



Помагало за доброволци за провеждане на ателиета
по психосоциална подкрепа за деца в училище
от 4 и 8 клас

**ПОМАГАЛО ЗА ДОБРОВОЛЦИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА АТЕЛИЕТА ПО ПСИХОСОЦИАЛНА
ПОДКРЕПА ЗА ДЕЦА В УЧИЛИЩЕ**

ИЗДАНИЕ НА
БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ
В РАМКИТЕ НА ПРОГРАМА „ПАРТНЬОРИ ЗА СОЦИАЛНА ПРОМЯНА”, ФИНАНСИРАНА ОТ
ФОНДАЦИЯ „ВЕЛУКС”

СЪСТАВИТЕЛИ:
ЕКИП ОТ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ И ДОБРОВОЛЦИ, ОБУЧЕНИ ЗА ОКАЗВАНЕ НА ПСИХОСОЦИАЛНА
ПОДКРЕПА КЪМ БЧК И БМЧК
София, 2012 - 2013 г.

Печат: Елит Прес Къмпани

София 2013 г.



ПРЕДГОВОР

Здравей, читателю на тези две малки книжки, посветени на психосоциалната подкрепа. Благодарим ти, че си доброволец на БМЧК и че си се захванал с тази нелека тема. Надяваме се тези книжки да ти помогнат в твоята работа с деца от 4-ти и 8-ми клас по темата психосоциална подкрепа.

В следващите страници съставителите на това помагало са ти предоставили един, надяваме се, не много сложен начин да започнеш своята работа по тази тема. От теб не се изисква да знаеш нищо предварително. Това е твоята първата стъпка.

Помагалото е в две книжки - за 4-ти и за 8-ми клас. То съдържа завършена програма за провеждане на три сесии по психосоциална подкрепа. Първата сесия е посветена на емоции, втората - на стрес, а третата - на взаимоотношения. Тези три сесии са частите на едно **Ателие по психосоциална подкрепа**. Когато започнете да правите ателие с един клас или група от хора, трябва да влезете при тях три пъти през период не повече от десет дни между сесиите. Програмата на сесиите е разписана по минути, а освен това има и приложени набор от игри, които да водиш, както и какво целиш да извлечеш от тях, когато ги играеш с класа, с който правиш ателие.

Целта на помагалото е да ти помогне да водиш такива ателиета с двете различни възрастови групи като обучител. Надяваме се работата ти да е приятна и най-важното, което искаме да ти кажем е, че вярваме, че тези ателиета са важни. Вярваме, че те могат да променят нещо в живота на някого. И най-вече вярваме, че ти ще си идеалният човек, който да ги направи.

От екипа на БМЧК

1. ЕМОЦИИ

Целева група: 4 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Развитие на уменията за разпознаване на емоциите

Аудитория: Един 4-ти клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновете си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка.

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- Картони с различните цветове и изписани емоции и сложени личица или на 3 деца - 1 комплект - Картите са в Приложение 5 - вие следва да ги разпечатате за нуждите на обучението, съобразно необходимата бройка;
- Материали за рисуване;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии - за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка - **Личен дневник**

Основна рамка за провеждане на една сесия за Емоции в 4 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване - уводни думи за проекта и неговите цели, представяне на водещите и БМЧК	5
2	Представяне на учениците от класа - кратка игра за запознаване	5
3	Съдържателна част с две цели: 1. Развитие на умения за разпознаване на емоциите	25
4	Игра за раздвижване/загриване - тип игри „Педоразбивачи“	2
5	Обобщение, закриване и обратна връзка - припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата - професионалист по ПСП във вашата област	3

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

1. Откриване

1.1 Уводни думи:

Българският младежки Червен кръст (БМЧК) е доброволна младежка организация, която е неразделна част от Българския Червен кръст и принадлежи към Международното младежко червенокръстско движение. БМЧК е създаден през 1921 г., като през годините на своята работа подпомага милиони младежи и деца чрез обучения, промоция на хуманитарни ценности, здравна просвета и подготовка за реакция при бедствия. Като част от целите за развитие на младежката среда и развитие на общността, БМЧК осъществява Програма „Партньори за социална промяна“.

Програма „Партньори за социална промяна“, финансирана от Фондация „Велукс“, има за цел да подкрепи уязвимите деца в България и да допринесе за преодоляване на предизвикателствата, пред които те се изправят. За да постигне това, програмата има много разнообразни дейности, допринасящи към тази цел, които са организирани в няколко направления. Едно от направленията е насочено към развитието на дейността на БМЧК в сферата на **психосоциалната подкрепа**. В рамките на това тематично направление, в програмата са предвидени обучения, целящи да изградят капацитета в организацията. Например, обучения за психолози, които да станат обучители по ПСП и от своя страна да обучат членовете на Младежките

аварийни екипи, както и други доброволци. Идеята е след това, с придобитите знания и умения, доброволците да проовеждат ателиета по ПСП в училище. Работата в училищата е насочена към две възрастови групи: начален и гимназиален курс на обучение. Доброволците на БМЧК ще бъдат обучени да провеждат по 3 надграждащи ателиета с всеки клас или група ученици, като темите, които ще разглеждат са свързани със стрес, конфликти и взаимоотношения, както и емоции - начини за идентифициране и в последствие за адекватна реакция.

1.2 Представяне на водещите и на БМЧК

Представете себе си с няколко думи и споделете вашите причини да сте част от този проект и с тези ученици в този момент.

Представете Български младежки Червен кръст и накрая дайте координатите на Областния съвет, за да дадете възможност на тези, които искат, да станат доброволци на организацията.

2. Представяне на учениците от класа – кратка игра за запознаване

Игри за запознаване може да откриете в приложенията.

3. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
3.1	Теория	5
3.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	15
3.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

3.1 Теория

Теоретичната част за Емоции се намира в Приложение 1

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за емоциите следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност – в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност. И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е и да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло – ако това се случи, то тогава учениците ще са премислили и преживяли важните теоретични моменти. В този случай е необходимо само обобщение и дебрифинг.

Теорията за емоциите се извежда през казуси, дейности, техники и най - вече чрез дискусиите след тях.

3.2 Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблицата по-долу са изброени основните дейности и техники по тази тема. Времетраенето на отделните техники са отбелязани за ваш ориентир и са в минути.

	Дейност
А	Визуализиране на приказка през емоциите
Б	Рисуване на емоции - работа с карти с основните емоции
В	Игра на емоциите - работа с карти с основните емоции

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 – 20 мин, следователно – изберете само една или най-много две, съкратени, техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

Дейност А. Изберете една приказка от списъка от материали по литература за 4 кл. Нека учениците да разкажат и/или визуализират кратка приказка, в която са вплетени 6 емоции – радост, страх, гняв, тъга, любов, изненада.

По време на представянето, децата трябва да вдигат подготвените картончета (картончетата може да намерите в Приложение 5) с визуализирана, съответната емоция. Откриват се колко и какви емоции/чувства, децата разпознават. Направете дискусия – задайте правилните въпроси и следете как се чувстват децата от класа. Уверете се, че всички се чувстват комфортно.

Дейност Б. Картите с основните емоции (Приложение 5) се раздават на децата, а те казват каква е емоцията и на гърба рисуват как изглежда тази емоция.

Обсъдете картинките и задайте въпроси по тях, например:

- Какво е представянето на емоцията – какво е на картинката, какво означава?
- Трудно ли беше да се изпълни задачата?
- Изпитвали ли сте тази емоция?
- С какви емоции са се сблъскали, кога и по какъв повод? – и т.н.

Дейност В. Картите с основните емоции (Приложение 5), индивидуално или групово, се изиграват емоциите една по една, а „зрителите“ отгатват коя е емоцията. Използвайте тези етюди, за да изведете емоциите, разпознаването им и справянето с тях. Поставяйки се в роли, децата много по-добре ще разберат всяка една емоция.

Обсъдете етюдите и задайте въпроси по тях, например:

- Трудно ли беше да се изпълни задачата?
- Изпитвали ли сте тази емоция?
- С какви емоции са се сблъскали, кога и по какъв повод? – и др.

3.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците, е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така – отреагирайте емоциите ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация – спрете техниката и се обърнете за помощ от своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП – споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

4. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи“

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по-предходен – ако групата се разсея и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

5. Обобщение, закриване и обратна връзка

Припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област.

Примерни варианти за закриване:

- o На децата се раздават листове с лице, на което липсват уста и други части, детето дорисува само как се чувства в момента и по желание може да си го закачи
- o Закриване чрез описване в личния дневник (ако имат такъв) на емоция, с която си тръгват
- o Измерване на емоционалното състояние на групата при влизане и излизане от групата – Термометър на емоционалното състояние

> Допълнителни игри за закриване може да намерите в Приложение 4.

2. СТРЕС

Целева група: 4 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Запознаване с ежедневния стрес и изграждане на умения за справяне
- Акцентиране само на ежедневния стрес

Аудитория: Един 4-ти клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновите си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка.

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- вестници, списания, маркери, пастели, ножици, лепило и др. за изработване на колаж;
- листа на дейностите от Приложение 5 - колкото са децата в класа;
- материали за рисуване - за картината;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии - за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка - **Личен дневник**.

Основна рамка за провеждане на една сесия за Стрес в 4 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване и обобщение от предишното обучение	5
2	Съдържателна част с две цели: 1. Извеждане и разбиране на понятието ежедневен стрес и неговите фази; 2. Изграждане на умения за справяне с ежедневния стрес.	30
3	Игра за раздвижване/загриване - тип игри „Ледоразбивачи“	2
4	Обобщение, закриване и обратна връзка - припомняне, че ще се видите за следваща сесия за взаимоотношенията. Оставете контактите си и контактите на колегата - професионалист по ПСП във вашата област	3

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

1. Уводни думи и припомняне и обобщение от предишната сесия:

Припомнете темата и основните моменти от предишната сесия. Представете темата на настоящата сесия.

2. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
2.1	Теория	5
2.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	20
2.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

2.1 Теория

Теоретичната част за Стрес се намира в Приложение 2

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за емоциите следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност - в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност. И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е и да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло – ако това се случи, то тогава учениците ще са премислили и преживяли важните теоретични моменти. В този случай е необходимо само обобщение и дебрифинг.

2.2 Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблица по – долу са изброени основните дейности и техники по тази тема. Времетраенето на отделните техники са отбелязани за ваш ориентир и са в минути.

	Методи и техники
А	Колаж на тревогата, притеснението, тревожността + теоретична част
Б	Картина - рисуване на притеснението, тревожността
В	Дейностите през деня и аз

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 - 20 мин, следователно - изберете само една или най - много две, съкратени, техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

А. Колаж на тревогата, притеснението, тревожността - 20 мин. + 5 мин. теория

а) Разделени на 3 групи (или индивидуално) и поставена задача - да представят с дадените материали своята представа за тревога/притеснение/дискомфорт, като измислят и представяне на колажа в рамките на едно изречение или мото на колажа в рамките на **10 мин.**

Материали: вестници, списания, маркери, пастели, ножици, лепило и др.

б) Всяка група представя колажа си чрез своето едно изречение или мото.

Представянето на трите групи трябва да е не повече от **5 мин.**

Б. Картина - рисуване на притеснението, тревожността - 20 мин.

Помолете учениците да нарисуват картина на своето притеснение и/или тревожност или да нарисуват начина, по който се чувстват, когато са притеснени или разтревожени. След това ги помолете да обърнат листа и да нарисуват как биха изглеждали те или чувствата на притеснение и тревожност, когато ги преодолеем, т.е. когато се справим (рисунокът следва да е по-успокоена, цветна)

Дискусия:

- Какво да направя, за да не се притеснявам и да не се чувствам зле и претоварен?
- Какви са начините за справяне със страха?

Следва презентация на теоретичната част.

В. Дейностите през деня и аз - 20 мин.

Разпечатайте листа на дейностите от Приложение 5 и помолете учениците да отбележат нещата, които им се случват в един ден. След като го направят, помолете ги да преброят отбелязаните неща във всяка една част и да се замислят как се чувстват вечер след един натоварен ден (ако е такъв).

- За тези, за които денят е бил натоварен – да се замислят и да споделят има ли нещо, което би ги накарало да се почувстват по-добре – нещо на листа или ако го няма – кое е то!

Следва презентация на теоретичната част.

2.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците, е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така - отреагирайте емоциите, ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация - спрете техниката и се обърнете за помощ от своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП - споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

3. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи”

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по – предходен – ако групата се разсея и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

4. Обобщение, закриване и обратна връзка

Припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област.

- Примерни варианти за закриване:

o на децата се раздават листи с лице, на което липсват уста и други части, детето дорисува само как се чувства в момента и по желание може да си го закачи

o Закриване чрез описване в личния дневник (ако имат такъв) на емоция, с която си тръгват

o Измерване на емоционалното състояние на групата при влизане и излизане от групата - Термометър на емоционалното състояние

o Игра за приключване: на децата се раздават разпечатки на лице, на което липсват уста и други части, детето дорисува само как се чувства в момента и по желание може да си го закачи.

Допълнителни игри за закриване може да намерите в Приложение 4.

3. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Целева група: 4 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Изграждане на умения за общуване с другите

Аудитория: Един 4-ти клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновете си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка.

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- Приказки;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии – за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка – **Личен дневник**.

Основна рамка за провеждане на една сесия за Взаимоотношения в 4 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване и обобщение от предишното обучение	5
2	Съдържателна част с две цели: 1. Разбиране на конфликта като такъв; 2. Изграждане на умения за справяне с конфликтни ситуации.	25
3	Игра за раздвижване/загриване - тип игри „Ледоразбивачи”	2
4	Обратна връзка и финално закриване на трите сесии. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област	8

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

1. Откриване

Уводни думи и припомняне и обобщение от предишната сесия:

Припомнете темата и основните моменти от предишната сесия. Представете темата на настоящата сесия.

2. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
2.1	Теория	5
2.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	15
2.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

2.1. Теория

Теоретичната част за Стрес се намира в Приложение 2

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за взаимоотношенията следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност – в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност. И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е и да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло - ако това се случи, то тогава учениците ще са премислили и преживявали важните теоретични моменти.

2.2. Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблицата по-долу са изброени основните дейности и техники по тази тема.

№	Дейност
А	Кажете ми нещо хубаво - позитивно говорене
Б	Разкажете ми приказка
В	Как се губи информацията - игра
Г	Мозъчна атака

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 - 20 мин, следователно - изберете само една или най-много две, съкратени, техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

А. Помолете учениците да се обърнат към съседа си от ляво или от дясно (посочете на коя посока) и да му кажат нещо хубаво или да изкажат едно качество, което харесват у него. Вариант е и всеки ученик да благодари на съседа си за нещо позитивно, случило се в ежедневието им. Поговорете за начина, по който се чувстват хората, когато говоренето помежду им е позитивно.

От дискусията преминете към теоретичната част, която е подходяща за нуждите на сесията, или изведете всичко, което искате да кажете на учениците, от тях самите.

Б. Разкажи ми приказка

Задачата е учениците да ви разкажат приказка за Приятелството.

Може да използват приказка, която обичат (напр. Снежанка и седемте джуджета), и да импровизират върху нея или да си измислят нова тяхна приказка по темата.

След това задайте въпроси и водете дискусията. Въпросите могат да бъдат:

1. Какво правят хората, когато са ядосани?
2. Как изглежда твоят приятел, когато е тъжен?
3. Други въпроси, свързани с приказките, които са разказали.

От дискусията преминете към теоретичната част, която е подходяща за нуждите на сесията, или изведете всичко, което искате да кажете на учениците, от тях самите.

В. Изиграйте игра, изясняваща една от основните причини за възникване на конфликтни ситуации – Загуба на информация.

Двама ученика, желаещи, излизат от стаята и стоят пред вратата да ги извикате. Разкажете сложна история от ежедневието (с много детайли) на трети ученик. Помолете го да я разкаже на първия, поканен от вълн, негов съученик, който след това следва да разкаже това, което е запомнил на втория, поканен от вълн.

Друг вариант е да разкажете позната приказка (Например - Червената шапчица), но много объркана (Червената шапчица не е червена, а синя и вълка не е вълк и въобще не лош и т.н.)

Направете дискусия върху това как влияе загубата на информация върху възникването на конфликти и как се справяме с това. Това случвало ли се е в този клас - до какво е довело и как са се справили?

Бел. Тук бихте могли да преплетете и Аз - посланието (Приложение 7).

Г. Използвайте техниката „Мозъчна атака“, като поставите последователно два въпроса:

- Как се чувствам, когато се карам с някого?
- Как се чувствам, когато ми се карат?

Обобщете резултатите и преминете към стратегиите за справяне с конфликтите:

- Ясно формулиране на тезата без нападка;
- Изслушване;
- Компромисни решения чрез различни сюжети;
- Аз - посланието (Приложение 7) - ако прецените да го включите.

Бел. Техниката „Мозъчна атака“ можете да намерите в Приложение 4

2.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците, е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така – отреагирайте емоциите, ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация – спрете техниката и се обърнете за помощ от своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП - споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

3. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи“

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по-предходен – ако групата се разсея и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

4. Обратна връзка и финално закриване, оценка на трите сесии.

Ако сте направили личен дневник, то **част** (не единствено, тъй като това е последна сесия) от закриването следва да бъде описване в личния дневник на емоция, с която си тръгват.

- **Оставете контактите си и контактите на колежата – професионалист по ПСП във вашата област**

Игри за закриване и оценка може да намерите в Приложение 4.

1. ЕМОЦИИ

Целева група: 8 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Развитие на уменията за разпознаване на емоциите

Понятия: Видове емоции: любов, радост, тъга, страх, омраза, гняв, срам, спокойствие, ревност, завист, обида и др.

Аудитория: Един 8-ми клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновете си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка.

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- Фотоапарат;
- Сценарий/история, включваща различни реакции и емоции;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии – за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка – **Личен дневник**

Основна рамка за провеждане на една сесия за Емоции в 8 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване - уводни думи за проекта и неговите цели, представяне на водещите и БМЧК	5
2	Представяне на учениците от класа - кратка игра за запознаване	5
3	Съдържателна част с две цели: 1. Развитие на умения за разпознаване на емоциите	25
4	Игра за раздвижване/загриване - тип игри „Ледоразбивачи“	2
5	Обобщение, закриване и обратна връзка - припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област	3

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

1. Откриване

1.1 Уводни думи:

Българският младежки Червен кръст (БМЧК) е доброволна младежка организация, която е неразделна част от Българския Червен кръст и принадлежи към Международното младежко червенокръстно движение. БМЧК е създаден през 1921 г., като през годините на своята работа подпомага милиони младежи и деца чрез обучения, промоция на хуманитарни ценности, здравна просвета и подготовка за реакция при бедствия. Като част от целите за развитие на младежката среда и развитие на общността, БМЧК осъществява Програма „Партньори за социална промяна“.

Програма „Партньори за социална промяна“, финансирана от Фондация „Велукс“, има за цел да подкрепи уязвимите деца в България и да допринесе за преодоляване на предизвикателствата, пред които те се изправят. За да постигне това, програмата има много разнообразни дейности, допринасящи към тази цел, които са организирани в няколко направления. Едно от направленията е насочено към развитието на дейността на БМЧК в сферата на **психосоциалната подкрепа**. В рамките на това тематично направление, в програмата са предвидени обучения, целящи да изградят капацитета в организацията. Например, обучения за психолози, които да станат обучители по ПСП и от своя страна да обучат членовете на Младежките аварийни екипи, както и други доброволци. Идеята е след това, с придобитите знания и умения, доброволците

да проовеждат ателиета по ПСП в училище. Работата в училищата е насочена към две възрастови групи: начален и гимназиален курс на обучение. Доброволците на БМЧК ще бъдат обучени да провеждат по 3 надграждащи ателиета с всеки клас или група ученици, като темите, които ще разглеждат са свързани със стрес, конфликти и взаимоотношения, както и емоции - начини за идентифициране и в следствие за адекватна реакция.

1.2 Представяне на водещите и на БМЧК

Представете себе си с няколко думи и споделете вашите причини да сте част от този проект и с тези ученици в този момент.

Представете Български младежки Червен кръст и накрая дайте координатите на Областния съвет, за да дадете възможност на тези, които искат, да станат доброволци на организацията.

2. Представяне на учениците от класа – кратка игра за запознаване

Игри за запознаване може да откриете в приложенията.

3. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
3.1	Теория	5
3.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	15
3.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

3.1 Теория

Теоретичната част за Емоции се намира в Приложение 1

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за емоциите следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност – в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност.

И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е и да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло – ако това се случи, то тогава учениците ще са премислили и преживяли важните теоретични моменти. В този случай е необходимо само обобщение и дебрифинг.

Теорията за емоциите се извежда чрез казуси, дейности, техники и най-вече чрез дискусиите след тях.

3.2. Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблицата по-долу са изброени основните дейности и техники по тази тема.

	Дейност
А	Ролева игра за емоции
Б	Мозъчна атака „какви емоции познавате?“
В	„Счупен телевизор“ - изиграва се ситуация без звук.
Г	„Театър на емоциите“
Д	„Превод на жаргона“

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 – 20 мин., следователно – изберете само една или най-много две, съкратени, техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

Дейност А. Ролева игра за емоции

Разделете учениците от класа на три - четири групи (колкото повече групи направите, толкова повече време ще ви е нужно за представяне). Нека всяка група да проиграва ситуация, която членовете на групата сами решат, че е емоционално значима за тях. Ситуациите ги измислят учениците.

Задачата е: Измислете емоционално значима история за вашата група и я изиграйте пред класа.

След изиграването следва да направите дискусия по тези етюди и да обсъдите представените емоции и чувства и предложените стратегии за справяне. В рамките на обсъждането потърсете други решения от дадените разиграни ситуации.

Много внимавайте и следете за състоянието на цялата аудитория като цяло и на отделните личности, участващи в нея.

Дейност Б. Мозъчна атака „Какви емоции познавате?”

Използвайте метода на мозъчната атака с тема „Какви емоции познаваме?”. Обсъдете резултатите и изведете емоциите, които на участниците им е най-трудно да регулират.

Направете дискусия върху стратегиите за регулиране на емоциите - нека учениците да представят с какви стратегии разполагат, след което вие представете нови такива.

Дейност В. „Счупен телевизор”

Изиграва се ситуация без звук. Ситуацията е предварително зададена на 2 - ма ученика. Препоръчително е ситуацията да бъде от ежедневието на децата. Можете да попитате учителката, по време на предварителните ви разговори с нея, какво би ви предложила. После други две деца проиграват ситуацията в позитивен план или по различен начин. Коментирайте емоциите и направете обобщение.

Допълнение: Може да се направят снимка - стоп - кадър. Ако се използва този похват - снимките задължително следва да се носят следващия път.

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, от колкото имате.

Дейност Г. „Театър на емоциите”

Представява кратък сценарий/ история, написана за няколко персонажа (до 5-6), които са поставени в определена ситуация. Историята трябва да е с отворен край, така че да дава възможност за различни реакции на персонажите.

В класа се правят три групи, като всяка група се подготвя за няколко минути и има 2 мин., за да изиграе историята, участниците сами решават как да реагират. Тези, които не участват в група, са „зрителите”. След изиграването на трите групи се прави обсъждане от целия клас.

Важно е да се подчертае, колко са различни емоционалните реакции на отделните хора, да се насочи вниманието към приемането на чуждите емоции, както да се поговори за начините на изразяване на собствените емоции, в рамките на трите нива: потискане, невербално изразяване и вербално изразяване. Изведете разликите в трите нива на изразяване и до какво поведение водят те.

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, от колкото имате

Дейност Д. „Превод на жаргона”

Помолете учениците да направят паралел между емоциите („вина”, „страх”, „гняв” и др.) и жаргонните думи, които сами използват („кофти ми е”, „тъпо ми е”, „гадно ми е” и др.)

Целта е да се изясни факта, че чувствата и емоциите често са смесени и сложни от една страна, а от друга - когато използваме жаргонни думи, често сами не сме наясно, как точно се чувстваме и какво изпитваме.

Направете дискусия и обобщете резултатите от нея. Говорете за начините за справяне.

3.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците, е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така – отреагирайте емоциите ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация – спрете техниката и се обърнете за помощ от своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП - споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

4. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи”

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по-предходен – ако групата се разсея и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

5. Обобщение, закриване и обратна връзка

Припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област.

Примерни варианти за закриване:

- o На децата се раздават листове с лице, на което липсват уста и други части, детето дорисува само как се чувства в момента и по желание може да си го закачи
- o Закриване чрез описване в личния дневник (ако имат такъв) на емоция, с която си тръгват
- o Измерване на емоционалното състояние на групата при влизане и излизане от групата – Термометър на емоционалното състояние

> Допълнителни игри за закриване може да намерите в Приложение 4.

2. СТРЕС

Целева група: 8 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Запознаване с ежедневния стрес и изграждане на умения за справяне
- Акцентиране само на ежедневния стрес

Аудитория: Един 8-ми клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновете си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- Материали за комикс - вестници, списания, ножици, лепило, моливи и др.
- Материали за рисуване - моливи, флумастери, бели листи и др.
- Фотоапарат;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии – за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка – **Личен дневник**.

Основна рамка за провеждане на една сесия за Стрес в 8 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване и обобщение от предишното обучение	5
2	Съдържателна част с две цели: 1. Извеждане и разбиране на понятието ежедневния стрес и неговите фази; 2. Изграждане на умения за справяне с ежедневния стрес.	30
3	Игра за раздвижване/загриване - тип игри „Ледоразбивачи”	2
4	Обобщение, закриване и обратна връзка - припомняне, че ще се видите за следваща сесия за взаимоотношенията. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област	3

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

Откриване

1. Уводни думи и припомняне и обобщение от предишната сесия:

Припомнете темата и основните моменти от предишната сесия. Представете темата на настоящата сесия.

2. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
2.1	Теория	5
2.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	20
2.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

2.1 Теория

Теоретичната част за Стрес се намира в Приложение 2

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за емоциите следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност – в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност. И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло - тогава учениците ще са премислили и преживявали важните теоретични моменти. В този случай е необходимо само обобщение и дебрифинг.

2.2 Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблица по-долу са изброени основните дейности и техники по тази тема.

	Дейност
А	Мозъчна атака - Видове стрес
Б	„Счупен телевизор”
В	Комикс по история
Г	Рисунка или колаж на стреса

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 - 20 мин., следователно - изберете само една или най-много две, съкратени, техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

Дейност А. Мозъчна атака – Видове стрес и симптоматика

Използвайте метода на мозъчната атака с тема „Видове стрес”.

След идентифициране на видовете стрес, разделете учениците на групи и им задайте задача да идентифицират симптоми на ежедневния стрес;

За да илюстрирате по-добре работата си и направените изводи, задайте примерна ситуация. *Например:* Идва нов ученик от друго училище. Как се опитва да бъде приет в класа и дали това е стрес за него?

След изясняването на факта, че ситуацията е стресова, дискутирайте как тя се превръща в такава и какви са начините за справяне с нея?

Бел. Работи се върху ежедневен стрес. При желание от учениците или учителите, доброволците могат да направят допълнителен час за бедствен стрес и реакция при бедствия.

Дейност Б. „Счупен телевизор”

Тази техника може да се използва и в този случай, като се преработи по следния начин:

Изиграва се стресова ситуация с негативен завършек. Стресовата ситуация е предварително зададена на 2-ма ученика. Препоръчително е ситуацията да бъде от ежедневието на учениците. Можете да попитате учителката, по време на предварителните ви разговори с нея, какво би ви предложила. После други двама ученика проиграват ситуацията в позитивен план, или по различен начин.

Коментирайте стресовата ситуация и предложените начини за справяне и направете обобщение.

Допълнение: Може да се направят снимки - стоп - кадър. Ако се използва този похват - снимките задължително следва да се носят и следващия път (можете да направите колаж и да го занесете в класа).

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, от колкото имате. Следете внимателно времето.

Дейност В. Комикс по история

Помолете учениците да направят комикс (или колаж) на история, в която има преживявания, които разпознават като стресиращи. Учениците работят на групи, които сте формирали преди началото на тази дейност.

Всяка група представя своя продукт. Когато всички групи се представят, направете дискусия и изведете видовете стрес и тяхната симптоматика (наблегнете на ежедневието стрес). Поговорете за начините за справяне.

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, отколкото имате. Следете внимателно времето.

Дейност Г. Рисуна или колаж на стреса

Изпълнението на тази дейност изисква първо да въведете понятието стрес и видовете стрес. След това помолете всеки от класа да нарисова (апликира) своето разбиране/усещане за стрес. Когато са готови с тази задача, помолете, който иска, да представи с няколко думи какво е направил.

Обобщете работата им и преминете към извеждане на стратегиите за справяне в стресови ситуации.

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, отколкото имате. Следете времето.

2.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така – отреагирайте емоциите, ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация - спрете техниката и се обърнете за помощ към своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП - споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

3. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи“

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по – предходен – ако групата се разсея и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

4. Обобщение, закриване и обратна връзка

Припомняне, че ще се видите за следваща сесия за стреса. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област.

Примерни варианти за закриване:

о Раздават се листове с лице, на което липсват уста и други части, детето дорисува само как се чувства в момента и по желание може да си го закачи

о Закриване чрез описване в личния дневник (ако имат такъв) на емоция, с която си тръгват

о Измерване на емоционалното състояние на групата при влизане и излизане от групата - Термометър на емоционалното състояние

Допълнителни игри за закриване може да намерите в Приложение 4.

3. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Целева група: 8 клас

Времетраене: 40 мин.

Цел: Създаване на умения за решаване на конфликти и за общуване с другите

Аудитория: Един 8-ми клас

Място на провеждане: Класна стая - По възможност децата да не са на чиновете си, а в полукръг. Целта е да се изведат от стандартната учебна обстановка.

Материали:

- Флипчарт, бяла или черна дъска;
- Маркери за бяла дъска или за флипчарт или тебешери - разберете предварително кой от вариантите е валиден за вас;
- Можете да предоставите на всеки участник тефтер или тетрадка, в която да си записват и отбелязват всичко, за което ще говорите по време на трите сесии – за нуждите на това помагало ще наричаме тази тетрадка – **Личен дневник**;
- Дърво на конфликтите - разпечатано или нарисувано;
- Лепящи листчета;
- Притча, история или приказка (за малки и големи) за приятелството.

Основна рамка за провеждане на една сесия за Взаимоотношения в 8 клас

	Дейност	Време/мин.
1	Откриване и обобщение от предишното обучение	5
2	Съдържателна част с две цели: 1. Разбиране на конфликта като такъв; 2. Изграждане на умения за справяне с конфликтни ситуации.	25
3	Игра за раздвижване/загряване - тип игри „Ледоразбивачи“	2
4	Обратна връзка и финално закриване на трите сесии. Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област	8

Предложение: Бихте могли да създадете електронна поща на проекта, която да давате за връзка и допълнителна информация - ако прецените, че това е по-удачният вариант за вас. При всички положения, обаче, оставете контакт за връзка след сесията.

1. Откриване

Уводни думи и припомняне и обобщение от предишната сесия:

Припомнете темата и основните моменти от предишната сесия. Представете темата на настоящата сесия.

2. Съдържателна част

Съдържателната част се дели на три основни елемента с условна продължителност:

	Дейност	Време/мин.
2.1	Теория	5
2.2	Дейности и техники за постигане на целите на сесията	15
2.3	Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите	5

2.1. Теория

Теоретичната част за Стрес се намира в Приложение 2

Преди да започнем с теорията, дефинирайте нейното място.

Теоретичната част за взаимоотношенията следва да се включи в програмата преди или след съответната дейност – в съответствие с вида на техниката.

Ако техниката предполага извеждане от групата на основните понятия, чрез определени игрови похвати, то теоретичната част е след съответната дейност. И обратното – ако техниката предполага работа върху вече наученото, то теорията е в началото на същинската част.

Възможно е и да не е необходимо теоретично представяне на темата, дори в някои случаи е препоръчително. Това се случва, когато извлечете теоретичните изводи от аудиторията чрез дискусиите, дейностите и техниките като цяло - тогава учениците ще са премислили и преживявали важните теоретични моменти.

2.2. Дейности и техники за постигане на целите на сесията

В Таблицата по-долу са изброени основните дейности и техники по тази тема.

№	Дейност
А	Мозъчна атака - Какво е приятелството?
Б	Личен въпросник за изясняване на възприемането на конфликтите
В	Дърво на конфликтите
Г	„Аз - посланието“
Д	Емпатия, взаимопомощ и доверие - техники за извеждане

Бел. Средната продължителност на дейностите е 15 - 20 мин., следователно - изберете само една или най-много две, съкратени техники. Посочените дейности са сами за себе си и са предвидени да се изпълняват поотделно, няма логическа свързаност между тях и логическа последователност в реда, в който са сложени.

Дейност А. Мозъчна атака - Какво е приятелството?

Използвайте метода на мозъчната атака с тема „Какво е приятелството?“. (Приложение 4)

Изяснете нагласите на учениците по тази тема. Обобщете резултати и насочете вниманието им към съществуващия риск от създаване на конфликт между приятели.

Намерете или измислете притча, история или приказка (за малки и големи) за приятелството, в която е наличен конфликт между приятели и/или познати.

Изведете конфликтите като такива и насочете разговора към гнева като последствие от конфликтите.

Дискутирайте и използвайте теорията за Гняв и начините за справяне с гнева, които са в Приложение 7

Дейност Б. Личен въпросник за изясняване на възприемането на конфликтите.

Задайте следните въпроси на участниците, като ги разделите на малки групи:

1. Какво ми идва наум при думата „конфликт“?
2. Какви чувства изпитвам най-често, когато попадна в конфликтна ситуация?
3. Как се държа при конфликт?
4. От къде идват представите ми за конфликтите?

Оставете им време да помислят. Нека после представят резултатите и дискутирайте върху тях.

Бел. Внимавайте - може да отнеме повече време, отколкото имате. Следете и контролирайте времето.

Дейност В. Дърво на конфликтите.

Нарисувайте дърво на флипчарт лист или използвайте и разпечатайте дървото, което е в Приложение 5.

Раздайте 3 цвята лепящи листчета на всеки един ученик и го помолете да напише на тях (като им зададете кой цвят за какво е):

- Причини за формиране на конфликт;
- Вероятни резултати от конфликтите;
- Възможни решения и пътища за разрешаване на конфликтите;

Помолете ги да сложат листчетата си върху дървото, в следния порядък:

- причините в корените
- резултатите в клоните
- решенията в стебло

Дискутирайте и обобщете. Можете да използвате теорията, която е в Приложение 3

Дейност Г. „Аз - посланието“.

Презентирайте „Аз - посланието“, представете ситуации, при които би трябвало да се използва „Аз - послание“ и дайте примери. Тренирайте употребата на „Аз послание“ с учениците.

Дискутирайте и обобщете.

Дейност Д. Емпатия, взаимопомощ и доверие - техники:

- а) Игра „Огледало” - един човек изразява състояние, а друг го повтаря;
- б) Игра „Листчета на челото” - на всеки се слага листче на челото, на което е написано състояние, емоция - без той да види написаното - другите му показват невербално, написаното.

Насочете вниманието към позитивните неща у другите: всеки благодари на някого за нещо.

Дефиниция за емпатия може да намерите в Приложение 1.

Бел. Тази техника цели да изгради умения за подпомагане между хората и подпомагане на позитивното говорене. Добре е тя да се комбинира с друга техника или теоретично представяне на конфликтите и последствията от тях, за преодоляване на които, изградените по-горе умения помагат.

2.3 Обобщение и дебрифинг, в съответствие с нуждите.

След дейностите, в които следва да изведете теорията от учениците е нужно да направите обобщение на техните отговори и да ги насочите в нужната посока, с цел преминаване към теоретичната част.

В случаите, когато имате ролеви игри или участниците в игрите се почувстват дискомфортно, не оставяйте нещата така – отреагирайте емоциите ако сте обучени за това. Ако не сте подготвени за тази ситуация – спрете техниката и се обърнете за помощ от своите областни обучители или професионалистите на БЧК за оказване на ПСП - споделете за случилото се и с класния ръководител на класа.

3. Игра за раздвижване/загриване – тип игри „Ледоразбивачи”.

Игри за раздвижване може да намерите в приложенията.

Игрите за раздвижване могат да се използват, както в този момент, така и в по-предходен – ако групата се разсее и се нуждае от минута почивка, за да се концентрира отново.

4. Обратна връзка и финално закриване, оценка на трите сесии.

Примерни техники за закриване:

- Раздават се цветни листове според броя на участниците и всеки от тях написва или нарисува нещо за спомен от общата работа;

- Ако сте направили личен дневник, то **част** (не единствено, тъй като това е последна сесия) от закриването следва да бъде описана в личния дневник емоцията, с която си тръгват.

Оставете контактите си и контактите на колегата – професионалист по ПСП във вашата област.

Игри за закриване и оценка може да намерите в Приложение 4.

'MĐÖ000Ö'

Емоцията е рефлексорна реакция на организма на значим стимул, която реакция участва в организирането на, целесъобразно за ситуацията, поведение.

Преживяването на **емоция** (от лат. *emovere* – вълнувам, възбуждам) оказва непосредствено влияние на организацията на познавателните процеси и поведението. Тя е сложен феномен, изразяващ психологичното състояние на индивида, повлияно от различни субекти и обстоятелства. Това състояние може да бъде както положително, така и отрицателно, но също така и състояние на безразличие (апатия).

Емоциите могат да придобиват различни форми, да се проявяват като състояния, засягащи тялото, действията, мислите. Емоциите се предизвикват от различни събития. Възникването им може да се представи като процес, преминаващ през различни стадии.

Проявление

Детската радост, обич, мъка, страх, недоверие, щастие са ярки емоционални състояния, които намират своя поведенчески израз в усмивки, сълзи, нервни изблици, викове, писъци, тичане, нощни проблеми или мълчание. Тези състояния са естествени и са свързани с детското съзряване, със самочувствието на детето, което постепенно се приучава на правото да изразява емоциите си, без да наранява околните. Като резултат децата започват по-добре да се ориентират в ситуациите и в света на емоциите. Често изграждат своите съждения на база предпочитание - емоция. Способни са да поддържат и преживяват едновременно две противоположни емоции.

Мимиката е универсален способ за проявление на емоциите между хората, в зависимост от расовата и социалната принадлежност. Мимиките се извършват рефлексорно, но в отделни случаи това става и съзнателно и преднамерено.

Управление

Първата стъпка в управлението на емоциите ("Управление" означава да се справиш до степен на умение) е човек да се научи да ги идентифицира и да се настройва на емоционалната вълна на чувствата - както на своите собствени, така и на другите около него. Осъзнаването и разбирането на собствените емоции е особено важно, ако целта е да се позволи на чувствата да бъдат изразени. Често срещано е попадането в моделите за избягване или отричане на чувствата и потискане на емоциите. Ако усещането е болезнено, то ние предпочитаме да не го чувстваме. Често опитът е това, което определя стила на управление (или не управление) на емоциите.

Дори ако емоциите са отрицателни или болезнени, то е по-добре да бъдат изкарани навън, да бъдат изразени по здравословен начин, отколкото да бъдат задържани и подтиснати.

Когато е възможно, е добре чувствата и емоциите да се изразяват с неутрален, равен тон. Това се постига с помощта и чрез използването на „Аз - посланието“, като например Аз/емоция/.....когато ти. , защото.....” или “Аз изпитвам гняв, защото ...” вместо “Ти ме ядоса, защото ”. Подходящото изразяване не съдържа обвинения или нападки.

Важно е да се признаят и уважат емоциите на другите като легитимни и валидни. Независимо от това, че позицията на едната страна е различна в дадена ситуация и/или напълно противоположна от тази на отсрещната, то трябва да се признае истинността на чувствата и емоциите на двете страни. Обезличаването на отсрещната страна е вероятно да доведе до агресивна ответна реакция и до не-постигане на позитивен резултат. Изразяването на чувствата и емоциите, спомага за тяхното разбиране.

Емпатия

Емпатията е способността за разпознаване на емоциите, които са били изпитани от отсрещния човек, както и способността да им се отговори адекватно.

Проявата на емпатия означава:

- Навлизане в личния свят на другите, без да даваш оценка или да „произнасяш присъда“;
- Не само да чуеш и разбереш това, което другият казва, но и да му покажеш, че го разбираш;
- Внимателно да изслушаш другия като му покажеш, че го приемаш;

Това може да изглежда сложно, но както всички останали човешки умения, проявата на емпатия се научава.

ÊbÊkĐ , 3 ÒS' 3?

Какво е стрес?

Определение: Стресът е физиологичен и психологичен процес, чрез който засегнатият индивид реагира и се справя със събитие или ситуация, които предявяват повишени изисквания и оказват натиск върху него. Колкото по-значими са тези изисквания в интерпретацията на индивида, толкова по-интензивен е стресовия отговор.

Видове стрес

1. Ежедневен - в хода на всекидневието. Този стрес ни поддържа „будни“ и функциониращи и в този смисъл той е позитивен. Прекомерното поставяне във високи нива на ежедневен стрес води до преобразуването на позитивната част от ежедневния стрес в негативна и пречеща на индивида.

2. Кумулативен - всеки ден нещо се случва, което ни натъжава или напруга. Натрупването на такива мигове в психиката на хората води до дискомфорт и неудовлетвореност. Ако това продължи дълго и хората не потърсят професионална помощ, идва време на изтощение и нарушено равновесие в психически и физически аспект.

3. Травмен – резултат е от силно, внезапно събитие, с което човек не може да се справи. Често са застрашени здравето и живота на хората.

За целите на настоящата сесия ще разглеждаме само ежедневния стрес.

Реакции на децата при стресови ситуации

Начините за реакция на дете при стресови или болезнени събития често е различна от тази на един възрастен. Тези разлики трябва да се разпознават и да се вземат под внимание, когато се оказва помощ на деца.

Децата имат същите емоции като възрастните, но ги показват по различен начин. Това зависи от фазата на развитие на детето. Ако детето стане свидетел на тежки моменти от събития, може неговото поведение да се промени. Това би могло да се покаже чрез играта или да получи страхове, свързани с травма от случилото се и това да промени отношението на детето към хората и живота като цяло.

Негативни страхове към бъдещето са често срещани сред децата след като претърпят бедствие. Възстановяването означава да върнат увереност към себе си и околните, а това отнема време. Тъй като децата имат различни поведенчески, социални и умствени умения в различните стадии на развитие и възраст, те често показват различни знаци и симптоми на тревога. В стресова ситуация, децата се обръщат към техният настойник или човек, който се грижи за тях, за насоки как да реагират. По-малките деца много често се обръщат към родители или други роднини за насока и подкрепа. Хората, които се грижат за децата са техният основен източник на сигурност и за това след преминаване на бедствието, децата се нуждаят от продължителна грижа и напътствия от своя настойник. Много често те се справят с проблемите, толкова добре, колкото и родителите им. В тези моменти, един от най-добрите начини да помогнем на детето е като помогнем на родителя.

Най-честите реакции в зависимост от възрастовата група

От раждане до 2 години

Въпреки че малките деца не могат да говорят, за да опишат случая или своите чувства, могат да запазят спомени от видяното, конкретни миризми или звуци. Може да плачат повече от обикновено, да са прилепени към някого, лесно раздразними, пасивни или емоционални.

От 2 до 6 години

В предучилищна възраст децата често се чувстват безпомощни и безсилни след криза. Най-често се страхуват да не бъдат разделени от родителите си и се връщат към остарели навици, като смучене на палеца, подмъкряне или страх от тъмното. Игрите може да включват определени части от случилото се и да напомнят отново и отново за видяното. Когато нищо не помага децата изпадат в отрицание и се отдръпват. Може да станат изключително тихи (безмълвни) или да избягват приятели и възрастни, търсейки утеха и комфорт чрез разболяване или преумора.

От 6 до 10 години

Дете в училищните години може да разбира по-сложни събития. Това може да провокира много и различни реакции в детето, като например, вина, чувство за провал или гняв, че събитието не е избегнато или пък си представя, че той е спасител. На пръв поглед тяхното поведение може да изглежда променливо, тъй като се опитват да се справят с все по-силни чувства на некомпетентност и нуждата да установят контрол върху случващото се. Някои деца искат да говорят за случващото се много обстойно.

Училищна възраст

Често децата демонстрират спад в представянето им в училище и справянето със задълженията си или пък стават перфекционисти и се стараят все повече и повече с идеята, че така ще предотвратят повторението на предишните събития.

От 11 до 18 години

Младежите може да демонстрират поведение, подобно на това на възрастните. Изоляция, раздразнимост, отхвърляне на правила и агресивно поведение са често срещани. Някои тийнейджъри може да се въвлечат в опасни и животозастрашаващи дейности, като например, безразсъдно каране, приемане на алкохол и злоупотреба с наркотици, самонараняване и може да развият хранителни разстройства. Други стават много плахи.

Как се справят децата

Как едно дете се справя и колко е резистентно към стреса зависи от много неща, като например, възраст, пол, социална подкрепа и житейски обстоятелства, а също така и от вида на бедствието, неговата тежест и продължителност.

Фактори на защита

Защитните фактори в живота на едно дете помагат за промяната или премахването на очакваните негативни последици след тежко преживяване. Това означава, че детето не е непременно засегнато от тежки житейски обстоятелства.

Фактори на защита са индивидуални характеристики като самооценка, притежаване на здрави комуникационни умения и позитивни взаимоотношения с възрастни. Ако семейната среда предоставя обич, любов, грижа, подкрепа, позитивни взаимодействия, дисциплина, честност и позитивни ролеви модели, които също така да играят ролята на защитни фактори за детето.

Приятелите на детето са също вид защитен фактор. Чрез приятелите си детето получава подкрепа, ролеви модели, забавление и бива приемано.

Позитивната учебна среда също е защитен фактор. Учители, които подкрепят детето са от изключително значение за неговото благополучие, а също и за чувството за постигнати цели, самоувереност и умения, които децата добиват от присъствието в училище. Свободното време и възможности са значими занимания и също много важни.

И последно, здравото общество играе много важна роля в това да предостави приемане и защита, и да промотира израстването и развитието на принципа, че децата са ценена част на това общество.

Важната роля на играта

Много психосоциални интервенции включват дейности, които насърчават децата да играят. Играта е фундаментална част от детското физическо, психологическо и социално развитие. В пост-кризисни ситуации играта, също така, може да помогне на децата да изразят емоциите си и да опишат трудните преживявания без да се налага да ги изказват на глас. Поради това понякога играта се счита като имаща естествени заздравителни свойства. Като допълнение, тя служи като прозорец към психосоциалния статус на едно дете. Ако то не може да играе с останалите, твърде агресивно е или показва анормално поведение, това може да бъде индикатор, че детето не се справя добре и има нужда от специална грижа и внимание.

/Толфрий (1996)/.

Ò'ÐS'ÒOCUO ʙ'U'ðÊO Jb kJbOMÐÐÒUÐO'UOXÒb/ÊÐUÔUOÊÒOÒ'

„Това, което мразя в спора е,
че винаги пречи на дискусията.“

Г.К.Честъртън

Конфликтът е тип човешко взаимоотношение, изградено на основата на личностно или групово противопоставяне.

Конфликтът е явление, което отдавна съпътства човешкия живот. Конфликт произлиза от латинската дума conflictus, която означава „да ударим заедно /едновременно/“. В българския език думата конфликт се тълкува най-често като противоречие, сблъсък, несъгласие. Конфликтът е ситуация на несъгласие и противопоставяне между двама или повече души, при което всяка от страните заема позиция, несъвместима с тази на другата.

Израз на конфликтите са спорът, несъгласието, критиката, мълчанието.

Разрешаването на конфликта изисква целенасочени усилия и високо развити умения за действие в проблемната ситуация. В основата на конфликта е противоречието между цели, идеи, ценности и разбирания. В условията на конфликт другата страна или човекът, който е на противоположно от нашето мнение, обикновено се схваща като противник или недобронамерен съперник, което допълнително усилва неприятните преживявания, които съпътстват конфликтната ситуация. Схематично конфликтът може да се изрази по следния начин:



Видове конфликти и предпоставки за възникване. Решаване на конфликти.

Практиката на управлението на конфликтите обобщава предпоставките за възникване на конфликти в две основни групи:

- Конфликти, предизвикани от:
индивидуални различия между хората
- Конфликти, дължащи се на:
организационни проблеми

Видове конфликти

Конфликтите биват 5 вида. По-долу са описани техните характеристики и начините за справяне:

Информационни конфликти. Настъпват при липса на точна и навременна информация, при различни мнения и различни оценки на една и съща ситуация.

Как да се справим? Постигнете съгласие кои данни са важни и как ще ги събирате; развийте общи критерии за оценка на данните. Използвайте при необходимост експерти от трета страна.

Конфликти на интересите. Интересите се възприемат като конкурентни.

Как да се справим? Съсредоточете се върху интересите, а не върху позициите. Търсете обективни критерии и развивайте цялостни решения, удовлетворяващи интересите на всички. Търсете размяна на решения.

Структурни. Пораждат се при деструктивни модели на поведение, при неравен контрол върху ресурсите и неравна власт. Пречат на сътрудничеството и се задълбочават много при времеви ограничения за разрешаването им.

Как да се справим? Ясно определете и после разменете ролите. Старайте се да търсите алтернативи на деструктивните начини на поведение. Установете справедлив и взаимно приемлив процес на вземане на решения. Променяйте процеса от позиционен към основан на интересите. Вървете от употреба на сила към убеждение. Променяйте пространствените и времевите рамки при водене на процеса на вземане на решение, както и силата на натиска, оказван върху тях.

Ценностни конфликти. Изключително трудни за решаване. Породени са от крайно различни критерии за оценка на идеи или поведение. Често са свързани с различен начин на живот, ценности, култура, религия.

Как да се справим? Избягвайте дефинирането на проблема като ценностен. Позволете на страните да се съгласяват или да не се съгласяват. Търсете висша ценност, която да ги обедини.

Конфликти на отношенията. Възникват от силни емоции, погрешни възприятия и стереотипи, лошо общуване и повтарящо се негативно поведение.

Как да се справим? Контролирайте емоционалния фон чрез процедурни правила. Дайте признание за важността на чувствата, изяснете възприятията и изградете положителни такива. Подобрете качеството на общуване и избягвайте повтарящото се отричащо поведение. Поощрявайте нагласите за положително разрешаване на проблема.

Последствия от конфликти

По време на конфликт отношението и поведението спрямо другите може да се проявява под формата на:

- **вербална агресия** - обида, напрежение, наругаване;
- **физическа агресия** - сблъсък, удряне, нараняване;
- **емоционален тормоз** - изоставяне, страх, обезличаване;
- **психически тормоз** - потисничество, манипулиране, провокиране на виновност и срам;
- **икономическа зависимост**;
- **сексуално малтретиране.**

Умения за посредничество при решаване на конфликти

Конфликтът ни предоставя начин да се изправим пред трудностите и да намерим решение. Много желателни форми на лична и делова промяна могат да настъпят само след конфликт. Макар и болезнен, той е необходимо условие за личностното израстване и развитие и средство да приложим на практика нови умения.

УПРАВЛЕНИЕТО НА КОНФЛИКТИТЕ Е СВЪРЗАНО С УВЕРЕНОСТТА.

Човек се държи уверено, когато:

- Изразява чувствата си и мненията си директно, честно и по подходящ начин, без да нарушава правата на другите.
- Повтаря каквото иска, докато го чуят, дори когато е в стрес.

Увереността създава приятно чувство, защото:

- Не отбягвате проблема.
- Не отстъпвате.
- Не влизате в нездрава конкуренция.
- Сътрудничите си с другите, за да постигнете възможно най-доброто решение.

Поведение при конфликти :

1. Сътрудничество;
2. Компромис;
3. Избягване;
4. Приспособяване;
5. Съперничество.

Най-често срещани модели за решаване на конфликти.

- **Водене на преговори.** Има поне две страни. Всички участници в конфликта притежават пълната власт за решаването му.
- **Помиряване.** Тук има три страни: участниците в конфликта и помирител. Помирителят е отговорен за процедурата на разрешаване на конфликта. Помага на страните.
- **Посредничество/медиация.** Страните в конфликта общуват чрез медиатор. Възможно и допустимо е да няма директна връзка между двете страни, а посредникът да изпълнява „пощальонска“ функция.
- **Арбитраж.** Освен двете страни има и арбитър. Той взема крайното решение за изхода от конфликта.
- **Съд.** Страните се представят чрез адвокати и се намесва съдия.
- **Войната.** Възможно най-неконструктивният и нехуманен начин за изход от конфликтна ситуация.

ПОДХОД „ПЕЧЕЛЯ – ПЕЧЕЛИШ“

Популярни и приложими в практиката са няколко подхода на поведение по време на конфликтни ситуации: „Печеля - печелиш“, „Губя - печелиш“, „Губя - губиш“. Ще спрем вниманието ви на първия подход, тъй като той е най-успешен и същевременно най-трудно постижим. Състои се в това да се превърне конфликтът от вражеска атака и защита в сътрудничество. Това е мощно изменение на начина, по който спорим. Често реагираме по един рефлексен начин в трудни ситуации, като реакциите ни са на базата на дълго време установявани навици заедно с променливото моментно настроение. Когато ни предизвикат, се чувстваме изолирани, отделени от тези около нас - едно чувство на „ти или аз“, чувство, че няма достатъчно за нас двамата и ако единият е прав, другият трябва да греши. Често дори не сме помислили и за миг какъв е най-добрият подход в ситуацията. Когато хората се борят за противоположни решения „Направи го, както аз казвам!“, „Не, това не е така!“, конфликтът е борба между силите. Тогава се изисква промяна в плана на разговора. Подходът „Печеля - печелиш“ казва: „Аз искам да спечеля и искам и ти да спечелиш. Искam това, от което се нуждаем и е честно за всички нас.“ Подходът „Печеля - печелиш“ е решаване на конфликтите с взаимна печалба.

0/S0 0 Ò'ÕU0Ê0

Намерете някой от групата, който...

Раздайте на всеки от участниците по една карта с характеристики на хора. По-долу е предложена такава, но характеристиките може да се променят според спецификите на групата. Пуснете ги свободно да обикалят залата и да намерят по един човек, който отговаря на описанието, като когато попаднат на някой отговарящ, той трябва да се подпише на съответната кутийка с описание. Не е необходимо един човек да се подпише само на една кутийка, може да се подпише на няколко, стига да отговаря на описанието. Трябва да съберат всички подписи.

/Бел. Картата с характеристики на хора е в края на приложението/

Подаване на топка

Помолете участниците да седнат в кръг. Подайте топката на някои от обучаемите и го помолете да сподели нещо за себе си; кой е, откъде е, какво го е мотивирало да дойде на този тренинг и др. След представянето си участникът трябва да подаде топката на следващия от групата, който предпочете. Тази дейност се повтаря от всички участници. Целта е всеки да получи топката и да се представи.

Трите картончета

Фаза 1

Раздайте на всички участници по три картончета. Участниците ги номерират №1, №2, №3. На първото се записва дума, изречение или израз, който описва участника най-добре (може и с рисунка). На второто записва любим анимационен герой (или филмов), на който би искал да прилича. На третото картонче записва любимата си крилата фраза (афоризъм, мъдрост), която е нещо като водещ принцип в живота му.

Фаза 2

Прави се пазар (борса) за размяна на картончетата. Всеки трябва да получи картонче от друг участник със същия номер, като най-важното е да му харесва написаното в него. №1 за №1, №2 за №2 и т.н.

Фаза 3

След размяната всеки прочита, избраните от него картончета, и се обосновава защо ги е избрал, а след това самите автори също обясняват техните причини защо са ги написали. Накрая участниците могат да обсъдят какво са научили за своите прилики и разлики, какво са научили за себе си и за другите.

Имитация

Всеки участник прави някакво движение в кръга (всички са прави), а след това останалите повтарят движението и името му, правейки крачка напред. После следващият и така минават всички.

Изработване на личен герб

Всеки представя себе си с рисунка, стих, сентенция пред другите. Това е неговият личен герб, показващ най-характерното от личността му. Представянето по този начин се прави от всички.

Чужда идентификация

Участниците се разделят по двойки. За около 5 минути двойките се запознават, като си казват важни неща за себе си. Например: Откъде са, какво ги е довело на това обучение, какво учат, работят и т.н. Когато се запознаят се обръщат към цялата група и представят партньорите си от 1 л. единствено число. Ако съм Георги, а моя партньор се казва Петър, аз казвам: "Казвам се Петър и съм от..., на години съм" и т.н. Има смяна на идентификацията. След това и останалите се представят по този начин.

Уникални качества

Разделете хората по двойки и им дайте няколко минути да се интервюират един друг за живота и интересите си. След това съберете групата и накарайте всеки участник да представи партньора си по име и да сподели поне две уникални техни черти.

Любими неща

Разделете хората по двойки и им кажете да си споделят един на друг любимо ястие или пък да кажат кое животно мислят, че е най-сходно с тях и защо. След това всеки участник представя партньора си на групата.

Табелки с имена

Подгответе табелка за всеки участник и я поставете в кутия. Всеки от тях тегли табелка от кутията и трябва да намери чия е тя и да му се представят. Това е особено полезно, когато групата е голяма (20 или повече).

Игри „Ледоразбивачи”

Истина или измислица

Накарайте всеки да запише четири твърдения за себе си, едно от които е невярно. Редувайки се, всеки прочита твърденията си на групата, а останалите записват кое смятат за невярно. Когато всички са прочели своите твърдения, човекът, който е започнал посочва невярното си твърдение. Групата сравнява своите предположения с правилния отговор.

Магическата пръчка

Попитайте участниците какво биха направили ако намерят магическа пръчка, която им позволява да променят три неща. Как биха променили себе си, работата си, дома си, важен проект и т.н.? Тази игра помага на хората в групата да научат за желанията и разочарованията на другите.

Имитация

Един участник прави някакво движение в кръга (всички са прави). След това следващият до него прави същото движение и добавя свое движение. И така всеки следващ.

Предаване на предмет

Всеки участник трябва да предаде малка топка или друг неудобен предмет на следващия, съседа до него, без ръце, придържайки я с брада към гърдите си.

Смяна на местата

Всички са седнали в кръг. Водещият (или друг участник) подава указание, например: “Всички с панталони и тъмни очи и т.н. да се преместят един стол на ляво (или на дясно)”. Участниците трябва да бъдат честни и да изпълняват указанието точно. Може да се окажат няколко души един върху друг. После друг дава друга команда, която се изпълнява.

Плодова салата

Предложете всеки участник да си измисли името на един плод и да го съобщи. Плодовете се записват върху постер, за да се виждат от всички. В групата трябва да има един стол по-малко, като заставите в центъра на групата и започвате, движейки се да извиквате плодове за плодвата салата. Всеки, който чуе неговия плод, става и се върти в кръг заедно с другите, като “забъркват” салатата. В един изненадващ за групата момент плеснете с ръце и всички трябва да седнат бързо на свободните столове. Този, който остане без стол започва да прави плодвата салата.

Подаване на пръстен

Всеки участник държи в устата си сламка. Сложете върху сламката на един от участниците пръстен, който участникът трябва да подаде без ръце на съседа до него, като се опита да го постави на неговата сламка. Съседа помага също. Пръстенът трябва да се върне на водещия отново.

Възел на взаимоотношенията

Всички стават прави в кръг. Кръгът се съгъстява максимално, като всички трябва да са застанали много плътно един до друг. Дайте указание участниците да си затворят очите и да си протегнат ръцете напред. След това тръгват напред и трябва да хванат нечия друга ръка, но само за китката. Не трябва да има участник без хваната ръка. Получава се нещо като възел, който те след това заедно трябва да разплетат. При разплитането нямат право да си пускат ръцете.

Техники за оценка и обратна връзка от участниците

Поща

За текуща оценка може в залата да се сложи голяма кутия, подобна на пощенска или плик, залепен на стената, листчета и маркери наблизко и да се помолят участниците всеки ден преди да излязат от залата да напишат нещо, за това дали им е харесал деня и какво са запомнили или им е направило най-силно впечатление от него и да го пуснат в кутията.

Въпросник

Участниците попълват въпросник, съдържащ въпроси, съставени от обучаващия за целите на неговата/нейната обратна връзка и нещата, които го/я интересуват.

Примерни въпроси:

1. Кои са най-важните неща, които научихте?
2. Какви трудности срещнахте?
3. Кой ден от обучението Ви хареса най-много и защо?
4. А кой ден Ви хареса най-малко и защо?
5. Какво според Вас остана недоизказано, недоизяснено или неясно?
6. Какво научихте за себе си по време на обучението?
7. Какво не Ви хареса в обучението?
8. Какво можеше да бъде по-добре?
9. С какви мисли и чувства си тръгвате?

Друг вариант на писмена оценка е не с въпроси, а с поле за оценка на всяка от сесиите по отделно. Този метод е много подходящ ако обучителните са повече от един. Такъв вид формуляр за обратна връзка е структуриран по хронологичен ред. Водещият дава този формуляр на участниците още първия ден и всяка сутрин им напомня да го попълват или след всяка сесия или накрая на всеки от обучителните дни.

Свободни размисли

За финална обратна връзка водещият дава на всеки от участниците по един бял лист и ги помолва да пишат, каквото искат. Дават се предложения, като например да напишат какво им е харесало, какво - не, било ли е обучението полезно, какво смятат, че могат да правят с новопридобитите си знания и умения, как се чувстват и т.н.

Тази форма на обратна връзка е по-малко структурирана и някои участници може да не дадат особено полезна информация, но за сметка на това не ограничава и не рамкира посоката на мислене, така че може да излязат отговори на въпроси, които иначе на водещия няма да му хрумне да зададе.

Куфар

Играта „Куфар“ е неформален метод за оценка, разчитащ предимно на емоцията, породена в участниците накрая на обучението. Водещият взима един празен куфар слага го в средата на залата и сяда до него. Обяснява, че сега е дошло времето вече всеки да си приготви багажа, да „си стегне куфара“ за отпътуване, тъй като обучението свършва и това е последната сесия заедно. Пита участниците какво са взели със себе си от обучението, какво ще сложат в куфара. През всяко нещо, което някой каже, че ще вземе, трябва физически да сложи нещо в куфара. Например, ако каже, че взима знания, да сложи в куфара книга или учебник, ако каже, че взима любов, да сложи в куфара нарисувано сърце и т.н., за да може накрая куфарът да се напълни.

Дървото

На всеки участник се раздава лист с Дървото с човечетата. Всеки трябва да избере човече, което най-добре представя начина, по който се чувства в момента.

Играта има множество варианти.

В един от тях може да помолите участниците да оцветят своите човечета и да обяснят на друг участник защо са избрали това човече, след това да ги закачат на стената и в групата да изяснят своя избор. В този вариант играта може да бъде спряна във всеки един етап, в съответствие с времевата рамка на тренинга.

Друг вариант на играта е да използвате дървото като междинна оценка на дните на обучението - по този начин можете да проследите прогреса на всеки участник (това изисква бланките на дървото да са поименни).

Бланката с дървото може да се комбинира с друга оценка и така да послужи и за крайна оценка на обучението.

/Бел. Картата с характеристики на хора е в края на приложението/

Хвърляне на топка

Направете кръг и подхвърляйте мека топка в кръга. Всеки получил топката отговаря на въпрос от водещия на играта, който може да е в средата на кръга или в кръга. Можете да попитате, например: „Кои са водещите принципи в една успешна програма по психосоциална подкрепа?“ или „Кои са седемте принципа на Движението на ЧК/ЧП?“ Топката се подхвърля в кръга и участниците дават отговорите си при получаването ѝ. Използвайте по време на обучението, за да правите бърза проверка на наученото.

Термометър

На нарисувана скала на термометър – от -5 до +5 - помолете учениците да сложат някакъв знак на мястото, на което се намират, т.е. как се чувстват след преминатата сесия

Мозъчна атака

Методът е създаден от рекламния директор Алекс Озбърн през 1953 г., в опит да се намери най – доброто и креативно решение на даден проблем или презентирание на дадена кауза или продукт. Методът предполага участниците да работят заедно, като се преминава през следните **етапи**:

1. Произвеждане на идеи.
2. Формулиране на идеи.
3. Оценка и обсъждане на идеите.

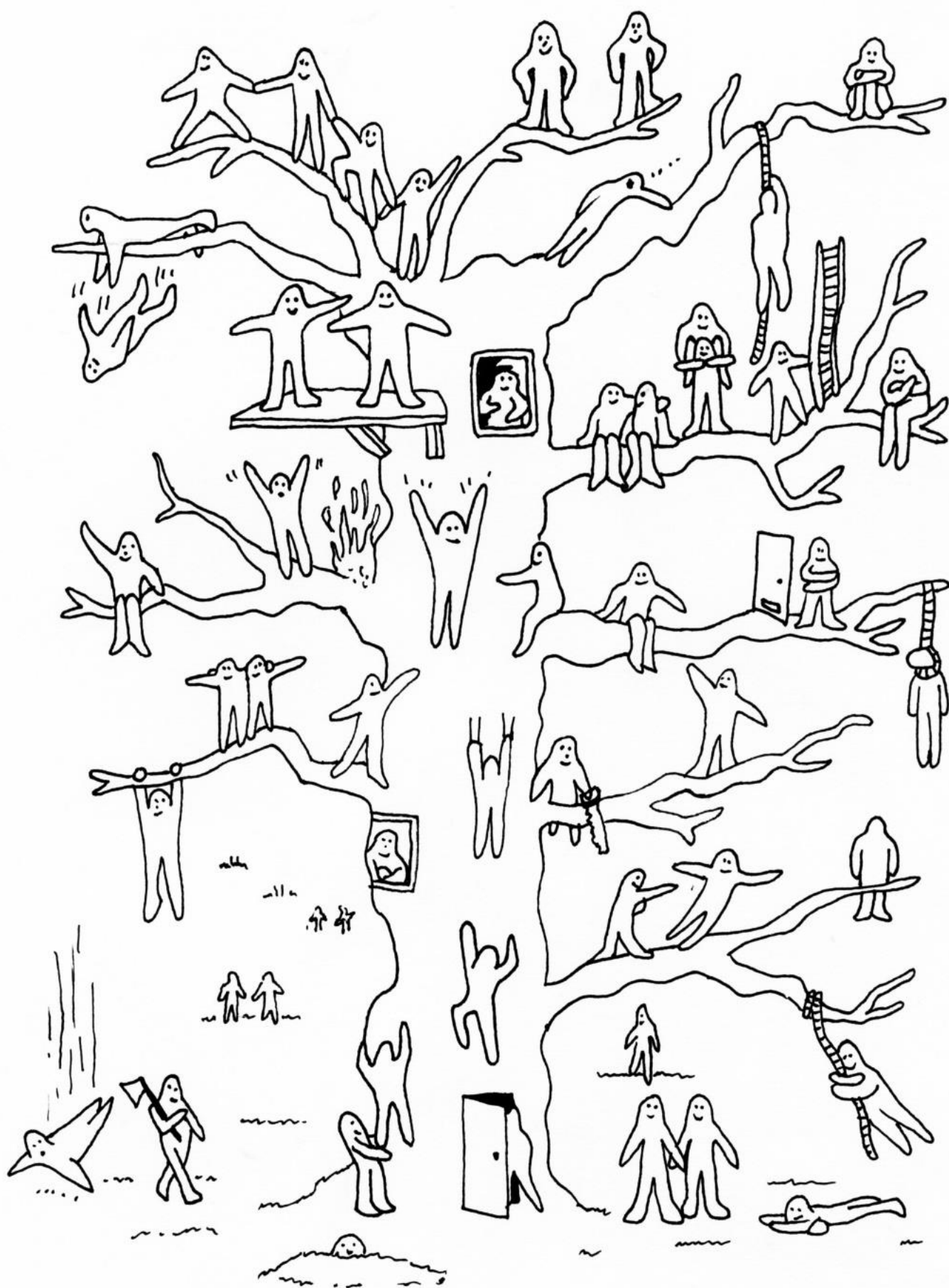
Цели на мозъчната атака:

- Стимулиране на групово творчество;
- Генериране на идеи;

Изисквания за провеждане на мозъчна атака:

- Участници: до 20 души.
- Обосноваване на темата за дискусия;
- Свободно формулиране на спонтанно възникнали теми и идеи;
- Изслушват се внимателно и се записват всички идеи, дори най – абстрактните и невероятните. Не се допуска негативно отношение към абсурдните идеи;
- Не се допуска анализ на идеите веднага, за да не се постави някой участник в неудобно положение и да не се потисне желанието за нестандартно мислене;
- Не се прекъсва мисленето с въпроси и контра аргументи;
- Участниците се стимулират непрекъснато за формулиране на идеи;
- Подборът и оценяването на идеи се извършва в последствие, след като сте сложили края на мозъчната атака;
- Мозъчната атака трябва да има точно определено времетраене и то да се спазва (напр. 2 мин.)
- Идеите се записват така, че цялата група лесно да ги вижда.

Носи карирано бельо	Има брат/ сестра	Има повече от един домашен любимец	Смята себе си за авантюрист - обича рисковете
Си пада по дългите развлечения	Смята, че познава емоциите на хората	Обича зеления цвят	Винаги закъснява за срещи
В свободното си време чете книги	Има лилави гуменки	Трудно прощава грешките на риятелите си	Смята, че познава себе си добре
Спортува редовно	Иска да стане космонавт	Умее да кара ски	Иска да стане доброволец на БМЧК



Лист на дейностите



Футбол



Тенис



Друг спорт



Уроци по рисуване извън училище



Уроци по езда извън училище



Уроци по извън училище



Уроци по извън училище



Други подобни занимания:.....



Подготовка за изпити;



Допълнителни класове/ часове по английски;



Курс за втори език - допълнителни часове;



Допълнителни часове в училище по профилен предмет;



Др. образователно занимание.....



Среща с приятели;



Разходки;



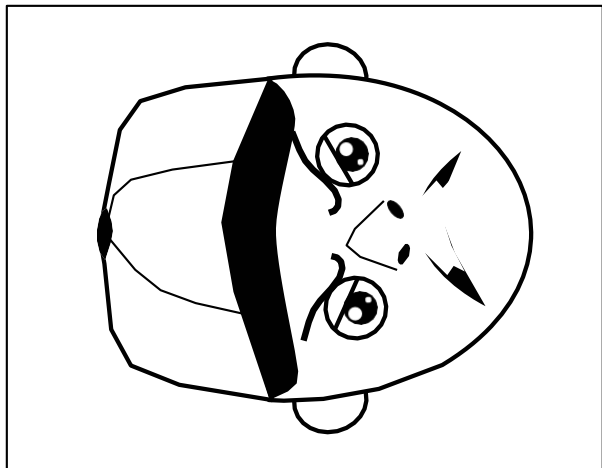
Каране на колело;



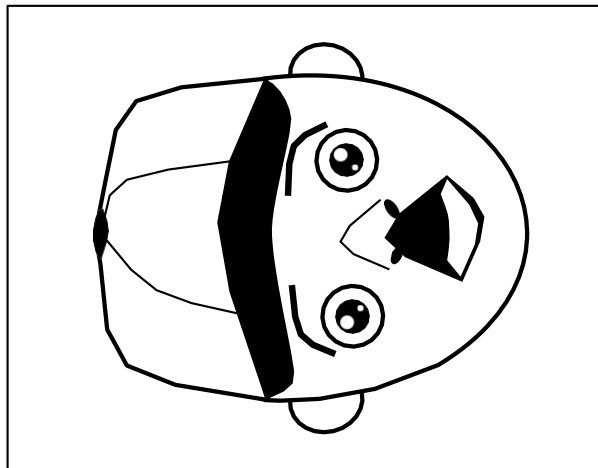
Извеждане на кучето;

Карти с емоции

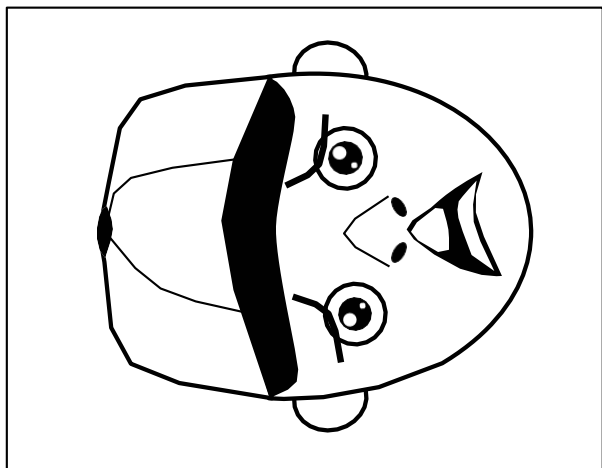
Гняв



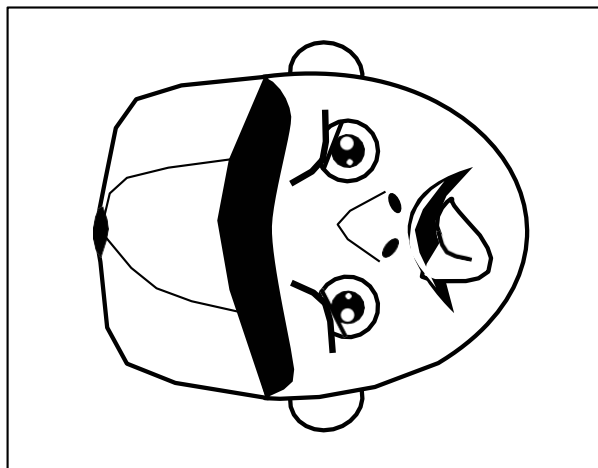
Изненада



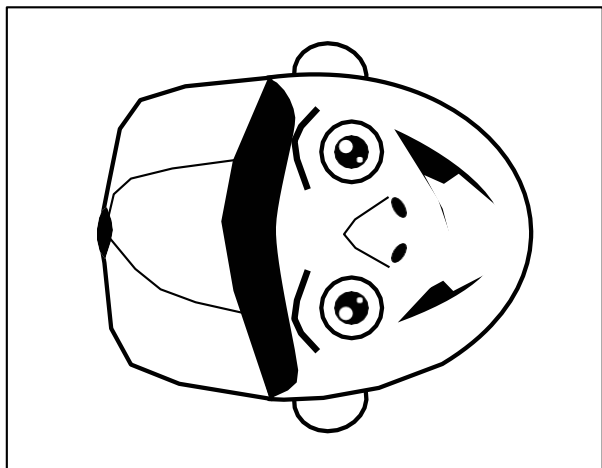
Страх



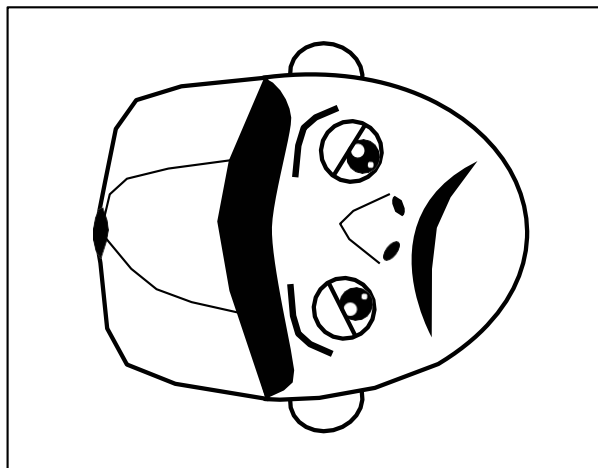
Отвращение



Радост

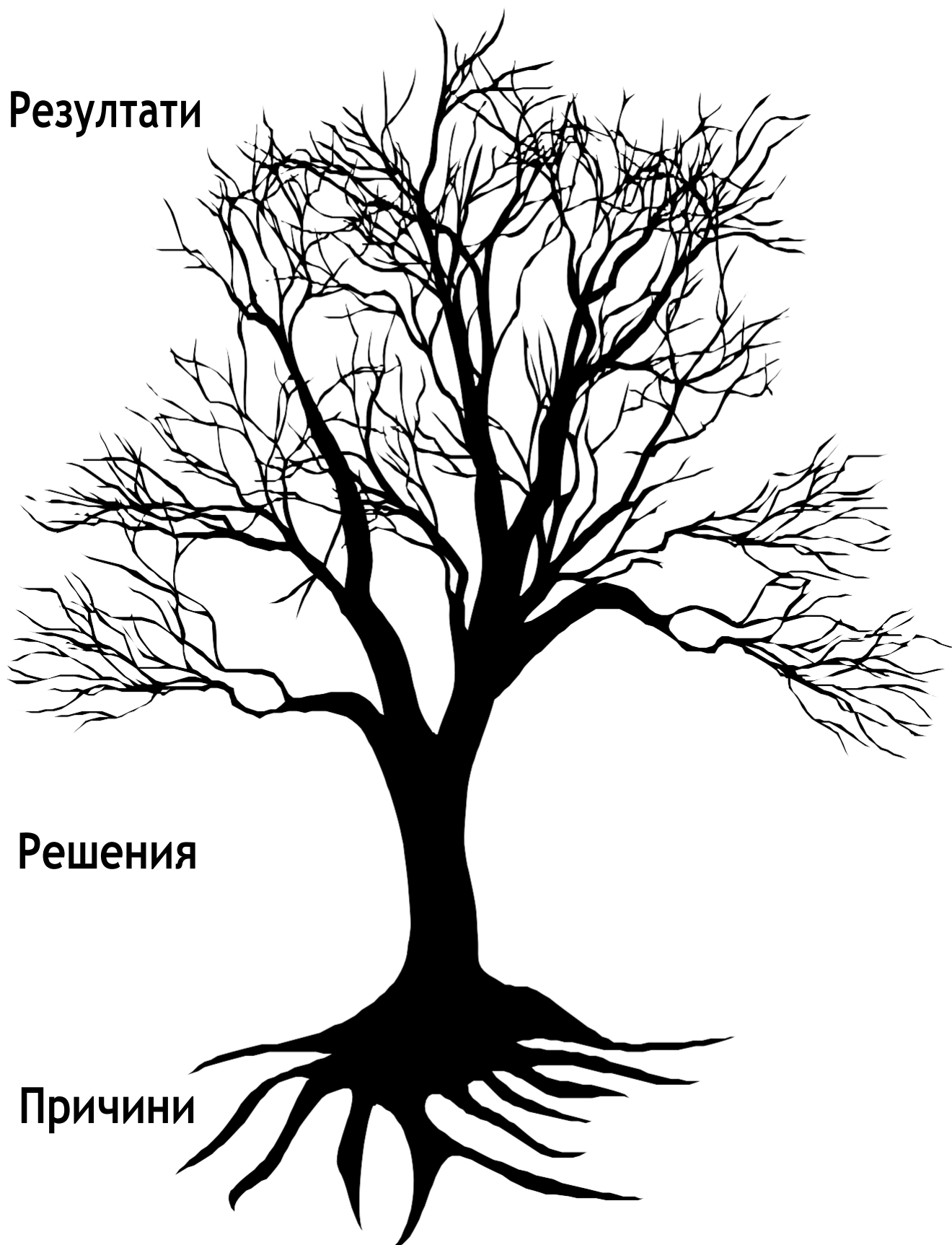


Тъга



Дърво на конфликтите

Резултати



Решения

Причини

C C>or

Иван Вазов, „Аз съм българче“
 Георги Данаилов, „Деца играят във“
 Ангел Каралийчев, „Дядо Петко и баба Пена (приказки)“
 Светослав Минков, „Захарното момиче“
 Ръдиард Киплинг, „Котката, която си ходеше където си ще - приказки“
 Памела Травърз, „Мери Попинз“
 Астрид Линдгрен, „Мили мой Мио“
 Ерих Распе, „Невероятните приключения на барон Мюнхаузен“
 Йордан Радичков, „Ние, вработените“
 Златко Енев, „Паркът на призраците“
 Валери Петров, „Пет приказки“
 Александър Пушкин, „Приказка за рибаря и рибката“
 Константин Константинов, „Приказки на щурчето“
 Джани Родари, „Приказки по телефона“
 Марк Твен, „Том Сойер“
 Елин Пелин, „Ян Бибиан“
 Елин Пелин, „Ян Бибиан на луната“

& C>or

Елисавета Багряна, „Потомка“, „Стихии“, „Кукувица“
 Никола Вапцаров, „Песен за човека“, „Прощално“, „Борбата е безмилостно жестока“
 Димчо Дебелянов, „Помниш ли...“, „Скрити вопли“
 Блага Димитрова, „Жена“
 Николай Лилиев, „Кръгозори надвесени“, „Светло утро“, „Съмна в сънните градини“, „Тихата бащина стряха“, „Тихият пролетен дъжд“
 Светослав Минков, „Дамата с рентгеновите очи“
 Валери Петров, „Есенно утро“, „За спящата принцеса“, „Така веднъж във снежната алея“, „Японски филм“
 Ивайло Петров, „Преди да се родя“
 Йордан Радичков, „Нежната спирала“, „Педя земя“
 Христо Смирненски, „Зимни вечери“, „Старият музикант“, „Цветарка“
 Емилиян Станев, „Крадецът на праскови“
 Николай Хайтов, „Дервишово семе“

ЭДҮЎЎЎЎЎЎ'ЎЎЎ МЬЎ'ЎЎЎЎЎ

Как учат хората

Когато им се представя нова информация, хората не я усвояват и прилагат в техният собствен свят автоматично. Ученето е въпрос на разбиране на нова информация, свързването ѝ с актуални и минали преживявания и адаптирането ѝ към собствения живот и работна ситуация. Хората обикновено учат най-добре в следните ситуации:

- когато процесът започне от тяхната реалност и надгражда върху техните преживявания;
- когато обучението постига определените цели;
- когато методите на преподаване са различни и интересни;
- когато обучението е съществено спрямо тяхното ежедневие или би било от полза за в бъдеще;
- когато наученото може да се приложи веднага.

Различни стилове на учене

Съществуват три основни стила на учене: **визуален, аудиален и кинестетичен**.

Повечето хора предпочитат един от трите повече от останалите. Обучителят трябва да вземе това предвид, когато планира учебната сесия.

Визуалното учене



Хората най-лесно усвояват информация, когато я виждат нагледно - думи и цифри в текстова форма, карти, графики или други визуални средства. Такива хора могат да „заснемат филм“ в съзнанието си от информацията, която четат, и често обръщат голямо внимание на езика на тялото на хората около тях (лице, очи, стойка и т.н.).

Аудиалното учене



Слушането на презентирания информация и дискутирането на темата води до най-добри резултати. Такива хора помнят доста точно детайли, които са чули по време на разговори или презентации. Те могат да водят интересни разговори и да изразяват идеите си ясно.

Кинестетиците



Ученето е най-продуктивно, когато се извършва някаква физическа работа. Това са хората, които „учат на практика“, или „дейните“, които всъщност се концентрират по-добре и учат по-лесно, ако се ползват сетивата – усещане, движение и т.н. Те разбират чрез правене - построяването на физически модели или участие в ролеви игри са добри начини за преработка и усвояване на информация.

Аз - послание

Аз – посланието е форма на умение за отстояване на собствената личност, без да нараняваме другите. Помага при общуването с другите хора и допринася за точно, ефективно и пълноценно разбиране.

В ежедневието си ние много често започваме разговорите с другите, особено когато сме по средата на разрешаване на даден конфликт или изясняване на взаимоотношения с думите: „ТИ си....“ или „Защо ТИ. “. Всички тези изрази, включващи обръщението ТИ, в психологията се наричат „ТИ - послания“. Тези послания носят обикновено негативизъм и обвинение и често се възприемат като агресия и предизвикват съответно същата или подобна реакция, което не води до конструктивно излизане от дадената ситуация.

При използването на „АЗ - послание“ по-скоро разкриваме какви чувства е предизвикало поведението на другия, без да го нападаме или да му вменяваме вина. Този подход дава възможност на другия да ви обясни поведението си, без да се конфронтира с вас.

Използваме „Аз - послание“, когато другия човек трябва да знае, че въпросът, който обсъждате, предизвиква силни чувства у нас. Другите често подценяват колко наранен, ядосан или раздразнен може да бъде отсрещният, затова е полезно да се каже какво точно се случва. Целта на Аз - посланието не е да

представи ситуацията нито по-лоша, нито по-добра, а да заяви чистата емоция и чувства, в следствие на действие или поведение от срещнатата страна.

При формулирането на АЗ - послания е достатъчно да знаем, че всяка житейска ситуация има три основни елемента – поведението на страните; чувства, които страните изпитват, и последиците от това поведение. „АЗ - посланието“ трябва да описва всяко едно от тях.

Това може да стане по следната схема:

- 1. Чувството** - как се чувствам аз - *съобщаване на това как се чувствам*
(Аз се чувствам притеснен...)
- 2. Поведението** - какво ми е въздействало - *обясняване на това какво ме кара да се чувствам така*
(...когато ми крешиш...)
- 3. Ефектът** - *как ми е въздействало* - обяснявам ефекта върху мен
(...и искам да се махна...)
- 4. Причината** - *защо ми е въздействало* - казвам причината за това мое чувство
(...защото се чувствам застрашен.)

Не е задължително всеки път да се изпълняват и четирите фази на Аз - посланието, понякога са достатъчни и първите две, за да информираме другия за нашето състояние. Това е добър начин за снемане на емоционалното напрежение при общуване и говори за наличието на умение за вербално изразяване.

Какво не е “Аз-послание”?

- Аз - посланието не е средство да бъдеш учтив. Целта е посланието да бъде ясно.
- Аз - посланието не е решение, а води до позитивно развитие на взаимоотношенията
- Аз - посланието не е мигновено носене на необходим отговор, а по скоро поставя начало на позитивно водене на разговора.

Гневът

Когато съдбата ви поднесе лимон, направете от него лимонада!

Гневът е нервно-емоционално състояние, типично за всеки човек. Често той е причината за проява на насилие. Не бива да се плашите от вашия собствен гняв. Добре е да се научите да го овладявате, да владеете техники, с които да обезоръжите чуждия гняв и да се успокоите себе си и хората около вас.

До какво ни води гневът?

- Гневът разрушава личните връзки.
- Разстройва отношенията - деловите и личните.
- Влошава и без това трудните ситуации.
- Подклажда агресия.
- Води до болестни състояния.
- Упорито ни води към личен дистрес.

Какво предизвиква гневът?

- нашите собствени убеждения, чувства и отношения;
- личен нисък праг на търпимост при трудни ситуации и напрегнати взаимоотношения;
- завишени очаквания към другите хора;
- недобре развита волева способност да владеем себе си;
- некоректни отношения на другите към нас и др.

Митове за справяне с гнева?

1. Активното изразяване на гнева го намалява. Как? Като го изсипем върху околните?!
2. Когато сте ядосани - вземете си почивка. Като еднократно приложима стратегия - да, но като постоянна линия на поведение - ще достигнем до липса на емоционален контрол и неспособност ефективно да се справяме с трудностите.
3. Гневът ви подтиква да получите това, което искате. В първия миг - да, хората ще задоволят исканията ви, защото вие крещите, но ако това е ваш стил, те ще започнат да ви отбягват.
4. Прозрението за миналото намалява гнева. Ако се фокусирате върху тежкото си минало, трудно ще се изградите като спокойна и уверена личност. Приемете миналото си, дайте си време да го изстрадате и престанете да мислите за него с чувство на ярост и гняв.
5. Външните събития ви разгневяват. Наистина, външните ситуации могат да предизвикат вашия гняв, но до голяма степен вие сте тези, които участвате в създаването им. Вие създавате това, което чувствате. Овладейте очакванията си към света и хората и контролирайте емоциите си.

Техники за справяне

Техника 1:

• Създайте си психична нагласа за мир и спокойствие, която да ви помага да прогонвате гнева и да не сте подвластни на гнева на другите. Опитайте се да повярвате на следните фрази:

- Мислете и действайте с радост и ще бъдете изпълнени с радост.
- Не се опитвайте да си „разчиствате сметките“, защото това наранява вас самите повече, отколкото другите. Не губете минути да мислите за хора, които са ви неприятни.
- Очаквайте човешката неблагодарност. Продължете напред, заради удоволствието да радвате другите. Приучете приятелите си да ви бъдат признателни за вашето добро, но не ги експлоатирайте с личните си драми.
- Всеки ден си повтаряйте всички хубави неща, които вашата душа притежава, които са ви се случили, и се порадвайте още веднъж преди заспиване.
- Не имитирайте другите. Открийте себе си и бъдете себе си.
- Когато съдбата ви поднесе лимон, направете от него лимонада!
- Всеки ден правете нещо, което да накара поне един човек до вас да се усмихне.

Техника 2

- Задайте си въпроса „Какво предизвика моя гняв?“
- Приемете своя гняв и се опитайте да го анализирате част по част.
- Заемете се да трансформирате своя гняв поне до състояние на раздразнение.
- Сега отново си задайте въпроса „Заслужава ли си, всъщност, да се гневя за това?!“

Техника 3

Опитайте се да си заведете „Дневник на гнева“. Всеки път, когато се разгневите, отговаряйте на следните въпроси:

1. Какво е това, което ме разгневи? (записвайте отговорите си)
2. Какво мога да направя по въпроса?
3. Какво решавам да направя?
4. Кога започвам да действам?

Преглеждайте често отговорите си и изпълнявайте взетите решения. Сами ще се приучите към един по-спокоен, аналитичен и трезв свят.

Техника 4

- Ако желаете да избегнете гнева, добре е да се научите да се радвате на малките хубави неща във вашия ден и да пренебрегвате лошите. Невинаги зависи от вас.
- Вие не сте отговорни за грешките на другите - запомнете това!
- Не забравяйте, че гневът води до силен стрес, а това уврежда вашето здраве!
- Не си позволявайте да се разстройвате от дребни неща, които е по-добре да отминете и забравите.
- Помнете, че „Животът е прекалено кратък, за да бъдем дребнави!“. Поставете тези думи навсякъде, където можете да ги виждате, и си ги препрочитайте в трудни моменти.

Библиография:

1. Наръчник за работа с деца и подрастващи от социални заведения „Имаш ли време за мен”, БМЧК, С, 1994 г.
2. Ръководство за обучаващи „Разговор за СПИН”, БМЧК, С, 2002
3. Наръчник за обучители „Психосоциална подкрепа при бедствия и кризи”, БМЧК, С,, 2013
4. Материали от академична дейност, конференции, трейнинги, работни групи в периода 1996 - 2012 г. - Хенриета Илиева - Стоянова
5. Ръководство за обучение на доброволци за работа с деца от специализирани институции „Имаш ли време за нас?”, БМЧК, С, 2007 г.
7. Наръчник за обучение на обучаващи по социално - помощна дейност „Имаш ли време за другите?” – БМЧК, С, 1995

Съдържание:

Предговор	1
Ателиета за 4 клас	2
1. Емоции	2
2. Стрес	5
3. Взаимоотношения	7
Ателиета за 8 клас	10
1. Емоции	10
2. Стрес	13
3. Взаимоотношения	16
Приложение 1 - Емоциите	19
Приложение 2 - Какво е стрес?	20
Приложение 3 - Теоретични бележки за взаимоотношенията/конфликтите	22
Приложение 4 - Игри и техники	25
Приложение 5 - Работни материали	31
- Лист на дейностите	31
- Карти с емоции	32
- Дърво на конфликтите	33
Приложение 6 - Примерна програма по литература за 4-ти и 8-ми клас	34
Приложение 7 - Допълнителни материали	35
- Как учат хората	35
- Аз - послание	35
- Гневът	36
Библиография	38

Хуманност

Безпристрастност

Неутралност

Независимост

Доброволност

Единство

Универсалност

Българският Червен кръст е доброволна организация, която е част от Международното червенокръстно движение и се ръководи от неговите основни принципи: неутралност, хуманност, безпристрастност, независимост, доброволност, единство и универсалност. Чрез своята мрежа от доброволци в цялата страна БЧК подкрепя уязвимите хора в бедствени и кризисни ситуации. Посредством програми за обучение и дейности в полза на обществото допринася за облекчаване и предотвратяване на страданията във всичките му форми, закриля здравето и живота и осигурява уважение към човешката личност.

Българският младежки Червен кръст (БМЧК) е доброволна младежка организация, която е неразделна част от Българския Червен кръст и принадлежи към Международното младежко червенокръстно движение. Чрез своите доброволци в цялата страна и посредством своите програми за обучение, дейности и услуги, БМЧК приобщава децата и младите хора към хуманитарните ценности и принципи, работи за намаляване на социалната и здравната им уязвимост, извършва застъпничество за подобряване на благосъстоянието им и насърчава толерантността и недискриминацията, уважението към различията и културното многообразие.



