ви насърчаваха да си подарявате тези подаръци? Изпитвате ли по-силно чувство на свързаност?

5. ЗАТВАРЯНЕ НА СЕМИНАРА И НА ОБУЧЕНИЕТО

- Последният въпросник
- Съгласуване на следващата среща на групата помощници
- Разговор за това как учениците биха могли да допринесат за намаляване на насилието в училището си, като използват знанията и уменията, които са придобили по време на тези семинари, и чрез инициране на дейности в училище.

ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА СЕМИНАРИТЕ ЗА ПОДКРЕПА ОТ ВРЪСТНИЦИТЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Отворена покана

Този примерен текст, адаптиран според спецификите на всяко училище, може да се изложи на видно място в училището като отворена покана към учениците и да се размножи, така че да се прочете на класовете от техните класни ръководители/училищния психолог/педагогически съветник.

МОЛЯ ЗА ВАШЕТО ВНИМАНИЕ!

В нашето училище се създаде програма за подкрепа от връстниците „Миротворци“. Целта на програмата е да се намерят по-добри и по-конструктивни начини за общуване, да се осигури допълнителна подкрепа за децата, които са подложени на насилие, да се помогне на онези, които нарушават нашите ценности и правила, както и да работим за изграждане на взаимно доверие, сътрудничество и подкрепа в класната стая и училището. За изпълнение на посочените цели участниците в програмата за подкрепа от връстниците ще работят заедно със своите ръководители.

Групата ще се среща веднъж седмично за по три часа, за да развие умения за разбиране и подкрепа на другите. Ще се проведат общо пет такива семинарни срещи. След това групата ще продължи да се среща според план, приет заедно с ръководителите (и психолога на училището). Ръководителите ще проследяват работата на групата и ще помагат на участниците в нея да постигнат приетите задачи, както и да осъществяват дейностите в подкрепа на съучениците в класната стая и училището. В програмата за подкрепа от връстниците ще се включат по двама ученици от всеки клас от 5-ти (включително) нагоре.

Важно е кандидатите искрено да желаят да участват и да се възприемат като хора, които зачитат различията, не толерират насилственото поведение и се борят за своите идеи чрез разговори и ненасилствено общуване. Помислете как се възприемате и какво е поведението ви. Заедно с близък приятел можете да разберете как ви възприемат другите. Подходящ човек ли сте за тази програма? Помислете.

Ние ще информираме родителите на желаещите, за да получим тяхното разрешение децата им да се включат според приетия график. Всички, които искат да участват в програмата, трябва да ни съобщят до края на ... (напр. „учебния ден утре“).

Забележка: Препоръчва се по-широко участие в етапа на обучение, за да остане достатъчно голяма група от помощници, които да продължат да работят след петте обучителни семинара. Нормално е някои да прекратят участието си още по време на обучение или веднага след това, тъй като задачата на помощниците е сложна, макар и желана от мнозина.

За основните училища се препоръчва включване на учениците след начален курс. За средните училища е препоръчително да се включат ученици от гимназиалната степен (след 7-ми клас), но не и от последна година на обучение.

В зависимост от броя класове, както и от броя паралелки във всеки випуск, нека се поканят пропорционално ученици, така че обучителната група за семинарите да възлиза на максимум 20 участници.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Въпросник, който да се използва преди обучителните семинари

ВЪПРОСНИК ЗА ПОМОЩНИЦИТЕ ВРЪСТНИЦИ ПО ПРОГРАМАТА „МИРОТВОРЦИ“

Име и фамилия:

Бихме искали да разберем какво мислиш за насилственото поведение.

Моля, прочети внимателно въпросите по-долу, преди да отговориш.

1. Изброй трите форми на тормоз, които според теб са най-болезнени за жертвата.

а)б).....в).....

2. Можеш ли да изброиш други форми на тормоз?

3. Колко приятели имаш, на които можеш да кажеш нещо много лично, без да се страхуваш, че това ще се разнесе в училище?.....

4. Оцени доколко ти е трудно да не разкриеш тайна, която някой ти е доверил (огради една цифра).

1234.....5

Лесно е да запазя тайната.

Трудно е да запазя тайната.

5. Какво обикновено правиш, когато разбереш, че някой в класа ти или в твоето училище е подложен на тормоз?

.....

6. Как се чувстваш във връзка с този проблем (огради една цифра)?

1234.....5

Безпомощно

Мога да направя много

7. Оцени популярността си в класа. Доколко другите ученици те харесват? (Огради една цифра)

1234.....5

Не ме харесват

Всички ме харесват

8. Накратко опиши причината (или причините), заради които искаш да се включиш в тази група.

9. Можеш ли да се ангажираш, че ще присъстваш на петте обучителни семинара? (Отбележи отговора с X)

ДА НЕ.....

Благодарим ти!



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**Примерно писмо до родителите.**

Уважаеми родители,

Нашето училище има желание да въведе програма за помощ от връстниците. Проучвания в областта на превенция на насилието в училище показват, че групите от връстници помощници имат много силен регулиращ ефект върху всички ученици и подобряват културата на общуване. Програмата насърчава сътрудничеството, загрижеността, взаимното уважение и приятелството сред учениците.

В рамките на програмата ще се организират 5 обучителни семинара за заинтересованите ученици. Тяхната цел е участниците да се запознаят със своите силни страни и способности, да подобрят социалните и комуникационните си умения, да развият умения за сътрудничество и да научат как да отстояват себе си и да защитават другите. След края на семинарите групата ще продължи да се среща редовно и да провежда съвместни дейности, за да работи по овладяване на членовете си и за практическо приложение на придобитите умения.

Вашето дете доброволно е кандидатствало и е проявило интерес да участва в тази група. Моля, потвърдете своето съгласие то да участва, като се подпишете по-долу.

От Координационния съвет на училището

Давам съгласието си моето дете да се включи в програмата за подкрепа от връстниците, което изисква участие в образователни дейности от 15 часа, които ще се провеждат в _____ (час) от _____ до _____ 20__ г. (дата), а също така той/тя активно да работи по задачите и дейностите на групата за своя клас и училище.

(Подпис на родител/настойник)



ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Въпросник, който ще се използва при завършване на обучителните семинари

ВЪПРОСНИК ЗА ПОМОЩНИЦИТЕ ВРЪСТНИЦИ, УЧАСТВАЩИ В ПРОГРАМАТА „МИРОТВОРЦИ“

Име и фамилия:

Бихме искали да разберем какво смяташ за насилието в училище, след като участва в тези пет семинара. Моля, прочети внимателно въпросите по-долу, преди да отговориш.

1. Изброй три форми на тормоз в училище, които според теб са най-болезнени за жертвата.

(a)

(b)

(c)

2. Можеш ли да направиш нещо, за да спреш насилието в своето училище? Как се чувстваш по отношение на този проблем? (Огради една цифра)

1 2 3 4 5
 Безпомощно Мога да направя много

3. Как можеш да помогнеш на децата, подложени на тормоз? Огради два начина, които ти се струват удачни:

(a) Да ги изслушвам.

(b) Да ги насоча към възрастни, на които могат да съобщят за проблема.

(c) Да им помогна чрез обсъждане, за да намерим начини да предотвратим или спрем тормоза.

(d) Да им окажа подкрепа и да подчертая личните им силни страни и добродетели (така че да се почувстват силни).

(e) Да приобщя учениците, които са потърпевши от насилие, в своята група от приятели.

(f) Да общувам по-често с тях и да им показвам, че те не са сами.

(g) Често да общувам с ученици, подложени на насилие, за да преча на учениците, които проявяват насилие, да се доближават до тях (в двора на училището или на път до и от училище).

(h) Други начини.....

4. Как можеш да помогнеш на тези, които нарушават правилата и проявяват насилие? Огради два начина, които ти се струват удачни:

(a) Да ги покая да участват в група, в която членувам.

(b) Да им покажа начини да се справят с гнева или разочарованието си.

(c) Спокойно да им кажа, че техните качества са много по-ценни за хората, отколкото насилственото им поведение.

(d) Ако видя, че те искат да променят поведението си, да им помогна да потърсят помощ от възрастните в училището.



(e) Да им помогна в справянето с нещо трудно и да им покажа истинското значение на приятелството.

(f) Други начини

5. Огради един от начините, който според теб е подходящ за повлияване върху „пасивните наблюдатели на насилие“ в класната стая:

(a) Да ги насоча към правилото, което проявяващият насилие ученик нарушава в момента.

(b) Да ги насърча винаги когато станат свидетели на насилие, да кажат на (конкретен) възрастен в училище (като обясня разликата между доносничество и споделяне с възрастните на нещо тревожно).

(c) Да ги насърча да не подкрепят насилственото поведение, викайки одобрително за ученика, който проявява насилие (ангажимент за създаване на климат на непримири-мост с насилието).

(d) Да ги насърчавам да обръщат внимание на различните видове насилие (псуване, наричане с обидни имена, дразнене, обиди, заплахи, унижение, нетолерантност към многообразието и др.)

(e) Други начини

6. Харесаха ли ти семинарите за обучение на помощниците връстници?

12345
Не Да, много

7. Искаш ли да продължиш да работиш в групата, за да оказваш подкрепа на тези, които имат нужда от нея?

12345
Не Да, много

Благодарим ти!



ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**Допълнителни упражнения**

МИШ-МАШ – с тимулиране на динамиката и раздвижване

Подредете в кръг столове – с един по-малко от броя на участниците. Един човек застава в средата на кръга и казва: „Всички, които... (помислете за характеристика, черта или поведение, например „носят очила“), да си разменят местата сега“. Учениците, притежаващи тази особеност, трябва бързо да сменят местата си, но не могат да седнат на първото място до тях. Участникът, който не успее да намери стол, застава в средата и продължава с друга характеристика (напр. „всички, които са къдрави/имат розов цвят по дрехите си/обичат боза/ са яли някога охлюви“ и т.н.). Характеристиките могат да са и забавни според чувството за хумор на участниците, но не могат да са обидни или омаловажаващи.

ДУМИ И ДЕЙНОСТИ – за по-добра концентрация и забавление

Първият участник в кръга прави някакво действие. Например казва: „Аз готвя“ и се преструва, че прави нещо, например пише на компютър. След това друг участник изиграва казаното от предишния („Аз готвя“), но казва нещо напълно различно, например „Почесвам се по носа“. Играта продължава в кръг.

ДЪЖДОВНА ГОРА – повишаване на енергията на групата и нарушаване на монотонността

Докато стои в кръга, водещият започва да потрива длани една в друга. Действието произвежда определен шум. Участникът вляво от него повтаря жеста; следващият ученик прави същото и т.н. „Сигналят“ се предава с взаимен поглед. Преди съседът отдясно да те погледне, не преминаваш към следващото движение. Когато отново се стигне до водещия, той променя действието: щраква с пръст и отново всички правят същото един след друг. Следва пляскане с ръце, удряне по бедрата с ръце, тропане с крака и след това повтаряне на всички звуци в обратен ред до края. Това трябва да звучи като буря в джунглата, която започва тихо, усилва се и накрая спира. Важно е всеки участник да приеме сигнала чрез поглед от човека вдясно от себе си, а не от водещия. Ръководителят изчаква всички да извършат едно „действие“, преди да продължи със следващото. Последният участник в кръга, след като е приел сигнала, поглежда водещия, и тогава той въвежда следващото действие от „бурята“.

РАЗПЛИТАНЕ – за сплотяване на групата

Хората от групата застават в голям кръг със затворени очи. Те се движат бавно към центъра с протегнати ръце, докато всички се хванат за други две ръце. Водещият следи за това двама души да не се хванат взаимно и ги разделя, ако това се случи. След като всеки със своите две ръце е хванал други две ръце, но без да се образуват двойки, водещият казва на участниците да отворят очи. В този момент групата е разбъркана доста сложно. С отворени очи и все още хванати за ръце, те трябва да се опитат да се разплетат от кръга, без да се пускат и да разменят ръце.

ПЛОДОВА САЛАТА – концентрация, физическа активност за добро настроение; да се изпълнява между две статични упражнения

Всички участници сядат на столове, разположени в кръг, а водещият стои в средата. За него няма стол. Водещият дава на участниците имена на плодове: „Ти си ябълка“, „Ти си портокал“, „Ти си ягода“ и т.н., включвайки и себе си. Когато извика: „Ябълки“, всички „ябълки“ трябва да сменят местата си с други „ябълки“. Същото се прави и за „портокалите“. Водещият трябва да започне със „своя“ плод, за да може да се размеси и евентуално да седне на стол. Един участник винаги ще остава в средата. Когато човекът в средата каже „плодова салата“, всеки трябва да смени позицията си.



КОФА ЗА БОКЛУК, ПЕРАЛНЯ, ТОСТЕР – раздвижване, концентрация

Идеята е да се имитира движението на някои от тези предмети, като имитацията се извършва светкавично и заедно от трима души. Ето как:

КОФА ЗА БОКЛУК – Всички участници са в кръг. Водещият е в средата, казва „КОФА ЗА БОКЛУК“ и посочва един участник. Този човек трябва да скочи на място, а двамата, които са му отляво и отдясно, да се престорят/да изиграят, че натискат педала на кофата с краката си. Ако който и да било от тримата участници направи грешно движение или забрави какво следва да направи, влиза в центъра на кръга и дава инструкции на другите (това трябва да се прави бързо).

ПЕРАЛНЯ – Всички участници са в кръг. Човекът в средата казва „ПЕРАЛНЯ“ и посочва някого. Посоченият извършва движение, все едно върти обръч. Двамата отляво и отдясно на него правят кръг около човека, като се държат за ръце.

ТОСТЕР – Всички участници са в кръг. Човекът в средата казва „ТОСТЕР“ и посочва някого. Посоченият подскача на място, двамата отляво и отдясно на него се хващат за ръце и застават зад човека, който скача.

Упражнения за отпускане и успокояване на групата

РАЗЦЪФТЯВАНЕ – Изпълнява се по двойки. Първо единият от двойката се затваря и свива (свива се на топка) възможно най-много (в клекнало положение). След това другият, който е „слънцето“, докосва първия и той започва да „разцъфва“ като цвете.

ЕЛЕКТРИЧЕСКИ СИГНАЛ – Всички застават в кръг и се хващат за ръце. Един от участниците (най-добре водещият) включва „електрическия сигнал“, като леко стисва ръката на човека до себе си. Енергията се предава от човек на човек.

Упражнение за по-малки групи

ЧЕСЪН – Участниците се нареждат в два кръга, вътрешен и външен. Всеки трябва да има партньор, към когото да гледа. Участник от външния кръг гледа в очите човека от вътрешния кръг. Вътрешният кръг се движи обратно на часовниковата стрелка, а външния – по часовниковата стрелка. Когато ръководителят каже „СТОП“, се получават двойки, които се гледат в очите. Това занимание може да се проведе с повече кръгове, за да се получат по-малки групи. Някои признаци, по които да се формират малки групи:

- сезон, в който си роден/а (пролет, лято, есен, зима)
- любим цвят (зелено, червено, жълто, синьо, бяло...)
- любим начин на пътуване (кораб, самолет, балон...)
- любима напитка (сок, студен чай...)
- любима храна (спагети, сирене, шоколад...)
- любим спорт (футбол, тенис, плуване...)
- предпочитани филми (драматични, ужаси, комедия, екшън...)
- музика, която обичат да слушат (джаз, рок, техно, поп...)
- любим плод (портокал, ябълка, круша...)
- преброяване (1, 2, 3...)
- цвят на косата (рус, черен, кафяв).



КАКВО ОЩЕ НА НИВО УЧИЛИЩЕ?

Освен групи за подкрепа от връстниците, на общоучилищно ниво могат да се въведат и други прости за прилагане, не групово-динамични, но ефективни инструменти, които да подобрят училищната среда.

Такъв е например графикът за дежурства от целия училищен персонал. Целта на дежурствата е да покриват всички пространства на училищната територия и двора, тъй като всеобщо признат факт е, че инцидентите, свързани с тормоз и насилие, се случват там, където няма възрастни. Тази мярка засяга физическата безопасност на учениците.

Задължително е всички възрастни да действат последователно в съответствие с процедурите – винаги, когато са свидетели на насилие, и по отношение на всеки ученик, независимо от пол, академичен успех или социално положение.¹¹ Допълнително може друг училищен специалист да подготви за административния и помощния персонал информационен семинар, в който да се запознаят с процедурите за реакция.

Друг общоучилищен инструмент е пощенската кутия на доверието. Тя пък се отнася към възможността свободно да се сподели проблем и да се потърси помощ от учениците. Може да се монтира на видимо и достъпно място в училището. Учениците могат да пускат в нея въпроси, мисли, мнения и предложения, свързани с насилието и тормоза в училище. Класните ръководители трябва да обяснят на учениците каква е целта на пощенската кутия. Някои не могат да съобщят спокойно пред всички за съученици, които проявяват насилие; някои дори не могат спокойно да изкажат въпроса и мислите си. Важно е отговорите на съобщения, попаднали в кутията, да се подготвят внимателно от групата за подкрепа от връстниците с помощта на училищния психолог (или друг училищен специалист), както и да се отдава достатъчна значимост на всички споделяния. Пощенската кутия на доверието е един от инструментите, които стимулират откритото говорене и противопоставянето на насилието, помагат то да не бъде приемано. Насилието расте, ако не го оспорваме. Можем да кажем дори: „**Бездействието = одобрение**“.

Други дейности

В училищата обичайно се организират извънкласни дейности и клубове. Цели клубове или по няколко срещи от клуб могат да се посветят на темата за превенция и намаляване на насилието и тормоза. В съответните сфери на интерес ръководителите на тези свободни дейности могат да разработят съвместно с учениците конкретни инициативи, които по някакъв начин са свързани с темата (литературни групи, театрални групи, спортни отбори, хорове, групи за изкуство, дебати и др.).

Ако учениците се мотивират по различни начини и чрез различни мерки да се справят с проблема с насилието, те ще кажат и ще направят много повече от учителите си, които трябва само да ги подкрепят. Ако обаче учениците не са мотивирани, голяма част от борбата срещу насилието остава задача на учителите, която става все по-трудна, уморителна, самотна и разочароваща.

Могат да се съберат ученици от ученическите активи (съвет, парламент), които искат да се ангажират повече с дейности за противопоставяне на насилието в училище. Класните ръководители могат да информират учениците за предлаганите дейности и за принципа на доброволното участие, както и да ги свържат със съответния училищен служител. Те могат да свикат на среща всички записани ученици (ако са повече от петнадесет, първата среща трябва да се организира в групи по възраст) и да обсъдят с тях как биха искали да се справят с проблема. Възрастният може да отправи предложения и да даде идеи, които вече са предлагани в училището, или да запознае учениците със списъка, представен по-долу. Като цяло, за да се избегне сценарий, при който учениците активисти изпадат в ролята

¹¹ Реакциите зависят от тежестта на проявата и са описани подробно в Приложение 1 към Механизма за противодействие на тормоза: https://mon.bg/upload/14362/Mehzm_protivodejstvie_tormoz_281217.pdf

на „пасивни изпълнители“, е най-добре дейностите да са тяхна инициатива и да са свързани с реални и доказани нужди в училището. След като се съберат мнения, съответният учител или друг училищен служител трябва да свика на среща учениците, които са избрали един и същ тип дейност, и да координира изпълнението ѝ. Ако се налага, ръководителят може да помоли за подкрепа други учители и/или персонал на училището.

Всяко училище и неговите ръководители на дейности би трябвало да планират заедно с учениците различни начини за справяне с насилието. Тук посочваме за вдъхновение някои инициативи от програмата на УНИЦЕФ „За сигурна и подкрепяща среда в училище“¹², осъществени в Хърватия:

- публични допитвания във връзка с насилието сред връстниците, проведени сред местната общност, в училища, спорни клубове и др.;
- провеждане на интервюта с ученици, проявяващи насилие, с ученици, подложени на насилие, а също и с възрастни, като тези интервюта след това се публикуват анонимно заедно с редакторски коментар;
- специално издание на училищния вестник или страница във всеки брой, посветени на насилието над деца и в училище;
- видеозапис или филм по темата;
- театрална постановка по темата (за предпочитане създадена с помощта преподаватели по театър, запознати с т.нар. Форум театър¹³);
- поставяне на табла в цялото училище, които се подновяват на две седмици, за да се поддържа интересът на учениците към темата; стимулиране по пряк или провокативен начин на диалог чрез табла и приканване на учениците да изразят мнението си чрез пощенските кутии на доверието или като пишат върху осигурените за целта табла;
- бюлетинни табла (напр. със заглавие „Нашите стъпки към училище без насилие“), на които се поставят снимки, информация от ученици, кратки репортажи с родители и членове на местната общност или новини и документи от съвместни дейности, насочени към създаване на по-безопасна и благоприятна среда, с което се представят успешни постижения и положителна промяна.

Тези дейности могат да се случват освен през клубове и извънкласни занимания, още през редовните събрания на ученическите активи – ученически съвет, ученически парламент и други разновидности на ученическото самоуправление. За целта е много важно в тези активи да не влизат само представителните ученици, които имат отличен успех и са харесвани от учителите, а „шарена“ група от желаещи да се занимават с темата. Разбира се, освен желание, те трябва да могат и да поемат ангажимент, както и да бъдат придружавани от училищен специалист.

12 Pregrad, J. For a safe and enabling environment in schools. Prevention of peer violence – Programme Handbook. UNICEF Regional Office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States. 2015, p.108

13 Това е вид театър, създаден от театроведа и политик Аугусто Боал. Форум театърът е много застъпен в образователните институции, тъй като чрез него се премахва разделението между актьори и зрители (всеки участва в пиесата) и въздейства ефективно върху всички участващи. Използва се и в различни други контексти извън образованието – местна политика, екология, социална сфера. Форум театърът е много въздействащ и мощен инструмент за разглеждане и търсене на решения на обществено значими и горещи теми, по които съществуват противоречиви позиции.

