

РАБОТИЛНИЦИ ЗА СРЕЩИ НА КЛАСА

Програма на УНИЦЕФ за социално и емоционално учене в клас
с цел превенция на насилието и тормоза

РАБОТИЛНИЦИ ЗА СРЕЩИ НА КЛАСА

Програма на УНИЦЕФ за социално и емоционално учене в клас
с цел превенция на насилието и тормоза

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

Работилниците за срещи на класа са 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 и на работилниците: 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

РАБОТА С КЛАСА ЗА СЪЗДАВАНЕ НА СИГУРНА УЧИЛИЩНА СРЕДА	5
Как да изберем методика за водене на часовете с класа?	5
За настоящата методика	5
Работа по създаване на ценности, правила и последици.....	8
Подходът за „възстановяване на ценностите“ и как се прилага	11
МЕТОДИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА РАБОТИЛНИЦИ НА КЛАСА ВЪВ ВРЪЗКА С ЦЕННОСТИТЕ, ПРАВИЛАТА И ПОСЛЕДИЦИТЕ	15
КАКВО Е РАБОТИЛНИЦА?	15
РАБОТИЛНИЦА I. НАСИЛИЕ	17
ДЕЙНОСТ 1. Какво представлява насилственото поведение?.....	17
ДЕЙНОСТ 2. Каква е разликата между насилие, тормоз и шега?	19
ДЕЙНОСТ 3. Нежелано поведение	19
ДЕЙНОСТ 4. Ценности.....	21
РАБОТИЛНИЦА II. УСТАНОВЯВАНЕ НА ПРАВИЛА	23
ДЕЙНОСТ 1. Желани форми на поведение	25
ДЕЙНОСТ 2. Какво са правилата и за какво служат те?	25
ДЕЙНОСТ 3. Правила за поведение, с които може да се предотвратява или спре тормозът в класната стая.....	28
ДЕЙНОСТ 4. Последици при нарушаване на правилата	30
МЕТОДИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА РАБОТИЛНИЦИ НА КЛАСА ЗА СОЦИАЛНИ И ЕМОЦИОНАЛНИ УМЕНИЯ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА НАСИЛИЕТО И ТОРМОЗА	32
ТЕМА 1. КАК СЕ ПОЯВЯВА ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?	34
ДЕЙНОСТ 1. Писане с лявата ръка	34
ДЕЙНОСТ 2. Писане на гърба	35
ДЕЙНОСТ 3. Дописване на историята.....	36
ТЕМА 2. КАК РЕАГИРАМЕ НА ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?	38
ДЕЙНОСТ 1. Прочетете и обсъдете текста „Мирко и седемте оплаквания“	38
ДЕЙНОСТ 2. Формата и цветът на гнева ми	41
ДЕЙНОСТ 3. Излизане от ситуация на тормоз	42

Съдържание

ТЕМА 3. КАК СЕ ВЪЗСТАНОВЯВАМЕ ОТ ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?	42
ДЕЙНОСТ 1. Прочетете и обсъдете текста „Мирко и седемте оплаквания“	42
ДЕЙНОСТ 2. Повикайте вътрешния си лекар	43
ДЕЙНОСТ 3. Какво харесвам най-много в себе си	43
ДЕЙНОСТ 4. Как лекарят е излекувал Мирко	44
ТЕМА 4. КАКВА ОТГОВОРНОСТ НОСЯ ЗА СВОЕТО ПОВЕДЕНИЕ?	48
ДЕЙНОСТ 1. Въведение	49
ДЕЙНОСТ 2: Към кое племе принадлежа?	49
ДЕЙНОСТ 3. Обсъждане на текстовете „Състезанието“ и „Егоизъм“	50
ДЕЙНОСТ 4. Кой носи отговорност	52
ДЕЙНОСТ 5. Правата на децата	55
ТЕМА 5. КОЙ СЪМ АЗ?	56
ДЕЙНОСТ 1. Нарисувайте символ, който ви представя добре.....	56
ДЕЙНОСТ 2. Четене на откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“	57
ДЕЙНОСТ 3. Какъв съм аз в действителност?.....	59
ТЕМА 6. НОРМАЛНО ЛИ Е ДА СИ ЕМОЦИОНАЛЕН?	60
ДЕЙНОСТ 1. Лицето на емоциите (продължителност: 15 минути).....	60
ДЕЙНОСТ 2. Споделяне на чувства.....	62
ДЕЙНОСТ 3. Изиграване на ситуации	63
ДЕЙНОСТ 4. Четене на текста „Какво стана с Мирко накрая?“	67
Зачитане и контрол на спазването на вече определените ценности и правила	67

РАБОТА С КЛАСА ЗА СЪЗДАВАНЕ НА СИГУРНА УЧИЛИЩНА СРЕДА

Превенцията на насилието в училище изисква работа на няколко нива: индивидуално, класна стая, училище и местна общност. Необходимо е да се предприемат дейности на всяко от тези нива паралелно. Всички участници в училищната общност имат отговорност за създаване на уважително и ненасилствено общуване, за създаване на сигурна училищна среда.

Едно от нивата на превенция са дейностите с класа, например създаване на правила на отношения в групата/класа, възстановяване на ценностите, тематични дискусии, регулярно провеждани в часа на класа или по друго време.

Как да изберем методика за водене на часовете с класа?

Работата в часовете за социални и емоционални умения (както е правилно да ги наричаме) е препоръчително да се извършва по професионални, апробирани и оценявани методики, за да бъде ефективна. За да могат да се прилагат добре, нужно е учителят да е преминал съответното обучение в методиката.

Някои методики, като представената тук, избират по-тесен фокус, други се отправят към цялостно насърчаване на психичното здраве на учениците.

Важен критерий за избора е възрастта, за която дадена методика е изработена и подходяща. Спрямо възрастта се обособяват и подходящите теми. Обичайно методиките за 1 – 4 клас залагат на общо насърчаване (или профилактика) на психичното здраве. Темите там са разпознаване и наричане на собствените чувства, изграждане на отношения, приятелство, справяне с конфликти, отстояване на собствените граници, справяне с трудности като загуба и раздяла, промяна. За възрастта 5 – 8 клас към този набор от теми обикновено се акцентира специално на насилието и тормоза в училище, тъй като

обичайно пиковите на тези проблеми са именно в тази възраст. При учениците 9 – 12 клас в общия набор теми, касаещи социалните и емоционални умения, се акцентира върху превенцията на рискови поведения, на злоупотреба с вещества, образа за себе си и мястото на отделния човек в групата.

Методиките за работа в клас се различават по своята теоретична обосновка (теория за копинг механизмите, за резилианс, теория на привързаността, както и по-цялостните психодинамична, хуманистична теория и др.). Трябва да знаете, че всяка методика за развиване на социални и емоционални умения е нужно да се базира на определена теория от психологията и/или педагогиката, за да е достатъчно професионална. Най-добре е да се посъветвате с училищния психолог при избора. Ако не разполагате с такъв, то потърсете експерти от местни неправителствени организации. Добре е също методиката да е апробирана и оценена като работеща. А може пък Вашето училище да участва в етап на апробиране на дадена програма.

Други разлики са във времетраенето на една програма и структурата ѝ. Има програми, които обхващат цялата учебна година и могат да се интегрират в разписанието като редовен час веднъж седмично. Има и такива с по-малко теми, като от всяка тема има основни и допълнителни дейности, от които учителят може да прецени кои допълнителни дейности да приложи и дали е нужно.

За настоящата методика

Представеният тук набор от работилници на класа е разработен, апробиран и оценен в рамките цялостната програма „За сигурна и подкрепяща среда в училище“ на УНИЦЕФ¹. В рамките на тази програма работилниците са част от по-мощен комплекс от мерки, целящи създаване на защитна мрежа в

¹ 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. Тази методика е апробирана, оценена и се прилага със съответни адаптации, актуализации и повторни оценки от 2003 г. в Сърбия, Босна и Херцеговина, България (в програма на УНИЦЕФ и МОН от 2007 – 2009 г.)

училище, наред с изработване на общоучилищни правила и протокол за реакция, методи като групи за подкрепа от връстници, използване на възстановителните подходи като инструмент на училищната политика, семинари за родители и съвместна работа с родителски клубове.

Методиката за провеждане на работилниците може да се използва свободно от желаещите класни ръководители, както и самостоятелно, без да са част от комплексен цялостен училищен подход към превенцията на насилието.

Една от важните концепции, на които стъпва методиката на работилниците, е подходът за „възстановяване на ценността“² (от английския термин *restitution*) – изключителен метод за реагиране на насилственото поведение съгласно предварително установени училищни ценности. При него се избягва гневната, агресивната или обвинителната реакция спрямо извършителя на насилието, тъй като отвързването на насилието с насилие не е нито оправдано и ефективно, нито етично.

При програмите за превенция на тормоза в училище, които се изпълняват в цял свят, обикновено се проявява една от двете тенденции при реагирането на насилието – при едната се разчита на строго и ясно наказание, а при другата се стимулира развитието на социално приемливо, зряло поведение и личната отговорност на децата. Оценката на програмите за превенция на тормоза в училище³ води към заключението, че с втория модел, при който се насърчава развитието на личната отговорност, по-успешно се намалява насилственото поведение

2 „Възстановяване на ценността“ е метод, при който учителите получават възможността да реагират на насилственото поведение, като избягват наказание. Децата, които нарушават правилата или вече установени 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.

3 Smith et al., *The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A synthesis of evaluation research*. In: *School Psychology review*, vol.33, no 4, 2004, pp. 547-560; Rigby, K. *Bullying in schools – and what to do about it*. J.Kingsley Publishers. London. 1997; Smith, P. K., Sharp, S., (Eds.), *School Bullying: Insights and Perspectives*, Routledge, London, New York, 1994.

и има по-дълготрайно въздействие. В изследванията на ефективността на образованието има достатъчно данни в подкрепа на топлия, състрадателен подход, изискващ внимание от учителя към ученика.⁴ Адаптирана версия на възстановителния подход вече е стандарт в съдилищата за непълнолетни в много страни по света. При използването на строги и ясни наказания се премахва възможността да се прояви емпатия към децата с насилствено поведение, което е от решаващо значение за развитието на тяхната способност да проявяват емпатия. Наказанието укрепва впечатлението, че светът е студено и враждебно място. Освен това участието на децата във вземането на решения, свързани с тях и живота им, е основен принцип на УНИЦЕФ.

Поради всички тези причини концепцията за „възстановяването/реституцията“ е приспособена за целите на работата на ниво класна стая и именно тя дава името на подхода на „възстановяване на ценностите“. В текста с описание на **работилниците за възстановяване на ценностите, правилата и последиците, както и последващите срещи на класа** се използва част от терминологията, свързана с възпитанието чрез подхода за възстановяване на ценностите, и тези понятия са обяснени по начин, който може да се използва от класните ръководители при представянето на концепцията пред учениците.

По време на първите две работилници за срещи на класа класните ръководители изясняват заедно с учениците какво представляват тормозът в училище и насилственото поведение и как трябва да се държат околните ученици в такива ситуации; запознават учениците с резултатите от проучването на тормоза и насилието за класа и за училището⁵ и изготвят ценностите, правилата и последиците,

4 Skinner, E. A. и Belmont, M. J., *Motivation in the classroom: reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year*. In: *Journal of Educational Psychology*, vol. 85, no 4, 1993, pp. 571–581; J. E., *Educational psychology: Developing learners* (4th edition), Merrill Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ, 2003

5 В България също всяко училище провежда подобно проучване, спрямо което изработва свой план за превенция на насилието за годината. Най-активните в работата по превенция учители, родители и ученици формират така наречения Координационен съвет, който ръководи и координира изпълнението на плана.

свързани с такова поведение. Определените за всеки клас ценности, правила и последици се събират за цялото училище и се включват в Правилника за дейността на училището и в други училищни разпоредби.

След като класовете определят ценности, правила и последици, се свикват тематични срещи на родители с учители, на които родителите се запознават с резултатите от изследването, приетите от класовете на техните деца ценности, правила и последици и с процедурата за възстановяване на ценностите. Родителите се поканват да споделят мнения и да одобряват ценностите, правилата и последиците, както и подхода за възстановяване на ценностите. Освен това те се приканват да участват при определянето на правилата за училището и при изменението на Правилника и други разпоредби на училището.

Тези действия са описани в нормативната рамка като задачи на училището в частта „Планиране/актуализиране на дейности по превенция“ в Механизма за противодействие на тормоза и насилието в училище. В този смисъл настоящият наръчник дава методични и изпълними указания за улесняване на училището в тази посока. Противопоставянето на отделните случаи на насилие и тормоз в училище, както и превенцията на такива е много по-ефективно, ако всички ученици и класове, със съгласието и сътрудничеството на родителите, допринесат за приемането на училищните ценности и нагласи във връзка с насилието и тези ценности и правила бъдат включени в Правилника за дейността на училището.

Работилниците на класа се състоят от две въвеждащи теми, посветени на изработване на ценности, правила и последици, както и последващи шест теми, развиващи чувствителност към междуличностните отношения и емоционалните компе-

тентности на учениците. Първите две е нужно да се проведат във всички класове, които училището обхваща, тъй като те поставят основите на запознаване с проблема и постигане на общ кодекс на отношения и поведение в училището. Следващите шест теми са разработени така, че да бъдат най-подходящи за 1 – 8 клас, като с известни адаптации могат да се прилагат и в 9 – 12 клас. За да проведе пълноценно и удовлетворително работилниците на класа, класният ръководител е необходимо да прочете внимателно всички указания и текстове в този наръчник. Преди използването на методиката за провеждане на работилниците учителят би трябвало да премине през обучение за този начин на семинарно водене на групова работа с класа или обучение във възстановителни практики и позитивна дисциплина.

Дейностите, които се извършват във всяка класна стая, са от изключително значение и следва да се изпълняват внимателно и последователно. В първите две теми е важно е учениците да обсъждат помежду си насилието и тормоза и да определят свои собствени ценности, правила и последици. Учителят е само посредник, който ръководи дейността, като задава въпроси, стимулира дискусията и следи за това всички ученици да изразят мнението и отношението си. Някои прекалено загрижени учители смятат, че съвместното изработване на правила ще затрудни учениците и внасят в класа пълен набор от правила, като молят учениците да ги приемат. Този метод е неприемлив. Съвместното установяване на ценности, правила и последици изисква повече време и добър баланс между свободното и спонтанното изразяване и спокойното обсъждане, където учениците не се прекъсват едни други. Това е възможност за упражняване на демокрация, за приемане на различията помежду ни и намирането на общи точки в различните нагласи и ценности.

Важно е да се разбере, че с дейностите на ниво клас, както и чрез други превенционни дейности на ниво училище, се цели изграждането на уважение, самоуважение и честност в противовес на насилието, както и се насърчава равнопоставеността и зачитането на достойнството в противовес на тормоза в училище. Уважение, честност, равенство и достойнство – тези понятия не бива да се смесват с приятелство и щастие.

РАБОТА ПО СЪЗДАВАНЕ НА ЦЕННОСТИ, ПРАВИЛА И ПОСЛЕДСТВИЯ

По-долу следва описание на съдържанието и методика на провеждане на първите две работилници, ръководени от класния ръководител по време на първите 2 до 4 срещи на класа.

Целта на тези работилници е учениците да получат възможност да обсъдят заедно какво представляват насилственото и агресивното поведение, ясно да се посочат видовете желано и нежелано поведение в класната стая и накрая да приемат правила и последици при нарушаването им.

При изготвянето на правилата примерите обикновено са изразени чрез форми на отричане (напр. „ние няма да се бием“, „ние няма да взимаме вещи на други хора, без да питаме“, „ние няма да насърчаваме тормоза, като надаваме одобрителни викове за насилника и се смеем на действията му“). Не е лесно правилата, с които се поставят граници, да се формулират с утвърдително изречение, затова се избира отрицателната форма. Инструкциите, включващи отрицание, са важна част от самоконтрола на поведението дори и при възрастните. Когато децата приемат правилата за поведение, те ги произнасят и си ги повтарят. Учениците трябва да имат възможност да действат свободно, да се ядосват и спорят, стига да се придържат към ценностите и правилата.

Опитът правилата да се изразят чрез утвърдителни изречения може лесно да доведе до разсейване на дейностите по програмата заради разработването на неясни концепции като приятелство, любов и щастие (напр. „Ние сме щастливи, че сме заедно“, „Разширяваме приятелската мрежа“, „Ние харесваме всички“). Това не е нито постижимо, нито е целта на тази дейност. Важно е да се разбере, че с работилниците се цели изграждане на уважение, самоуважение и честност, чрез което да се противопоставяме на насилието, както и популяризиране на равнопоставеността и достойнството като контрапункт на тормоза.

Класните ръководители адаптират дадено съдържание според възрастта на учениците: използват разбираем език, подбират трудност на упражненията и игрите според очакваната степен на познавателно и емоционално развитие на учениците.

Въпреки това като цяло работилниците трябва да включват следните аспекти:

1. Представяне на резултатите от проведено в училището проучване върху насилието и тормоза, каквото всяко училище има за задача да провежда редовно.

Резултатите от проучването, подготвени за съответните възрастови групи, трябва да се представят на учениците така, че те (а не само учителите) да се запознаят по-добре с констатациите и да се мотивират да се включат в дейности за превенция на насилието. Освен това тези резултати могат да послужат като отправна точка за дискусията относно насилието. За малките ученици, които не са участвали в проучването, се представят само общите резултати за училището.

2. Провеждане на дискусията относно тормоза и насилственото поведение в класната стая и в училище

Дискусията следва да се проведе въз основа на резултатите за класа и училището и да се насочва на база на определенията за „насилие“ и „тормоз“, дадени в Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите от системата на предучилищното и училищно образование⁶. В нея трябва да се включват примери на различни видове тормоз в училище и да се подчертае разликата между гледната точка на детето, което проявява насилие, и детето, което е подложено на насилствено поведение. Някои форми на поведение, като например подигравките, могат да изглеждат като игра, шега или забавление за извършителя, но те могат да на-

⁶ https://mon.bg/upload/14362/Mehzm_protivodejstvie_tormoz_281217.pdf Документът може да бъде свален от интернет, като директно в търсачката напишете: „механизъм противодействие насилие“, след което цъквате върху най-горния появил се резултат от търсенето.

вредят на детето, което е обект на тях, да бъде наранено, унижено или поставено в уязвимо положение. Освен това при дискусиата следва да се открие разликата между шега и насилие, както и между насилствен конфликт, който възниква само от време на време, и тормоза, който се извършва многократно и безпричинно. Помощ за разграничаването им може да даде отново Механизмът за противодействие на тормоза и насилието. Въпросът за това *как се чувстват и как реагират учениците*, когато са свидетели на насилствено поведение в класната стая, коридорите или другаде, е ключов за обсъждане. „Какво чувстваш или мислиш, когато видиш, че някой тормози друг ученик?“, „Колко често други ученици се опитват да спрат насилието?“ и „Как реагираш, когато видиш упражняване на насилие над други ученици?“.

3. Кратко представяне на ситуацията по света

Трябва да споменем, че насилието се извършва и в други държави, независимо колко богати и развити са те, че те също са разработили програми за борба с тормоза и насилието в училище. От международния доклад на УНИЦЕФ от 2018 г. „Урок за всеки ден: да спрем насилието в училище“⁷ можете да почерпите надеждни данни за насилието в училище по цял свят. Търсете в интернет последни данни и само от достоверни източници.

Опитът и изследванията показват, че обикновено учениците не споделят на възрастните за прояви на насилие или тормоз, защото са убедени, че възрастните няма или не могат реално да спрат тормоза. Учителят може да каже на учениците, че с провеждането на тези часове се цели това да се промени, да говорим за проблема и да не се страхуваме да търсим помощ.

4. Представяне на един цялостен подход към превенцията на насилието и тормоза в училище

Важно е учениците да придобият идея за важността на действията на всеки един (ученик, учител, роди-

тел, друг член на общността), от които зависи една уважителна и ненасилствена култура на общуване. Учителят обяснява на децата, че на всяко ниво – отделния ученик, класа, училището и местната общност – важат правилата на уважение към себе си и другия, равнопоставеност и достойнство. Важно е учителят да каже, че училището ще реагира на тормоза и насилието спрямо утвърдени правила в страната (тези на Механизма за противодействие на насилието и тормоза). Така пасивните наблюдатели и подложените на тормоз ученици ще бъдат насърчени да участват активно и да променят поведението си.

5. Провеждане на дискусия за ценностите и нагласите, свързани с насилието и тормоза

Класният ръководител трябва най-напред да обясни правилата за дискутиране и дебат, особено ако учениците нямат предишен такъв опит с обсъждане и формулиране на общи заключения или мнения. Класният ръководител определя най-важните правила: „Когато искаш да говориш, вдигни ръка“, „Всеки има право да каже какво мисли“, „Ние няма да прекъсваме или омаловажаваме чрез забележки мнението или твърдението на други хора, независимо дали сме съгласни с тях, или не“. Водещият пита учениците дали приемат тези правила и дали искат да добавят друго правило. Обясняването на правилата, свързани принципно с груповата работа, дава възможност на децата да създадат собствени ценности. При никакви обстоятелства класният ръководител не бива да налага предварително определени ценности, правила и последици, свързани с насилственото поведение, и да поиска от учениците само да ги приемат.

На учениците следва да се оказва подкрепа при формулирането на ценностите на класа им във връзка с насилственото поведение. Класният ръководител трябва да ги насочва, като улеснява обмена на мнения за самото поведение и за нуждата човешките общности да формират ценности и правила. Тъй като умственото развитие на децата от началното училище все още е на нивото на конкретните операции, доказано по-ефективно е при тях дискусията

⁷ Докладът можете да изтеглите от страницата на УНИЦЕФ България, следвайки стъпките: Начална страница > Доклади и изследвания > Урок за всеки ден #Да спрем насилието в училище. Или изписвайки следния адрес в търсачката: <https://www.unicef.org/bulgaria/доклади/урок-за-всеки-ден-даспремнасилието-в-училище>

да се насочва чрез конкретни въпроси, като например: Какво е правило? Защо правилата са необходими и важни? Какви правила са ви известни? Какво би станало без правила за движение? Какво би станало без правила в спортните игри? Необходими ли са ни правила за поведение сред хората? Как бихте искали останалите да се отнасят към вас? Какво е важно за вас при отношенията между децата в класната стая? Как предпочитате учениците да се отнасят едни с други в училище и в класната стая, така че всички да се чувстваме по-добре?

Добър начин за адресиране на тези теми е чрез малки групи, както е описано в работилниците, представени по-нататък в настоящия наръчник.

Ценностите, свързани с междуличностното общуване, трябва да се напишат на дъската или на голям лист хартия и да са в утвърдителна форма. Например „Ние искаме да...“, „За нас е важно...“, „Ние бихме искали...“. Дискусията се насочва, докато целият клас приеме няколко основни ценности. Ценностите са по-обща и широки от правилата и могат да се прилагат в случай на насилствено поведение, за което не са предвидени правила. Освен това те са в основата на процедурата за възстановяване на ценността. Следват примери за ценности на класа (само за справка на класните ръководители): уважение, приемане, признаване, равнопоставеност, доверие, сигурност, разбирателство, състрадание, единство, честност, зачитане на разликите в културата, свободно общуване, добронамереност, умение за изслушване на другите, умение за изразяване и уважение на другите по време на дискусия.

6. Определяне на правила на класа във връзка с насилственото поведение и тормоза в училище

Поканете учениците да създадат правила за предотвратяване на насилственото поведение и тормоза, които са съобразени с наскоро определените ценности. Важно е правилата да не са твърде агресивни или изискващи спрямо онези, които нарушават ценностите. Ако учениците предложат правила, чийто акцент е върху външния контрол (напр. поставяне на камери в коридорите), обяснете, че правилата трябва да са свързани с личното поведение (напр. желаните и нежеланите форми на поведение

в класната стая, а не как съответното поведение да се открие). В края класният ръководител може да предложи някои допълнителни правила и да ги обсъди с учениците.

(Само за справка на класните ръководители – примерни правила: няма да взимаме вещите на други хора, без да питаме; няма да се подиграваме едни на други и да се обиждаме; няма да насилваме други хора да правят нещо, което не искат; няма да насърчаване други хора да не общуват с някое дете от класа; когато някой каже „спри“ за нещо, ще спрем да го правим; когато видим, че някой наранява някого, ще му кажем да спре; няма да ръкопляскаме или да се усмихваме, за да насърчаваме ученик, който тормози другите; няма да сме публика на ученик, който тормози другите; когато някой не спре с нежелано поведение, ще кажем на класния ръководител; ще каним учениците, които са сами, да се присъединят към нас в междучасието.)

Правилата от учениците могат да се предложат за гласуване, ако класният ръководител прецени, че е необходимо (напр. ако учениците, които извършват тормоз, са много шумни, се създава впечатлението, че правилата не са приети в класната стая). Важно е броят на правилата да се ограничи до 3 или 4 в по-долните класове и между 5 и 8 в по-горните. Начинът за определяне на правила е същият като при определянето на ценностите.

7. Представяне на училищния протокол, който трябва да се спазва при нарушаване на правилата, и приемане на последиците

Всеки, който наруши правилата и така наруши определените от самите ученици ценности, трябва или по някакъв начин да възстанови ценностите на класа/училището, или да бъде готов да понесе последиците. Съобщаването за насилствено поведение не трябва да се приема като доносничено, а по-скоро като усилие за запазване на ценностите и правилата. Учениците, трябва да познават принципите на подхода за възстановяване на ценностите и поправянето на грешките.

ПОДХОДЪТ ЗА „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЦЕННОСТИТЕ“ И КАК СЕ ПРИЛАГА

Всеки, който наруши правилата или предварително определените ценности, трябва да има възможност да възстанови застрашената ценност или по някакъв начин да поправи или подобри нарушената връзка. При възстановяването на ценностите като образователен и възпитателен подход се приема, че хората (най-вече децата) правят грешки – и това не може да се избегне напълно. Важният въпрос е: Какви действия трябва да се предприемат, след като грешката е допусната? Насочването на учениците към поправяне на грешката и избягване на наказание ги насърчава да поемат отговорност за действията си и укрепва разрешаването на проблеми. Затова *възстановяването на ценностите не е и не може да се приема за наказание.*

Изключително важно е класният ръководител да разговаря с ученика относно нарушените ценности и правило и да го помоли да поправи грешката, с което да възстанови нарушената ценност. Важно е ученикът да помисли върху това и да реши как да поправи своята грешка (т.е. независимо да обмисли средствата за възстановяване на нарушените ценности), както и това ученикът, пострадал от насилието, да приеме съответното предложение. Този подход се основава на ясен принцип: когато нарушим нещо, го поправяме; когато разхвърляме, подреждаме. Често, когато хората допускат грешки, те имат способността да ги коригират или компенсират.

Един пример: Боян изтичва до опашката в лавката и удря по главата Иван (който се реди на опашката), изпраца го в края на опашката и заема мястото му. Какво може да направи той, за да възстанови уважението и разбирането (ценности, определени от класа)? След като на Боян е дадено известно време да помисли, той може да предложи няколко решения, като например: „Аз мога да го покая да дойде в отбора ми по футбол, защото е дребен на ръст, бърз и пъргав“, „Мога да остана с него след училище и да му покажа какво

сме правили в училище, докато той отсъстваше/ беше болен“, „Аз мога да му давам уроци, ако има проблеми по някой предмет“, „Мога да го помоля да ми дава уроци и ще го слушам внимателно“, „Мога да го покая на мач“, „Мога да го придружавам от и до училище и да го пазя да не бъде тормозен“ и т.н. Това са полезни начини за възстановяване на ценностите в класа. Особено важно е Боян сам да измисли една или две идеи и да ги предложи на класния ръководител и на Иван.

При възстановяването на ценностите се разглежда не само отрицателното поведение, но и неговото въздействие върху ученика, който е пострадал от него. Ученикът трябва да се съгласи и да приеме предложения начин за възстановяване на ценността. По-долу са представени *характеристиките на добрия начин за възстановяване на ценности:*

- Пострадалият от действието го намира за уместно и подходящо.
- Изисква се усилие и ангажимент от страна на човека, който поправя грешката.
- Свързан е със сферата на нарушената ценност (напр. уважение и зачитане на Иван).
- Изборът на начина за възстановяване на ценностите е свързан с вече определените ценности на класа (всеки ученик ще бъде разбиран и уважаван).
- Този, който е нарушил ценностите, получава възможност да покаже, че може да уважава човека, който е наранен.
- Учителите или другите ученици не проявяват никакъв гняв, обвинение или критика.

Ако ученикът откаже да поправи грешката и да възстанови ценностите на класа или нарушението на правилото е минимално и/или случайно, ученикът може да понесе последиците, приети от учениците в класа. Специално внимание трябва да се обърне при формулирането на *последниците*, а именно те трябва да бъдат *полезни трудови дейности, които носят ползи за училището, класа или общността*, като например почистване на класната стая, на двора на училището, почистване на снега от входа на

училището, помагане на класния ръководител при някои негови задачи, свързани с класа, и др.

Освен това последиците могат да включват прекарване на междучасията с дежурния учител. В едно училище, прилагало програмата на УНИЦЕФ, са решили, че всеки, който се подиграва на други ученици, трябва да нарисува цвете в тетрадка на ученика, на когото се е подиграл. Това се оказва изключително добър начин за спиране на подигравките в класната стая. *Сред неприемливите последици са суровите или унижителните наказания*, като например да се напише сто пъти „Аз ще бъда по-добър“, изключване от игри, носене на чантата на друго дете за една седмица, стоене в ъгъла за 20 минути, даване на допълнителна домашна работа. Особено важно е да отбележим, че *„извинението“ или купуването на подарък не трябва да се смятат за последица*. Ако едно извинение не е искрено и спонтанно, то няма никаква стойност за подложения на насилие ученик и освен това поставя ученика, който е проявил насилствено поведение, в унижителна позиция. Целта ни не е да учим децата да са лицемери. Купуването на подарък не е последица, която се понася от агресивното дете, а от неговите родители. Затова това не е приемлива последица. Да направят нещо сами обаче е приемлива последица.

По същия начин, по който приемат ценностите и правилата, учениците трябва да вземат решение относно последиците, които ще важат при нарушаване на правилата. Надяваме се, че дадените обяснения и примери ще дадат възможност на класния ръководител да разясни този подход на учениците, преди да ги помоли да определят последиците, които ще важат в случаи на минимални нарушения или при отказ на ученик да възстанови ценностите.

Запознаването с подхода на възстановяване на ценността за целите на провеждане на работилниците на класа не замества обучение на педагогическите специалисти във възстановителен подход, което е много по-разширен теоретичен и практически тренинг. В такъв тренинг учители,

родители, ученици и директор е добре да се включат, едва след като е взето осъзнато решение на цялата училищна общност за прилагане на възстановителен подход в училището. Тогава той следва да се прилага не само в отделни класове, като тези, които например работят с настоящите работилници за класа, а повсеместно и това да е отразено в училищните политики, правилници и процедури.

В края на този процес учениците трябва да изготвят *три табла*: едното със заглавие „Какво е важно за нас“, което представлява списък на *ценностите*, друго, което съдържа списък с *правилата*, и трето със списък на *последиците* при нарушаване на правилата. При изготвянето на таблата учениците могат да използват цветовете, рисунки и колажи и да ги подреждат както искат. След това тези три табла се излагат в класната стая, така че учениците и учителите непрекъснато да могат да си припомнят ценностите, правилата и последиците и бързо и лесно да ги посочват при нарушаване на правилата. Важно е правилата и ценностите да не станат „празни думи“ и да се актуализират всяка година по същия начин, по който са определени и приети първоначално. Така дори при смяна на класен ръководител или на деца в класа, може да се осигури приемственост и постоянство в отношенията.

Успешното намаляване на насилственото поведение зависи главно от това как са определени ценностите, правилата и последиците на класа. Затова от голямо значение е да спазвате описаната процедура и насоки за провеждане на работилниците. По-долу следват някои основни и водещи принципи:

1. Активно участие на всички ученици

- Важно е тормозът сред връстниците, както на живо, така и в интернет, да се обсъжда от учениците, които да формулират собствени ценности, правила и последици, важещи за класа.
- В този процес *учителят е само посредник, който ръководи дискусиата, като задава въпроси и стимулира участието на учениците.*

- За постигане на всеобщо съгласие се изисква повече време, но ценностите, правилата и последиците не могат да се налагат отвън. Те трябва да са резултат от общи избори и решения. *Учениците ще спазват повече ценностите и правилата, които сами са определили.*

2. Определяне на имена на ценностите

- Учениците изготвят списък на ценностите, които ще ръководят поведението им, за да се предотвратява тормоза в училище и да се гарантира, че всеки в класната стая се чувства безопасно и спокойно.
 - Най-напред учениците трябва да определят желаните общи ценности и едва след това — правилата за поведение и последиците при неспазване на вече установените правила. Ценностите могат да включват положителни изречения като „Безопасността и взаимното уважение в класната стая са важни за нас“ или „Всички сме различни, но имаме равни права“.
 - Ако учениците предложат ценност като „Нека всички да бъдем приятели“, трябва да им се напомни, че всеки избира своите приятели. Не е нужно всички да сме приятели, но не бива да се подиграваме и да нараняваме онези, които не са ни приятели или не харесваме. *Приятелството не предпазва от насилие (всъщност често насилието възниква сред приятели и в семейството). Лекарството за насилието е взаимно уважение!*
- ## 3. Формулиране на правила
- Формулирането на правила изисква точно дефиниране на определени неприемливи форми на поведение в класната стая и положителни форми на поведение, които ще помагат за предотвратяването на насилие.
 - Тези правила, които ръководят междуличностните отношения между учениците, *не бива да се*

бъркат с правилата и разпоредбите от наредби или правилници на училището или други правила за дисциплината в училището и класната стая. Разбира се, последните са задължителни за всички ученици и чрез тях училището определя как трябва да се спазват разпоредбите, както и какви са последиците при неизпълнението им. Ценностите, правилата и последиците, разработени в работилниците за срещи на класа, обаче, се определят от самите ученици като начин да направляват междуличностните си отношения. Създаването им става в рамките на учебен процес, при който учениците се насърчават да възприемат чувството на лична отговорност за поведението си. Затова е препоръчително класният ръководител да ръководи и направлява този процес.

- Правилата трябва да са ясни и недвусмислени. Възможно е *утвърдителните правила невинаги да са най-добрият начин за отстраняване на нежеланите форми на поведение, тъй като те не са определени достатъчно точно.* Ясните и разбираеми правила („Няма да се подиграваме на другите, когато допуснат грешка“) са по-добри от двусмислените („Ние имаме право да правим грешки и да не ни се подиграват за тях“).
- Класният ръководител трябва да обобщи предложенията от децата правила и заедно с учениците да избере четирите или петте най-важни правила, така че всеки в класа да може да ги запомни. Големият брой правила е объркващ. Трудно е да се съобразяваш с 15 или 20 правила.
- Всички учители, които влизат в класната стая, трябва да преглеждат правилата за класа, тъй като всички, а не само класният ръководител или допълнителни специалисти като психолога, са длъжни да спазват правилата и да съобщават за нарушения.
- *С правилата на класа не бива да се прави следно: да се определят взаимоотношенията между учителите и учениците* („Ние трябва

Възпитаването на деца е процес на бавна и постепенна промяна. Затова учениците трябва да бъдат насочвани търпеливо, а възрастните не трябва да им се гневят, когато се вижда, че все още не са се научили как да се държат.

ва да слушаме учителя“, „Ние ще уважаваме своите учители и ще слушаме внимателно в час“); да не се *определят задълженията на учениците* („Ще си пишем домашната работа редовно“ или „Няма да си разменяме или преписваме домашна работа“); да не се *определя кое поведение е добро* („Ние се обличаме прилично“); и да не се *определят други правила, които вече са посочени например в общите разпоредби на училището* („Няма да закъсняваме за час“).

4. Изборът/договарянето на последиците

- Последиците трябва да са *свързани с нарушеното правило*. Затова ако дете е скъсало нещо, то трябва да го поправи; ако дете е обидило някого, то трябва да накара другия човек да се почувства добре и т.н.
 - Последиците трябва да са реалистични; в тях не трябва да се предлагат непосилни за учениците задачи.
 - Последиците трябва да допринасят за промяната на поведението в предпочитана посока съгласно ценностите на класа. Те трябва да представляват желано и уважително поведение.
 - В крайна сметка с последиците се насърчава самоконтролът. Те помагат на учениците да разберат какви са ползите от спазване на правилата. Сред тези ползи могат да са по-добри взаимоотношения, по-голямо чувство на безопасност и сигурност в класната стая и др.
- Следват **няколко примера за приемливи последици**: оказване на помощ на дежурния учител, рисуване на картина или писане на картичка на пострадалия човек или дежурство за деня, с което се замества някой друг.
 - Следват **няколко примерни последици, които трябва да се избягват**, тъй като те са обичайна част от редовните училищни практики, използвани за други важни цели: индивидуален разговор с класния ръководител или училищния психолог, изпращане при директора или извикване на родителите в училище.
- Понякога децата могат да измислят сурови наказания (например „Напиши 100 пъти „Прости ми“, „Направи 50 лицеви опори“ и др.). Тези последици представляват наказания, които могат да унижат едно дете. Учителите трябва да се стремят да насърчават учениците да са разумни и да измислят последици, които не подкопават ценностите, а ги възстановяват.
 - В много училища между учениците съществува правилото (понякога неофициално) „Ние не се издаваме едни други“ или „Не бъди доносник“. Едно от основните послания на всяка програма за превенция на насилието е значението на това *винаги да се реагира на насилието, защото с мълчанието или липсата на реакция ние на практика приемаме и подкрепяме подобно поведение*. Затова, ако децата предложат това правило, им напомнете, че съобщаването за случаи на насилие не е доносничество, а по-скоро усилие за опазване на общите ценности и правила!
 - Извинението често е сред потенциалните и предложените последици. Обикновено то не е ефективно (ученикът се извинява с думи, но често не е искрен). Принуждаването на учениците, които тормозят връстниците си, да се извинят, подхранва лицемерието и е форма на принуда над чувствата и нуждите на проявили насилие ученик. Понякога за учениците с насилствено поведение е по-лесно да се извинят. Най-добре е учениците да не се принуждават да изразяват съжаление и ако самите ученици предложат извинението като правило, ги предупредете за евентуалната неискреност и ги помолете да предложат други видове последици. Ако един ученик помоли за извинение спонтанно, съжалението трябва да е искрено.
 - Класните ръководители често преформулират правилата, за да ги направят да изглеждат по-изтънчени. Това не е приемливо. Учениците трябва да формулират сами своите ценности, правила и последици и да ги изразят по собствен начин. Едва тогава учениците ще ги приемат като свои.

**Безопасността и взаимното уважение в класната стая са важни за нас.
Всички сме различни, но имаме равни права и достойнство.**

МЕТОДИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА РАБОТИЛНИЦИ НА КЛАСА ВЪВ ВРЪЗКА С ЦЕННОСТИТЕ, ПРАВИЛАТА И ПОСЛЕДИЦИТЕ

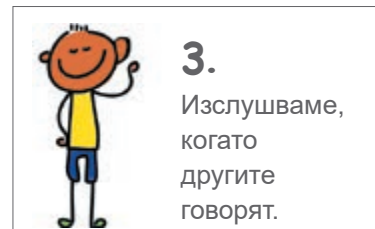
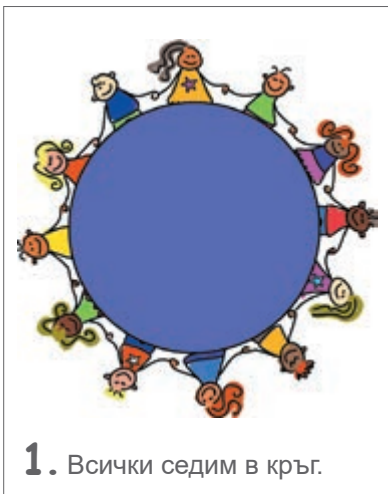
Следват поэтапни насоки за провеждане на срещите на класа. Въвеждащите дейности А) и Б) могат да се провеждат в началото на всяка среща. Планираното време за всяка от работилниците е 45 минути. Точно то необходимо време зависи от възрастта на учениците и доколко оживена е дискусиата. Затова класният ръководител трябва да прецени какво време да се предвиди. Важно е да се обхване цялото съдържание на работилниците, затова ако е необходимо, могат да се проведат в рамките на повече слети часове. За да могат учениците да приемат общи ценности, могат да се използват работни листове 4 и 5, а работни листове 3 и 7 могат да се използват при формулиране на правилата. Последниците се разработват от учениците накрая на втората работилница.

КАКВО Е РАБОТИЛНИЦА?

А. ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „По време на работилниците на класа ще работим по-различно и ще учим чрез опита и обсъжданията. Ще определим основни правила, които всички приемаме и ще спазваме.“ (За предпочитане е тези правила да се напишат на табло/флипчарт и да се закачат на видимо място в класната стая.)

Б. ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ПРОВЕЖДАНЕТО НА РАБОТИЛНИЦИТЕ

Правила за разговорите



- **Нека седнем в кръг.**

Вместо само да слушаме човека, който говори, вече можем да го виждаме, без да се напругаме или постоянно да се въртим.

- **Вдигаме ръка, когато искаме да говорим.**

Така показваме, че искаме да кажем нещо, без да прекъсваме другите.

- **Изслушваме, когато другите говорят.**

Оставяме другите да говорят, без да ги прекъсваме или да коментираме думите им. Така слушаме по-добре и по-лесно разбираме какво се казва. Изпращаме посланието, че този човек е важен и че ни интересува какво казва.

- **Всеки има право да каже „пас“.**

Ако някога не се чувствате готови да кажете на останалите какво мислите или не искате да изразите мнението си по определена ситуация или тема, можете да кажете „Пас“.

Важно е да участваме във всичко, което правим, защото искаме, и да можем да се въздържим, ако не се чувстваме добре да говорим по дадена тема.

Ако често казвате „Пас“, помислете какво ви пречи да се включите и да изразите мнението или чувствата си. Възползвайте се от възможността и опитайте.

- **Всеки има право да изрази своето мнение, дори когато то е различно от това на останалите.**

Вашето мнение е лично ваше. Зачитайте мнението на другите, особено ако то е различно от вашето. Никакви подигравки, обиди или присмиване!



Искате ли да добавите друго правило?
Приемате ли тези правила?

СЪВЕТИ ЗА УЧИТЕЛИТЕ, КОИТО ВОДЯТ РАБОТИЛНИЦИТЕ

- **Задавайте въпроси.**

Целта на задаването на въпроси е учениците да се насърчат да говорят по дадена тема и да им се помогне да осъзнаят какво са преживели, почувствали, помислили или открили, провокирани от темата на семинара.

- **Слушайте активно, докато учениците говорят.**

Това означава, че може да повторите думите на ученика (напр. „и така, ти...“).

Искайте допълнителни пояснения (напр. „Можеш ли да ми разкажеш повече за...“).

С езика на тялото си, гласа и поддържането на зрителен контакт показвайте, че се интересувате от думите на ученика.

Опишете какво според вас чувства ученикът и го помолете да потвърди, че е така (напр. „Изглежда, че си ядосан, защото...“).

- **Помогнете на учениците да достигнат до общо заключение.**

В началото на този семинарен начин на работа за учениците може да е трудно да излязат от установените в другите часове методи на работа и да очакват учителят да определя и диктува, не да фасилитира процеса. С времето работилниците се установяват като обичана и очаквана практика, ако водещият прилага метода съвестно и спрямо насоките.

Разпределете времето на отделните дейности така, че да успеете да приключите работилницата за 45 минути. Особено в началото на този нов начин на работа в група, както и с по-малките на възраст ученици, може да не успявате да се вметите във времето. За първите две теми може да изберете по

два поредни часа за провеждане, за да имате спокойствие да преминете през важните въпроси, без да се тревожите за времето. Първите две теми са основа за установяване на добра култура на общуване в класа, затова посветете достатъчно внимание.

При учениците от начален етап модифицирайте писмените дейности като предложенията записват **Вие, не децата.** Давайте повече конкретни примери и насоки, предлагайте рисуване и движение като заместване на някои писмени задачи. **На по-големите ученици дайте възможност да пишат, изготвят табла, да предлагат, без да дават предварителни насоки.**

Често в работилниците учениците ще работят в малки групи, които представят дискусиите си и се допълват една след друга. Затова избирайте винаги различна малка група да започне с представянето на работата си, така че в рамките на един час всяка група да е имала шанс да започне първа представянето си.

РАБОТИЛНИЦА I. НАСИЛИЕ



Цел: По-добро запознаване на учениците с проблема насилие и повишаване на чувствителността им по този въпрос

Продължителност: 45 минути. Разпределете времето в цялата работилница между трите дейности по ваша преценка. Ако преценката ви за сумарната продължителност от дейности е повече от 45 минути, предвидете сливане на два учебни часа. В началото на този вид групова работа, някои процеси може да отнемат повече време.

Материали: Работни листове 1 – 4, по един за всяка група

Възраст: 1 – 12 клас със съответните адаптации според възрастта (всеки училищен клас следва да проведе първите две работилници)

ДЕЙНОСТ 1. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАСИЛСТВЕНОТО ПОВЕДЕНИЕ?



ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „В днешния час ще обсъдим темата за насилственото поведение сред учениците. Ще се разделим на групи от по четири до пет ученици. Групите ще се разпределят на отделни места в класната стая. Ще започнем, като си припомним правилата за работа в група. Всеки има право да каже това, което мисли. Няма верни или грешни, глупави или умни твърдения. След като прегледаме правилата за работа в група, ще изберем по двама членове на всяка група. Единият ще записва предложенията на всички членове на групата, а другият ще бъде представител на групата и ще представи това, което сте написали.“

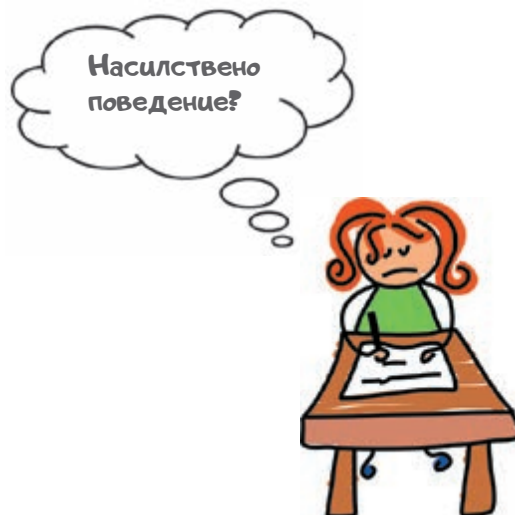
* Ученици от първи до четвърти клас: Вместо да използвате работни листи за всички дейности, работете с целия клас и насочвайте учениците си при изпълнението на упражненията. Записвайте примерите им на табло или на дъската; може да се наложи да подготвите предварително разчертано табло, картинки и други символи.

СТЪПКИ

- Раздайте на всяка група работен лист 1 (РЛ 1) и им напомнете, че трябва да спазват правилата за работа в група.
- Задайте времето за изпълнение на дейността (5 – 10 минути). Стимулирайте учениците да споделят свободни асоциации по темата, без да се замислят дълго – всички думи, които им хрумват.
- Поканете говорителя на първата група да прочете какво са написали. Другите групи трябва да слушат и да сравняват чутото с това, което са написали. Когато дойде техният ред, те трябва да представят само онова от списъка си, което се различава или е ново.
- Накрая накратко обобщете казаното от учениците.

РЛ 1**Задача:**

Напишете възможно най-много думи, които ви идват на ума, когато кажем „насилствено“ поведение.



ДЕЙНОСТ 2. Каква е разликата между насилие, тормоз и шега?



ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „Ще обсъдим как можем да преценим дали дадено поведение е просто шега, или е насилие. Едно действие е насилие, когато някой умишлено се опита да нарани друг човек. Ако това поведение се повтаря нарочно и продължително време, два или три пъти в месеца или повече, или когато другият човек не може да се защити или предпази, това е тормоз. Шега е, когато всички се смеем и никой не е наранен.“

СТЪПКИ

- Раздайте на всички групи работен лист 2 (РЛ 2).
- Задайте времето за работа по тази дейност – например 10 минути.
- Запазете разделените малки групи. Поканете представител на различна от предишната група да прочете какво са записали в РЛ 2. Напишете на дъската представеното от учениците. Другите групи трябва да слушат и да сравняват тази информация със собствените си записки. Когато дойде техният ред, те трябва да представят само това, което е различно или ново в списъка им. Накрая една група трябва да даде пример за смешна ситуация, а друга – пример за ситуация, в която някой е наранен.
- Оставете учениците да споделят коментари и да обяснят какви критерии са използвали при определянето на дадено поведение като „насилие“, а на друго – като „шега“.
- Насочете ги към това да правят разлика дали има някакво нараняване или умисъл за нараняване на други хора и дали другия човек е могъл да се защити.
- Обобщете накратко позициите на учениците и отново подчертайте разликата между насилственото поведение и шегуването/забавлението.

ДЕЙНОСТ 3. Нежелано поведение



ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ (Обобщение на дейностите до момента): „Сред всички прояви на поведение, които биха превърнали класната ни стая в ужасно място, има много, които сме нарекли „насилствени“. Съгласихме се, че не бихме искали в класната ни стая да има такова насилствено поведение. Съгласихме се също и какво е важно за нас: че в нашата класна стая не бива да се допускат например подигравките, защото те нараняват нашето достойнство или ни обиждат.“

СТЪПКИ

- Раздайте на всички групи работен лист 3 (РЛ 3).
- Прочетете задачата на глас и определете времето за работа по тази дейност – напр. 10 мин.
- Поканете говорител от различна група да прочете какво са записали. Напишете го на дъската. Останалите групи трябва да слушат и да сравняват казаното със своите записки. Когато дойде техният ред, трябва да представят само това, което се различава или е ново в списъците им.
- Обсъдете с учениците как биха се чувствали в класна стая, в която учениците се държат по този начин едни с други, и дали искат и тяхната класна стая да бъде такава.
- Обобщете заключенията им.
- Насочете децата към постигане на общо съгласие **по три до пет основни вида поведение (до осем за по-горните класове), които не биха искали да се допуска в тяхната класна стая.** Запишете ги и ги запазете, така че при следващите занимания да може да се изготви табло със списък на нежеланите прояви на поведение.

Когато някой проявява насилие спрямо вас или вие проявявате насилие към някого – това наранява! С насилственото поведение нараняваме и тялото, и чувствата на хората!



Задача:

- Избрийте всички форми на насилствено поведение на РЛ 1.
- Помислете: *Ако някой се отнася с вас така, бихте ли били наранени от думите му? Би ли пострадало тялото ви? Това би ли предизвикало страх, срам, самота или друго неприятно чувство?*
- Подредете примерите за насилствено поведение в следните три групи:

1. Нараняване на други хора с **думи**:



2. Нараняване на нечие **тяло**:



3. Предизвиква страх, срам или друго **неприятно чувство**:



- **Шега е, когато всички се смеем и никой не е наранен!** Припомнете си една смешна ситуация, в която никой не е пострадал, и една, в която някой е бил наранен.

ЗАПОМНЕТЕ: Нямаме право нарочно да нараняваме другите хора!

Имаме право да се чувстваме в безопасност, свободни, силни и приети.





Задача: Събиране на идеи

РЛ 3

- Запишете всички прояви на поведение, заради които класната ви стая и училището биха станали **ужасно** място.
- Как бихте се чувствали в такава класна стая?
- Ще искате ли да сте в такава класна стая или училище?



ДЕЙНОСТ 4. Ценности

СТЪПКИ

- Преминете към работен лист 4 (РЛ 4). Определете оставащото време за тази дейност и го следете, така че да се вмести до края на работилницата.
- Обърнете специално внимание на това, че някои деца не се отнасят зле едни към други по начините, дискутирани при дейност 3. Какво нараняваме с подобно поведение? Кои права отнемаме? Все още не сме установили ценностите, но работим в тази посока.
- Финализирайте три до пет основни вида поведение (до осем за по-горните класове), които учениците не биха искали да се допускат в тяхната класна стая. На база на причините за избягване на тези поведения, класът ще може да формулира желаните поведения, след което ценностите в следващата работилница.

**Задача:**

- Прочетете следните изречения и помислете за пример от своето поведение или поведението на други хора, заради което училището или класната стая биха станали неприятно място за някой друг.
- Напишете **защо е много важно да не се отнасяме едни към други така. Какви са причините да не го правим?** (напр. така се отнема нашата сигурност, свобода, сила, радост, самоуважение или това поражда физическа или емоционална болка).

1. Другите често се подиграват заради външния ти вид, наричат те с имена, които не харесваш или те обиждат.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА: (напр. спираш да се харесваш, губиш самоуважение)

2. Другите често се подиграват на външния ти вид или на дрехите, които носиш.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

3. Другите ти забраняват да седиш до тях, въпреки че няма друго място.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

4. Другите не искат да те включват в игри или не те канят на рождени дни.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

5. Другите говорят лошо за етническия ти произход, семейството, вярата или националността ти.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

6. Другите те принуждават да им даваш пари или взимат вещите ти.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

7. Другите те удрят или те заплашват физически.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:

8. Другите те псуват.

ПРИЧИНИ ДА НЕ СЕ ДЪРЖАТ ТАКА:



РАБОТИЛНИЦА II. УСТАНОВЯВАНЕ НА ПРАВИЛА



Цел: Повишаване на информираността за това колко е важно да се спазват ценностите и правилата за защита на учениците от тормоз.

Продължителност: 45 минути. Разпределете времето в цялата работилница между трите дейности по ваша преценка. Ако преценката ви за сумарната продължителност от дейности е повече от 45 минути, предвидете сливане на два учебни часа. В началото на този вид групова работа, някои процеси може да отнемат повече време.

Материали: Работни листове 5 – 7, по един за всяка група

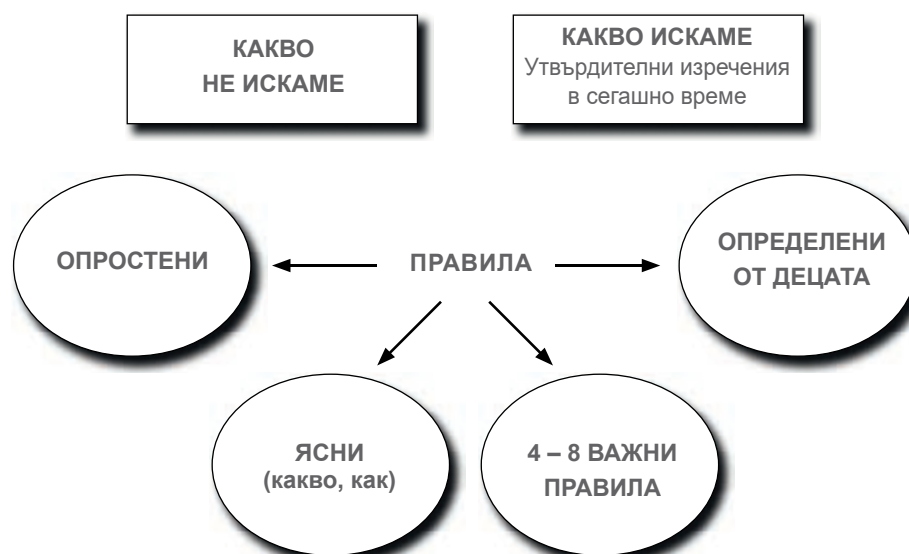
Възраст: 1 – 12 клас със съответни адаптации за възрастта (всеки училищен клас следва да проведе първите две работилници)



ДОПЪЛНИТЕЛНА ЗАБЕЛЕЖКА ЗА КЛАСНИТЕ РЪКОВОДИТЕЛИ:
ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ПРАВИЛАТА НА КЛАСА

Установено е, че общото определяне на правила е много важен етап от създаването на по-добра атмосфера в класната стая и в училището. Затова всички ученици трябва да участват във взимането на решението, да определят кои форми на поведение не приемат и не желаят и да помислят какви форми на поведение биха били подходящи и приемливи при всички междуличностни взаимоотношения. Така ценностите, правилата и последиците на класа няма да бъдат наложени отвън, а по-скоро ще бъдат продукт от всеобщите решения на учениците. **Много по-вероятно е учениците да спазват ценностите и правилата, които са определили сами, за разлика от тези, които са предписани от други хора, без да се допитат до тях.**

ПРИНЦИПИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ПРАВИЛА ЗА ЖЕЛАНО И НЕЖЕЛАНО ПОВЕДЕНИЕ В КЛАСНАТА СТАЯ
(Насоки за учителите)



При изготвянето на правилата трябва да се съобразяват няколко принципа. Правилата трябва да са:

- **Опростени**

Неприемливите прояви на поведение трябва да се определят точно. **Необходимостта да спрем насилственото поведение не бива да се бърка с общите училищни правила и възпитанието.**

- **Ясни**

- Уверете се, че всички разбират правилата. Ако е необходимо, ги изяснете още веднъж и отново проверете дали всички ги разбират.
- Използваните за определяне на правилата послания и изображения трябва да бъдат ясни и последователни.
- Ясно заявете кои форми на поведение не са желани, напр. „Ние НЕ искаме да ни се подиграва никой, ако допуснем грешка“.

- **Малко на брой**

- Твърде големият брой правила може да бъде объркващ и да измести акцента от наистина важните неща.
- Броят на правилата зависи от възрастта на учениците, но не бива да надвишава 4 – 8. За учениците от начален етап максимум 5 правила, за прогимназиален и гимназиален етап максимум 8 правила.

- **Определени от децата**

- По-вероятно ще бъде учениците да следват правилата, ако те не са наложени отвън.

Следва да се преразгледат и поправят в хода на учебната година, ако е необходимо (и в началото на всяка учебна година, като трябва да се актуализират чрез същия процес.)

Примерни основни правила (според Дан Олвеус):⁸

1. „Няма да тормозим други ученици.“

Няма да бием или блъскаме други ученици. Няма да ги обиждаме, да им се подиграваме, да ги наричаме с лоши имена, да злословим срещу тях или да разпространяваме слухове за тях. Няма да отбягваме или да не обръщаме внимание на други ученици.

Подчертайте, че трябва да действаме. Например „Ще говорим така, че да не обиждаме никого.“

2. „Ние ще помагаме на учениците, които са подложени на тормоз.“

Няма да оправдаваме такова поведение с мълчанието си. Няма да викаме одобрително и да се усмихваме окуражително на учениците, които проявяват насилие. Вместо това ще казваме на учениците, които извършват насилие, че не е правилно да се държат така и че трябва да спрат. Ако не спрат, ще потърсим помощ от учителите или родителите.

За децата трябва да е ясно, че това не е доносничество, а състрадание и помощ както за ученика, който е подложен на насилие, така и за ученика, който го извършва.

3. „Ние ще приобщаваме учениците, които обикновено са изключвани.“

Ние ще каним учениците, които са сами, да се присъединят към нас за обяд, за да общуват с други деца през свободното си време; ще ги каним на рождени дни и ще прекарваме време с тях. Ще приемаме поканите им за рожден ден, ще им предлагаме помощта си, ще ги молим за помощ за неща, с които се справят добре, и т.н.

⁸ Olweus, *Bullying at School. What we know and what we can do*, Blackwell Publishing, Oxford, 1993.

ДЕЙНОСТ 1. Желани форми на поведение

ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „По време на последния ни час обсъдихме поведението, което в никакъв случай не искаме да допускаме в нашата класна стая, защото нанася вреди на друг човек. Нарекохме го „насилствено поведение“. Днес ще говорим за това какво можем да правим заедно, за да сме добри едни с други възможно най-често, за да могат класната стая и училището да станат по-приятни и спокойни от преди. Отново ще се разделим на групи по четири-пет деца. Всяка група трябва да си намери собствено работно място. (Определете кой ще води записки и кой ще бъде говорител на групата.) **Преди да започнем работа, нека си припомним правилата за работа в група** (точка Б от „Какво е работилница?“), които определехме миналия път. (Нека учениците ги припомнят, а вие им помогнете, ако се затруднят.) **А сега помислете как бихте искали да се отнасят към вас съучениците ви?**“

СТЪПКИ

- Раздайте на всяка група работен лист 5 (РЛ 5). Определете времето за работа по тази дейност.
- Поканете представител на групата да прочете какво са написали. Напишете го на дъската или на голям лист хартия. Другите групи трябва да слушат и сравняват всичко със своите записки. Когато дойде техният ред, те трябва да представят само това, което се различава или е ново в списъците им.
- Обсъдете с учениците как биха се чувствали в такава класна стая и ги попитайте дали искат и тяхната класна стая да бъде такава.
- Обобщете заключенията им.

ДЕЙНОСТ 2. Какво са правилата и за какво служат те?

ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „Досега обсъдихме поведението, което не желаем в класната си стая, и поведението, което искаме да виждаме. Сега ще говорим за правила. След това вие ще определите правилата за поведение едни към други и всички ние ще се опитваме да ги спазваме, за да се чувстваме спокойни, уважавани и в безопасност в класната си стая.“



„Най-напред ще поговорим за правилата:

За какво си мислите, когато кажа думата „правило“?

Какви видове правила знаете?

Има ли правила в училище?

Затворете очите си за момент и си представете:

Какво би станало, ако изчезнат правилата за движение по пътищата и хората могат да шофират както си искат?

Какво би станало, ако няма правила в спортните игри?

Какво можем да научим от това? Важни ли са правилата и необходими ли са те за нас?“

Обобщете констатациите на учениците.

С учениците до 4 клас дейността може да спре дотук. Работата по РЛ 6 изисква познавателни умения за сложно класифициране и анализиране на информация, които децата до 10–11-годишна възраст все още не владеят.

СТЪПКИ

- Раздайте на всяка група работен лист 6 (РЛ 6). Ограничете времето за работа до 5 минути.
- Поканете говорителя от всяка група да прочете какво са написали. Водете бележки.
- Обобщете накратко какво са представили учениците. Помогнете им да разберат, че правилата се налагат, защото ни защитават.



Задача:

РЛ 6

- Избрийте примери как можете да се отнасяте едни към други, така че класната стая и училището да станат **сигурно** място (където се чувствате уважавани и ценени).
- Как бихте се чувствали в такава класна стая?
- Ще искате ли да сте в такава класна стая или училище?



КАКЪВ Е СМИСЪЛЪТ НА ПРАВИЛАТА?



ТЕ ЗАЩИТАВАТ...



ДЕЙНОСТ 3. Правила за поведение, с които може да се предотвратява или спре тормозът в класната стая



ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „Разбираме колко са важни правилата. Има различни правила за това как да се отнасяме едни с други. Съгласихме се кои са недопустимите форми на поведение в нашата класна стая и обсъдихме поведението, което искаме да виждаме. Помислете кои правила биха помогнали за предотвратяване или спиране на поведението, което не искаме да се случва в класната ни стая. Помислете кои правила биха ни помогнали да получаваме помощ от околните в класната стая, когато някой ученик е подложен на тормоз.“

СТЪПКИ

- Раздайте на всяка група работен лист 7 (РЛ 7). Ограничете времето за работа до 5 минути.
- Поканете представителите на всички групи да прочетат трите най-важни правила за групата.
- Напишете предложените правила на дъската. След като всички правила са записани, оценете заедно степента на значение на всяко правило за всички ученици в класната стая.

- Насърчете учениците да помислят кои правила биха допринесли най-много за предотвратяването на насилственото поведение. Изберете поне три до осем правила според възрастта на учениците, които всички ученици приемат да станат правилата за тяхната класна стая. Уверете се, че има и правило, чрез което всеки, който е свидетел на акт на тормоз, може да реагира и да се опита да го спре.



Задача:

ПЛ 7

- Напишете правила, чрез които може да се предотврати или спре насилствено поведение, което не желаем да виждаме в нашата класна стая. Избройте всичко, за което се сещате. Включете в списъка и правила, чрез които околните се насърчават да помагат на учениците, които са подложени на тормоз.

ПРАВИЛО

ОЦЕНКА

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



- След като сте готови, **оценете всяко правило от 1 до 5**, като 1 означава най-маловажно, а 5 – най-важно.
- Накрая **изберете трите най-важни правила**, които могат да допринесат за предотвратяването и спирането на насилствено поведение, т.е. всички, за които всеки е съгласен, че трябва да важат в класната стая.

ИЗГОТВЯНЕ НА ТАБЛО

1. През следващия час (или в часа по изобразително изкуство или друг подходящ час за приложна дейност) направете табло/плакат и помолете учениците да **изброят проявите на поведение, които ясно не са желани** в класната стая и в училището, с които те казват „Не“ на насилието и тормоза в училище!
2. Правилата за класа могат да се представят чрез съчетания от думи и снимки или рисунки (снимката казва повече от 1000 думи). Внимавайте посланието на снимката или рисунката да бъде ясно и недвусмислено. Използвайте различни цветове.
3. Всяка от тези форми на поведение може да се представи отделно (чрез снимки и думи). Може да се закачат на връв в класната стая.
4. След това изгответе второ табло/плакат с формите на поведение, които приемате, т.е. тези, с които се демонстрира положително отношение и подкрепа, които стимулират уважение, ненасилие, справяне с конфликти и др. Стимулирането на подобно поведение създава благоприятна среда за нови ценности и сигурна среда в училище.

ДЕЙНОСТ 4. Последици при нарушаване на правилата



ПРЕДСТАВЯНЕ ОТ КЛАСНИЯ РЪКОВОДИТЕЛ: „Вече обсъдихме какво би станало, ако нямаме правила. Въпреки че може да ни се струва, че би било страотно да правим каквото си искаме, всъщност сме съгласни, че няма да е така, защото лесно можем да се нараним. Приехме, че в истинския живот всичко, което правим и не правим, казваме и не казваме, има последици.“

„Така например ако вървим под дъжда без чадър, ще се намокрим; ако сме на плажа, без да си сложим слънцезащитен крем, ще изгорим; ако се държим грубо с приятелите си, може да ги загубим; ако издаваме на други хора тайните на приятелите си, ние предаваме доверието им; когато сме добре подготвени за изпит, получаваме добри оценки.“

„Последиците за нас и за другите могат да са приятни или добри, но и неприятни или лоши.“

УПРАЖНЕНИЕ 1.

- Разгледайте примерите заедно с класа и им помогнете да разберат какви различни последици носят постъпките им.
- Напишете положителните и отрицателните последици на дъската или на голям лист в две колони.



Какви ваши думи или действия са довели до нещо приятно или добро за вас? Какво е доброто нещо? (Поканете децата сами да дадат примери.)

Спомняте ли си нещо, което сте казали или направили, което е довело до неприятни последици? Какво неправилно или неприятно нещо е станало след това? (Поканете децата сами да дадат примери.)

Коя колона предпочитате? Защо?

УПРАЖНЕНИЕ 2.

- Запишете предложения на дъската с последици за възстановяване на ценностите, за да могат децата да видят, че винаги има по няколко варианта за възстановяване и поправка на ценностите и отношенията.
- Децата трябва да изберат по една предложена последица за нарушението на всяко от правилата, които са избрали по-рано.
- Задачата на учителя е да внимава, като помага на децата със списъка с предложения и ги насочва към постижими последици, пряко свързани с изработените правила от първото табло, които:
 - имат връзка с нарушеното правило;
 - водят до промяна на поведението в положителна посока;
 - стимулират самоконтрола, така че децата да могат да видят ползата от спазването на правилата.
- Накрая учениците трябва да изготвят табло с последиците при нарушаване на правилата.

След това кажете на учениците да си спомнят възможно най-много различни начини, по които човек може да поправи една грешка или да понесе последиците от нарушаването на правилата.

Напишете на табло приетите от всички ученици последици, с които класният ръководител, учениците и другите учители могат да правят справка при нетежки нарушения на правилата.

Ясно отделете правилата, свързани с формите на поведение, които учениците не желаят да виждат повече в класната си стая, от правилата, описващи как искат да се държат (= ценности) и от последиците при нарушаването на вече установените правила. Направете три отделни табла (ценности, които подкрепяме/поведение, което искаме; правила; последици). Таблата трябва да се поставят на видимо място в класната стая, така че учениците и учителите лесно и бързо да могат да правят справка с тях.

Ценностите и правилата се създават, след като в цялото училище стане известно какви са наличието и степента на насилието и тормоза и всички участници (ученици, родители, учители и целия персонал на училището) се ангажират със създаване на сигурна и позитивна среда.

МЕТОДИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА РАБОТИЛНИЦИ НА КЛАСА ЗА СОЦИАЛНИ И ЕМОЦИОНАЛНИ УМЕНИЯ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА НАСИЛИЕТО И ТОРМОЗА

В следващите шест теми от срещите на класа учениците изграждат социални и емоционални умения, което подобрява следването на ценностите и правилата на класа. Създаването на защитена и позитивна среда в класната стая до голяма степен се състои от обсъждане на теми, свързани с причините, поради които децата проявяват насилие, как те страдат от насилственото поведение и как се държат като странични наблюдатели. Причините и изграждането на модели на по-зряло поведение се разглеждат в рамките на следващите теми, които се обсъждат по време на срещи на класа.

Целта на работилниците е да се предостави информация за формите, причините и последиците от насилието и тормоза в училище и учениците да се насърчат да придобият уменията и качествата, необходими за по-ефективно реагиране и противопоставяне на съществуващите във всеки у нас склонности да тормозим другите.

С тези работилници няма да се възпрат децата, които тормозят другите често и отдавна, нито пък ще бъдат достатъчни, за да могат напълно да се успокоят и променят децата, които отдавна са обект на тормоз и до известна степен са се примирили със страданието. **С тези деца и родителите им трябва да се работи самостоятелно.** С работилниците обаче се стремим да постигнем три основни цели:

1. Да се предостави по-задълбочена, по-ясна и по-пълна картина на случващото се в триъгълника насилници-потърпевши-наблюдатели, което допринася за изграждането на по-отговорно поведение у възрастните и децата.
2. Да се увеличи желанието на учениците, които проявяват насилие, учениците, подложени на насилие и наблюдателите да променят начина, по който реагират при ситуации на насилие.

3. Да се създаде ясна и стабилна система от училищни ценности чрез кампании и изпращане на недвусмисленото послание, че тормозът и насилието нанасят вреди също на извършителите, останалите деца и общността, както и че училището казва „НЕ“ на насилието. Това ще помогне на подложените на насилие да разберат, че не е нормално да са жертви, на тези, които се държат агресивно, да разберат, че не е нормално да го правят, а на околните – че не е нормално да наблюдават мълчаливо.

Работилниците на класа засягат шест теми:

1. Какво ни тласка към насилието?
2. Как реагираме на насилието?
3. Как се възстановяваме от насилието?
4. Каква отговорност нося за своето поведение?
5. Кой съм аз?
6. Нормално ли е да си емоционален?

Темите съответстват на основните причини за насилието и тормоза в училище. Те включват:

- Склонността на децата да тормозят, за да унижават и контролират другите чрез насилствено поведение, за да се чувстват по-добре и по-силни, заради това, че не притежават емпатия (работилници 1 и 6).
- Готовността на някои деца да страдат, породена от липсата на защитни социални умения и ниско самоуважение (работилници 2, 3 и 5).
- Мълчаливото приемане и толериране на насилието от страна на училището и учениците (работилници 2 и 4).

В рамките на всяка от тези теми има още дейности, които могат да се добавят към един урок. От класните ръководители зависи да изберат онези дейности, които изглеждат най-подходящи според възрастта на учениците, нивото на емоционално, езиково и познавателно развитие, и да решат как да ги разпределят добре в срещите на класа.

Някои от предложените дейности са подходящи за всички възрасти, други са твърде трудни за първите класове на началното училище, а трети са твърде детински за учениците от средното училище. Въпреки че се препоръчва всички занимания да се провеждат за определено време, тези времеви ограничения са само приблизителни и следва да се съобразят с въвлечеността на учениците при обсъждането на отделните въпроси и данни. Не е препоръчително да се препуска през дейностите. По-добре е да се изпълнят само някои от тях напълно, вместо да се премине през голям брой, но повърхностно. Някои класни ръководители, които вече са провеждали тези работилници, предлагат дейностите да се извършват на сегменти, а не да се провеждат прекалено дълги срещи на класа. Затова обхватът и изборът на дейности, както и ритъмът на работа се определят от всеки класен ръководител в зависимост от реакциите, потребностите и особеностите на учениците.

Опитът показва, че в началните класове класните ръководители срещат най-малко трудности при воденето на работилниците по шестте теми, тъй като игровият подход във вид на семинар се използва като дидактически подход по-често при тази възрастова група. При работа с по-малки деца следва да се отдава приоритет на дейности и дискусии, които се водят от класния учител, не толкова самостоятелно. Въпреки това класните ръководители от по-горните класове, които са овладели методите за интерактивно водене на работилници в рамките на

обучение, не би трябвало да са особено затруднени с изпълнението на тези дейности и с правилния им избор според възрастта на учениците.

По време на работилниците на класа не използвайте термините „малтретиращ“, „насилник“ или „жертва“, тъй като те затвърждават разделението и поставянето на етикети, което намалява вероятността от успешна промяна на насилственото поведение. В някои добре известни програми за предотвратяване на тормоза в училище се предвижда гледане на филми и обсъждането им в класната стая.⁹ Ако класният ръководител знае подходящ филм или текст, с който може да се онагледат дадена тема, или занимание, което хвърля повече светлина върху дадена форма на поведение или стимулира добро поведение, предложените дейности може да се заменят или допълнят след консултация с училищния психолог или педагогически съветник.

В Методическите насоки относно работа с темата насилие в клас, подбрани от Министерство на образованието и науката¹⁰, можете да намерите допълнителни свободни ресурси от български експерти за работа с класа, в различни възрасти, по темите насилие и тормоз.

⁹ Olweus, D., *Bullying at School: What we know and what we can do*, Blackwell Publishing, Oxford, 1993; Smith, P. K., Brain, P., 'Bullying in schools: Lessons from two decades of research', *Aggressive Behavior*, vol. 26, 2000, pp. 1–9.

¹⁰ Можете да свалите насоките от търсачка в интернет като изпишете директно в търсачката: „механизъм насилие методически насоки“.

ТЕМАТИЧНИ ДЕЙНОСТИ ЗА РАБОТИЛНИЦИТЕ



ТЕМА I.**КАК СЕ ПОЯВЯВА ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?****Цели:**

- Да се утвърди режим на работа в семинарна форма.
- Да се разберат мотивите за проявата на системен тормоз (унижение и контрол над другите).
- Да се разберат чувствата, които обуславят насилственото поведение, и чувствата на тези, които са подложени на насилие.
- Да се разбере връзката между потребностите, чувствата и различните форми на поведение.
- Да се разграничи играта или шегата от обидата.
- Да се научи какви са различните начини на поведение като реакция на насилието.

**ДЕЙНОСТ 1. Писане с лявата ръка**

Продължителност: 10 минути.

Материали: моливи, хартия.

**ИНСТРУКЦИИ**

„В тези часове ще разгледаме темата за отношенията по малко по-различен начин. Вземете молив в лявата си ръка (а децата, които пишат с лявата ръка — в дясната си ръка) и напишете името си.“

**ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ**

Как се почувствахте? Беше ли болезнено, объркващо, неприятно или приятно?

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

„Ние направихме нещо, което вече можем, но по по-различен начин. В тези часове ще работим по някои добре известни ситуации, но ще го правим малко по-различно. Ще играем игри и ще участваме в обсъждания по различен начин. Освен това ще седим по различен начин, така че всеки да може да вижда всички останали. Затова ще махнем чиновите и ще поставим столовете в кръг.“

Когато седим в кръг, искам да приемем няколко правила:

1. В тези работилници ние винаги ще започваме, седнали в кръг. Понякога ще се разделяме по двойки или ще сядаме на столове настрани и ще участваме в дейности, при които се изисква да се движим.
2. По време на разговорите ни е важно да не се прекъсваме и всеки да може да се изкаже напълно.
3. При игрите и заниманията често ще ви питам какво мислите и как се чувствате. Всеки участник може да помисли по въпроса и след това да се изкаже. Тук няма верни или грешни, добри или лоши отговори. Всеки говори от свое име и всеки е прав, дори когато мнението му се различава от това на останалите.
4. Всички ние ще участваме в дейностите. Ако някой не иска да участва в дадено занимание или не желае да отговори на някой въпрос, не е задължително да го прави, може да каже ПАС. Единственото важно нещо е тези деца да не притесняват другите по време на това занимание. Понякога ще питам защо ученикът не иска да участва, но никога няма да се опитвам да го убеждавам да се включи.
5. Искате ли да добавите правило, което ще ни помогне да работим по-добре и да се чувстваме по-спокойни? (Дайте на децата време да помислят и ги насърчавайте. Ако предложенията им не са съвсем в духа на приетите в работилници I и II ценности и не обхващат същността на работата в семинар, не ги отхвърляйте моментално и грубо, а ги обсъдете заедно и им помогнете да ги формулират отново.)

„Всички ли приемаме тези правила?“



Погледнете всеки ученик и изчакайте неговото одобрение, устно или с кимване.

Тази дейност в голяма степен повтаря точки А и Б от „Какво е работилница?“ (стр. 12 – 13). Ако сте провели вече тази дейност, можете само да припомните правилата за работа в група с помощта на изработения тогава плакат с правила за разговори. Не пречи дейността да се повтори, за да се затвърди семинарният начин на работа в класа.



ДЕЙНОСТ 2. Писане на гърба

Продължителност: 20 минути

Материали: Хартия формат А4, маркер (за всеки ученик), карфици или тиксо



ИНСТРУКЦИИ

В тази игра е „забранено“ да се говори. Участниците застават в кръг. Всеки залепва лист хартия на гърба на човека пред себе си и пише първото нещо, което му идва наум за този човек. Всеки в кръга се обръща на 180-градуса и отново пише на гърба на човека пред себе си. След това всеки отива на друго място и написва мисъл или послание на гърба на няколко други участници. Накрая участниците седат по местата си. Никой не казва какво е написано на гърба на другите. Хартията не се маха.

За учениците от 1 и 2 клас дейността с писане е трудно приложима, с условност за 3 и 4 клас в зависимост от особеностите на учениците и преценката на класния. При май-малките учителят може да каже в няколко изречения това, че думите, които човек говори за другите, отразяват повече неговите черти на характера, не личността на другия. Но думите нараняват така или иначе и е добре да помислим, преди да кажем лоша дума – такава, която не искаме да чуем за себе си.



ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ

Как се чувствате сега? Какво чувствате към другите – увереност или съмнение? Какво мислите, че може да пише на гърба ви? Какво не искате да е написано на гърба ви?

В тази игра участниците виждат как хората се държат и разбират, че написаното казва повече за авторите отколкото за тези, които носят бележката. Помолете учениците да махнат бележките и да видят какво е написано.

Как се чувствате сега? Доволни ли сте какво е написано на листа? Какво написахте за другите деца? Помислете какво сте написали – казва ли написаното повече за вас или повече за човека, за когото го написахте? Защо решихте да напишете точно това, а не нещо друго?

(Важно е учениците да разберат, че те сами избират посланията, което показва желанието и нуждата им, а не особеностите на човека, на чийто гръб са го написали. Всяко дете получава по няколко различни съобщения, което показва, че всеки е забелязал нещо различно или е бил вдъхновен да напише нещо различно.)

Мислите ли, че това, което написахте, може да развесели или да нарани някого? Какво може да ни нарани (подигравките, обидите, отхвърлянето или неуважението)? Можем да се шегуваме по различни начини, но какво ни кара да отправяме обидни шегги?

Можем ли да се шегуваме, без да нараняваме другите? Можем ли да се чувстваме силни и добри, без да подкрепяме лошото отношение или да унижаваме другите?

! По време на обсъждането се уверете, че всеки сам е решил какво да напише, а тези, които са избрали да напишат нещо унижително, вероятно са го направили, защото така се чувстват силни и властни. Обсъдете дали така не показваме, че се чувстваме несигурни и слаби, и искаме да се успокоим, че не сме; или пък дали обидането на другите служи като параван, зад който крием своите несигурности и слабости? Трябва ли да унижаваме другите, за да се чувстваме силни?



ДЕЙНОСТ 3. Дописване на историята

Продължителност: 20 минути

Материали: дъска, тебешир, листове с истории „Срамежливка“ и „Страхливец“ за всяка група ученици



ИНСТРУКЦИИ

Разделете учениците по групи от по четири деца, които да прочетат две истории заедно: „Срамежливка“ и „Страхливец“. Те трябва да помислят върху видовете желания, потребности и чувства, за които става дума, и заедно ще измислят края на всяка от историите. Всяка група прочита на другите групи своите отговори (на желанията, потребностите и чувствата) и края на историите. Начертайте три големи овала на дъската, всеки разделен на две половини. В горната половина напишете „желания/потребности“, а в долната – „чувства“. Над трите овала напишете „Мартина, Теодор и Людмил“. Напишете отговорите на учениците в тези овали.

! В началните класове, най-вече 1 и 2 клас, учителят може да не разделя класа на малки групи, а да прочете историите на всички деца и да зададе въпросите към тях на целия клас, като изпише отговорите на дъската.

ИСТОРИЯ I: „СРАМЕЖЛИВКА“

Мартина едва дочаква края на часа, защото се надява да види Виктор в коридора. Виктор обаче стои там с група момчета и момичета от своя клас.

Когато Мартина се показва от класната стая, всички се обръщат към нея и тя си мисли, че ще потъне вдън земя. Тя обаче излиза смело и отива към учителската стая. В групата на Виктор започват да обсъждат нещо, да се хихикат и да сочат към краката ѝ. Мартина се изчервява и поглежда към краката си, но не вижда нищо необичайно.

Желанията (потребностите) на Мартина _____

Чувствата на Мартина _____

Допишете историята:



ИСТОРИЯ 2: „СТРАХЛИВЕЦ“

Теодор играе футбол с момчета след училище. Всеки се забавлява с играта, но Людмил предлага гениалната идея „Да идем у нас!“, (защото техните не са си у дома). Докато всички седят в хола, той казва „Виждате ли онзи прозорец на покрива? Да видим кой е достатъчно смел да се качи на водосточната тръба на покрива и да слезе възможно най-бързо. Най-бързият печели.“ Някои от момчетата казва, че идеята е страхотна, но Теодор не мисли така. Той казва на всички: „Това е глупаво. Прибирам се у дома.“ Людмил започва да му се подиграва и да го нарича страхливец. Другите веднага подкрепят Людмил. Теодор изпитва страх и притеснение. Той знае, че не може да слезе по водосточната тръба; винаги му се е виело свят от височини и освен това не му се прави това. Той иска да играе с момчетата, а не да е сам срещу другите.

Желанията (потребностите) на Теодор _____

Желанията (потребностите) на Людмил _____

Чувствата на Теодор _____

Чувствата на Людмил _____

Допишете историята:





ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ

Как емоциите и тревогите ръководят поведението ни? Помагат ли ни, или ни пречат да постигнем това, към което се стремим? Защо крием чувствата си? Защо се подиграваме на чувствата на другите? Какво постигаме така? Според вас кой край на историята е най-подходящ за Мартина и защо? Кой край е най-реалистичен за Людмил и Теодор?

За началните класове въпросите за рефлексия могат да се опростят. Нека децата бъдат помолени да опишат някои основни видове емоции (тъга, радост, гняв, удоволствие, страх, притеснение, изненада), като учителят може да ги подпомогне, ако не успяват да назоват емоциите. Може да бъдат попитани кои от тези емоции може да ни карат да се държим зле с другите и кои не?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нуждата да се чувстваме силни и да контролираме другите ни привлича към насилието. Това важи особено ако не можем да изразим трудните си чувства (страх, срам, тъга) с думи и те ни плашат. Насилието ни дава чувство за сигурност и сила. Ако подхранваме собственото си чувство за власт и доминиране, като насаждаме страх и безпомощност у някого, това означава, че дълбоко в себе си ние сме несигурни и нямаме доверие на света.

ТЕМА 2.

КАК РЕАГИРАМЕ НА ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?

ЦЕЛИ:

- Да добием задълбочена представа за чувствата на онези, които страдат.
- Да повишим информираността относно разликата между възпротивяването и примиряването с тормоза.
- Да бъдем съзнателни по отношение на собствения си гняв и какво правим с него.
- Да получим задълбочена представа за реакциите на тези, които тормозят другите, и на тези, които са подложени на тормоз, както и на наблюдателите.
- Да намерим възможности да реагираме по различен начин при ситуации на тормоз.



ДЕЙНОСТ 1. Прочетете и обсъдете текста „Мирко и седемте оплаквания“

Продължителност: 20 минути

Материали: откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“, дъска, тебешир.



ИНСТРУКЦИИ

Прочетете откъса от книгата „Мирко и седемте оплаквания“, след което попитайте учениците **как се чувстват и какво правят (как реагират)**, когато някой постоянно ги критикува и им се подиграва. Напишете отговорите им на дъската в две колони, като в едната нанасяте пасивните реакции на оттегляне и избягване на конфликт, от другата активните, противопоставящи се реакции. Накрая надпишете двете колони: „**Помирavam се, оттеглям се, избягвам**“ и „**Ядосвам се, протестирам**“. Напишете всички отговори на учениците от съответната страна на дъската. Чрез допълнителни въпроси можете да насърчите всеки ученик да опише по-точно опита си, своите чувства, реакции и какво го мотивира да реагира по съответния начин.

Това е кратък откъс от книгата „Мирко и седемте оплаквания“.¹¹ Тя е написана на хърватски език и не е преведена на български език. Тези откъси, които са преведени за целите ни и се използват по време на работилниците, са много показателни и не е необходимо да сте запознати с цялата книга, за да ги разберете и използвате.

¹¹ Rundek, M., Mirko i sedam prigovora: knjiga zagonetka s ljekovitim biljem (Мирко и седемте оплаквания: книга-гатаанка с лековити билки), Golden Marketing, Загреб, 2005 г.

МИРКО И СЕДЕМТЕ ОПЛАКВАНИЯ

Както ще видите, героят е обект на много критика и клюки! Всъщност именно в тези критики и клюки трябва да го търсите! В живота понякога чертите ни, заради които другите ни мразят най-много, всъщност са добродетели, възможности и особености, които ни отличават едни от други като изключителни, уникални и ценни същества!

В тази история има много отровни същества. По най-различни, но главно лични причини и за да получат повече пространство, удоволствие или власт, всеки ден те ни казват: „Ти не си достатъчно добър, защото си малък, защото си затворен в себе си, защото не се усмихваш достатъчно, защото имаш черна или жълта кожа.“ Те правят всичко, за да намерят и преувеличат недостатъците ни, но не се вглеждат в своите. Всъщност прикрито ни казват, че ние нямаме право да живеем! Всички, които ни критикуват, обиждат, принижават, съжаляват и унижават, по прикрит начин ни казват, че те са по-добри, по-важни и по-значими, че имат повече право на щастие, уважение и достойнство от нас. Това, разбира се, не е вярно.

Той се казва Мирко и е спокоен, тих и затворен.

Отровните същества го критикуват по различни причини, но най-вече сипят тези седем критики:

„Мирко, защо си толкова малък?“

Мирко наистина е дребен и не знае защо.

„Мирко, защо си толкова бавен?“

„Стегни се, давай, направи нещо, решавай, действай; все се влачиш и си почиваш, пак закъсняваш, толкова си мързелив, неспособен, твърде спокоен!“

„Мирко, голям си слабак!“

Има хора, които крият и защитават сърцата си много внимателно в сигурни хранилища и ги пазят с бронирани жилетки, когато се отправят на опасни и несигурни приключения! Мирко никога не прави така. Той винаги тръгва с открито сърце. Където и да тръгне Мирко, сърцето му е с него! Волю-неволю. А какво прави сърцето? Ами предимно глупави, ненужни, излишни неща, които трудно могат да се обяснят. Сърцето оправдава, разбира, съчувства и усеща; сърцето прощава и обича. Що за глупости... „Глупости, мили Мирко! Всичко това са глупости!“ – казва един познат на Мирко всеки път, като го види. „От това няма полза! Няма смисъл! Нищо не печелиш! Какъв си ти? Непрактичен, глупав, неспособен и на всеки, който се държи грубо с теб, ти казваш, благодаря ти! Слабак, ето това си ти, Мирко! Слабак! Кашкавал с кашкавал!“

„Мирко, защо си толкова затворен?“

„Мирко! Ей, Мирко! Мирко, Земя вика Мирко!“ След продължително удряне и викане, Мирко извиква: „Защо не ме оставите на мира? Почивам си! Искам да остана сам със себе си!“ „Какво каза той? Не разбрах.“ „Той каза, че иска да остане сам със себе си!“ „Със себе си?“ „Да. Каква изненада! Май Мирко не е нормален! Съвсем се е побъркал! Как може някой да остане сам със себе си? Все едно има компания! Не, не, ужасно е странно! Нашият Мирко се е побъркал!“

„Мирко, защо все се влачиш?“

„Ох, мили Мирко, пак се влачиш!“ все казват на Мирко. „Какво има, пак ли си настинал? Не мога да повярвам! Все си настинал, постоянно си болен! Ей, сополанко! Мърльо! Бебе! Какво има, не искаш да пораснеш и да се справяш с проблемите в живота?“ Ето така се подиграват на Мирко, засипват го с неудобни въпроси и надменно му поставят диагнози. „Какво има, Мирко, целият си мокър? Да не плачеш?“ „Не“ – казва Мирко – „Не плача. Нещо ми влезе в окото.“ О, не. Нищо не е влязло в окото на Мирко. И той наистина е целият мокър. Да. Това са сълзи. Истински сълзи. Ако потопите пръст във водата, в която Мирко плува, доколкото може, и в която понякога се дави и понякога се подхлъзва... Така де, ако потопите пръста си във водата, която Мирко носи със себе си, и я сложите в устата си... хм, да. Солена е. Може да е морето, но не е, защото има вкус на тъга.

„Мирко, какво е това на главата ти?“

Не става дума за прическата на Мирко! Ами какво тогава? Става дума за онези овални брадавици, пипала, рога, антени, радар или както и да се казва онова нещо до перчема на главата на Мирко. „Мирко, какво е това на главата ти?“ „Антена“ – казва Мирко, когато е в добро настроение като днес. „Мирко, ти извънземно ли си?“ „Да“ „И от къде си?“ „Паднах от Марс! И затова всичко е странно и не мога да се наглася към живота на Земята по какъвто и да било начин!“ „Ох, този Мирко е много странен!“ говореха зад гърба му. „Странен и опасен! Философ и мечтател, затова е... подозрителен. Ей, знаете ли какво? Има нещо гнило тук!“ С необичайната си антена той улавя всякакви неща, които се движат и въртят из въздуха. CNN, MTV, три национални телевизии и често съвсем случайно той прихващаше чуждата тъга, омраза, гняв и неприязън (той беше толкова чувствителен, че с антените си „улавяше“ много чувства на други хора). Когато заподозреше нещо лошо, обикновено Мирко се разболяваше, както добре беше написано в критика № 5! Тъй като, както отлично знаем от критика № 3, той беше деликатен и чувствителен – кашкавал!

„Мирко, защо си сам?“

Мирко просто мълчи, защото не знае защо е сам. Защо луната е сама сред звездите, защо самотното слънце продължава да свети и дарява светлина?

Мислите ли, че Мирко е получил само седем оплаквания към себе си? Ужасно грешите! Не седем, а седемдесет и седем! Но историята приключи на седмата критика, защото този брой е добре утвърден в книгите и изобщо в живота! След като преживя седем и повече критики и упреци, Мирко се промени напълно... Той спря да се храни, след това спря да спи и дори спря да сънува. После той спря да диша правилно и с това – да излиза навън. Изглеждаше объркан, загубен и не забелязваше нищо... След това започна да чувства болка някъде вътре, може би първо малко в стомаха, после тя се усили толкова, че накрая той си легна и не стана от леглото! „Ей, Мирко, я се погледни!“ – каза един от критиците. – „Трябва да отидеш на лекар, Мирко.“ Мирко искаше да отиде на лекар, но... не му се ходеше... Не го интересуваше.

След обстоен преглед един много малък, но страхотен и решителен лекар (с който ще се запознаете на следващата работилница) написа диагнозата на Мирко. Тя гласеше: многостранно отравяне 300% със смущения и усложнения. Или на обикновен и ясен език: Твърде много горчилка! Твърде много критика!





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За да завършите, след като надпишете двете колони, използвайте отговорите на учениците, за да покажете, че по правило ние се бунтуваме и отвърщаме на атаката или избягваме ситуацията, като се затваряме и страдаме. Когато преценим, че можем да спрем критикуващите и тези, които се подиграват, има по-голяма вероятност да се противопоставим; когато мислим, че не можем да ги спрем, че те са по-груби и по-силни от нас, ги избягваме възможно най-много, затваряме се и страдаме.



Опитайте се да се позовете на примери от учениците, повече свързани с моментите, когато сме сами и е по-трудно да се справим с критиците и с присмехулниците, отколкото когато сме повече и готови да се противопоставим на такова гневно и агресивно поведение.



ДЕЙНОСТ 2. Формата и цветът на гнева ми

Продължителност: 15 минути

Материали: хартия, цветни моливи или маркери



ИНСТРУКЦИИ

Всеки ученик получава лист хартия и рисува силует на човешка фигура. След това те биват помолени да надникнат внимателно вътре в тялото си с „вътрешното си око“ и наблюдават къде се поражда и уталожва гнева им. Колко различни вида гняв познавате? (Защото не винаги сме еднакво ядосани – понякога сме само малко ядосани, понякога много, понякога сме по-потиснати или наранени, отколкото ядосани, а друг път сме вбесени и гневът ни надделява.) Какви цветове и форми придобиват тези видове гняв и защо? За какво им напомнят/приличат всички тези различни форми на гняв и ярост?

След това децата избират цвета и рисуват формите на гнева си в силуета на тялото си, в тези части на тялото, където го изпитват. След това те показват рисунките си и споделят, като са седнали по двойки. Те показват и разказват едни на други какво правят, когато се ядосат и се противят в училище и у дома. Накрая сложете заглавие (име) на всяка от рисунките.



По преценка на учителите на 1 и 2 клас може да разпечатат на всички ученици копия със схема-силует на човешко тяло.



ВЪПРОС ЗА ДИСКУСИЯ

Как реагирате, когато сте ядосани, гневни и се противите?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„От отговорите ви можем да направим заключението, че се ядосваме по различен начин и с различна сила. Някои от нас са по-склонни да страдат, а други реагират веднага. Понякога се вбесяваме, гневът ни завладява и НАИСТИНА се бунтуваме – т.е. понякога реагираме, като нападаме тези, които ни притесняват. Така се впускаме в битка срещу друг човек. Често става дума за това „да си го върнеш“ или „око за око“. Понякога реагираме, като се опитваме да спрем или попречим на някого да ни нападне. Затова тъй като ненавиждаме това, което ни се причинява, ние измисляме начини да спрем напада-теля.“

! „Важно е да не потискате гнева си и емоционалната си реакция, защото това са много ценни сигнали за опасност. Когато е възможно, трябва да намираме начин да спрем или попречим на нападателя с думи. Това е много по-добре от това да отвърщаме по същия начин, защото можем да нараним себе си и другите. Освен това някои нападатели са по-силни от нас.“

➔ **ДЕЙНОСТ 3. Излизане от ситуация на тормоз**
Продължителност: 20 минути
Материали: няма



ИНСТРУКЦИИ

Изберете четирима доброволци да изиграят ситуация, в която един ученик ще бъде агресивен, друг пасивно ще понася нападките, трети ще наблюдава мълчаливо, а четвърти ще се опита да помогне на нападнатия ученик. Важно е учениците да участват доброволно и да не бъдат принуждавани. Останалите ученици се разделят в четири групи. Една група застава зад нападнатия ученик, друга – зад ученика, който се държи грубо, третата – зад помагача, и четвъртата – зад наблюдаващия мълчаливо. Тези групи трябва да се вживеят в ролята, зад която са застанали, да разберат как се чувстват хората в съответната ситуация и да помислят какво биха могли да направят. На „актьорите“ се представя сценарий, в който агресивният участник казва на жертвата, че след училище не трябва да се прибира у дома, а да придружи него и две други момчета, за да им носи чантите.

Доброволците изиграват ситуацията, след което хората от всяка група са попитани как се чувстват от ролята си и какво биха предложили да се направи в тази ситуация. След като изслуша предложените алтернативни реакции, учителят поканва учениците, които са предложили различна реакция, да излязат и да я изиграят. Опитайте възможно най-много подходящи предложения, след което обсъдете различните решения, за да откриете какво може да се направи, за да спрем насилието и насилниците, като в същото време се стремим самите ние да не проявяваме насилие или да приемаме насилието за нормално.

ТЕМА 3. КАК СЕ ВЪЗСТАНОВЯВАМЕ ОТ ЛОШОТО ОТНОШЕНИЕ?

Цели:

- Да се осъзнае собственото самоуважение и вътрешната опора на самоувереността.
- Да се изгради положителен образ въз основа на личната стойност.
- Да се приемат стратегии за подкрепа и самопомощ в трудни ситуации.
- Да се приемат стратегии за успокояване и самоконтрол при напрежение и силни емоции.

➔ **ДЕЙНОСТ 1. Прочетете и обсъдете текста „Мирко и седемте оплаквания“**
Продължителност: 5 минути
Материали: следващия откъс от книгата „Мирко и седемте оплаквания“

Помнете ли как примиреният Мирко легна обезнадежден в леглото си?

Мирко се прозяваше, затворил очи, и се опитваше да се обърне на другата страна, когато чу странен шум – все едно хиляди сапунени мехурчета се бяха спугали. След това по един несъществуващ прашен път премина линейка колкото фъстък с включена сирена. Когато Мирко отвори очи, той видя до леглото си непознат човек със слушалки и голяма черна чанта, каквато обикновено носят докторите, когато ходят на домашни посещения. „Кой си ти? Откъде идваш?“ „Ти се прозя! Признай си, прозя се!“ – каза човекът с усмивка и намигване. И така Мирко разбра, че е повикал лекаря с прозявка.





ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ

Откъде е дошъл въображаемият лекар на Мирко? Какво носим в себе си, което може да ни окуражи и да ни излекува в трудни моменти? Какво ни кара да се чувстваме добре? Да се чувстваме приети? Какво ни кара да се обичаме? Кой е „посадил“ лекарите в нас и от какво са направени?

! За децата от 1 – 2 клас (може би и 3 – 4 клас) въпросите може да бъдат затрудняващи. Затова учителят може, вместо да задава въпрос, да разкаже на децата, че самоуважението може да ни окуражи и излекува. Самоуважение е вярата, че сме ценни и обичани, че заслужаваме добро и не заслужаваме да се отнасят лошо с нас.



ДЕЙНОСТ 2. Повикайте вътрешния си лекар

Продължителност: 10 минути

Материали: хартия, цветни моливи или маркери



ИНСТРУКЦИИ

„Помислете за „вътрешния си лекар“ и след това нарисуйте и/или напишете как изглежда той и от какво е направен. Кой е „посял“ надежда във вас? Самоуважение? Гордост? Кой ви обича и за кого сте важни? Кой ви приема за красиви и добри такива, каквито сте?

Какви преживявания са изградили самоуважението ви, напр. дядо, който те е сложил да седнеш на коленете му, и казва „Това е моят внук/моята внучка“, или когато мама пече кекс всяка седмица за теб?

Какво ви казва, че сте важни, ценни и скъпи?“

След като учениците нарисуват вътрешния си лекар, те се разделят на групи по четирима, показват рисунките си и споделят кой/какво е направил вътрешния им лекар.



! При учениците от началните класове по-добър вариант е учителят да покани няколко желаещи да покажат и споделят пред цялата група, за да ги подпомогне при споделянето.



ДЕЙНОСТ 3. Какво харесвам най-много в себе си

Продължителност: 15 минути

Материали: топка или друг мек предмет



ИНСТРУКЦИИ

Групите от по четирима се разделят на двойки. Ако преди това сте работили с цялата група, сега децата се разделят по двойки. Всеки член на двойката казва на партньора си какво харесва най-много в себе си, коя черта харесва най-много и с какви неща се справя добре. Например: „Харесва ми, че съм търпелив и мога успешно да си поправам колелото“, „Харесва ми това, че зная как да се забавлявам сама и да играя видео игри“. (В по-ниските класове децата трябва да се питат само с какво се справят добре или успешно). След това всички ученици застават в кръг. Вземете топка или друг мек предмет, който ще се държи от ученика, чийто ред е да говори. Детето, на което е подадена топката, казва какво е споделил партньорът му. („Иван харесва в себе си това, че е търпелив и може да си ремонтира колелото.“) След като учениците се представят един друг по този начин, те хвърлят топката на друг ученик в кръга и той продължава, докато мине редът на всички. Ако топката падне на пода, ученикът, който е най-близо до нея, я взема и продължава играта.

**ДЕЙНОСТ 4.** Как лекарят е излекувал Мирко

Продължителност на петте упражнения по-долу: 55 минути

Материали: следващите откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“

**ИНСТРУКЦИИ**

Прочетете текста и след това преминете към обсъждането и упражненията. Не спестявайте откъсите от историята, но може да подберете най-подходящите за вашия клас упражнения. Ако решите да преминете през всички, то разделете Тема 3 на два или повече часа.

След няколко прегледа лекарят на Мирко е поставил диагноза: „Отравяне! Без никакво съмнение!“ „Отравяне от какво?“ „Как така от какво? От оплаквания! И това, разбира се, са вещества, които действат на нервите както газовете, използвани при война.“ Докторът отваря мистериозната си черна чанта и изважда също толкова мистериозна черна книга, върху която с черни букви е изписано „Всичко, което някога сте искали да знаете за отровите, но никога не сте се осмелявали да попитате.“ „Наистина има много отрови!“ – казва Мирко с изненада. „Да,“ – казва лекарят – „те се използват при битки, за да се нанесат щети на противника.“ В черната книга има списък: погледи (криви, ядосани, враждебни), думи (обиди и вулгарности, напоени с горчилка и насочени в гръб към хората като стрели) и постъпки (които целят да накарат хората да се срамуват от чувствата, мислите и душевния си мир).

**Правилно дишане (продължителност: 10 минути)****ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ**

Как лекарят е излекувал Мирко?

Как той се е отървал от чернилката и отровите?

Най-напред лекарят е дал на Мирко да надуе един балон. Така той издиша своите тревоги, притеснения, яд и всички черни неща. Накрая балонът става огромен и напълно черен и лекарят го изхвърля в коша.

Как можем да си помогнем да издишаме чернилката и отровата?

Ние можем да говорим, да споделяме с другите и да търсим мнението им, но преди да го направим, често въздишаме, искаме да издишаме тъгата, точно като Мирко.

Това да се научим да дишаме добре може да ни помогне да се справим с мъката си и накрая да я издишаме.

**ИНСТРУКЦИИ**

„Първо станете. Без да променяте нищо, се заслушайте как дишате. Колко дълбоко влиза въздухът, който вдишвате? Покажете с ръцете си. Кое е по-лесно – да вдишате или да издишате? За да дишате добре, е важно въздухът да слиза в диафрагмата, така че коремът да се издига. Не поемайте много въздух, само толкова, колкото ви е нужен, и с всяко следващо вдишване го пуснете по-надолу и по-надолу в диафрагмата.“

(Изчакайте малко всички участници да започнат да дишат така.)

„За доброто дишане е по-важно да се издиша целият въздух, а не да се вдишва по-дълбоко. По-важно е въздухът, който се използва и отива до всички части на белите ни дробове, да се издиша добре и с него да се „изхвърли“ цялата насъбрала се чернилка. След това дишането продължава естествено, непринудено.“

Хайде да видим колко дълго може да издиша всеки от вас.

„След като вече дишаме добре, ви каня да сравните плиткото и дълбокото дишане. Започнете да дишате плитко – естествено, това ще бъде по-бързо. След 10 такива дъха обърнете внимание на ръцете, краката и гръбнака си. Как се чувствате в тези области? А сега отново се върнете към спокойното и дълбоко дишане (не поемайте много въздух, защото ще се замаете). След 10 дъха обърнете внимание на ръцете, краката и гръбнака си. Как се чувствате сега? Забелязвате ли разлика, ако сравните усещанията в цялото си тяло, когато дишате дълбоко и после плитко?“

(С плиткото дишане все едно се носим по вода, не усещаме краката си, ръцете ни са схванати и нямаме сила. При дълбокото дишане ние стоим стабилно, ръцете ни са топли и се чувстваме спокойни и устойчиви.)

„Ако усещанията в тялото се усилият, какво чувство ще последва?“

(При плиткото дишане: тревожност, страх и несигурност; при дълбокото дишане: сигурност, сила и мощ.)



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„След кратко плитко дишане започваме да се чувстваме несигурни и тревожни. Видяхме как сигурността и силата могат да се възстановят чрез добро и дълбоко дишане. Когато ни критикуват или сме притеснени, е важно да започнем да дишаме дълбоко и така да успокоим тревогата.“

Упражнението с дишане има две значения. Едното е свързано с поведенчески тренинг за овладяване и успокояване на емоциите в тялото. Другото е символично и важният момент е участниците да си представят как с издишването се освобождават от тежест. Не наблягайте толкова на правилно изпълнение, но опитайте да задвижите представната дейност/въображението, че когато дишат дълбоко и бавно, децата могат да се успокоят, ако са твърде ядосани.



Комплименти. Продължителност: 10 минути

След това лекарят на Мирко му дава сладкиши, които се казват „комплименти“, и му препоръчва да ги взима всеки ден. „Те стопяват горчивия вкус в устата, пречистват, дезинфектират! Помагат да дишаш по-лесно! Укрепват устойчивостта ти на заразни болести и на определени отрови и ти помагат да се чувстваш по-радостен и спокоен!“



ВЪПРОС ЗА ДИСКУСИЯ

„Помните ли кога за последно направихте честен и спонтанен комплимент на някого от сърце, а не само от вежливост или пресметливост?“



ИНСТРУКЦИИ

„Погледнете човека вляво и го наблюдавайте — не само външното му изражение, но и вътрешната му личност. Какво прави той? Какво знаете за този човек? Намерете нещо, което наистина харесвате в него. Погледнете човека вдясно от вас и направете същото. Когато разберете какво харесвате в него, кажете го първо на единия човек и след това на другия. Запомнете, че искрените комплименти са лековити и ги използвайте, когато харесвате нещо в другия човек.“

**Обичам те. Продължителност: 10 минути**

Следващото нещо, което лекарят е направил за Мирко, е изненадващо и неочаквано. Той му казва „Обичам те!“ „Какво?“ – пита Мирко. „Обичам те!“ – повтаря лекаря силно и прегръща нашия герой Мирко. Цялата стая се изчервява. Мирко се изчервява и протестира: „Не е вярно! Не ме обичаш! Защо ще ме обичаш?“ „Обичам те без причина“ – казва лекарят. – „Не ми трябва причина. Обичам те, защото ти си това, което си!“ „Защо ще ме обичаш? Аз не съм нищо особено... Никой не ме харесва...“ „Много критици не те обичат“ – казва лекарят. – „Вярно е, но аз наистина те обичам и те подкрепям! Не забравяй, че ти ме повика с прозявка и аз те познавам добре, познавам точно и напълно душата ти!“

**ИНСТРУКЦИИ**

Върнете учениците към рисунките на вътрешния им лекар и ги накарайте да прочетат отново от какво е направен той. (Изчакайте учениците да погледнат). „От рисунката той ви казва: „Познавам те добре, познавам в дълбочина душата ти; обичам те и те подкрепям!“ Спрете за момент и го чуйте... Всяка нощ, преди да си легнете, и всеки път, когато нечия критика, грозни думи, обиди или унижителни думи ви тревожат, отидете при вътрешния си лекар и чуйте какво ви казва!“

**Усмивка. Продължителност: 10 минути**

Искате ли да чуete какво е станало с лечението на Мирко? Една ранна утрин лекарят кани Мирко да погледне през прозореца и да поздрави слънцето. При цялото си усилие, добра воля, комплименти и показване на любов, Мирко не може да помръдне. „Знам! Парализа!“ – казва лекарят. – „Това се среща често при отравянето! Знам добре! Всеки път, когато някой те ухапе, нарани, натъжи или ти навреди, ти не казваше нищо! Ти единствено: а) се мръщиш, б) свиваш се, в) замръзваш! И така ти се разболя от а) бръчки на челото, б) топка в стомаха и на други места и в) парализа! Затова ти предписвам акупунктура! Да! И масаж! И хиропрактика!“ След като казва това, лекарят дава таен сигнал на сестра Блага и двамата се хвърлят върху нашия герой и започват да го гъделичкат силно...! Мирко се усмихва. И започва да се смее. Той се смее все повече и повече с цяло гърло, толкова хубаво и щастливо, че всички бръчки по челото му се изглаждат, топката в корема му се успокоява и отпуска и малкият мекушав Мирко започва да се движи.

**ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ**

Какво може да ви накара да се смеете (шега, забавна игра на думи или остроумна забележка)?
Какво друго? Насърчете и приветствайте отговори, в които се виждат доказателства за добро-намереност, задълбочена мисъл.

Какво може да ви накара да се усмихнете?

Дори само една малка усмивка без думи или специално значение може да накара някой да се усмихне! Преди следващата среща на класа пребройте колко пъти усмивката ви е накарала хора, които рядко се усмихват, да го направят. Следващият път ни разкажете за това.

→ Успокояване. Продължителност: 15 минути

След като Мирко, лекарят и сестра Блага се стоплиха на слънцето и премахнаха различни поводи за тъга и много неизплакани сълзи, те отидоха на разходка през зелените поляни; когато се умориха (Мирко все още не беше напълно здрав и в отлична форма), седнаха под едно дърво, дъвчеа стръкове трева и си почиваха. Лекарят забеляза обичайния тревожен поглед на Мирко. „Тревожи ли те нещо, Мирко?“ – попита го той тихо. „Ами...“ – каза Мирко колебливо. Дори без да се напъва, той знаеше, че ще намери нещо, за което да се тревожи. „Недей!“ – каза лекарят. – „Днес не бива да се тревожиш, да мислиш и да имаш проблеми! Всичко около нас е спокойно и тихо. Тревожи ли се тревата?“ „Не“ – каза Мирко – „тя само си диша...“ „Да, човек трябва да знае как да се успокоява“ – рече лекарят.



„Как се успокоявате, когато сте напрегнати?“

**ИНСТРУКЦИИ**

Напишете отговорите на учениците в две колони: „освобождение на енергия“ и „отпускане“. Когато сме много напрегнати и ядосани, е най-добре да освободим енергията, но в същото време трябва да внимаваме да не нараним други хора (като в някои от дадените примери „Викам на по-малката си сестра“, „Сбивам се с някого“). Такива са например занимания като спорт, танци, хвърляне на топка, хвърляне на бутилки в контейнер, тупане на килими и др.

Следват някои кратки упражнения за освобождение на излишно напрежение, които можете да споделите с учениците.

Стискане на ръце

Сложете едната си ръка в другата. Стиснете ги леко, след което възможно най-силно. Вдигнете лактите си хоризонтално и притиснете ръцете си една към друга, първо леко и след това възможно най-силно. Вдигнете раменете си наполовина нагоре и след това възможно най-високо до ушите си, като стягате мускулите на врата. Покажете зъбите си и направете възможно най-ужасната гримаса. Извикайте с възможно най-страховития си глас. След това изведнъж отпуснете ръцете си, издишайте шумно, като разтърсвате ръцете си и ги оставите да висят, докато дишате правилно. (Повторете упражнението с учениците, след като първо го покажете.)

Пеене, докато тупате по гърдите си, „А-а“ аче изслушването на другите, когато искат да споделят свои притеснения, е ценно преживяване; как да дишаме, когато нещата са трудни; да правим комплименти и да казваме, когато харесваме нещо; да обичаме себе си от душа; за силата на усмивката; как да се отпусваме.“

Упражнения за отпускане**Топка в ръцете**

Стиснете дланите си (като при молитва) и след това, докато вдишвате, бавно ги отворете, така че пръстите да останат свързани (все едно държите надут балон). Докато издишате бавно, допрете отново дланите си. Съсредоточете се върху ръцете си. Повторете няколко пъти, докато се почувствате спокойни.

Масаж на челото

Намерете двете вдлъбнатини, които се намират малко над веждите ви, горе-долу по средата между веждите и косата. Масажирайте тези точки бавно с показалците си, като използвайте кръгови движения и дишате, за да се успокоите.

Дишане в ритъма на пулса

Седнете удобно и облегнете гърба си изправен, а ръцете отпуснати в скута ви. С едната ръка усетете пулса си на китката на другата ръка и как бие сърцето ви. Когато доловите ритъма, започнете да вдишвате дълбоко, като издувате корема. Вдишвайте за шест тупкания на сърцето, задръжте за три тупкания, издишайте за шест тупкания, починете си следващите три тупкания и след това започнете отново. Повтаряйте, докато се отпуснете или ви е комфортно.



За 1 – 2 клас може Вие да броите на глас, за да отмервате дишането. 3 – 4 клас, но и други, за които е трудно да се справят със задачата, може да инструктирате да броят наум до шест (на вдишване) и до три (в паузите) вместо да комбинират ритъма на пулса с дишането.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

„Днес научихме:

- че изслушването на другите, когато искат да споделят свои притеснения, е ценно преживяване;
- как да дишаме, когато нещата са трудни;
- да правим комплименти и да казваме, когато харесваме нещо;
- да обичаме себе си от душа;
- за силата на усмивката;
- как да се отпусваме.“

ТЕМА 4.**КАКВА ОТГОВОРНОСТ НОСЯ ЗА СВОЕТО ПОВЕДЕНИЕ?****ЦЕЛИ:**

- Да се стимулират искрените начини за подхождане към други хора.
- Да внимаваме за реакциите и поведението си с хората, които са подобни на нас, и с тези, които са различни.
- Да осъзнаем въздействието на динамиката и натиска на групата по отношение на грубото поведение.
- Да осъзнаем, че смисълът на съревнованието е да станем по-бързи и по-добри.
- Да развиваме положителни сравнения, а не да унижаваме загубилия.
- Да осъзнаем, че даването носи лично благополучие.
- Да разберем, че всеки отговаря за собственото си поведение, без значение какво правят останалите.
- Да разберем каква е разликата между отговорност и вина.
- Да придобием основни знания за правата на човека и на детето.
- Да развием чувствителност към нарушаването на правата на човека и на детето.

**ДЕЙНОСТ 1.** Въведение

Продължителност: 10 минути

Материали: табло с текст „Усмихни се“

Можете да използвате следния текст за изготвянето на таблото за класа и да помолите учениците да го прочетат, съответно да го прочетете на по-малките ученици.

Усмивката

Усмивката не струва нищо, но дава много. Тя носи богатство за получаващия, без да ограбва този, който я дава. Усмивката отнема само миг, но споменът за нея може да е дълъг. Никой не е толкова богат или толкова могъщ, че да може да живее без усмивка. Никой не е толкова беден, че да не може да стане с една усмивка по-богат. Усмивката създава щастие у дома, поражда добра воля в работата и е знак за приятелство. Усмивката носи почивка за уморения, радост на обезсърчения, слънце за тъжния и е най-доброто естествено лекарство за тревогите. Но тя не може да се купи, да се измоли, да се вземе назаем или да се открадне, защото тя е безценна за всеки, докато не я даде. Някои хора са твърде уморени, за да се усмихват, затова им подарете една своя усмивка, защото никой няма по-голяма нужда от усмивка от онзи, който няма усмивки за даряване.

**ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ**

Дишахте ли, отпускахте ли се, разговаряхте ли с вътрешни си лекар, който ви обича, и изслушвахте ли другите, когато искат да споделят нещо важно и лично с вас?

Усмихвахте ли се на хората? И как реагирах на това? Колко пъти се усмигнахте? Забавлявахте ли се или ви беше неудобно да се усмихвате?

**ДЕЙНОСТ 2:** Към кое племе принадлежа?

Продължителност: 25 минути

Материали: цветни панделки, цветна хартия, тиксо

**ИНСТРУКЦИИ**

Подгответе малки точки (или самозалепващи се стикери) в три различни цвята (напр. червен, зелен и син), така че по една трета от класа да имат точки от всеки от цветовете. Освен това трябва да има и една черна точка. Обособете три ъгъла в класната стая, като залепите голям лист цветна хартия с всеки от трите цвята – по един цвят във всеки ъгъл. Всеки ъгъл е племенна „къща“ с един цвят. Кажете на учениците, че от този момент до края на заниманието нямат право да говорят. Те могат да правят жестове с ръце и мимики с лице, но не могат да говорят. Докато учениците са със затворени очи, залепете точките на челата им, така че да не виждат цвета си. Залепете черната точка на челото на някой, който е емоционално стабилен и като цяло е добре приет в класа, но не е лидер. Когато по даден сигнал всеки отвори очи, те виждат цветовете на другите, но не и своя. Учениците имат за задача да разберат какъв цвят е точката на челото им и след това да отидат в своята „къща“. Играта свършва, когато всички ученици намерят „къщата“ си и се успокоят. Всеки ще намери племето и „къщата“, към която принадлежи, само с помощта на другите. Важно е през цялото занимание никой да не казва нищо. Участникът с черната точка няма да си има „племе“ и „къща“. Как ли другите ще се държат с него?



ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ

Как показвахте на другите, че принадлежат или не принадлежат към вашето „племе“? Помагате ли на хора от другите „племена“ или не? Какво ви накара да постъпите така? Как се почувствахте, когато някой ви покани в своята „къща“ или ви изгони от нея? Как според вас се чувства човекът, който не принадлежи никъде (черната точка) и е изгонен от вашата „къща“? По еднакъв начин ли се държахте в началото, когато търсехте само първия и втория човек от „племето“ си, и в края, когато вече бяхте намерили „къщата“ си? Какво беше различно? На какво се дължеше разликата? Щяхте ли да се държите така, ако бяхте сами?

Ако един член на „племето“ е приел ученика с черната точка, как реагираха останалите членове на „племето“? Те изгониха ли го, или се съгласиха да го приемат? Как са се чувствали в този момент и какво са си мислели?

Можете ли да се сетите за ситуации, в които сте изключили някого, който е различен, или някой ви е изключил, защото сте различен/на, мислили сте различно или сте искали нещо различно?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Когато действаме сами или не сме сигурни какво е положението ни, сме по-предпазливи в сравнение с това, когато сме в група. Групата ни окуражава да действаме *като другите* и да сме груби, все едно не носим цялата отговорност за поведението си.

„Когато поради различни причини, ние се различаваме от мнозинството, често сме изолирани, което означава, че не знаем как да се справим добре с различията помежду ни. Точно както в тази игра ние изолирахме ученика с черната точка, в реалните занимания често изключваме онези, които са различни по някакъв начин.“



ДЕЙНОСТ 3. Обсъждане на текстовете „Състезанието“ и „Егоизъм“

Продължителност: 20 минути

Материали: текст „Заслушани в молитвата на вселената“



НАЧАЛЕН ВЪПРОС

Кои са символите за рая и ада в нашата култура?

За кого се вярва, че заслужава да отиде в ада и за кого – в рая?

Прочетете откъс от текста „Заслушани в молитвата на вселената“.¹²

Състезанието

Според вярванията на аборигените животът и живеенето се случват чрез движението, напредъка и промяната. Те говорят за живи и неживи времена. Когато хората са ядосани или депресирани, когато се самосъжаляват или изпитват страх, те не са живи. Дишането не определя дали някой е жив, или не. То само показва на другите дали тялото е готово да бъде изгорено, или не. Не всички хора, които дишат, са живи.

Нормално е да се изпитват неприятни емоции и да разберете какви последици носят те, но това не е място, където е разумно да се стои. Душата възприема човешки облик, за да играе, да открие как да бъде щастлива или тъжна, да завивда или да бъде благодарна и т.н., но трябва да се учим от опита си и в крайна сметка да решим какво е болезнено и какво не е, за да можем да изберем.

¹² Марло Морган, „Заслушани в молитвата на вселената“ [Mutant Message Down Under], Harper Collins, 1994 г., стр. 137 в английското издание.

Разговаряхме за игрите и за спорта. Аз им казах, че ние се интересуваме от спорт и че играчите получават много повече пари от учителите. Предложих да им покажа как ние правим това, като се наредим в линия и започнем да тичаме с всички сили. Който бяга най-бързо е победител. Те ме погледнаха със своите красиви, големи, черни очи и след това се спогледаха. Накрая някой каза: „Но ако някой спечели, всички останали трябва да загубят. Това забавно ли е? Предполага се, че игрите са забавни. Защо ще караме някой да преживее това и след това да се опитаме да го убедим, че той наистина е победител? Трудно ни е да разберем нещо подобно. Това успешно ли е сред вашите хора?“ Аз се засмях и поклатих глава. „Не.“



ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ

Каква е разликата между игрите и състезанията?

(Забавление, учене, общуване и демонстрация на умения, способности и сила)

Какво е усещането да си победител? Какво е усещането да си губещ? (Дайте примери за известни атлети. Как реагират те?) Как се успокояваме, когато губим? Продължаваме ли да обичаме да се състезаваме, ако знаем, че няма шанс да спечелим? Какво правим в такъв случай? Можете ли да си представите общество, в което няма състезания, или по-скоро всичко се прави чрез сътрудничество и споделяне?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Усещането за победа (при състезание) е сладко за победителя. Усещането за поражение е горчиво. Победените намират утеха, като си казват, че те са по-добри от преди или че следващия път ще победят. Докато състезанията, с които измерваме уменията, способностите и знанията си, имат смисъл, защото ни стимулират да бъдем по-добри, други състезания се използват главно, за да карат хората да се чувстват като победители, като нараняват другите.“

А сега чуйте един друг текст, „*Радио с душа, упражнения за психиката*“, подбрани от С. Сарунич, Семейно радио, Загреб, 2002 г.

Себеотдаване

След дълъг и храбър живот един смел самурай умира и отива в Рая. По природа бил любопитен човек, така че преди да отиде в Рая, попитал дали може да надникне в Ада. Един от ангелите се съгласил и го завел в Ада. Самураят се озовал пред една голяма зала. В средата имало голяма обща маса с много различни и вкусни ястия, но всички, които седели около нея, били уморени, бледи, изнеможели от глад. „Как е възможно това при всичките вкусни гозби на масата?“ – попитал самураят своя водач. „Виж, когато са дошли тук, всички те са имали много дълги пръчици за хранене, по-дълги и от ръцете им. Могат да се хранят само с тези дълги пръчици. Няма право да докосват нищо с пръстите си. И понеже пръчиците са по-дълги от ръцете им, не могат да поднесат храна до устата си.“ Самураят погледнал бедните хора, които напразно се мъчели с пръчиците да поднесат малко храна към гладните си усти. Пръчиците били твърде дълги. Самураят въздъхнал и помолил ангела да го заведе в Рая. Там той бил посрещнат от нова изненада. Точно както в Ада, и в Рая имало голяма зала с богато отрупана маса, но за разлика от Ада, около нея седели щастливи и весели гости. Те имали същите пръчици за хранене, дълги колкото тези в Ада, но късметлиите от Рая не се мъчели да си слагат храна в собствените си усти – хранели се едни други. С дългите пръчици те слагали храна в устата на другите хора. Всички се радвали на толкова храна и приятелство, че едва сдържали радостта си. Себеотдаването (да направиш нещо за другия) може да донесе щастие на човека, който дава, и на човека, който получава.





ДИСКУСИЯ

„Ако даваме на другите това, което имаме, всички ние сме богати и всички имаме. Ако побеждаваме и се стремим към съвършенството без отношение към другите, може и да печелим, но тогава оставаме без всичко онова, което останалите имат. Ако не даваме на другите, и те няма да ни дават нищо.

Ние създаваме своя собствен рай и ад тук на земята в зависимост от това как се отнасяме едни с други.

Тези, които се научават да дават на другите, създават рай за себе си, а онези, които не го правят, създават ад от същото място или същата ситуация.“



ДЕЙНОСТ 4. Кой носи отговорност

Продължителност: 20 минути

Преди да започне тази дейност, учителят трябва да се запознае с понятия, свързани с личната отговорност при правенето на различни избори, както и разликата между вина и отговорност за поведението съгласно съвременния хуманистичен подход¹³.

Винаги има много различни начини да се реагира на дадена ситуация – от съгласие и унижение до арогантност, агресия и налагане на нечия воля. Начинът, по който реагираме на определена ситуация, е личен избор и решение. Така например, когато някой ме настъпи в тълпата, аз мога да страдам и да си замълча или любезно и скромно да кажа: „Извинявай, настъпи ме, би ли преместил крака си?“ или спокойно да кажа: „Извинявай, може ли да си преместиш крака малко?“ или да се разстроя и да кажа: „Ей, приятел, настъпи ме!“ или да се разстроя, ядосам и обидя и да кажа: „Хей, не виждаш ли, че си ме настъпил?“ или може да постъпя грубо и обидно и да кажа: „Хей, докато не се научиш да живееш сред хора, върни се в гората, откъдето си дошъл!“. Може и да го наругая и дори да го напада. Мой избор е какво казвам и как го казвам.

Да предположим, че аз избирам „Извинявай, може ли да си преместиш крака малко?“. Човекът, който ме е настъпил, също може да реагира по най-различен начин. Може да каже: „О, извинявай, много съжалявам.“ Може и само да си премести крака и да не каже абсолютно нищо. От друга страна може и да отговори: „Защо си толкова чувствителен?“ или пък „Е и? Само малко съм те настъпил и правиш проблем от това“ или даже: „Госпожице, ако си толкова деликатна, недей да излизаш сред хора!“ или може да продължи с обидите и да ме наругае или удари. Той отговаря какво ще избере от целия набор от реакции. Разбира се, ако аз избирам спокоен подход, има по-голяма вероятност човекът, който ме е настъпил, също да реагира спокойно. Както обаче всички знаем от опита си, невинаги става така.

Да предположим, че избира спокойния подход: „Извинявай, може ли да си преместиш крака малко?“ и човекът отговори: „Госпожице, ако си толкова деликатна, недей да излизаш сред хора!“. Може да реагирам по много различни начини – от скромни и любезни подходи, до арогантен.

Разбира се, човекът, който е отговорил ядосано и не деликатно, търси спор, като аз мога да го приема или не – решението е мое. Мога да отговоря „Не аз, господине, съм деликатна, а вие сте груб и арогантен“ или спокойно да отстъпя и да кажа: „Благодаря, че си преместихте крака“. Всичко зависи от моя избор.

¹³ Хуманистичната психология изследва човека като цялостна личност и неговата уникалност. Тя се основава на вярването, че хората имат свободна воля. Личната отговорност за собствения живот, което е хуманистичният термин за упражняването на свободна воля, се отнася до изборите, които правим в живота, пътищата, по които поемаме и последиците от това. При хуманистичния подход се подчертава личната стойност на човек, централното място на човешките ценности и творческия, активния характер на човешките същества. (McLeod, S., Humanism, 2007, актуализирано през 2015 г.; вж. <www.simplypsychology.org/humanistic.html> отворено на 16.04.2020 г.) До голяма степен усилията на хуманистичния учител са насочени към развитието на самоуважение у децата. За децата е важно да се чувстват добре „в кожата си“ (високо самоуважение) и да вярват, че могат да си поставят и да постигат подходящи цели (висока себеэффективност). Такъв вид образование е известно като образование, ориентирано към детето, и се характеризира с това, че децата поемат отговорност за своето участие в образованието и ученето, не са пасивни получатели. (Huit, W., An Overview of Humanistic Education; вж. <<http://www.edpsycinteractive.org/topics/affect/humed.html>> 16.04.2020 г.)

Метафорично казано, в началото на всяка ситуация, в която има общуване между хора, ние стоим на един площад, от който се разклоняват различни улици. Ако изберем да подходим спокойно към ситуацията, ние насърчаваме онези, с които говорим, също да реагират спокойно. Те могат да го приемат или да решат да възприемат арогантен подход и да ни провокират и ние да направим същото. Ако се съгласим, можем да си разменим обиди и нашата комуникация ще продължи да се влошава. Друга възможност е да продължим да отговаряме разумно и да приканим човека да възприеме нашия подход. Той може да го приеме или да реши да възприеме обвинителен и агресивен подход и т.н. Така че на всеки етап от взаимодействието всеки човек отговоря за подхода, който ще възприеме, и как ще отговори на срещнатата страна.

Често при възпитаването на деца питаме: „Кой започна пръв?“. Това обаче е напълно излишно и всъщност има обратен ефект. Това кара възрастните да бъдат съдии, а не само учители, които насочват децата към това да развият лична отговорност за собственото си поведение и своите умения и поведение във връзка с взимането на решения. Друг недостатък на подхода „Кой започна пръв“ е, че едно дете не може да бъде подведено под отговорност за действията на другото дете. При всеки инцидент всяко от децата може да е реагирало различно. Конфликтните ситуации между учениците са възможност да поемат лична отговорност за собственото си поведение. Когато обаче държим само едно дете отговорно за целия инцидент, за неговото поведение и последвалото поведение на другите, му пречим да научи важния урок за личната отговорност.

Затова е много по-разумно и по-добре за развитието на децата учителите да разглеждат ситуацията от няколко гледни точки (кой какво поведение е избрал и можел ли е да постъпи другояче; всяко дете е отговорно за собствения си избор, както и за всички добри и лоши последици вследствие на избора си), а не само да установят кой е виновен.

Освен това **има много голяма разлика между понятията вина и отговорност**. Съсредоточаването върху вината обикновено поставя акцента основно върху отрицателните последици от нечий избор/поведение. В най-добрия случай, когато един ученик поеме собствената си вина и наистина се почувства виновен, той приема наложеното наказание и ще бъде послушен известно време. В сянка обаче остава въпросът за мотива за съответното поведение. Това, което ученикът наистина е искал, със сигурност е важно, защото желанията и потребностите никога не са изначално лоши. Неприемливи могат да бъдат средствата, чрез които се опитваме да ги постигнем. Като пренебрегваме желанията и потребностите на ученика, всъщност ние изпращаме послание, че той не е важен, че другите са по-важни и така не зачитаме ученика и застрашаваме развитието на неговото самоуважение. Така в него ще назрее вярването, че другите не са важни и ученикът не е нужно да се съобразява с тях.

Освен това не е разрешен проблемът с това да научим учениците как да се държат по различен начин, така че да получат това, от което имат нужда или искат, по начин, който води до положителни, а не отрицателни резултати. Това е една от основните задачи на учителите. Затова *когато става дума за справяне с поемането и носенето на отговорност, акцентът не трябва да бъде само върху отрицателните последици от личния избор, но и върху причините и мотивите, довели до съответния избор, и върху добрите и лошите последици, произтекли от това*. Затова децата се насърчават да учат за себе си, мотивите си и за света от изборите, които правят в момента.

Когато осъзнаят, че именно те правят избор, последиците вече не се възприемат като наказание, а като неразделна част от тяхното решение (при условие че предварително знаят какви са последиците). Този подход е свързан с определянето на ценностите, правилата и последиците и с възстановяването на ценностите (разгледани във въвеждащите работилници), но не и с наказанието.



ИНСТРУКЦИИ

„Чуйте следните ситуации. Във всеки от примерите се говори за поведението на Калоян и Петър. Вашата задача е да оцените до каква степен Калоян носи отговорност и до каква степен е отговорен Петър.

Вашата оценка ще бъде представена в проценти.“



В по-долните класове оценките могат да се измерят с точки или по друг подходящ начин.

Междучасие е. Петър седи на чина си и чете. Калоян идва и го удря по тила и когато Петър вдига глава, Калоян му издърпва носа.

? До каква степен е отговорен Калоян? До каква степен е отговорен Петър?

Междучасие е. Петър седи на чина си и чете, а краката му са на пътеката между чиновете. Калоян идва и го пита: „Защо си се разкрячил така?“ и без да изчака отговор, го удря по главата и му издърпва носа.

? До каква степен е отговорен Калоян? До каква степен е отговорен Петър?

Междучасие е. Петър седи на чина си и чете, а краката му са на пътеката между чиновете. Калоян идва и му казва: „Свий си краката!“ Петър отговаря: „Няма!“ и Калоян го удря по главата и му издърпва носа.

? До каква степен е отговорен Калоян? До каква степен е отговорен Петър?

Междучасие е. Петър седи на чина си и чете, а краката му са на пътеката между чиновете. Калоян идва и му казва: „Махни си краката!“ Петър отговаря: „Няма!“

„Добре, тогава ще прескоча краката ти“ – казва Калоян.

„Да, точно така“ – казва Петър. Калоян го удря по главата и му издърпва носа.

? До каква степен е отговорен Калоян? До каква степен е отговорен Петър?

Междучасие е. Петър седи на чина си и чете, а краката му са на пътеката между чиновете. Калоян идва и му казва: „Махни си краката!“ Петър си вдига краката и пречи на Калоян да мине. Калоян се ядосва, удря Петър по главата и му издърпва носа.

? До каква степен е отговорен Калоян? До каква степен е отговорен Петър?



Учителят записва оценките на учениците на дъската, така че за всяка ситуация се записват различни проценти. Например:

	Петър	Калоян
1.	0%	100%
2.	5–10%	90–95% и т.н.



ДИСКУСИЯ

След като прочетете и петте ситуации и определите каква е отговорността във всяка от тях (като не оставяте много време за дискусия), попитайте учениците защо са задали съответната отговорност. Подчертайте, че във всяка ситуация и Калоян и Петър са по 100% **отговорни** за

собственото си поведение. Ако някой ме предизвика, отговорността е негова. Той решава сам за себе си как да се държи. Мое е решението как аз ще реагирам на провокацията. Мога да се махна, мога да обърна нещата на шега, мога да се сбия — решението е мое. И така Калоян е 100% отговорен за това, че е ударил Петър и му е дръпнал носа, а Петър е 100% отговорен за това как реагира на поведението на Калоян. В действителност въпросът „Кой започна пръв“ не е важен. Той служи само за да се определи кой е повече и по-малко виновен. Вместо това е по-добре да се поговори за отговорността за доброто и лошото **поведение**, а **не** за добри или лоши **хора**.



ДЕЙНОСТ 5. Правата на децата (продължителност: 20 минути)

Материали: текст за правата на децата от Конвенция на ООН за правата на детето

Преди тази среща на класа можете да изпратите до целия клас електронна версия на конвенцията от УНИЦЕФ България, която е адаптирана за деца.¹⁴

През 1989 г. ООН прие Конвенцията за правата на детето. Почти всички държави по света поеха отговорност да зачитат тези права.

Те включват:

Правото на достойнство: Всички хора се раждат свободни и равни и имат правото 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 клеветата 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 отдих, 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.

¹⁴ Можете да свалите файла от следния лесен за изписване линк: <https://www.unicef.org/bulgaria/права-на-детето>



ИНСТРУКЦИИ

След като прочетете и обсъдите тези права на децата, учениците се разделят по групи и получават няколко кратки истории. Всяка група прочита и мисли по правата, които са нарушени в съответните истории.

Примери:

Соня седи на един чин с Мая. Когато Мая излиза в междучасие, Соня наднича в нещата ѝ, прочита какво е написала Мая в дневника си и след това разказа на другите момичета в класа. Всички те се смеят зад гърба на Мая, шегуват се и ѝ се подиграват заради това, което Соня е прочела от дневника ѝ. Мая е объркана, наранена и засрамена.

? **Кое от правата на Мая е нарушено?**

Приятелката на Марияна ѝ връща диск на любимата ѝ група. Няколко ученици от класа виждат диска и започват да ѝ се подиграват, защото слуша тази група. Те се подиграват на песните и припяват думите от някои от тях на висок глас в ушите ѝ, грабват диска ѝ и го подмятат из класната стая, докато накрая той е твърде надраскан, за да работи.

? **Кои права на Марияна са нарушени?**

Учителят моли за доброволци от класа, които да подготвят коледна пиеса за училището. Много ученици се отзовават, включително Павел. Данчо, Мартин и Сияна се вбесяват и започват да обиждат Павел (нешащник, пелтек) и казват, че няма да играят заедно с него в една пиеса.

? **Кои права на Павел са нарушени?**



Самите учители могат да добавят по-подходящи примери според възложената им ситуация. По-нататък по време на срещата на класа те могат да продължат по правата на човека и на децата, за да намерят примери за всяко право и всяка свобода, както и да направят табло, на което са представени правата на човека и на децата. Могат да изработят отделни карти относно всяка група от права, които да закачат с щипки на въже.

ТЕМА 5.

КОЙ СЪМ АЗ?

ЦЕЛИ:

- Укрепване и развиване на положителна представа за себе си и самоуважение.
- Осъзнаване на факта, че подигравките и унижението ни пречат да бъдем себе си и ни принуждават да сме това, което не сме, което на свой ред ни пречи да развиваме своето самоуважение и самочувствие.
- Да осъзнаем кои сме ние и да приемем себе си такива, каквито сме.



Дейностите от тази тема са много важни и отнемат повече време. Препоръчително е да проведете всички, предвидете за това два последователни учебни часа.



ДЕЙНОСТ 1. Нарисувайте символ, който ви представя добре

Продължителност: 30 минути

Материали: хартия А4, цветни моливи, хартия за значки, безопасни игли.



ИНСТРУКЦИИ

„Днес разглеждаме въпроса кои сме в действителност.“ Кажете на учениците да нарисуват символ, който ги описва добре. Това може да е животно, растение, природно явление, предмет, символ, каквото смятат за подходящо и каквото ги изобразява добре. След като са готови, съберете всички рисунки, покажете една на групата и кажете:

„Избройте пет качества, които са хубави, подкрепящи, полезни и описват това, което виждате на рисунката.“

Кажете: „Кой е... (повтаряйки петте качества)?“

Ученикът, чиято рисунка се показва, вдига ръка и си взима рисунката обратно. След това ученикът трябва да напише тези пет качества на гърба на рисунката си и така нататък за всички рисунки.



В по-малките класове учителите могат да помолят учениците да кажат само по три качества.

След това раздайте на учениците малки листове хартия и безопасни игли. Помолете ги да нарисуват символа си на малък лист хартия и да носят рисунката си така, че всички да я виждат, за известно време. Някои може да пожелаят да останат със символа си до края на учебния ден.



ДЕЙНОСТ 2. Четене на откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“

Продължителност: 30 – 40 минути

Материали: пастели, цветни моливи, хартия, откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“

Докато лекарят лекуваше Мирко, ставаха много странни неща. След като наду балона и хапна бонбоните с комплименти, Мирко затвори очите си и въздъхна. Една МНОГО ДЪЛБОКА въздишка! Защо ДЪЛБОКА? Защото Мирко издиша двеста подигравки и десет ядосани погледа, четири подигравателни усмивки и три удара по главата, стотици пъти потискане, пет или шест грозни изречения и един жираф! „Знаеш ли, Мирко, как жирафът се е вмъкнал в теб?“ „Ами... откъде да знам? Аз все оставях един малък прозорец отворен и често спя с отворена уста. Сигурно се е вмъкнал някоя нощ, промъкнал се е в леглото и е скочил в мен!“ – предполагаше Мирко. „Не!“ – поклати глава лекарят. „Критикувах те, че си малък и ти направи една фатална грешка! Пусна критиката в себе си и ги взе на сериозно. Една вечер преди да си легнеш, си помисли „МОЖЕ БИ било по-добре, ако съм жираф!“ На следващата нощ си каза „Би било толкова ДОБРЕ да съм жираф!“ И на третата вечер си каза: „О, колко много ми СЕ ИСКА да съм жираф!“ Ти го изрече три пъти и то се сбъдна! Той се промъкна в теб и тъй като се подхранваше с критика, растеше ли растеше, докато достигна естествения си размер и смачка някои много важни твои органи! Много хубаво, че се отърва от този жираф!“



ДИСКУСИЯ 1.

Някой някога подигравал ли се е с вас или унижавал ли ви е, защото сте малки? Кога и в каква ситуация? След това съжалявахте ли, че сте малки? Какво направихте тогава?

Някога искали ли сте да сте по-големи или опитвали ли сте да се направите на по-големи заради това? Как?

След като Мирко накрая повярва и прие с отворено сърце любовта на лекаря, той затвори очи и въздъхна дълбоко. Въздишката беше много дълбока, защото Мирко издиша четиридесет неприятни забележки, двадесет клевети, шест лъжи, три обиди, двадесет отровни стрели и накрая един голям куп пясък и един цял щраус! „Аха! Най-накрая се отървахме от глупавия щраус! Знаеш ли, Мирко, как той се е промъкнал в теб?“ „Ами... откъде да знам?“ Лекарят го прекъсна, „Ти го направи!“ „Аз ли? Аз създадох щрауса?“ – изненада се Мирко и малко искаше да поспори. „Да! Ти!“ – каза лекарят и повдигна вежди. – „Ти го направи от три мисли. Първата беше „О, би било по-лесно, ако съм сив, няма да се забелязвам и никой няма да ме притеснява!“ Втората беше: „О, би било по-лесно, ако бях бърз и пернат, тези същества се оправят най-добре в живота!“ И третата беше: „О, толкова ужасно ме измъчват, задушават и ми се подиграват. Само ако имаше как да не ги чувам и виждам. Искане ми се да можех да си заровя главата в пясъка като щраус!“ И понеже беше подхранван с критика, щраусът порасна и порасна, и надебеля и така смачка някои важни твои черти!“



ДИСКУСИЯ 2.

„Спомнете си за ситуации, в които сте се затваряли като щраус, преструвайки се, че сте незабележими. За да не ви види никой, сте се затваряли, крили и бързо сте изчезвали. Престрували сте се, че не виждате какво става.“

Спомнете си за тези ситуации. Намерете някого, на когото можете да ги разкажете, и го уверете, че и той може да ви довери историите си. След това седнете заедно и си разкажете преживелиците.“

Специалната акупунктура и масаж с гъдел на Мирко го накараха да се смее толкова силно, че той изсмя десет напълно невъзможни заповеди, двадесет омразни погледа, няколко спъвания, четири подигравки и два случая на заговор! Освен това той изсмя навън всички онези, които го настъпваха по мазолите! Врагове, злодеи и всички, които го бяха измъчвали, използвали или нагрубявали! И най-накрая два страха, три паникьосвания и един злобен триглав змей. „О-хо!“ – каза лекарят на сестра Блага. – „Смехът наистина е най-доброто лекарство срещу критиката! Разтваря ги като солна киселина! Разбира се, Мирко прихвана и змея от критиката. Всичко стана така“ – каза той. – „Казват, че всичко трябва да правиш сам! Да знаеш всички отговори, без да задаваш въпроси! Че не бива да допускаш грешки! И че трябва да мислиш за всичко и за всички! И затова ти трябва да не една, ами поне ТРИ глави! Те се оплакваха, че си мекушав и че ще се провалиш, защото светът е за коравите и злобните, а от тези усти излизаха опасни пламъци! Три глави, корави, злобни и жестоки, и от тези три ужасни усти излизаха три ослепителни пламъка!“ „Не е лошо обаче да си змей!“ – каза Мирко. „Те са силни и опасни и всеки ги уважава.“ „Мирко, момчето ми!“ – извика лекарят и го погледна с усмивка. – „Змейове няма! Те са измислица, лъжа!“



ДИСКУСИЯ 3.

„Спомнете си, когато някой се е правил на умен, за да се защити. Как сте се почувствали? Какво изпитвахте към този човек — уважение, състрадание или гняв? А сега си спомнете за случай, в който други са се оплаквали, че не сте достатъчно смели, умни, находчиви или че изобщо не сте наясно какво става. Затова после сте се опитвали да сте умни и не сте питали никого за нищо, защото не сте искали да покажете, че не знаете. Как сте се чувствали тогава? Как се почувствахте в този момент?“

Докато лежеше в тревата и се успокояваше, Мирко си спомни за цялата си сила и смелост, за всички тревоги, които мълчаливо понасяше, всички дупки, в които беше падал и от които беше изпълзявал през цялото време, всички бактерии и вируси, с които се беше справял. Вихрушката, която го беше измъчвала през цялото време, изведнъж се надигна в гърлото му и Мирко се изкашля. Беше неприятна кашлица! Той изкашля двама грубияни, които всъщност изобщо не бяха здрави и твърди, две глупави момичета, които се правеха на умни, но всъщност нямаха представа от нищо – всички лъжци, предатели и онези, на които не им пукаше! Мирко изкашля всичко това и накрая изкашля и един голям, черен, бодлив морски таралеж! „Мирко, кажи ни, знаеш ли как този голям, черен морски таралеж се е озовал в теб?“ „Ами... веднъж бях на плажа и глътнах малко вода, за да видя колко е солена наистина. Кой знае, може да се е промъкнал с някоя капка вода от океана“ – предположи Мирко. „Не!“ – каза лекарят. – „Прихванал си го от критиката! Те ти казваха, че си сополанко, мърльо и бебе! Казваха ти да си избършеш сълзите, да се стегнеш и да започнеш да се биеш! Но ти не можеше да си избършеш сълзите, затова направи цял океан от тях. Ти не искаше да се биеш, затова ти поникнаха бодли и ето така в теб се завъди един голям, черен, опасен, бодлив морски таралеж!“



ДИСКУСИЯ 4.

„Когато ни критикуват заради това, което сме, ние искаме да се прикрием и да бъдем такива, каквито не сме.“

Намерете поне две черти или форми на поведение, за които искате да спрат да ви критикуват: чертите, които искате да показвате в по-добра светлина, за да бъдете приети и да не ви се подиграват или обиждат. Издишайте всички жирафи, щрауси, змейове и морски таралежи от себе си и ги нарисуйте.“



Ако учениците са подкрепящи, може да им се предложи да покажат рисунките и да ги обсъдят с доверен съученик.

Когато лечението на Мирко завърши, лекарят го премери и стана ясно, че след като беше изгонил жирафите, щраусите, змейовете, морските таралежи и всички ужасни погледи и обиди, той тежеше точно десет грама. Точно десет! Нито грам повече! Вярно е. След като вече се беше научил да приема и обича чертите си, Мирко се почувства лек като перце. След това той се спря и попита „Кой съм аз всъщност?“ „Ти си Мирко“ – потвърди лекарят – „Бавен, който никога не бърза, на моменти тъжен, с вътрешна красота, късметлия, любопитен и прилежен... Едно спокойно момче.“

? Кой всъщност е Мирко?

Лекарят добави: „За ТАКЪВ като теб е добре да си малък и нежен и да не бързаш за никъде. Напълно нормално е да имаш чувствителни антени на главата си! И напълно нормално е, че винаги носиш къщата със себе си, в която влизаш и излизаш, както охлювите, когато си поискаш, когато пожелаеш! Именно за това са къщите! ТАКЪВ човек“ – усмихна се лекарят – „такъв човек, нежен, естествен, възхитителен, невинен, жизнерадостен, може да оцелее през невъобразими суши, дъждове и студове.“



ДЕЙНОСТ 3. Какъв съм аз в действителност?

Продължителност: 10 минути

Материали: хартия, молив, цветни моливи



ИНСТРУКЦИИ

„А сега разгледайте рисунката, която нарисовахте в началото. Вземете нов лист хартия и нарисуйте някои черти или форми на поведение, които се опитвате да прикриете, които всъщност са ваши ценни качества. Това са качества, които рядко показвате, може би защото се срамувате от тях или не ги обичате, защото останалите не ги обичат. Когато ги нарисувате, намерете поне три добри елемента на всяка от тези черти или форми на поведение. Намерете това, което прави тези черти ценни и полезни за вас. Преди следващата среща на класа намерете и изберете един човек, на когото можете да се доверите, и споделете рисунката си с него. Разкажете му за чертите и формите на поведение, които се опитвате да прикриете и кои са добрите елементи от тях. Попитайте този човек дали и той намира същите добри елементи или някои други.“



(АЛТЕРНАТИВНА) ДЕЙНОСТ. Кой съм аз в действителност?

Продължителност: 20 минути

Материали: хартия, молив, цветни моливи



ИНСТРУКЦИИ

„Нарисуйте голям кръг. В средата му нарисуйте по-малък. Разделете външния кръг на четири части. Първо напишете на отделни листове хартия думи, които описват вашите „добри“ и „лоши“ черти. След това ги залепете под заглавието, написано във вътрешния централен кръг „моите добри черти“. След това в четирите сектора на външния кръг напишете „моите силни черти“, „какво зная и мога да правя“, „какво не харесвам“ и „какъв/каква искам да бъда“. След като измислите отговорите си и ги напишете, вземете пастели и нарисуйте рисунки или символи в съответните сектори на кръга.“

Покажете и обсъдете вашите рисунки и надписи по двойки или тройки.

ТЕМА 6.

НОРМАЛНО ЛИ Е ДА СИ ЕМОЦИОНАЛЕН?

ЦЕЛИ:

- Да бъдем съзнателни и да споделяме лични чувства.
- Да развием чувство за приемане на емоциите и емпатия.
- Да осъзнаваме как реакциите на другите се отразяват на нашите чувства.
- Да възприемем начини за оказване на подкрепа, когато другите проявяват емоции.
- Да разберем какви са чувствата на тези, които тормозят другите, на тези, които търпят тормоз, както и на наблюдателите.
- Да възприемем различни начини на поведение, с които оказваме подкрепа в случай на тормоз над някого.



ДЕЙНОСТ 1. Лицето на емоциите (продължителност: 15 минути)

Материали: Лица с емоции



ИНСТРУКЦИИ

Покажете на учениците лица с различни емоции. С учениците от начален курс обяснете всяко лице и се уверете, че разбират емоциите. Ако се затрудняват, намалете броя на лицата с емоции до няколко базисни (ядосано, тъжно, уплашено, щастливо). Помолете ги да изберат една емоция и да си спомнят случай, в който са се чувствали така, но да не казват на никого коя емоция са избрали. Първият ученик показва лицето си, а другите се опитват да я имитират и да познаят коя от предложените емоции е тя. След това поканете друг ученик да покаже своята различна емоция и случка. Другите имитират лицето и се опитват да познаят коя е емоцията. Това се повтаря, докато се покажат всички лица.

(Направете лица със следните изражения: ядосано, гордо, обидено, уплашено, щастливо, тъжно, притеснено и отегчено.)

Лица с изражения



ядосано



гордо



обидено



уплашено



щастливо



тъжно



притеснено



отегчено



**ДЕЙНОСТ 2.** Споделяне на чувства

Продължителност: 20 минути

**ИНСТРУКЦИИ**

Кажете на учениците да изберат някого, на когото имат доверие, и да направят двойки (или тройки). Те трябва да седнат заедно и да споделят едни с други емоциите, които са избрали, случка, която си спомнят, и как са се чувствали в този момент. Когато едното дете от двойката (или тройката) разкаже за своята случка и емоция, другите деца трябва да си спомнят за случай, когато са се почувствали по подобен начин, и да го споделят с другите. Важно е да се изслушват внимателно и да не се прекъсват и след това да споделят подобно лично преживяване.



За учениците в начален курс може да помолите желаещо дете да разкаже пред класа своя случка и емоция, а който се е чувствал по подобен начин, може да сподели след това отново пред класа.

**ВЪПРОС ЗА ОБСЪЖДАНЕ**

Как проявяваме емоциите си? Показваме ли ги често или ги крием? Кои емоции показваме по-често и кои прикриваме? Защо правим така? Пред кого и кога показваме емоциите си по-лесно? От кого и кога ги крием най-много? Как реагират другите, когато проявяваме емоциите си?

Дискусия: Какво казват и правят другите, когато аз...? (продължителност: 15 минути)

Учениците остават по двойки или групи. Напишете следните въпроси на дъската:

Когато ми е **тъжно** и го показвам и казвам на другите:

Какво обикновено казват и правят те?

Какво би искал всеки от вас? Какво би ви помогнало повече?

Когато съм **ядосан/а** и го показвам и казвам на другите:

Какво обикновено казват и правят те?

Какво би искал всеки от вас? Какво би ви помогнало повече?

Когато **ме е страх**, когато **съм уплашен/а** и когато го показвам и казвам на другите:

Какво обикновено казват и правят те?

Какво би искал всеки от вас? Какво би ви помогнало повече?

Когато съм **щастлив/а** и го показвам и казвам на другите:

Какво обикновено казват и правят те?

Какво би искал всеки от вас? Какво би ви помогнало повече?

Напишете отговорите на дъската в две колони: „**другите казват и правят**“ и „**би ми помогнало повече**“.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Накрая учителят обяснява как често другите ни успокояват и ни казват, че не бива да сме разстроени, ядосани или уплашени, докато ние имаме нужда от точно обратното. Искаме да ни изслушат и да ни кажат, че ни разбират как се чувстваме и може би да споделят как те са се почувствали в подобна ситуация и какво са направили (това, което учениците правиха по-рано).

В по-горните класове можете да попитате учениците защо според тях не е прието да се показват емоции и защо другите често ни убеждават, че не бива да се чувстваме така, както се чувстваме, вместо искрено да ни изслушат. Сред отговорите могат да са: защото се страхуваме, че другите ще ни се подиграват и ще злоупотребят с емоциите ни; защото, когато проявяваме емпатия, обикновено си спомняме за своите емоции; защото е по-лесно да се избяга от собствените емоции, като избягваме емоциите на другите.

„След като вече знаем това, можем да направим две неща:

1. Да помагаме по-добре едни на други.

2. Да кажем на другите: „Не ме... (успокоявай), а (ме изслушай и се опитай да ме разбереш).“ / „Имам нужда от ... (прегръдка), а не от ... (съвет).“



Обсъжданията на телевизионни поредици, филми и др. могат да са полезни в по-горните класове; учителите могат да използват и статии от вестници (вж. примерите с две статии към дейност 3 по-долу), за да се подготвят за семинара.



ДЕЙНОСТ 3. Изиграване на ситуации Продължителност: 10 минути



ИНСТРУКЦИИ

И този път учениците трябва да изиграят ситуации, както по време на дейност 3 от втората тема, само че сега трябва да се съсредоточат повече върху емоциите, а не върху действителното или възможното си поведение.

Попитайте дали някои ученици искат по желание да изиграят ситуация, в която един ученик ще проявява лошо отношение, друг ще търпи това, трети ще наблюдава мълчаливо, а четвъртият ще се опита да помогне на потърпевшия ученик. Важно е учениците да участват доброволно и да не бъдат убеждавани. Останалите участници се разделят на четири групи. Една група застава зад ученика, който търпи лошо отношение, другата – зад агресивния ученик, третата – зад наблюдателя, а четвъртата – зад ученика, който помага. Помолете тези групи да се вживеят в ролята, зад която стоят, да наблюдават как се чувства човекът в съответната роля и без да крият емоциите си, да помислят какво биха могли да направят и какво би станало впоследствие.

Помолете актьорите да изберат ситуацията, която искат да изиграят, и след това направете кратко представяне. Хората от всяка група, които стоят зад съответния актьор, споделят как се чувстват, отъждествявайки се с ролята, какво биха направили във връзка с емоциите си и какво би могло да се случи, ако е постъпено другояче.



Специално внимание трябва да се обърне на емоциите на ученика, който е агресивен, особено на арогантността и силата, но и на скритите емоции (нуждата постоянно да се доказва нещо, вътрешна борба, несигурност, тревожност). За тези, които не са агресивни, ще бъде по-лесно да говорят за това, след като са се отъждествили с агресивния ученик в сценката. Учениците, които са се отъждествили с потърпевшия, може да плачат, докато играят и да разказват на родителите си, приятели или учител какво е станало и как са се чувствали. Всъщност те могат да покажат колко им е трудно и едновременно така да помогнат на другите да разберат и да окажат подкрепа при тази ситуация. Това може да засили способността на ученика, който проявява насилие, да приеме своето разочарование, тревожност и несигурност като нещо, което се случва на всички хора, и да потърси подкрепа от останалите. Могат да се изиграят една или няколко от тези ситуации в зависимост от времето, с което разполагате, и мотивацията на учениците.

Долните две статии са за използване в помощ на дейност 2 и 3 само при учениците от 5 – 12 клас. На по-малките ученици можете да обясните кратко и с прости думи, че всички емоции са важни за живота на човека, те са част от нас и са първата реакция на тялото ни към външния свят и другите. Например първо ни „свива стомах“, после си помисляме, че сме притеснени. Трябва да знаем, че няма добри и лоши емоции, само приятни и неприятни. Всички емоции ни помагат да се ориентираме и да разбираме живота, себе си и останалите. Приятните искаме да продължат повече, от неприятните искаме да избягаме. Но не бива да се срамуваме, когато сме тъжни или ядосани. Всичко това е нормално и е добре да споделяме за емоциите си, за да ги разберем и да се справим с тях.

Вечерен лист – Новини: Изкуството да живеем (Ясенка Преград¹⁵) 31 май 2003 г. – За какво служат емоциите?

Днес изглежда е по-важно дали ще успеем, или не, как изглеждаме и какво впечатление оставяме у другите, отколкото как се чувстваме. Често чуваме хората да говорят за положителни и отрицателни чувства. При това странно разделение положителните емоции са например любов, радост, щастие, гордост, а отрицателните – страх, гняв, ярост, тъга. При такова разделение е логично да се опитваме да избягваме отрицателните емоции и да се стремим към положителните. Често хората питат как да не се ядосвам, защото гневът, който носят в стомаха си, ги разболява. Рядко изобщо показваме страх или тъга, сякаш е срамно да ни е страх, да сме тревожни или тъжни. Затова бягаме от собствените си емоции, крием ги и ги смятаме под килима. Почти ни е срам, че изобщо се чувстваме по този начин. Такова отношение към собствените ни чувства има потресавачи и трайни последици върху изборите, които правим в живота си, и върху нашето психическо и физическо здраве.

Някога замисляли ли сте се каква е целта на емоциите? Емоциите са пътните знаци в живота и затова са много важни за оцеляването ни. Точно както болката. Можете ли да си представите живота без болка? Би било чудесно, може да каже някой. Без болка обаче, която да ни казва, че нещо застрашава телата ни, няма как да се защитаваме, пазим или да се грижим за себе си. Бихме изгорили ръката си на печката, без да забележим; бихме вървели със счупен крак и така напълно да го увредим. Болката ни казва да спрем, да изберем добро поведение, което е съобразено с организма ни, да се погрижим за себе си и да се предпазим. Както болката помага да пазим телата си, емоциите ни помагат да пазим душите си и умственото си равновесие.

Емоциите започват в нервите и в ендокринната система, която се развива много преди мозъка, което означава, че за да могат видовете да оцеляват, емоциите са по-важни от мислите и не могат да се контролират с волята ни. Така емоционалната реакция възниква в организма първа (напр. вълнението) и едва след това оценяваме ситуацията и ѝ даваме име. Казваме си „Страх ме е“ или „Щастлив съм.“ Емоциите идват първи и получават името си от мозъка, а не обратното. Затова изречението „Не бива да се чувствам така“ е безсмислено, защото емоциите не спазват рационалните правила. Те са първичните реакции на организма, които показват връзката между организма и средата. Когато ни е страх, това означава, че нещо ни заплашва; когато сме ядосани, нещо ни притеснява или застрашава нашата цялост или граници. Когато сме щастливи, се случва нещо хубаво и полезно за нас. Тъжни сме, когато загубим нещо ценно за нас. Така емоциите са пътните знаци, които ни казват какво ни се случва. Освен това те ни дават повече енергия, за да избягаме от опасността, когато се страхуваме, защитават личните ни граници и благосъстояние, когато сме ядосани и продължават да правят полезни за нас неща, когато сме щастливи.

¹⁵ Ясенка Преград е психолог и психотерапевт, супервизор и автор на методиката на УНИЦЕФ „За сигурна и подкрепяща среда в училище“ в Хърватия.

Затова емоциите не са положителни или отрицателни, а само приятни или неприятни. Приятните ни казват „Остани тук“ или „Давай повече“, а неприятните ни казват „Внимавай, опасно е“ или „Направи нещо“. Всички те са необходими, за да се ориентираме в живота, и са много важни и добри за психологическото ни състояние. Когато не си позволяваме да се страхуваме, да се ядосваме или тревожим, а само смятаме емоциите си под килима, не можем да се погрижим добре за себе си. Когато се тревожим повече какво впечатление ще направим на другите и дали ще се справим, или не, вместо да помислим как се чувстваме, лесно потискаме емоциите си и пропускаме да видим как се чувстваме. Дори правим неща, които ни унижават и ядосват и се впускаме в начинания, въпреки че ни е страх. Все едно да ходиш със счупен крак или да държиш ръката си над огън, въпреки че ще се изгориш. Едва когато зачитаме и приемаме напълно емоциите си, можем да се погрижим добре за себе си. Емоциите са разумни и затова трябва да ги оставяме да ни ръководят в живота, докато мозъкът измисли най-добрите стратегии за поведение и се подчини на пътните знаци, на нашите емоции.

**Вечерен лист – Новини: Изкуството да живеем (Ясенка Преград)
7 юни 2003 г. – За емоциите с уважение, а не емоционално**

Точно както физическата болка е съобщение да се погрижим за себе си и да запазим тялото си, емоциите ни са пътните знаци, които ни казват каква е връзката ни със света и така ни дават възможност да се погрижим за душите си. Да потискаме емоциите и да се преструваме, че нищо не ни е засегнало, ядосало, унизило, натъжило, трогнало или впечатлило, е много опасна работа по две причини. Първо, няма да можем да се ориентираме добре в света и да се грижим за себе си. Ако убедим себе си, че сме безразлични, че не е наша работа, не правим нищо, за да се защитим, и до известна степен не зачитаме себе си и собствената си цялост. Второ, ние задържаме енергията, създадена от емоциите. Всъщност всяка емоция е придружена от нарастването на енергията, която ни е необходима, за да действваме и да се защитаваме; да избягаме от ситуация, която не е добра за нас, или да продължаваме по същия начин.

Тази връзка между емоциите и енергията е много по-стара от хората на земята. Ние сме я наследили като биологичен отпечатък, затова сърцата ни бият по-бързо, надбъбречните ни жлези отделят повече адреналин, кръвната ни захар препуска през кръвоносните ни съдове и всичко става от само себе си, без ние да сме го решили. Винаги първо се вълнуваме, след това разглеждаме ситуацията и едва след това тълкуваме какво ни се е случило. Емоциите не искат позволение, за да се проявят, и не се интересуват дали е нормално, но идват и ние се опитваме да ги разберем, да ги осмислим и да им дадем имена. Природата е свързала емоциите с енергия, за да могат телата ни да се погрижат за себе си (да избягат, да нападнат или да издържат). Проблемът е, че ние хората имаме биологичен отпечатък (с много енергия) и правила за правилно, добро и благоприлично поведение. Не е любезно или достойно да викаме на служителите си. Не е добре да се удрия професор, началник или дете, дори да се усещаме нападнати. Казваме, че е малодушно да се избяга от ситуация, когато ни е страх, и че трябва да сме смели и не е добре да се плаче, когато загубим някого или нещо ценно, сякаш тъгата няма нищо общо с плача. Така спазвайки нормите за човешко и цивилизовано поведение, ние оставаме с излишък от енергия, с която не знаем какво да правим. Затова я блокираме, потискаме я в телата си и се убеждаваме, че не чувстваме това, което реално чувстваме. До известна

степен се опитваме да се упоим, за да не усещаме нищо.

Така че какво да правим с тази излишна енергия? Първо, много е важно да разпознаваме емоциите или вълненията дори когато не ги разбираме напълно или защо реагираме по-остро отколкото ни се струва, че трябва. Можем да използваме тази енергия, за да изградим поведенческа стратегия в определена ситуация, с която да разрешим проблема, без да оспорваме, променяме или омаловажаваме ситуацията или човека, който ни застрашава. Така например, ако моят началник ме принуждава да работя извънредно, без да ме е попитал дали мога, или не и без допълнително заплащане, мога да се ядосам, да кажа на всички, че той е безочлив и нагъл, мога да се развикам на хората у дома за най-малкото нещо; мога на следващия ден да „срежа“ някого в работа и да се скарам с началника или да се ядосвам и затворя в себе си. По нито един от тези начини обаче няма да разреши проблема. Това няма да промени ситуацията, която ме застрашава. По-разумно е да използвам тази енергия, за да развия стратегии, с които да разреши проблема с извънредното работно време. Това може да включва преговаряне с началника, инициране на съпротива от работниците, консултиране с юрист или търсене на нова работа. За всичко това ни е нужна енергия и е добре, че имаме такава.

Затова е добре да зачитаме емоциите, защото те ни дават възможност да се погрижим по-добре за себе си и да изградим връзка на доверие между външния свят и себе си. Енергията, която те ни носят заедно с житейския ни опит, може да се използва ефективно, за да се защитаваме и да действваме разумно, а не да се бием. При този подход се съсредоточаваме върху разрешаването на проблемите, а не върху това да очерним „врага“.



**ДЕЙНОСТ 4.** Четене на текста „Какво стана с Мирко накрая?“

Продължителност: 5 минути

Материали: откъси от книгата „Мирко и седемте оплаквания“

Така както един ден лекарят на Мирко и сестра Блага се появиха в малката си линейка при една въздишка, така когато Мирко въздъхна с удовлетворение, лек като перце, лекарят и сестрата изчезнаха. Мирко беше излекуван и така той се отправи на пътешествие, защото вече не се тревожеше от живота. Беше в добро настроение. Разбира се, обаче, веднага щом Мирко сериозно се впусна в пътешествието си, критиците се появиха отново. Те изплуваха от седемте си критики, наредиха се в дълга редица и започнаха да се подиграват: „Кашкавал с кашкавал! Кашкавал с кашкавал!“

Тогава, кой знае защо, но сигурно заради лечението, Мирко изведнъж и много ясно видя защо критиците крещяха „Кашкавал с кашкавал!“ Всеки от тях имаше поне десет килограма кашкавал на главата си и по устните си! Изведнъж той ясно разбра защо го критикуват и разнасят клюки за него, защо са толкова зловни и лоши. Нито едно от съществата, което стоеше пред него, нямаше сърце. Всички те имаха разни други органи, освен най-важния. Органът, който отговаря за добрите неща и задълбочения поглед върху нещата; те нямаха такъв! Той изведнъж разбра къде са изчезнали петстотин от най-добрите удара на сърцето му в началото на тази история!

Те казаха: „Ей, Мирко, много добре, че се справи, от време на време ще те тормозим! И ще те задушаваме! И ще те измъчваме! И ще се бързикаме с теб! И ще те тровим!“ Мирко отговори: „НЕ!“

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Това дали Мирковците между нас ще бъдат притеснявани или тормозени, разбира се, зависи от техния „вътрешен лекар“, както и от всички нас, които можем да бъдем тяхната „сестра Блага“, техни помощници.¹⁶

ЗАЧИТАНЕ И КОНТРОЛ НА СПАЗВАНЕТО НА ВЕЧЕ ОПРЕДЕЛЕНИТЕ ЦЕННОСТИ И ПРАВИЛА

Освен да се разгледат шестте теми в рамките на срещите на класа класните ръководители трябва да следят за спазването на ценностите и правилата на класа, приети във въвеждащите две работилници. Това включва стимулирането и подкрепянето на активното възприемане на ценностите и правилата от страна на учениците и останалите учители, които работят в класната стая. За цялостния успех на дейностите е от огромно значение да се спазват правилата на класа, защото ако това не се прави, те остават само едни „безжизнени думи“ на лист хартия и косвено изпращат послание на учениците, че училището не възнамерява да предприема сериозни мерки по проблема с тормоза и насилието. Това със сигурност ще окуражи учениците, които имат склонност да тормозят другите, да продължават с това поведение. Тогава работата по шестте теми за изграждане на социални и емоционални умения ще се окаже неефективна. Опитът показва, че е полезно да се следи честотата на нарушенията на поведението, да се провеждат редовни дискусии с учениците (напр. веднъж месечно) и да се посочва кои правила се нарушават най-често и съответно най-рядко. Важно е заедно с учениците да се следи процесът по промяна на поведението в класната стая и спазването на вече определените ценности и правила. Този вид контрол означава, че класният учител разговаря с останалите учители и събира впечатленията им относно степента на спазване на ценностите и правилата на класа. Добре е от време на време да се изготвят нови табла с различно оформление, за да се опресни вида на определените ценности, правила и последици, както и да се изготвят допълнителни материали, като комикси с описание на най-често нарушаваните правила.

¹⁶ Дейности 1.1, 1.2, 1.3, 4.1 са адаптирани от Наръчника „За Да-мира и Не-мира. Вратите на ненасилието“, разработен в рамките на проекта на УНИЦЕФ Peaceful conflict management in school and trauma reduction (Мирно разрешаване на конфликти в училище и превенция на травмата). (Uzelac, M., Za Damire i Nemire. Vrata prema nenasilju (For Yes-Peace and No-Peace. The Doors to Non-Violence), Mali korak, Zagreb, 1997.) „Да-мир“ е буквалният превод на хърватското мъжко име Дамир, а „не-мир“ е буквалният превод на хърватската дума „немир“, което означава „неспокойствие“.

