

1. Заглавие	Лична зона на комфорт	
2. Целева група	Занятието е подходящо за провеждане с ученици от прогимназиален и гимназиален етап; с класни ръководители/учители, които след това ще водят такъв тип обучения с ученици. До момента упражнението е провеждано с ученици от 5-ти клас, с ученици от 6-ти клас, с класни ръководители.	
3. Продължителност	40 минути	
4. Учебна среда	Добре е урокът да се проведе в зала/класна стая, където има повече място и възможност столовете да се подредят в кръг	
5. Резултати от обучението	В края на това занятие учениците: <ul style="list-style-type: none"> ● ще са работили, съобразявайки се с определени правила („Изслушваме се“, „Уважаваме се“, „Помагаме си“); ● ще имат информация, ще могат да определят различните зони на взаимодействие между хората, съобразно конкретната ситуацията и ще могат да ползват тези знания в ежедневието си; ● ще са разбрали съдържанието на израза: „лична зона на комфорт“ и неговите съставки; ● ще знаят, че отговорът „Не“ може да доведе до комуникация, а не до конфронтация; ● ще имат възможност да участват в дискусия, да изслушат различни мнения и по този начин да обогатят социалния си поглед върху човешките взаимоотношения; ● ще имат възможност да разберат, че хората са различни – не преживяват, мислят и действат по един и същи начин, когато личното им пространство е застрашено. Занятието ще способства за развиването на по-високо ниво на социалната компетентност на учениците - отправна точка за изграждане на взаимоотношения помежду им в стил на сътрудничество и ефективна комуникация.	
6. Предмети и предметни области	Час на класа/ клуб по интереси	
7. Социални и емоционални компетентности	<u>ЛИЧНОСТНИ</u> <input checked="" type="checkbox"/> Идентифициране и изразяване на емоции <input checked="" type="checkbox"/> Саморегулация <input type="checkbox"/> Идентифициране на силни	<u>СОЦИАЛНИ</u> <input checked="" type="checkbox"/> Съпричастност <input checked="" type="checkbox"/> Уважение към разнообразието <input checked="" type="checkbox"/> Изграждане на

	<p>страни/себе-ефективност</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Нагласа за личносно израстване <input type="checkbox"/> Благополучие <input checked="" type="checkbox"/> Справяне с негативните емоции <input checked="" type="checkbox"/> Гъвкавост/устойчивост/решаване на проблеми <p>взаимоотношения</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Сътрудничество <input checked="" type="checkbox"/> Разрешаване на конфликти <input checked="" type="checkbox"/> Етично и отговорно поведение и решения <input checked="" type="checkbox"/> Справяне с негативни отношения като тормоз
8. Методи / дидактически техники	Работа в група, дискусия
9. Инструменти/ Материали/ Ресурси	<p>Представената информация за зоните на взаимодействие е заимствана от книгата на Карл Албрехт „Социалната интелигентност“, издателство „Изток-Запад“, 2006 г. Водещите на това занятие (<i>учители/класни ръководители/педагогически съветници и др.</i>) в първата част на упражнението трябва да са особено внимателни (<i>дават точни инструкции и съблюдават някой да не бъде по невнимание засегнат</i>). В дискуссионната част е важно да се осигури атмосфера на изслушване на доброволците и подobaващи умения за водене на дискусия.</p>
10. Подробно описание на занятието стъпка-по-стъпка/последователност на етапите	<p>Участващите в занятието са седнали в кръг. Това е поредно занятие за развиване на уменията за безконфликтно общуване между учениците (занятието може да се проведе и еднократно). Водещият дава следната информация: „Много често употребяваме израза: „Навлизах ми в личното пространство“. В днешната среща ще разберем какво е съдържанието този израз, какво означава лично пространство. Припомням нашите групови правила за работа: „Изслушваме се, уважаваме се, помагаме си“, спазвайки ги, ще ни бъде приятно при изпълнение на упражнението и на дискусията след това. Ще започнем с упражнение, за което са нужни няколко доброволци. Упражнението се състои в следното: Всички заставаме прави, в кръг. Доброволецът влиза в центъра на кръга. По даден от мен (от водещия) знак: „Старт!“, всички с малки крачки тръгваме към нашия доброволец. Той има право, в който момент прецени, да каже „Стоп!“ и всички ние застиваме по местата си. Ще участват няколко доброволеца (<i>добре е трима-четирима ученици да влязат в ролята на доброволец</i>).</p> <p><u>Информация за водещия на занятието:</u> При започване на упражнението, с особено внимание следи за безопасността на</p>

доброволца. Понякога учениците много бързо се доближават до доброволца и е възможно неволно да предизвикат някакъв дискомфорт. Когато първият, вторият, третият.... доброволец каже „Стоп“, водещият го приканва да се огледа, за да види добре и да запомни на какво разстояние от него са съучениците му.

Обикновено в тази първа част на занятието се получават следните резултати:

- има доброволец, който оставя своите съученици „да се качат на главата му“, т.е. – допуска ги прекалено близо до себе си и така е много, много уязвим;
- има доброволец, който спира своите съученици на около 40-50 см. от себе си, „на една ръка разстояние“, чувствайки се по този начин добре;
- има доброволец, който спира своите съученици още в самото начало, когато водещият е казал „Старт!“, т.е. – на достатъчно далечно разстояние от себе си.

След като са се изредили посочения брой доброволци и се е видяла описана по-горе картина, следва втората част на занятието – споделяне и дискусия.

Водещият задава последователно на всички доброволци следните въпроси:

- „Как се чувстваше, когато другите започнаха да идват към теб, нарушавайки личните ти граници?“
- „Каква беше причината да ги спреш на това разстояние?“

Тук може да има следните споделяния от доброволците:

- „Няма проблеми другите да са много близко до мен, аз искам всички да са ми приятели и затова им позволявам да „ми се качат на главата“;
- „Беше страшно, когато всички тръгнаха към мен и затова казах „Стоп“;
- „Не желая да има хора наблизо до мен, чувствам се добре, когато другите са по-далеч от мен“

Следва въпрос на водещия към голямата група: „Как се чувствате, когато нарушавахте личните граници на своите съученици?“

След различните изказвания водещият дава следната информация на учениците:

Зони на взаимодействие:

1) **Обществено пространство (над 3м.)** – обширна област, в границите на която, хората могат да пребивават заедно, без да взаимодействат официално по какъвто и да било осмислен начин- търговски център, обществен парк, пешеходна зона;

	<p>2) Социално пространство (120см.-3м)-по-непосредствена зона, в границите на която, хората взаимодействат донякъде директно-около маса в ресторант, във всекидневната стая;</p> <p>3) Лично пространство (45-120 см.)-проксемична „капсула“, обграждаща дадена личност, която бележи нейните лични граници и в рамките на които се очаква другите да признават нейната индивидуалност (когато си на фризьор, зъболекар, обсъждаш с някого документ). Правото да се доближиш плътно до някого или да го докоснеш, варира според културните кодове;</p> <p>4) Интимно пространство (45-50см.) тясната област, непосредствено заобикаляща тялото на човека, прякото съприкосновение, с която означава лично, емоционално или сексуално взаимодействие.</p> <p>Водещият продължава, че често, незнаейки за тези зони на взаимодействие, децата нарушават личните граници на своите връстници и това става повод за конфликтни ситуации, завършващи по недобър начин. Водещият допълва, че личното пространство на всеки може лесно да се определи по такъв начин: всичко, което е на една ръка разстояние, когато се завъртя, е моето лично пространство, вкл. учебници, раница, телефон, солети и т.н. В това лично пространство се чувстваме в безопасност и носим отговорност за нашите вещи.</p> <p>За да се избегнат конфликтни ситуации в училище, ако ни е любопитно нещо да видим, да пипнем чужда вещ, добре е да попитаме дали може и да сме готови нашият съученик да ни отговори: „Не!“ – не всеки е готов да сподели свое притежание с другите. Водещият допълва, че ако се чуе отговор: „Не“, може да се продължи със следващ въпрос: „А някой друг път ще ми покажеш ли/ще ми дадеш ли да видя?“ – по този начин се проявява уважение към съученика, който ни е отказал, но и към собственото ни любопитство (интересно ни е да видим това ново нещо). Водещият допълва, че при такава ситуация, най-често този, който първо е казал „Не“, след това има готовност да откликне на молбата, защото е разбрал, че няма опасност и неговите лични граници няма да бъдат нарушени и се чувства безопасно. Водещият дава възможност за кратка дискусия по отношение на описания начин за комуникация между съученици, споделяне на примери и т.н.</p> <p>Занятието завършва с обратна връзка – участниците отговарят на въпроса: „Какво запомних/какво ще си взема от днешната среща?“.</p>
<p>11. Допълнителна работа / домашна задача</p>	<p>Знанията и уменията да зачитаме личното пространство на другите, респ. – и другите да зачитат нашето лично пространство, са приложими навсякъде в ежедневието ни – в семейството (с родители, братя/сестри), в магазина, в градския транспорт, в киното и т.н. На учениците би могло да се постави домашна задача да разкажат за това занятие въкъщи и заедно с членовете на своето</p>



	семејство да договорат условија, при които всеки да зачита личното пространство на близките си.
12. Обратна врска & оценка	Описаното занятие е част от програма за развивање на уменията на учениците од 5 – 7 клас за безконфликтно общување, која остваруваме во училиште. Програмата се нарича „Сички сме сврзани“, разписана е во рамките на 8 занятия со ученици во прогимназиален етап. Програмата се остварува од педагошки советник или од обучен класен раководител. Учениците учествуваат со задоволство, очекуваат споделувањето след секоја дејност и во рамките на 8 седмици се стремат кон развивање на уменията, за които е станало впрос во занятията. Глобална цел е усвоените социални умения, да бидат поощрувани и стимулирани, со цел да бидат интегрирани од поголема част од учениците и ползвани од нив како поведение не само во училиште, а и во широката социална сфера.
13. Права за интелектуална сопственост / изход на занятието	Програмата „Сички сме сврзани“ е утврдена од директорот на училиштето Албена Павлова и подготвена од Капка Николова во квалитетот ѝ на педагошки советник во СУ „Гео Милев“ – Варна.