

<b>1. Заглавие</b>	<b>Тренинг на тема : “Цветовете на приятелството“</b>
<b>2. Целева група</b>	Ученици от 11 клас при СУ „Антим I“ - гр. Златоград В класа има мотивирани и не мотивирани ученици, ученици със специални образователни потребности и ученици от малцинствените групи.
<b>3. Продължителност</b>	Урокът беше с продължителност 60 мин.
<b>4. Учебна среда</b>	Урокът се проведе в кабинета по обществени науки Кабинетът беше подреден според спецификата на дейностите по тренинга. Учениците бяха разположени в кръг, като в средата се образуваше подиум или сцена за форум театъра .За ролевите игри учениците се движеха според задачата си. На дъската бяха сложени табла с думи , илюстриращи социо – емоционалната интелигентност на учениците.
<b>5. Резултати от обучението</b>	Основните резултати от тренинга: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активизиране въображението на участниците;</li> <li>• Поощряване вербалната комуникация;</li> <li>• Запознаване с поздравите на различни култури;</li> <li>• Сплотяване на класа;</li> <li>• Стартиране на разговор за стереотипите;</li> <li>• Разкриване на предразсъдъци в обществото;</li> <li>• Затвърждаване на асертивността;</li> <li>• Възпитаване на емпатия;</li> <li>• Повишаване на социално – емоционалната компетентности на учениците</li> <li>• Задълбочаване на знанията за методите и техниките на саморегулация чрез дишане;</li> <li>• Облекчаване емоционалния стрес и мускулните скоби;</li> <li>• Позитивна социална промяна;</li> <li>• Постигане на личностно осъзнаване и свобода;</li> </ul>
<b>6. Предмети и предметни области</b>	Гражданско образование, Философия , Български език и литература

<p><b>7. Социални и емоционални компетентности</b></p>	<p><b><u>ЛИЧНОСТНИ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Идентифициране и изразяване на емоции</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Саморегулация</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Идентифициране на силни страни/себе-ефективност</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Нагласа за личносно израстване</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Благополучие</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Справяне с негативните емоции</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Гъвкавост/устойчивост/решаване на проблеми</li> </ul> <p><b><u>СОЦИАЛНИ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Съпричастност</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Уважение към разнообразието</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Изграждане на взаимоотношения</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Сътрудничество</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Разрешаване на конфликти</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Етично и отговорно поведение и решения</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Справяне с негативни отношения като тормоз</li> </ul>
<p><b>8. Методи / дидактически техники</b></p>	<p>Използваните методи са :ролевите игри, решаване на казуси и ситуации чрез форум театъра. При този метода по време на тренинг се разиграва конкретна, предварително планирана и репетирана сцена, която отразява проблема. Реалните ежедневни конфликти (в семейството, в училище и др.) се разглеждат като проблем, след което следват драматична ситуация и кулминация. Така сценичната постановка разкрива социален проблем и всеки герой в играта заема определена социална роля. Този метод може ефективно да помогне при решаване на такива проблеми като:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отстраняване на причините за зависимостта;</li> <li>- промяна на отрицателни качества, стереотипи на поведение;</li> <li>- подкрепа за положителни прояви в поведението.</li> </ul>
<p><b>9. Инструменти/ Материали/ Ресурси</b></p>	<p>Нужните материали са описани в подробното описание</p>
<p><b>10. Подробно описание на занятието стъпка-по-стъпка/последователност на етапите</b></p>	<p><b>Тренинг за ученици на тема „Цветовете на приятелството”</b> Встъпителни думи от учителя</p> <p><b><u>I. Първа игра : ПОЗДРАВИ</u></b></p> <p><b>Провеждане на упражнението</b></p> <p>Стимулен материал – Участниците получават талони (картички) с изображения или описание на поздравления, употребявани в различни страни. Талоните съдържат единствено изображение или описание на поздрава, без да е посочено за коя страна е типичен този поздрав.</p>

- Япония – участниците поставят ръцете си пред гърдите като за молитва (дланите са опрени една в друга) и правят дълбок поклон от кръста;
- Нова Зеландия – участниците потриват носовете си;
- Великобритания – участниците си подават на ръка за здрависване, като стоят отдалечени един от друг (ръцете са почти изправени);
- Русия – участниците се прегръщат се силно и се целуват три пъти по бузите;
- Тибет – участниците показват езиците си;
- Германия – участниците си подават на ръка за здрависване, като стоят близо един до друг (ръцете са сгънати);
- Франция – участниците се усмихват и се целуват четири пъти по бузите един по един;

След като получат талоните, участниците се разделят по двойки и се оставят в продължение на 2-3 минути да се упражняват.

#### **Обсъждане:**

Хареса ли ви играта?

Досещате ли се кой поздрав, в коя страна се ползва?

Беше ли Ви трудно да използвате някой от тези поздравления? При кои изпитавте затруднения или безпокойство?

Можете ли да кажете, че някои поздравления ви се сториха смешни?

Каква роля според вас играят поздравите в човешките взаимоотношения?

Известни ли са ви други форми, чрез които хората се поздравяват?

Случвало ли ви се е да поздравите някого, а той да не отвърне на поздрава Ви? Ако – да, то бихте ли споделили какви чувства сте преживели точно в този момент и какво помислихте за себе си и за другия?

#### **II. Втора игра: Упражнение "Звукова гимнастика"**

Стимулен материал –картончета със звуците:

А - има благоприятен ефект върху целия организъм;

Е - засяга щитовидната жлеза;

И - засяга мозъка, очите, носа, ушите;

О - засяга сърцето, белите дробове;

У - засяга органите, разположени в корема;

І - влияе върху работата на целия организъм;

М - влияе върху работата на целия организъм;

X – подпомага прочистването на организма;  
НА - помага за подобряване на настроението

Сега ще изпълняваме дихателни упражнения, които ефективно влияят на мускулния тонус и емоционалните центрове на мозъка. Всеки от вас е избрал буква, която ще трябва да изпее. В резултат на това въздействаме върху работата на целия организъм и едновременно с това премахваме мускулните скоби. Преди да пристъпим към звуковата гимнастика, ще ви разкажа за правилата: изпълнява се в спокойно, отпуснато състояние, изправено с прав гръб; първо поемаме дълбоко въздух през носа и при издишване произнасяме звука силно и енергично. (Да се упражняваме?)

А сега нека се опитаме да пеем всички заедно .... Отлично, премахнахме мускулни скоби, развесели се. Време за формиране на "мускулен корсет"; изправете гърба си, изправете раменете и опънете устата си до ушите, създайте позата и изражението на лицето на победителя.

### **III. Трета игра : ЕКСПРЕСЕН ВЛАК**

Стимулен материал: Предварително се подготвя списък с пътниците.

#### **Списък:**

циганка  
явен хомосексуалист  
млад човек, болен от СПИН  
небрежно облечена жена с малко дете  
любопитен влах, който непрекъснато ви прави комплименти  
човек от село с голям пращен чувал и работни дрехи  
африкански студент (чернокож)  
бивш затворник  
мюсюлманка с традиционно облекло  
полицай  
тийнейджър с вид на наркоман, с оцветена коса, множество татуировки, обици, гривни и ланци;  
инвалид в инвалидна количка  
китаец, който е извадил странна храна със силни подправки;  
човек, говорещ неразбираем език  
последовател на религиозно течение „кришна“  
престарял свещеник

### **Провеждане на упражнението**

На всеки участник се предоставя списък. Учителят поставя въпроса: „С кои от тези хора най-малко бихте искали да пътувате в едно купе?“ От учениците се иска да определят три лица, които са най-малко предпочитани и да направят три най-предпочитани избора.

След това участниците се разделят по групи от по трима човека. Всяка група представлява купе. Те заемат и по този начин места в класната стая. Целта е да се направи ранжировка по списъка по такъв начин, че да се определи четвъртия спътник. След това групата се събира заедно и обсъжда различните избори на групите.

### **Обсъждане:**

Трудно ли ви беше да стигнете до единно мнение?

Защо при различните групи подредбата се оказа различна?

Защо при всички (или някои) групи някои отговори съвпаднаха?

Какви могат да са причините на един човек, да не желае за спътник някого? Кога взимаме решение ръководени от страх, от отвращение, от неприязън? Колко в тези случаи подобно решение е обосновано?

Какво можем да направим в такива случаи с нашите чувства? И нужно ли е въобще да правим нещо?

Според вас чувствата ли са тези, които ни карат да вземем такова решение или нещо друго?

Ако вие се окажете в тази ситуация (на нежелан в купето), как бихте се чувствали?

Как бихте постъпили все пак, ако се окажете в едно купе с човек, който е нежелан от вас?

Имали ли сте случаи, при които сте попадали в такава ситуация и сте се държали зле с хора, които не ви се нравят?

Виновни ли са хората, с които ние не желаем да пътуваме?

Какво според вас те биха почувствали, когато срещнат нашето недоволство?

Как според вас е най-добре да се постъпи в такива случаи?

### **IV. Думи на учителя за въвеждане на предразсъдък и стереотип**

Механизъм за формиране на предразсъдъка („Човекът – социално животно” – Елиът Арънсън)

Думата „стереотип”, както и думата „предразсъдък”, има отрицателна окраска. Тя се отнася за прекаленото обобщаване —

приписването на еднакви особености на всеки индивид, принадлежащ към дадена група, без оглед на действителните различия сред членовете на тази група. Така да се вярва, че цветнокожите хора имат вродено чувство за ритъм или евреите са материалисти, означава да се приема, че практически всички чернокожи усещат ритъма или всички евреи се стремят да натрупат богатство. Създаването на стереотипи обаче не е непременно преднамерен акт на оскърбление: често това е само един начин да се опрости представата ни за света и всички ние го правим до известна степен. Когато чуем думите „ирландски пастор“, „нюйоркски шофьор на такси“ или „италиански бръснар“, в съзнанието на повечето от нас изниква специфичен образ. Когато стереотипът се основава на опита и в общи черти е правилен, той представлява опростен метод за възприемане на света, който улеснява адаптацията. От друга страна, ако затваря очите ни за индивидуалните различия в рамките на дадена група от хора, той затруднява адаптацията и крие потенциална заплаха. Освен това повечето стереотипи не се основават на общовалиден опит, а почиват на слухове или образи, създадени от средствата за масова информация, или пък се изграждат в съзнанието ни като средства за оправдаване на нашите собствени предразсъдъци и жестокост.

Ще определим предразсъдъка като враждебна или отрицателна нагласа към дадена група, формирала се въз основа на погрешна или непълна информация. Българските думи, които най-точно отразяват смисъла на определението, дадено от автора, са „предубеждение“,

#### **Конформизмът, като причина за формиране на предразсъдък**

Доказано е, че колкото една личност е по-конформно настроена (отстъпчива, съобразяваща се, подчиняваща, придържаща се към обществените норми), толкова по-бързо и лесно възприема и усвоява предразсъдъците на групата си. Освен това, много от предразсъдъците се приемат за абсолютни истини, без проверка на данните. И не на последно място – самите норми и институциите могат да създават предразсъдъци, чрез актове или манипулация.

#### **V. Занятието ПРОДЪЛЖАВА с разказ за предразсъдък. Тук предлагам следния текст:**

В едно далечно малко село живеела млада бременна жена. Съпругът ѝ починал още преди да се роди детето им и тя била съвсем сама в малката си колиба в края на селото. Един ден, докато събирала дърва в близката гора, тя видяла малка ранена

невестулка да лежи свита до един храст. Без да се колебае дълго, жената взела раненото животинче и го занесла вкъщи. Знаела, че ако го остави така в гората, то или ще стане плячка на други хищници или ще умре от глад. А и тя имала нужда от някоя живинка в дома си, тъкмо щяло да ѝ бъде другарче...

Не след дълго невестулката оздравяла и макар да била диво животно, се привързала към жената и не се отделяла от нея, била кротка и не проявявала типичния за тези животни характер. Няколко месеца по-късно жената родила. Трябвало сама да се грижи за детето си и да се справя с всичко останало. Било ѝ много трудно, но нямало на кого друг да разчита, справяла се доколкото ѝ били възможностите...

Така си минавали дните, докато един следобед не ѝ се наложило да излезе за малко и да остави детето си съвсем самичко вкъщи. Не ѝ се искало, притеснявала се, но нямала друг избор, не можела да го вземе със себе си там, където трябвало да отиде. Излязла от дома си и оставила бебето вкъщи само с невестулката, молейки се всичко да е наред, когато се прибере. Не минало много време и жената се върнала вкъщи, но стигайки на прага на дома си примряла от ужас: там стояла невестулката, устата ѝ цялата била изцапана в кръв и я гледала право в очите... Причерняло ѝ в този момент на жената, сякаш светът се сринал в краката ѝ...

Инстинктивно скочила, грабнала подпряното зад вратата дърво и само с няколко удара убила невестулката - това животно, което тя спасила от сигурна смърт в гората, което хранела, отделяйки от собствения си оскъден залък... В замяна на нейните грижи то в първия удобен момент е посегнало на най-свидното ѝ, единственото ѝ дете... Точно в този момент от стаята се чул някакъв звук. Като тих бебешки плач...

Втурнала се жената натам и какво да види – детенцето си лежало в люлката, а до него... До него на земята имало труп на разкъсана скоро змия...

Тогава жената разбрала всичко – току що е убила невестулката, която спасила живота на бебето ѝ...

#### **Следва обсъждане:**

Какво искате да споделите, след като чухте тази притча?

Откривате ли в нея предразсъдък? Какво е значението и последиците от този предразсъдък?

**Интерпретирайте фразите:**

„Предразсъдъците са второто име на обществото ни.“

„Да разбиеш атома е по-лесно, отколкото предразсъдъците на хората“ – Айнщайн.

„Предразсъдъците ограничават и заличават човешкото в нас.“

Единственият затвор за човека е клетката от предразсъдъци, в която самите ние се затваряме. Всеки, който е извън този затвор е свободен! Ти от коя страна на решетката си?

„Лошият човек е като въглена, ако не успее да те изгори, то ще те очерни.“

„Мнозина хора са усвоили широка гама от предразсъдъци, докато са седели на молената на майка си или баща си.“

**VI. Решаване на казуси чрез форум театъра**

**Излизат ученици и им се представят два казуса, които те пресъздават чрез роли и намират решения.**

**Сценарии за казусите**

**Казус (1)** Анастасия е девойка на 18 години, току-що е завършила своето средно образование. Завършила е със успех на 5.25. Тя е добро дете на своите родители. Опитала е да кандидатства във висше учебно заведение, но не и е достигнал бал. Ще и се наложи да опита следващата година отново. Сега обаче тя търси работа, за да помогне на своите мама и татко и за да има средства за самата себе си. Анастасия се явява на интервю за работа. Работодателят – собственик на голяма верига магазини за хранителни стоки е насрочил ден за приемане на нови работници. В залата има поне още 20 жени, а местата са само 10. Анастасия е най-младата от тях. Когато идва нейния ред, след обмяна на няколко думи, работодателят и казва: „Госпожице, на нас ни трябва улегнали жени, такива, които имат семейства и знаят да пазят хляба си. Вие сте твърде млада, твърде неопитна и според мен това би попречило на бизнеса ми. Препоръчвам Ви да потърсите друга работа за сене си, може би сервитьорка или продавач на балони в някой цирк.“

**Казус(2)** Елена е ученичка в 8 клас. Тя е отговорна млада дама. Постига отлични резултати в обучението си. Има много приятели. През уикенда тя и майка и посещават голяма разпродажба на дрехи. Днес в първия учебен ден на седмицата Елена пристига на училище с нова рокля. Приятелките и я питат от къде я е купила. Казват и, че я харесват и те също биха си купили. Тя заявява, че през уикенда заедно с майка си са посетили голяма разпродажба в



	<p>близкия град и за я закупили от магазин „секънд-хенд.“ Когато чуват това, една от съученичките и казва: „Ха, значи ти си бедна. Родителите ми никога не биха ми купили такъв подарък, а аз не бих го приела. Чудя се как може хората да се обличат с такива дрехи. Падна ми в очите.“</p> <p><b>Обсъждане:</b></p> <p>Какво е общото при двата изиграни сценарии? Известно ли ви е сега какво означава понятието предрасъдък? Защо в сценариите хората винаги се придържат към тези модели? Как се чувстват жертвите на предрасъдъците? Заслужават ли жертвите на предрасъдъците такова отношение? Можете ли да си припомните дали вие не сте били жертва на предрасъдък? Когато сте били жертва как сте се чувствали? Как според вас могат да се предотвратят подобни ситуации?</p>
<p><b>11. Допълнителна работа / домашна задача</b></p>	<p><b>Домашна работа</b></p> <p>Проведете разговор с родителите си и ги попитайте, как са реагирали те в своя живот, когато в колектива, в който са работили или в населеното място, в което са живеели, пристигне нов човек, различен от тях. Нека родителите ви да споделят за своите чувства, които изпитват към хората, които не приличат на тях. Подгответе се да споделите впечатленията си с класа.</p> <p>Помислете върху темата: „Как да се преборим с предубедеността към другия?“</p>
<p><b>12. Обратна връзка &amp; оценка</b></p>	<p>Подготвих анкетна карта за саморефлексия сред учениците.</p> <p><b>ВЪПРОСНИК</b></p> <p>1.Какво според Вас означава емоционална интелигентност? 2.Кои са компонентите на емоционалната интелигентност? (подчертайте верния отговор)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•познаване на собствените чувства</li> <li>•овладяване на собствените чувства</li> <li>•емпатия: разбиране на чувствата на другите</li> <li>•емоционална мотивация: вслушване в своите чувства</li> <li>•умение за справяне със стреса</li> <li>•всички посочени по-горе</li> </ul> <p>3.Какви са компонентите на социалната интелигентност? (подчертайте верния отговор)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Емпатия - разбиране на чувствата на другите</li> <li>•Способност за работа в екип</li> <li>•Адаптивност към нови хора и нови идеи</li> <li>•Справяне с неразбирателства чрез активно слушане</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Проявяват социална качества като любезност, благодарност, прошка, грижа за другите, отзивчивост и др.</li> <li>•Разбиране на невербалното поведение на другите</li> <li>•всички посочени по-горе</li> </ul> <p>4.Какви стратегии и техники ще ползвате за развиване на емоционална и социална интелигентност във Вашия клас? Изслушвам, след това реагирам; Използвам Аз – посланията; Медитация на доброто;</p> <p>5.Какво е мнението Ви за проведения тренинг :“Цветовете на приятелството“</p>
<p><b>13. Права за интелектуална собственост <sup>1</sup> / произход на занятието</b></p>	<p>Ирина Бодурова – старши учител по философия, гр. Златоград , СУ „Антим I“</p>

БЛАГОДАРИМ ВИ ЗА УЧАСТИЕТО И ПРИНОСА ВИ КЪМ КАУЗАТА НА СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОТО УЧЕНЕ!

Ако желаете, тук може да добавите ваш коментар, впечатление, оценка и/или самооценка на проведената практика:

Смятам, че в българското училище все по- често е нужно да се обръща внимание на емоционалната и социална култура на учениците. Проведеният тренинг се реализира успешно благодарение на интереса и желанието за участие от страна на учениците. Работата ми като учител на първо място изисква да възпитавам и насърчавам у учениците ми положителни чувства и нагласи към толерантност и разбирателство.

Това би се случило по – лесно чрез опознаване на собствените емоции и тези на другите. Безспорно проведеният тренинг „Цветовете на приятелството“ помогна това да се случи.



