

# ВІС ПРОГРАМА СРЕЩУ ТОРМОЗА

Програмата за действие срещу тормоза под названието „Тормозът в институционалната грижа” (The Bullying in Institutional Care - **ВІС**) има за цел да предотврати и да се противопостави на тормоза между деца и юноши, живеещи в резидентни услуги.

Програмата ВІС е разработена от експерти от Университета на Флоренция в Италия като част от европейска програма.

Материалите и дейностите в програмата ВІС са разделени на такива за по-малки и за по-големи деца. **Част 1** включва материали и дейности за работа с деца на възраст между 6 и 11 години, а **Част 2** за юноши между 12 и 18 години.

**Основната цел на програмата** е да съдейства за превръщането на резидентните услуги за деца в сигурни пространства. Програмата срещу тормоза е насочена към увеличаването на чувствителността към тормоза сред професионалистите и децата и противопоставянето им на този феномен. Друга задача на проекта е да се утвърдят позитивните социални отношения сред децата и юношите и да се подобри качеството им на живот в резидентните услуги.

**Специфичните цели** на проекта са:

Повишаване на знанието и разбирането за тормоза сред професионалистите и децата;

Подобряване на уменията на професионалистите да се справят със ситуациите на тормоз;

Подобряване на уменията за общуване (главно социалните и емоционалните умения) на децата и юношите;

Развиване на стратегиите за решаване на проблеми и на уменията за адаптиране на децата;

Окуражаване на наблюдателите да помогнат на жертвата;

Намаляване на тормоза и електронните му форми сред децата и юношите.

## Помагало за професионалисти

Това помагало е предназначено за професионалисти (преподаватели, психолози, педагози, учители, социални работници), които работят в резидентни услуги за деца на възраст от 6 до 11 години. То съдържа 4 работни семинара, предназначени за провеждане с деца. За всеки от тях, професионалистите ще намерят тук подробно описание как да бъде проведен.

Препоръчваме Ви да прочетете всяка дейност, преди да пристъпите към реализацията ѝ, както и да подготвите предварително необходимите ви материали.

Това помагало е предназначено да се използва като наръчник, който да Ви насочва по време на семинара. Затова е удачно да Ви бъде под ръка.

Дейностите във всеки семинар са разделени на две части, спрямо възрастта на участващите деца. Първата част съдържа дейности, подходящи за деца на възраст от 6 до 8 години, а втората – за деца на възраст 9-11 години. Дейностите за двете групи деца могат да се прилагат паралелно. Въпреки това, следва да се уверите, че децата

се фокусират върху предназначенията за тях дейности.

В началото на всеки семинар ще намерите основните моменти от него, както и списък с необходимите Ви материали.

**Текстът в черно** е предназначен да информира специалистите. Тази информация трябва да им се предостави по време на семинара. **Цветният текст** е свързан или с начина, по който обясненията могат да бъдат представени по време на дейностите или посочва какво примерни въпроси могат да бъдат зададени на групата в края на семинара.

### **Универсални дейности: Семинари**

**Универсалните дейности** включват семинари, водени от професионалисти. Те са предназначени за всички деца. **Основната цел** на универсалните дейности е да се спре тормозът и да се насърчи чувството на отговорност у децата, така че, когато се случи инцидент, свързан с тормоз, те да се притекат на помощ на подложените на тормоз техни връстници. Всички деца трябва да са наясно, че тормозът е погрешно и неприемливо поведение.

**Семинарите** са част от **универсалните дейности**. **Семинарите** включват истории, ролеви игри, задачи и кратки филмчета за тормоза. Съдържанието на семинарите включва специфични теми, свързани с тормоза, неговите динамики и последици, както и по-обща тема като тези за чувствата, решаването на проблеми, стратегиите за справяне, уважението, приятелството и просоциалното поведение.

Семинарите трябва да се представят пред групи от не повече от 20-25 деца.

По време на семинарите използвайте прости думи, наблюдавайте децата и им помагайте, когато се налага. Децата трябва да се насърчават да разсъждават върху смисъла на дейностите. За да им помогнете, задавайте въпросите, посочени в края на всяка дейност.

Някои от дейностите се реализират в групи, докато други в двойки или индивидуално. При групирането е важно онези деца, които обикновено не общуват много помежду си, да влязат в една и съща група. Това означава, че групите е важно да се формират на случаен признак (например, по номера на обувките си, по цвета на дрехите) и така да имат възможността да се опознаят по-добре.

По време на семинарите децата трябва да разполагат с ВИС помагалото.

Предвидено е семинарите да са с продължителност два часа. Ако не остане време за извършване на всички дейности, включени в даден семинар, може да проведете само част от тях. В последния случай професионалистите могат да подберат онези, които ще имат най-голям ефект (ще бъдат по-интересни и забавни) за конкретната група юноши. Дори бихте могли да разделите семинара на две или повече сесии.

Целите на всеки семинар са обобщени в Таблица 1

**Таблица 1.**

<b>СЕМИНАР</b>	<b>ЗАГЛАВИЕ</b>	<b>ОСНОВНА ЦЕЛ</b>	<b>СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ</b>
СЕМИНАР 1	Тормоз	Развиване на чувствителност към тормоза сред децата	1)Запознаване с характеристиките на тормоза 2)Запознаване с видовете тормоз 3)Запознаване с ролите в ситуацията на тормоз
СЕМИНАР 2	Чувства и регулиране на чувствата	Подпомагане на децата в разбирането на чувствата и подходящите начини за регулирането им	1)Разпознаване на чувствата 2)Изразяване на чувствата 3)Усвояване на начини за регулиране на чувствата
СЕМИНАР 3	Разрешаване на проблеми и стратегии за преодоляване на проблеми	Усвояване на техники за решаване на проблеми и подкрепа на децата при осмисляне на пътищата за решаване на конфликти	1)Усвояване на техники за решаване на проблеми 2)Обмисляне на алтернативни стратегии за решаване на конфликти и тормоз 3)Използване на техниките за решаване на проблеми
СЕМИНАР 4	Уважение, приятелство и просоциално поведение	Утвърждаване на уважението и приятелството и насърчаване на децата да си помагат	1)Разбиране смисъла на уважението 2)Разбиране на разликата между приятелство и познанство 3)Разбиране на просоциалното поведение и сътрудничеството

Тормозът и тезите, свързани с него, трябва да се дискутират по принцип, без да се свързват с актуални случаи на тормоз между децата. Екипът на ВИС модела ще обсъди заедно с професионалистите най-сериозните случаи на тормоз.

Децата трябва да бъдат насърчавани да говорят. Ако не са много активни, професионалистите могат да ги разделят за работа на малки групи.

Усвоените по време на семинарите умения е необходимо да бъдат пренесени в по-широкия контекст на мястото, в което децата живеят (например, в резидентната услуга, в училище и т.н.). В първия етап уменията, усвоени от децата, се практикуват по време на самите семинари. През втория етап тези умения се практикуват по време на следващите семинари. Професионалистите могат да награждават децата, които показват прогрес в тази насока. В последния етап децата трябва да могат да генерализират уменията, усвоени по време на всички семинари. С други думи, те трябва да прилагат тези умения в ежедневието си.

В края на всеки семинар групата може да измисли **мото**. Мотото обобщава основното послание на целия семинар.

Във всяка част ще откриете следните **символи**, всеки от които отговаря на определена дейност:



**Видео:** Видео материалите, свързани с тормоза, могат да бъдат показани на семинарите. Децата трябва да гледат видеофилма и след това да го обсъдят.



**Групови дискусии:** Професионалистите могат да водят груповите дискусии по различните теми. Те водят дискусията, като задават въпроси. Професионалистите не бива да дават решения на проблемите, а да оставят по-скоро децата да мислят по всяка от темите. Децата може да седят в полукръг по време на семинарите, така че да могат да се виждат един друг. Трябва да се подчертае, че няма правилни и грешни отговори и че всеки е свободен да изразява своето мнение.



**Ролеви игри:** Децата са поканени да изиграят истории, свързани с тормоз, които са описани във всеки от семинарите. Всяко дете е добре да има роля, както е в театъра. Ако някой не се чувства комфортно да заеме роля, той или тя може да допринася по някакъв друг начин по време на игрите. Например, тези, които нямат роли, могат да помагат за организирането на сцената.



**Четене на истории:** Професионалистите или доброволци сред децата са поканени да прочетат историите и да ги обсъждат заедно с връстниците си. Професионалистите трябва да следят децата, които са се заявили като доброволци за четене на историите да се сменят периодично.

### Специфични дейности

Моделът ВИС включва също и **специфични дейности** за справяне с отделни случаи на тормоз, забелязани от професионалистите. Специфичните дейности са насочени към децата и юношите, които вече са въввлечени в ситуации на тормоз в ролята на насилник или жертва или които са в риск да се въвлекат в тормоз.

Целта в този случай е: 1) да овладеят интензивните случаи на тормоз, да подпомогнат жертвите и да прекратят епизодите на тормоз; 2) да разкрият (да идентифици-

рат и докладват) ситуацията на висок риск от тормоз и да активизират процедура за предотвратяване на бъдещи епизоди.

### **Фази на модела ВИС**

Програмата ВИС не предполага прилагане в определен период, а по-скоро трябва да бъде интегрирана в политиката на институцията срещу тормоза, да стане постоянна програма в учебния план на институциите за резидентна грижа.

Интервенциите са организирани в следните фази:

#### **1. ВЪВЕЖДАНЕ НА ПРОГРАМАТА**

**1а. Въвеждане на проекта с професионалистите:** екипът обучители организира среща (2 часа) с професионалистите с двупосочна **задача:** а) да повиши знанието за тормоза като цяло и по-специално в социалните институции; б) да информира професионалистите за целите на проекта. Въвеждащото събитие трябва да се реализира от учебния екип преди обучението на професионалистите с цел да бъдат мотивирани.

**1б. Въвеждане в проекта на професионалисти, деца и юноши:** Учебният екип и професионалистите организират среща (2 часа) с децата, юношите и персонала на резидентната услуга. **Целите** са: а) да повиши знанието за тормоза сред децата и юношите; б) да представи проекта ВИС. Това въвеждащо събитие може да се реализира след обучението на професионалистите, като екипът обучители и персоналът заедно могат да представят проекта пред децата и юношите.

#### **2. ОБУЧЕНИЕ**

За професионалистите, които работят с деца и юноши, обучението от 9-10 часа се фокусира върху Помагалото за деца и Помагалото за юноши, както и върху дейностите, включени в двете помагала.

**2а ВИС ЗА ДЕЦА И ЮНОШИ: Обучение за професионалистите:** Учебният екип организира обучение за професионалистите, които работят с децата от 6 до 11 години и юношите от 12 до 18 години. Обучението е добре да продължи около 9-10 часа. **Целите** на това обучение са: а) представяне на теоретичните обяснения за тормоза като цяло и този в резидентните услуги (3 часа); б) обясняване на съдържанието на Универсалните дейности за децата (Помагалото за деца, т.е. как да се реализират семинарите) (3 часа); в) обясняване на съдържанието на Универсалните дейности за юноши (Помагалото за юноши, т.е. как да се реализират семинарите) (3 часа); г) Специфични дейности (1 час).

**2б ВИС ЗА ЮНОШИ: Обучение на обучители-връстници:** всички юноши се обучават за обучители-връстници. **Целите** на обучението за обучители-връстници са: а) запознаване с тормоза и неговите характеристики; б) предоставяне на практически знания за ролята на обучителите-връстници; в) подобряване на уменията им за комуникация, емпатия и създаване на взаимоотношения (например, умения за слушане, откритост, решаване на проблеми). Всички юноши вземат участие в първото общо обучение, което се занимава с теоретичните обяснения на тормоза и програмата ВИС и с подобряването на междуличностните и комуникативните умения (4-5 часа). През втората фаза юношите се обучават да водят семинарите – заедно с професионалистите – и да станат агенти на промяната сред групата от връстници. Така втората фаза от обучението е насочена към четири групи юноши, които ще се

обучават отделно всяка група за един от четирите семинара (3 часа). Професионалистите, които ще работят с юноши, участват в тази фаза на обучението, за да разберат как да мониторират семинарите за юноши.

### **3. УНИВЕРСАЛНИ ДЕЙНОСТИ: ПРИЛОЖЕНИЕ**

**3.а ВИС ЗА ДЕЦА:** 4 семинара (2 часа всеки) реализира се от професионалистите с деца на възраст между 6-11. **Целите** на семинарите са: а) Да помогнат на децата да разберат характеристиките на тормоза и да подобрят уменията им да овладяват епизодите на тормоз; б) Да подобри уменията им за регулиране на чувствата; в) Да подобри уменията им за решават конфликтни ситуации чрез прилагането на позитивни стратегии (напр., алтернативни стратегии за справяне с агресията и отмъстителността); г) Да засили просоциалното поведение и чувството за общност между децата.

**3.б ВИС ЗА ЮНОШИ:** 4 семинара (2 часа всеки) проведени от учителите-върстници с юношите между 12-18 години, мониторирани от професионалистите. **Целите** са същите като в горния случай. Освен това семинарите за юноши целят да ги окуражат да действат като позитивен модел за останалите юноши по време на обучението.

**3.в СПЕЦИФИЧНИ СЕМИНАРИ:** 2 семинара (2 часа всеки), в които всички деца и юноши са включени, мониторирани от професионалистите. **Целта** на специфичните семинари е да се направят видео филми, рисунки или други материали за тормоза. Задачата на тези семинари е да се подобри сътрудничеството между децата и юношите.

**3.г СИСТЕМА ЗА МЕНТОРСТВО ОТ ВРЪСТНИЦИ:** структурирана и контролирана система, в която по-големите деца ще менторстват над по-малките (напр., за да ги насочват, съветват, подпомагат, информират). **Цел** на тези специфични дейности е подобряване на сътрудничеството и просоциалното поведение сред деца и юноши.

### **4. СПЕЦИФИЧНИ ДЕЙНОСТИ/СИСТЕМА ЗА ОПАКВАНЕ: ПРИЛОЖЕНИЕ**

След обучението и паралелно с универсалните дейности специфичните дейности ще бъдат провеждани, като ще бъде въведена система за оплаквания. **Целта** на специфичните дейности е да се овладеят конкретните случаи на тормоз, които да достигат до вниманието на професионалистите, да се предостави подкрепа на жертвите и да се прекратят епизодите на тормоз.

#### **ВИС материали и инструменти**

ВИС включва следните инструменти:

**Помагало за учители:** включва основна информация за програмата и как тя да бъде приложена

**Помагало за професионалисти, работещи с деца между 6-11 години:** включва основна информация за програмата и специфични практически насоки за реализиране на четирите семинара (Тормоз; Чувства и регулиране на чувствата; Решаване на проблеми и стратегии за справяне; Уважение, приятелство и просоциално поведение);

**Помагало за юноши (обучители-връстници) и професионалисти, работещи с юноши между 12-18 години:** включва основна информация и специфични практически насоки за провеждане на четирите семинара (Тормоз; Чувства и регулиране на чувствата; Решаване на проблеми и стратегии за справяне; Уважение, приятелство и просоциално поведение);

**Учебно помагало за деца на възраст от 6 до 11 години:** включва дейностите, които трябва да се проведат по време на семинарите с децата;

**Учебно помагало за юноши на възраст от 12 до 18 години:** включва дейностите, които трябва да се проведат по време на семинара с юношите.

## **Основни понятия в ВИС програмата срещу тормоза**

### **Въведение в ВИС**

ВИС е програма срещу тормоза, специално разработена за приложение в системата на институционалната грижа. Тя се основава на последните изследвания в областта на тормоза и на опита от предишни програми за преодоляване на тормоза, реализирани в различни европейски страни.

ВИС е характерна с няколко свои аспекта:

**Много практични материали** за професионалистите; всяка дейност е обяснена чрез примери и изображения.

**Семинарите** се реализират от юноши и професионалисти чрез разнообразни дейности като видео филми, истории, игри и разыгриване на роли.

**Интегриран подход:** ВИС включва универсални и специфични дейности. Първите целят превенция на тормоза между децата като цяло. Вторите са насочени към специфични случаи на тормоз. Те са специфично ориентирани към насилника и жертвата. Целта е да се разрешат конкретни случаи на тормоз.



## СЕМИНАР 1 - ТОРМОЗ

### ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

#### Цели на семинара

**Чрез този семинар децата ще:**

- Научат характеристиките на тормоза
- Научат, че съществуват различни типове тормоз
- Научат, че съществуват различни роли при тормоза

#### Необходими материали за на деца 6-8 г.

- Учебно помагало
- Проектор
- Карти “Тормоз”
- Листи
- Цветни пастели

#### Необходими материали за на деца 9-11 г.

- Учебно помагало
- Проектор
- Снимки на животни
- Флипчарт



## СЕМИНАР 1 - ТОРМОЗ

По време на семинара обяснете на децата какво е тормоз, като използвате прости думи.

“Едно дете е тормозено, тогава, когато друго дете или група деца го наричат с обидни или неприятни думи. Тормоз е също и когато момче или момиче ритне, удрия, заплашва, заключва в стаята, изпраща лоши бележки на друго дете; когато никой никога не разговаря с дадено дете и други подобни неща. Тези неща се случват често, и на тормозеното дете му е много трудно да се защити. Тормоз е също и когато друго дете ти подвиква дълго време неприятни неща, или се закача по неприятен начин. Когато обаче, две деца, на близка възраст, приблизително еднакво силни, се сбият случайно или се скарат, това не е тормоз.

**Семинарът има три основни цели:**

### 1) Да се разберат характеристиките на тормоза:

**а) Тормозът е умишлен:** Това означава, че тези, които тормозят, искат да наранят (физически или психически) някого. Да обсъждаш и спориш е нормално в социалният живот. Когато децата обсъждат нещо или спорят, те не целят да наранят.

**б) Тормозът е повторям:** Случва се често (от всеки ден до няколко пъти в седмицата/месеца), докато споровете и скарванията са рядкост.

**с) Неравнопоставеност:** Насилникът е физически или психически по-силен от жертвата си. Жертвата не е в състояние да се защити от тормоз и често е по-слаб/а или малък/малка на възраст от насилника. Това не е така при спречкванията или споровете при децата. Децата, които се спречкват често (или карат), го правят за да демонстрират еднаква физическа и психическа сила.

### 2) Разбиране на различните форми на тормоз:

**а) Физическо насилие:** бой, блъскане, ритане, удряне, унищожаване или открадване на чужда вещ.

**б) Вербално насилие:** обиждането, заплашването, вербалните нападки, подвикването, враждебните закачки са също тормоз.

**с) Индиректен тормоз:** говоренето на лоши неща зад гърба на другото, злонамереното клюкарене, игнорирането, изолирането или изгонването на връстник от групата.

**д) Кибер тормоз (тормоз в интернет пространството):** социалните медии и техните инструменти биват използвани за да се нарани набелязаното дете, като се разпространят слухове и/или обиди за него.

**3) Разбиране на ролите при тормоза:** освен този/тези, които тормозят и този/тези, които биват тормозени, в ситуацията на тормоз има деца, които се наслаждават на ситуацията и стават част от нея, като помагат на насилника, смеят се и/или се подиграват на тормозеното дете. Но има и деца, които защитават тормозените си връстници. Обикновено по-голямата част от децата остават пасивни в ситуацията или странят от нея.

## ЧАСТ I – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 6-8г.

Първата задача на семинара е децата да разберат какво е тормоз, какви са неговите прояви и динамика.

Какво е тормоз?

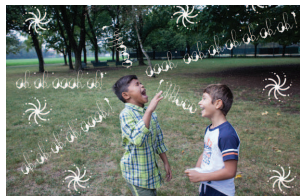


### 1) Разбиране на това какво е тормоз

**1а) Започнете семинара, като прожектирате филмче за тормоза. Изберете я от списъка, който авторите на това учебно помагало Ви предоставят.**

След края на анимацията задайте следните въпроси: Мислите ли, че това филмче се отнася за тормоза? По какво разбрахте, че е за тормоза?

### 1b) Карти „Тормоз“



Целта на тази дейност е да се разграничи тормоза от други форми на социално поведение. Децата трябва да разгледат картите и да кажат дали ситуацията е тормоз или не и по какво са разбрали.

*Какво правят децата на всяка от картинките? По какво разбирате дали това е тормоз или не е?*

Оставете децата да осмислят това, че е на лице тормоз, тогава, когато детето не е в състояние да се защити, докато скарването между връстници е различно нещо. В социалните отношения е възможно да се стигне до спречкване или скарване и обикновено децата възстановяват приятелските си отношения след това.

### 1с) А сега да рисуваме тормоза.

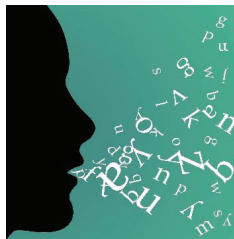
Дейността цели разграничаване на тормоза от други форми на поведение, които не са тормоз.

Децата трябва да нарисуват ситуация на тормоз на половината страница на листа, а на другата половина трябва да нарисуват ситуация, която не е тормоз (например: скарване между приятели; игра с оръжия - играчка).

## 2) Разбиране на видовете тормоз

### 2а) История за невидимият тормоз.

Тази история цели: 1) разбиране, че съществуват различни типове тормоз, и че тормозът може да бъде коварен. 2) насърчаване на децата да помислят върху негативните последици от тормоза.



**Вятъра и момчето.** “Едно момче било толкова ядосано на своя приятел Петър, че си помислило, че трябва да му отмъсти, като разпространи лоши слухове (кляуки) за него. Започнало да вика слуховите срещу вятъра за да могат лесно да бъдат разпространени. Вятърът духал толкова силно, че те бързо достигнали до целият град. Скоро всички хора научили слуховите за Петър и започнали да го отбягват и изолират. Момчето започнало да осъзнава, че е постъпило

много лошо зад гърба на своят приятел и затова помолвило един мъдър човек за съвет. „Трябва да помолиш вятъра веднага спре!”, отговорил човекът. Момчето излязло на улицата и помолвило вятърът да спре. “Добре, аз ще спра веднага, но слуховите вече са плъзнали из целият град”, отвърнал вятърът. Като чуло това момчето се обезкуражило. Отишло отново при мъдрия човек и му казало: „Вятърът вече разпространи слуховите из целият град и всички хора ги знаят!”. Мъдрецът поклатил глава.... “Сега ще трябва да разбереш! Щом веднъж разпространиш лоши слухове неможеш да спреш това. Можеш да чуваш вятъра дори когато не го виждаш. Слуховите са като вятъра: не можеш да ги видиш, но щом веднъж бъдат чути, не може повече да ги спреш да не нараняват”.

След като прочетете историята, задайте следните въпроси: “За какво се разказваше в тази приказка? Какво е слухове? Те тормоз ли са? Ако да, защо? Ако не, защо? Какви са последствията от слуховите? Как могат да се предотвратят последствията след като вече слуховите са разпространени? Какво може да направим ако чуем слухове за някого?” (Пример: не участвайте в разпространяването на слухове и кляуки; кажете, че това не е истина; кажете, че слуховите са лошо нещо и нараняват, този за когото се отнасят).

А сега помолете децата да нарисуват картина по приказката.

## **2б) Игра на приемане и отхвърляне:**

Целта на тази дейност е да накара децата да размишляват върху ситуации на приемане и отхвърляне. По-конкретно, децата трябва да помислят върху това как се чувстват когато могат да се присъденият към група, и как се чувстват ако бъдат изключени от нея.

Подгответе няколко карти с нарисувани геометрични фигури (квадрат, ромб, кръг), цветове или музикални инструменти. Броят на картите трябва да е равен на броят на участниците. Картите не трябва да бъдат повече от 2-3 вида (геометрични форми/цветове...).

Помолете децата да застанат в кръг с лица извън кръга. Те трябва да затворят очите си. Кажете им, че ще поставите карта с геометрична фигура на гърбовете им. Децата не трябва да гледат какво има на гърба на останалите.

След това помолете децата да отворят очи и да се разхождат. Всяко дете ще вижда каква е фигурата върху гърба на другите, но няма да знае каква е неговата. По ваш сигнал те трябва да се съберат в група задно с останалите деца със същата фигура. Могат да направят това като разговарят, но без да се питат направо каква е фигурата на гърба им. Групите трябва да бъдат в еднакъв размер (например ако групата е от

20 деца може да използвате 4 геометрични фигури, така че да се сформират 5 групи деца). Уверете се, че всяко дете е намерило своята група.

В края на играта ги поканете да помислят върху приемането: *“Как се почувствахте когато намерихте други деца, към които може да се присъедините?”*

Повторете играта, като този път поставите различни карти на гърбовете на децата. Картите могат да бъдат цветове, музикални инструменти, плодове и зеленчуци. След малко децата ще разберат, че не могат да се групират.

Поканете ги да помислят върху отхвърлянето: *“Как се почувствахте когато разбрахте, че не може да намерите група, към която да се присъедините?”*

Насърчете децата да помислят върху факта, че съществуват различни видове тормоз, и че тормоз може да бъде и като отхвърляш някого или говориш лоши неща за него.

### **Разбиране на неравнопоставеността:**

Тази дейност цели да помогне на децата да разберат, че този, който тормози е по-силен от жертвата си. Може да използвате картите „Тормоз” за да помолите децата да помислят върху неравнопоставеността. Задайте следните въпроси: *“По-силен ли е грубиянът от своята жертва? Жертвата може ли да се защити? По какво разбрахте?”*

## **ЧАСТ II – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 9-11г.**

### **Какво е тормоз?**

#### **1) Разбиране на това, че тормозът е преднамерен**

Целта на тази дейност е да помогне на децата да разберат характеристиките на тормоза.



**1a) Започнете семинара, като прожектирате филм за тормоза. Изберете го от списъка, предоставен Ви от авторите на това помагало.**

След края на филма, задайте следните въпроси: *Този филм за тормоза ли се отнасяше? По какво разбра, че е за тормоза?*

В началото на семинара може да се прочете и дефиницията за тормоз.

След като се разсъждава върху филма и се обясни какво точно е тормоз някой от участниците прочита историята за тормоз, разказани от Мартин и Ана...



#### **1b) Истории за тормоза**

Целта на тази история е да представи преднамереността на тормоза. Наред с това, децата могат да бъдат помолени и да разсъждават върху това, какви са последиците от тормоза.

*“Деян е най-новото дете в дома за деца. От както е пристигнал, той става лесна цел за насилниците. Те разбрали, че Деян е постъпил в дом за деца когато е бил на две години, и използвали тази информация за да му се подиграват, като започнали*

да разправят неща, като това, че никой не желае да се грижи за него. Разпространили лоши слухове за Деян и казали на останалите деца да не играят с него, защото мирише лошо. Грубияните публикували неприятни снимки и клипове на Деян във Фейсбук. Взели му учебниците и дрехите, размазали шампоан на леглото му. Веднъж му откраднали суйтчъра и Деян останал без връхна дреха. Той не знаел какво да прави и не разказал това на никого, защото не знаел на кого може да се оплаче, че е тормозен”.



“Аюси е тормозена в дома за деца, защото е чужденка. Тя няма приятели и всички около нея я отбягват. Тя много плачела от това, но не могла да намери сили да каже на възрастните какво се случва. Служителите я игнорирани и тя се чувствала, сякаш е оставена съвсем сама. Често другите деца я обвинявали в неща, които тя никога не е правила. Служителите не ѝ вярвали, защото децата, които я

тормозели се държали съвсем различно пред тях. Тормозели я, подвиквали и я обиждали. Дори се подигравали на начинът, по който говори. Винаги и се смеели без причина и я сочели с пръст. Въпреки, че била много добра в спорта, никой не я избирал за отбора си.”

След като прочетете исторните помолете децата да разсъждават върху **преднамереността** на тормоза. Задайте следните въпроси към първият разказ: “Мислите ли, че тази история се отнасяше за тормоз? По какво разбрахте?”

Задайте следните въпроси към вторият разказ: “Защо децата са се присмивали на Аюси? Защо са я изключвали от спортните игри?”

### **Какво не е тормоз?**

Важно е да се направи разграничение на тормоза от спречкванията, споровете, скарванията и шегите.

Тормозът е различно нещо от грубата изгра. Когато две или повече деца, които са сравнително еднакво силни, се спречат или сбият, това не е тормоз. Важно е да се разбере, че в тези ситуации всички деца играят и се забавляват и никой не е наранен или стресиран.

Тормозът е различен от спречкванията и спора. Тези ситуации са честни и съвсем нормални в социалните взаимоотношения. Преднамереността, която стои зад тях не е болезнена или стресираща за никой.

Тормозът не е шегуване. Съвсем нормално е децата да се шегуват помежду си. Когато всички се забавляват и никой не е наранен или разстроен, това не е тормоз.

## 2) Разликата между да се пошегуваш и тормоза

Целите на тези примери на тормоз са: 1) разбиране на различията между шегите и тормоза; 2) разбиране на това, че тормозът не е шега, и че наранява жертвата си.

След всеки пример децата трябва да преценят дали става въпрос за шега или за тормоз.

**Пример 1:** Напоследък децата започнаха да дават прякори на Любо, като „големият слон” или „хипопотама”. Любо не ги харесва. Той споделя една стая с три момчета на същата възраст. Вчера, преди да си легнат, те нацапали леглото му с паста за зъби, без Любо да разбере. Когато си легнал, пижамата и косата му целите били в паста за зъби. Всички в стаята започнали да му се смеят и да го сочат с пръст. Любо се разплакал и избягал в банята.”

Задайте следните въпроси: *“Това тормоз ли е или е шега? По какво разбрахте? Как се е почувствал Любо?”*

**Пример 2:** Днес, когато Роси се прибра от училище, тя не можа да открие съквартирантките си. Потърси ги в банята, после в дневната и накрая в двора. Нямаше ги никъде. Тя се върна в спалнята и отново се огледа за тях. Изведнъж Мария и Даниела се показаха от гардероба със силен писък. Въпреки че Роси се уплаши, Мария започна да се смее.”

Задайте следните въпроси: *“Това тормоз ли е или шега? Как разбрахте? Как се е почувствала Роси?”*

*Другите деца са искали да се пошегуват с Роси или да я тормозят? Как се е почувствала Мария?*

Попитайте децата по какво са разбрали, че това е шега, а не е тормоз? Попитайте ги може ли една шега да се превърне в тормоз и възможно ли е обратното?

## 3) Разбиране на това, че тормозът е продължителен

### 3a) Неудобната позиция

Целта на тази дейност е да накара децата да разсъждават върху това, че тормозът е болезнен на жертвата, заради това, че е продължителен. Децата трябва да разберат, че е изключително тежко да бъдеш поставен дълго време в една и съща болезнена ситуация.

Нека направим следното упражнение.

Заете някаква много неудобна позиция или пък вдигнете някакъв предмет над главите си. Останете в тази позиция докато издържите. Всеки може да престане да прави това в момента, в който почувства, че повече не може да издържи или не желае..

Водещият следи времето с хронометър и на всеки 30 секунди пита децата как се чувстват. “Удобно ли ви е? Усещате ли болка в мускулите?”



Обсъдете в групата продължителността на тормоза. Задайте няколко въпроса от типа на: *“Как би се чувствал някой да живее в една и съща ситуация дълго време?”*

### 2b) Мехурчета с мисли

Разгледайте нарисваните балончета и обсъдете повторемостта и продължителността на тормоза.



ПОНЕДЕЛНИК  
“Ти си забуенияк”



ВТОРНИК  
“Само да си казал на някого  
какво правим с теб!”



СРЯДА  
“Всички те мразят!”



ЧЕТВЪРТЪК  
“Няма да играеш с нас!”



ПЕТЪК  
“Ти си откачалка”



СЪБОТА  
“Никой не иска да бъде  
приятел с теб”



НЕДЕЛЯ  
“Толкова си лаунав!”



Оставете ги да помислят върху продължителността на тормоза. Задайте няколко въпроса като: *“Как би се почувствал някой ако всеки ден е нападан?”*

### 3) Разбиране на неравнопоставеността

#### 3а) Плакат

Целта на тази дейност е да накара децата да разберат, че тормозещият е по-силен от жертвата си, заради факта, че има приятели на които да разчита. Съвсем обротно, жертвата обикновено е изолирана от останалите и няма как да се защити.

Децата трябва да разделят един плакат на 4 квадрата. В едната му част напишете какво е характерно за поведението на тормозещите, а на съседната страна – какво е характерно за жертвата. Предложенията трябва да идват от децата.

**Физически характеристики:** как изглеждат външно тормозещите и жертвите? Описват се неща като височина, силен, слаб, хилав, як;

**Как се държат тормозещият и жертвата:** изглеждат ли уплашени и уязвими или напротив, изглеждат уверени?. Самотни ли или напротив, имат много приятели и обикновено са с група деца?

Плакатът трябва да изглежда така:

Жертва: Външен вид	Тормозещ: Външен вид
Жертва: Как се държи	Тормозещ: Как се държи

След като напишете характеристиките на жертвите и насилниците, задайте следните въпроси: *“Този, който тормози, чувства ли се по-силен от жертвата си? Жертвата способен/на ли е да се защити?”*

#### 3b) Да приемеш някого.

Целта на тази дейност е да даде на децата възможност да разсъждават върху ситуации, в които някой е приет или отхвърлен. По-конкретно, децата трябва да помислят върху това как се чувства, когато имат възможност да се присъединят към дадено група и как се чувстват ако са отхвърлени или не неприети.

Помолете доброволец да напусне стаята. Останалите участници трябва да се групират в поне две групи по дадена характеристика на напусналия (цвет на косата, очите, дрехи, интереси и т.н.).

Например – децата в първата група трябва да са всички с кафяви очи, ако напусналото дете е с такива. Децата във втората група трябва да харесват същата музика, като него и т.н.

След като децата са взели решение за характеристиките, напусналото дете може да влезе. Сега то трябва да познае към коя група принадлежи, като задава въпроси, свързани с характерни за него неща, като външният му вид или нещата, които харесва. Например може да пита: „Децата, в групата, към която принадлежа с кафяви очи



ли са? Червеното ли е любимият цвят на децата, от групата към която принадлежат?”

След като детето познае характеристиката на групите то трябва да познае и кои са децата, които също са в тях.

Накрая го попитайте: *“Как се почувства в началото когато започна да своите групи? Как се почувства когато ги откри? Как се почувства, когато разбра, че може да се присъедини към дадена група?”*

Попитайте останалите деца: „Как се държите, когато сте част от група? Лесно ли е да приемете или отхвърлите някого?”

В зависимост от времето, с което разполагате може да повторите играта с друго дете.

Разбиране на различните типове тормоз

4а) История за невидимият тормоз. Прочетете историята за невидимият тормоз (ще я откриете на предходните страници).

Историята има за цел: 1) разбиране, на това, че съществуват различни типове тормоз и че тормозът може да бъде коварен; 2) насърчаване на децата да помислят върху негативните последици от тормоза.

#### 4b) Прерисувай картината ми!

Целта на тази дейност е да помогне на децата да разберат, че тормозът е коварен, тогава, когато: 1) Разпространяваш лъжливи неща за набелязаната жертва, с цел той/тя да бъде отхвърлен/а и изолиран/а. 2) Изопачаваща информация, която знаеш за жертвата за да го/я нараниш.

Едно от децата рисува елементарна рисунка лист хартия (например къща с врата и прозорци, дърво с ябълки, цветенце с листа). Друго дете трябва да я погледне набързо (за няколко секунди) и да опита да нарисува същата. После втората рисунка се показва на трето дете, което прави същото и т.н. Накрая сравнете първата и последната картинка.

Насърчете децата да разсъждават върху това, че фактите могат да бъдат изопачавани и така могат да се разпространят фалшиви слухове. Задайте на децата следните въпроси: „Мислите ли, че нещата понякога могат лесно да се преиначат? Какво може да направим, ако някой разпространи фалшиви слухове за нас?”

### 5. Разбиране на ролите при тормоза

#### 5а) Ролева игра



Целта на тази дейност е децата да разберат ролите при тормоза. Тормозът не е нещо, което засяга само насилникът и жертвата. При тормоза винаги са въвлечени и други деца.

Помолете децата да разиграят следната ролева игра.

1) Мартин е тормозен много лошо в Дома за деца. Има едно момче, Симеон, което се опитва по всякакъв начин да накара Мартин да се чувства зле. Например - постоянно го замерва с разни неща, удря го по главата, бута го, казва му, че е грозен и глупав. Казва му също, че само да посмее да му отвърне с нещо ще го пребие. Докато Мартин е тормозен, Алекс също го нарича грозен и глупав, Павлин му смее, а другите деца отвърщат глава и се правят, че не виждат, че е тормозен. Има едно по-голямо момче, Любо, което е много мило с всички деца в дома, особено с по-мал-

ките: когато Любо е наблизо Мартин казва на останалите да престанат.

2) Соня е тормозена в Дома за деца от първият ден, в който постъпва там. По-големите момичета започват да я дразнят по всевъзможни начини. Например Йоана я нарича дебела, глупава, бавноразвиваща се и миризлива. Докато Йоана обижда Соня, друго момиче, Симона, се смее, а Моника се опитва да я утеши, като и казва да не обръща внимание на Йоана и Симона. След това Йоана започва да разпространява слухове за Соня във Фейсбук и качва няколко нейни фалшиви засраващи снимки. Останалите момичета от дома се преструват, че не са видели снимките и винаги обръщат гръб, когато обиждаха Соня.

Разделете групата на две. Ако групата е малка, може да изберете да изиграте само едната от сцените.

Всяка група първо трябва да прочете сцената и след това да реши кой каква роля ще играе. След това сцените се разиграват последователно. Останалите деца наблюдават. Водещият трябва да се увери, че всички гледат внимателно без да коментират.



След като се изгледат сцените, разсъждавайте върху всяка роля. Задайте няколко въпроса: „Участва ли някой друг освен насилникът и жертвата? Какво правиха останалите от групата по време на епизодите на тормоз?“

След дискусията дайте следните дефиниции на ролите при тормоза. Децата трябва да познаят кой в каква роля е участвал в разиграните преди малко сцени.

**Помагачите на насилника:** Някои деца или помагат на насилника или одобряват тормоза по друг начин. Например могат също да удрят или отхвърлят жертвата или да ѝ се подиграват или смеят. Подигравките и смехът насърчават насилника да тормози, защото той/тя разбира, че по като го прави забавлява останалите.

**Наблюдаващи:** Някои деца са свидетели на тормоз над дете, без да заемат страна, а по-скоро се преструват, че нищо не се случва, или пък се изнизват набързо когато насилникът започне да тормози жертвата си.

**Защитници:** Някои деца защитават жертвата, като се изправят срещу насилника и му казват да спре или като успокояват жертвата.

### Дейности, подходящи за всички деца (ВЪЗРАСТ 6-11Г)

Целта на тези дейности е да се създадат правила срещу тормоза, които всички споделят.

#### 1) Създаване на правила срещу тормоза



В края на семинара, помолете групата да помисли за **правила срещу тормоза**. Напишете ги върху дъска. След това ги обобщете и поработете още с групата докато се получат окончателни правила за поведение.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ограничете финалния списък до не повече

от 3-4 правила, така, че да се помнят лесно. Правилата трябва да казват какво да правим (например: „Бъди учтив с останалите и се отнасяй уважително”), а не какво да не правим (например: Не викай и не обиждай другите!”).

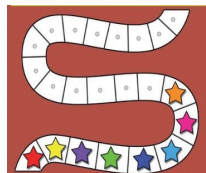
**Ето как може да изглеждат едни примерни правила:**

- Използвай само мили думи, когато разговаряш с останалите.
- Прави така, че всеки да се чувства добре дошъл и приет.
- Помагай на тези, които са тормозени.

Деца трябва да напишат правилата на плакат, който да окачат на място, достъпно и общо за всички тях. Всяко дете трябва да ги подпише.

**2) Награждаване на позитивното поведение**

Деца трябва да бъдат награждавани за позитивното си поведение. Целта е да се насърчават децата с времето да демонстрират добро поведение с времето.



Всяко дете трябва да рисува змия, като тази в картинката. Могат и да я изрежат от учебното си помагало. В горната част на листа трябва да напишат имената си. Всички лист трябва да се държат в общата за всички деца стая. Всеки път, щом някое дете се държи добре (например: мили са помежду си; играят с останалите деца), могат да нарисуват и оцветят звезда в квадратче от змията. Звездите трябва да са обвързани с награда. Например, три звезди ще ти донесат играчка; пет звезди ще ти позволят да играеш на някаква игра и т.н. За това, какви да са наградите трябва да се получи съгласието на децата. Така, с всяка една нарисувана звезда, децата ще се доближават до нещо, което са желали и към игра, която обичат да играят.

Накрая всяко от децата прочита мотото на договора на проекта ВІС:

**“Ние всички сме срещу тормоза”.**



## СЕМИНАР 2 - ЕМОЦИИ И КОНТРОЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

### Цели на семинара

#### В края на семинара децата ще:

- научат как да разпознават своите емоции;
- научат, че емоциите трябва да се изразяват по подходящ начин, който е съобразен със ситуацията, в която се намират;
- научат подходящи стратегии за овладяване на емоциите си;

### Необходими материали за на деца 6-8 г.

- Учебно помагало
- Малка кутия
- Карти Емоции
- Цветни пастели

### Необходими материали за на деца 9-11 г.

- Учебно помагало
- Един или повече плаката
- Цветни пастели и моливи

## СЕМИНАР 2 - ЕМОЦИИ И КОНТРОЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

Това занятие е фокусирано върху емоциите. Обяснете емоциите с прости думи. Например, помолете децата да си помислят за предишните няколко дена и ги попитайте: „Помните ли да сте били щастливи, тъжни, уплашени или ядосани на някоя оценка, която сте получили в училище или в резултат на разговор с приятел? Тези събития са изпълнение с емоции, защото резултатът от тях е важен за вас”.

Емоциите са реакция на стимул или ситуация, които силно ни впечатляват по положителен или отрицателен начин. Емоционалният отговор се появява на три нива:

1) Първото ниво включва реакция на тялото: повишено сърцебиене и ускорено дишане, изпотяване. Например, сърцето ви бие силно и лицето ви се зачервява, когато се ядосате.

2) Второто ниво се отнася до поведението. Емоциите влияят върху действията ви. Например, когато сте ядосани на нещо може да започнете да викате или пък да хвърляте неща по земята.

3) Третото ниво включва себепознанието и езикът. Може да назовете емоцията, която изпитвате и причината за нея. „Чувствам се ядосан”, „Чувствам се тъжен”, „Чувствам се щастлив”, „Уплашен и притеснен съм”.

Колко емоции изпитваме?

### Лицево изражение на емоциите:

По-долу ще откриете изражението на лицето и тялото при различни емоции.



**Гняв:** Повдигнати вежди и сбръчкано, повишено сърцебиене, increasing heart beating, твърда стойка, бързо ходене, стегнати мускули, бързо говорене, rapid walking, tighten muscles, rapid talking, стиснати юмруци, викане, мръщене.



**Тъга:** свъсен поглед, свъсени вежди, наклонени надолу краища на устните, отпаднали рамене, отпуснато тяло, треперещи бузи, слаб и емоционален глас, многобройни продължителни паузи, бавни движения, липса на енергия.



**Щастие:** спокойно лице, усмихната уста с повдигнати краища, висока енергия, мечтателност, гледа другите в очите, уверена походка, хармонични емоции.



**Отвратен:** Наклонени вежди, сбръчкан нос, изкривена уста с наклонени краища, клатеща се глава и желание да се махне от това, което предизвиква емоцията.



**Страх:** повдигнати вежди, широко отворени очи, треперещи крака или ръце, сърцебиене, студени ръце, стегнати мускули, крещене, tighten muscles, screaming, треперещ глас и пресъхване на устата.



**Изненада:** широко отворени очи, повдигнати вежди, ахване. По принцип изненадата е краткотрайна емоция, която обикновено е последвана

от друга емоция, като щастие, тъга, разочарование, страх.



**Вина** обикновено се изразява със сведен поглед, наведена глава, отпуснато тяло, прегърбени рамене, покриване или докосване на лицето.



**Срамът** се характеризира със сведени глава и очи, учестено сърцебиене, ускорено дишане, стегнати мускули, зачервени лице и врат или пък обратно, пребледняване, заедно с чувство на слабост.

## ЧАСТ I – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА ОТ 6-8г.

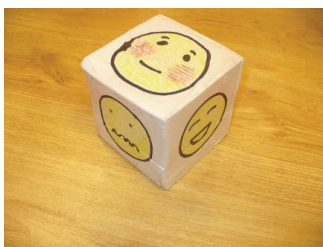
### 1) Разпознаване на емоциите.

Целта на дейността е разпознаването на лицевият израз на емоциите.

**1а) Зарове с емоции.** Принтирайте рисунки на лица, изразяващи различни емоции. Залепете ги на шестте повърхности на малка кутия. Нека децата да хвърлят зара да разпознават коя е емоцията. След това нека децата да имитират израза на емоцията и ги попитайте в какви ситуации човек може да я изпита.

Тази дейност помага на децата да разграничат своите емоции от тези на другите, както и да обогатят речника си с думи, изразяващи емоции.

### 1b) Карти Емоции.



Целта на дейността е да се категоризират емоциите и да се назоват по подходящ начин.

Децата трябва да категоризират картите с емоции, като ги поставят в емоционални категории. Например, трябва да сложат картинките с тъга в категория „тъга“, тези, изобразяващи гняв, в категория „гняв“ и т.н. Наблюдавайте как работят и при нужда им помагайте.



### 2. Изразяване на емоции:

Целта на тази дейност е да се разбере, че всяка емоция се свързва с изражение на лицето, жест и движения на тялото.

Нека децата да нарисуват лица с различни емоции. Съберете рисунките и ги поставете в кутия. След това всяко дете тегли лист и прави изражението на лицето и жестовите, характерни за емоцията, която е изтеглило.

### 2а) Нарисувай собствените си емоции

Целта на дейността е децата да помислят върху собствените си емоции и да ги назоват.

Обяснете упражнението: *“Емоциите казват много за това как се чувстваме. Важно е да умееш да разпознаваш емоциите и да знаеш как да се справиш с тях. Емоциите са като рисуването. Всяка твоя емоция се*



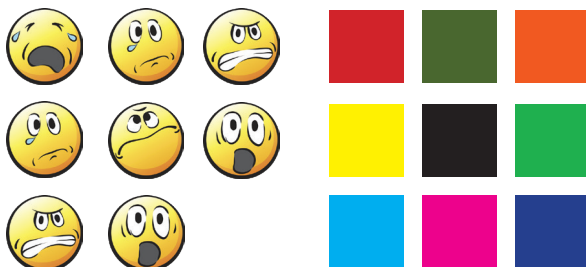
свързва с останалите за да направи теб. В рамката по-долу нарисуй лице, което да показва емоциите, които ти изпита днес”.



## 2b) Цветовете на емоциите.

Целта на дейността е да се разбере, че някои емоции, карат хората да се чувстват добре, а други - зле.

Децата трябва да свържат всеки цвят с една или повече емоции. Първо дайте пример: „Днес аз съм зелен, защото се чувствам щастлив. За вас щастieto в какъв цвят е? Защо?”



## 2c) Да се раздвижим!

Целта на тази дейност е да се научим как да разпознаваме емоциите по изражението на лицето, жестовите или езикът на тялото.

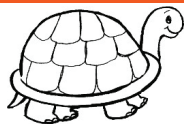
След като децата са свързали емоциите със цветовете ги разделете на малки групи. Всяка група трябва да избере една емоция и цвят за нея. След това децата трябва да се разхождат из стаята като показват емоцията (чрез лицата, жестовите и тялото си). Останалите деца трябва да познаят коя е емоцията и кой цвят е тя.

## УПРАВЛЕНИЕ НА ЕМОЦИИТЕ:

### 3a) Техниката на костенурката

Техника на костенурката може да бъде добра стратегия за успокояване и първа стъпка преди да разрешаването на проблем. Детето бива помолено да си представи, че има черупка, като костенурка, в която може да се мушне. Моли се да си представи, че се прибира в черупката си, като си поеме дълбоко въздух и си каже на ум „Спри,

поемш дълбоко дъх и се успокой!”. Докато детето си поема дълбоко дъх бива помолено да се фокусира върху дишането си като опита да отпусне мускулите си. Детето се насърчава да остане в черупката си докато се почувства по – добре. Когато учим децата да говорят положително за себе си, ние ги учим на умението да управляват емоциите си.



Целта на тази дейност е да научи децата как да овладяват негативни емоции. Децата трябва да знаят, че когато се чувстват нервни или ядосани, трябва да полагат усилия да се успокоят и овладеят.

За да научат Техниката на костенурката децата трябва да застанат в полукръг. Кажете им следната инструкция:

- 1) Затворете очи и си представете, че имате черупка, като на костенурка.
- 2) Представете си, че сте ядосани: сърцето ви бие силно, задъхвате се, започвате да почервенияте и искате да изкрещите...
- 3) Спрете, поемете дълбоко въздух, отпуснете мускулите си и отстъпете в черупките си.
- 4) Усещате ли сърцето си да бие по-слабо? Дишането ви нормализира ли се?
- 5) Останете в черупките си докато се успокоите напълно. След това може да излезете.



### 3b) Емоционален термометър.

Чрез тази дейност децата трябва да научат, че различните ситуации предизвикват различни емоции, и че силата на емоциите се проявява в специфични моменти.

Децата трябва да разгледат Емоционалния термометър от своята учебна тетрадка и да помислят за ситуации, в които се чувстват щастливи и ситуации, в които се чувстват ядосани. Оставете да ги помислят върху това, че различните ситуации могат да те ядосат в различна степен.

### Освободи емоциите си!

Целта на тази дейност е децата да разберат, че могат да се освободят от негативните емоции като опитат да се успокоят и релаксират.

Попитайте ги в кои ситуации се чувстват зле (тъжни, ядосани, нервни).

Какво може да направим за да се справим с тези емоции? Провокирайте децата да споделят своите идеи.

А сега ги помолете да седнат на пода и да се свият на кълбо.

Помолете ги да затворят очи и да си представят, че са топка с прежда.

Всички негативни емоции са заключени в топката. Сега ги помолете бавно да се освободят от тях. Те трябва постепенно да започнат да се изправят и да разтърсват тялото си, докато се почувстват освободени от негативните емоции: „Сега нека разтърсим ръцете, раменете, краката си за да се отървем от емоциите”.

В края на занятията попитайте следното: „Отървахте ли се от негативните емоции? Как се чувствате сега?”

Може да повторите упражнението. Ако имате възможност може да пуснете релаксираща музика.





## ЧАСТ II – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 9-11г.

### 1) Разпознаване на емоциите

Целите на дейността са: 1) да се разбере, че различните емоции се свързват с различно изражение на лицето; 2) разграничаване на изражението на лицето от емоцията; 3) да се разбере, че различните ситуации провокират различни емоции; 4) да се направи връзка между физиономията, с която изразяваме дадено чувство и специфичната ситуация.

**1а) Свържете емоцията със ситуацията!** Нека децата да свържат ситуацията от ежедневието (в ляво) с изобразената емоция (в дясно). Всяка ситуация може да бъде свързана с повече от една емоция.

Да те поканят на партни



Да получиш подарък



Да ти се скара учителят



Да се скараш с някой съученик



Посещение при зъболекар

Съквартирантите ти да се закачат с теб



Да гледаш филм на ужасите



Да идеш на едnodневна екскурзия със съучениците си

Да изгониш някой от игра



Да те изгонят от общата маса за обяд



Да разпространиш слухове за съквартиранта си

Да паднеш от колело

### 2) Разбиране на емоциите: Повод, причина, реакция

#### 2b) Прочетете историята и нарисуйте карта на емоциите

Целта на историята е да накара децата да помислят върху факта, че една и съща случка може да отключи различни емоции при различните хора.

Прочетете на глас следната история и оставете децата да помислят върху емоциите, които главният герой изпитва:



*„Футболният отбор на Алекс ще играе срещу най-добрия отбор в лигата. Това е последният мач в шампионата. Резултата е ясен и отбора на Алекс води. Всички играчи са развълтувани. Неочаквано в последните 10 минути настъпва обрат*

и противниковият отбор повезжда. Напрежението продължава. Един от играчите толкова се отчайва, че рита топката в собствената врата, вместо в противниковата. Другият отбор печели. Алекс е толкова ядосан, че рита топката извън терена. Започва да вика, сърцето му бие силно и лицето му почервява. Противно на него, Марин се просълзява у напуска изрицето. Клепачите му са затворени, а раменете прегъбени”.

Насърчете децата да разсъждават върху това, че хората могат да изпитат различни емоции по един и същ повод. Наред с това силата на емоциите може също да бъде различна при различните хора.

Разделете децата в две групи. Всяка група трябва да направи плакат карта на емоциите, която да показва емоциите, които изпитват Алекс и Марин.



Как да направим карта на емоциите:

Напишете върху плаката емоциите, които ще очертавате. Изпишете ги с големи букви: Трябва да се набиват на очи!!!

Напишете поводът за емоциите и последствията от тях, както и поведението, което героят е имал. Опишете изражението на лицето, характерно за конкретната емоция. Какво чувства човека? Опишете физическите характеристики на чувството (например: сърцебиене, изпотяване, треперене).

Помислете за филми, цветове, звуци, музика, които може да свържете с емоцията.

Ако искате може да опитате да нарисувате самата емоция. Има ли някаква конкретна картина, която асоциирате с тази емоция? Нарисувайте физиономията, изразяваща емоцията. Опитайте да се представите, че вие сте в тази ситуация и помислете каква физиономия бихте направили вие и как ще се промени изражението ви? Ако имате нужда от помощ вижте схемата от предишната страница.



След като приключите с картата обсъдете всеки плакат. Започнете като помолите едно дете от всяка група да представи и обясни картата пред останалите. След това цялата група разсъждава и дава примери за емоции, които биха могли да възникнат в същата ситуация.

Водещият насочва дискусиата, като задава въпроси: „Възможно ли е друг човек да изпита някакви други емоции в същата тази ситуация? По какво разбирате как се чувства някой?“.

### 3) Управление на емоциите

Понякога емоциите могат да бъдат твърде силни. Това се случва, когато чувстваш, че не можеш повече да ги контролираш. Въпреки това, не е добре да правим каквото и да било когато сме под въздействие на толкова силни емоции. Например, когато си ядосан може да кажеш или направиш нещо, за които после да съжаляваш. А ако не си способен да контролираш гневът си хората около теб може да се уплашат.

Все пак е съвсем възможно да успееш да повлияеш до някаква степен емоциите си. Например, мислите ти влияят на емоциите ти. Когато си ядосан може да опиташ следните стратегии: Брой до 10; напусни ситуацията; излез навън за да свършиш нещо; кажи си нещо на ум за да се успокоиш: “Мога да се справя с това!”; потърси съвет и помощ от приятел.

Попитайте групата дали им хрумват някакви други идеи за управление на емоциите. Какво може да направим когато сме ядосани, тъжни или уплашени?

### 3а) Научете децата на следните стъпки за управление на гнева:

Целта на тази дейност е да покаже как да управляваме негативните емоции като гневът. Децата трябва да разберат факта, че когато са ядосани: 1) трябва да спрат и помислят преди да действат; 2) трябва да опитат да се успокоят; 3) трябва да опитат да разрешат проблема, който ги ядосва, вместо да реагират по неподходящ начин.



Първата стъпка включва **разпознаване на вътрешните знаци**, че се ядосват. Трябва да се каже на децата, че има няколко психологически момента, които настъпват точно преди ядът. Важно е да се научат да ги разпознават. Като се научат да разпознават какво се случва в тялото им преди да се ядосат, ще имат възможност да се разсеят или да си тръгнат преди да се разгневят. Например може да попитате: „Какво сте забелязали да се случи в тялото ви точно преди да се ядосате?“ Обикновено децата казват: става ми топло; усещат, че сърцето им започва да бие ускорено; свиват ръце в юмруци; стискат зъби; започват да се тресат; усещат мускулите си да се стягат.

**1) Помисли преди да действаш:** спри и помисли затова, че носиш отговорност за поведението си преди да направиш нещо.

**2) Управлявай и изразявай ядът си по подходящ начин:** Поеми дълбоко дъх и помисли за момент: “Добре, мога да се справя с това!”; “Способен/а съм да се овладеея”.

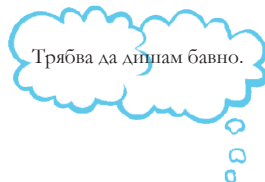
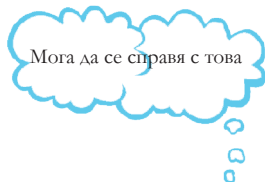
За да научите децата как да се справят с гнева ги помолете да застанат прави в полукръг. Дайте им следната инструкция:

- 1) Затворете очи и си представете ситуация, в която сте ядосани.
- 2) Усещате ли нещо в тялото ви да се променя? Оставете ги да отговорят.
- 3) Може би ви се иска да се разкрепите или да направите нещо лошо на тези, които ви ядосват. Въпреки това, спрете и помислете за момент преди да действате.

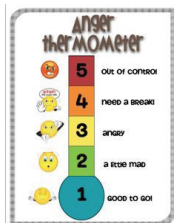
4) Поемете дълбоко дъх и си кажете: „Мога да се справя с това!”; „Просто трябва да напусна тази ситуация”; „Ще помоля някого да ми помогне”.

### 3b) Справяне с гнева.

Тези дейност трябва да помогне на децата да помислят преди да изразят гнева си. За да овладее гнева си мога да опитам с тези мисли:



А сега предложете вне няколко мисли, които могат да ви помогнат да овладеете гнева. Напишете мислите в облачетата:



### 3c) Емоционален термометър

Чрез тази дейност децата трябва да научат, че различните ситуации предизвикват различни емоции, и че силата на емоциите се проявява в специфични моменти. Децата трябва да разгледат Емоционалния термометър от своята учебна тетрадка и да помислят за ситуации, в които се чувстват щастливи и ситуации, в които се чувстват ядосани. Оставете да ги помислят върху това, че различните ситуации могат да те ядосат в различна степен.

#### Отърси се от гнева!

Чрез тази дейност децата трябва да разберат, че могат да се отърват от негативните емоции, като положат усилие да се успокоят и отпуснат.

Децата трябва да останат в полукръг..

Попитайте ги в какви ситуации се ядосват.

Какво може да направим за да се справим с тези емоции?

Нека децата дадат няколко идеи.

А сега помолете децата да повторят след вас следното изречение: “Аз съм ядосан когато...” Всяко дете трябва да каже кога се ядосва. След като всички споделят ги оставете да се отърсят от емоциите: “Сега нека разтърсим ръце, крака и рамене, за да се отървем от емоциите”.

Повторете упражнението с няколко други негативни емоции (например: тъга, страх.

Накрая децата трябва да довършат изречението: “Когато изпитам негативни емоции аз знам как да се справя с тях:...”



### 3d) Да прочетем и изиграем няколко истории!

Целта на историите е да накара децата да помислят за стратегиите, да управляват емоциите и как да се владееш. Помолете четири деца да прочетат на глас по една от следните истории.

1) Група момичета и момчета от Дома за деца не приемат Симеон в игрите. Той е оставен сам и по време на обяд. Стои сам и неговори с никой. Съквартирантите му скриват дрехите и учебниците му и размазват паста за зъби и шампоан върху чаршафите му. Той винаги им се ядосва. Сърцето му започва да бие силно, лицето му почервява, Крещи и хвърля неща по пода.

2) Деян е най-новото дете в дома за деца. От както е пристигнал, става лесна цел за насилниците от дома. Те разбрали, че Деян е постъпил в дом за деца когато е бил на две години и използвали тази информация за да му се подиграват, като започнали да приказват, разни неща, като това, че никой не желае да се грижи за него. Разпространили лоши слухове за Деян и казали на останалите деца да не играят с него. Всеки път, когато го тормозят, Деян не може да се защити. Гласът и ръцете му треперят, сърцето му бие силно.

3) Група момичета денонощно тормозят Ана. Изгонват я от всички общи дейности, наричайки я с обидни имена. Нощем скачат върху леглото ѝ докато тя спи и започват да я бият. Ана плаче пред тях; гласът ѝ трепери, тялото ѝ е отпуснато. Тя редовно плаче под завивките.

4) Люси няма приятели и всички около нея я отбягват. Тя много плака от това, но не могла да намери сили да каже на възрастните какво се случва. Служителите я игнорирали и тя се чувствала, сякаш е оставена съвсем сама. Често другите деца я обвинявали в неща, които тя никога не е правила. Служителите не ѝ вярвали, защото децата, които я тормозели се държат съвсем различно пред тях. Децата се подигравали на начинът, по който говори. Винаги ѝ се смеели без причина и я сочели с пръст. Въпреки, че е много добра в спорта, винаги е последен избор в спортните игри. Когато я тормозят тя свежда глава и вежди, задъхва се и се изчервява. Винаги ѝ се иска да излезне или да се скрие.



След като прочетат историите предложете на децата да ги изиграят. Преди да изиграе историята, всяка група трябва да измисли различен край, в който жертвата трябва да използва стратегия за да овладее емоциите си по подходящ начин (например: да напусне ситуацията; да помоли за помощ; да каже на възрастните).

### 4) Разбиране на съчувствието

Съчувствие

Изпитваме съчувствие когато:

- Разбираме чувствата на другите.

- Опитваме да разберем каква е причината за поведението на другите. —

Отговаряме на нуждите на другите или действаме вместо тях.

Съчувствието ни позволява да „се поставим на мястото на другия”.

При съчувствието разбирането и изразяването на емоциите са свързани. За да се прояви съчувствие е нужно да можеш да разпознаваш чувствата на другите, както и да ги съ-преживяваш.

По-конкретно, съчувствието има два компонента:

Емоционален компонент: включва способността да почувстваш емоцията на друг човек или да отговориш емоционално по сходен начин.

Когнитивен компонент: включва способността да разграничиш различните емоции и да разбереш защо другият се чувства така.

Разбирането и усещането на емоциите е важно, защото то води до про-социално или алтруистично поведение, както и до безвъзмездни действия в чужда полза.

#### 4а) Как се чувстват хората в различните ситуации? Да се поставим на мястото на другия.

Целта е да се разбере как се чувстват хората в различни ситуации.

Нека децата познаят как се чувстват главните герои в тези ситуации.



1) Мария си пише домашните. Уморена е да стои затворена! Искра да излезе навън за да играе с приятелите си



2) Мартин гледа футболен мач и неговият отбор печели.



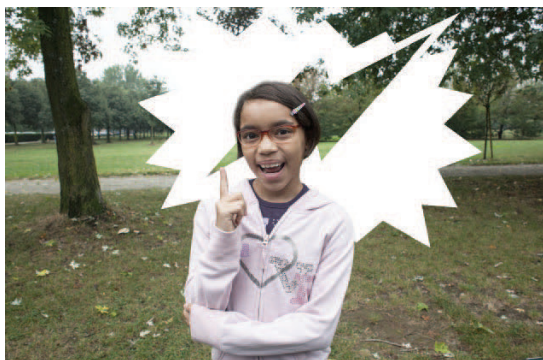
3) Приятелят ти отива на екскурзия от училище.



4) Децата са твърде шумни и учителят ги кара да се фокусират върху урока..

Накрая, едно от децата прочита на глас **второто мото** на споразумението по проекта ВИС:

“Учим се как да контролираме  
емоциите си”



## СЕМИНАР 3 – РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

### КЛЮЧОВИ ПОСЛАНИЯ

#### Цели на семинара

##### В края на семинара децата ще:

- познават техники за решаване на проблеми
- са научили как да използват техники за решаване на проблема
- са научили стратегии, с които да помагат на жертвите на тормоз

#### Необходими материали за на деца 6-8 г.

- Учебно помагало
- Цветни пастели
- Лепило
- Ножички
- Тиксо

#### Необходими материали за на деца 9-11 г.

- Учебно помагало
- Голям лист хартия

### СЕМИНАР 3 – РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ



Семинарът се фокусира върху **решаването на проблеми**. Тук ние обясняваме какво е решаването на проблеми. На следващата страница ще намерите схема за това. Децата могат да научат стъпки за решаване на проблеми, като разгледат облаците с мисли в учебниците си помагала.

Няма идеално решение на проблемите. Например решение, което може да е добро за човек в дадена ситуация в бъдеще може да се окаже неподходящо. Също така, същото решение може да е неподходящо за друг човек. Решаването на проблеми е техника, която може да е полезна за конкретен човек в конкретна ситуация.

В различни възрасти хората решават по различен начин проблеми от ежедневието. Това се отнася и за стратегиите, които използват за да намират съгласие по въпроси, които са от пряка полза за едни и приемливи за други.

Конфликтите в ежедневието може да провокират емоции, които надхвърлят възможността на децата да се справят с тях. Например, дете, което е вербално нападателно пред други деца може да избухне в плач. Тази реакция може да е предпоставка тормоза да продължи.

Затова, когато учим децата да използват стратегии за намиране на решение в ежедневието, ние им помагаме да се справят по-добре в конфликтни ситуации или тормоз.

**1) Разпознаване на проблема:** Идентифицирайте проблема и причината за него.

**2) Изследване на решенията:** а) Направете списък с възможни решения; б) изучете ползите и цената от всяко решение и обсъдете евентуалните последици, заедно с положителните и отрицателните им страни.

**3) Направете план за избраното решение:** Изберете едно от възможните решения и направете план за изпълнението му. Направете списък с вероятните положителни и отрицателни последици.

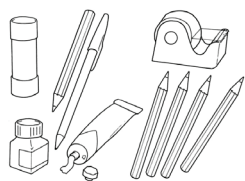
**4) Изпълнение на плана:** Изпълнява се решението спрямо плана.

**5) Оценка на резултатите:** Беше ли решението ефективно в действителност? Защо не беше ефективно? Поради това, че грешно идентифицирахте проблема ли се оказа решението неефективно или защото планът не беше добър?



## ЧАСТ I ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 6-8г

### 1а) Научаване на техниката за решаване на проблеми



Целта на дейността е да се мислят стратегии за решаване на проблеми. Децата трябва да използват стъпките за решаване на проблеми (виж по-горе) и трябва да си помагат за да намерят ефективно решение на проблем.

Разделете групата на две малки групи. Всяка група разполага с голям лист хартия, на който да направи колаж на ситуация на тормоз. Децата трябва и да нарисуват решение на проблема. Едната група има всичко необходимо за да рисува (пастели, цветни листи), докато другата има само неща, с които да направи колаж (лепило, ножичка, тиксо).

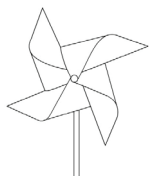
Може да кажете: “Е, едната група има материали за рисуване, а другата – за колаж. Въпреки това и двете групи трябва да направите колаж и рисунка. Как ще разрешите този проблем?” Оставете децата да помислят как ще разрешат проблема.

Двете групи трябва да си сътрудничат за да намерят решение на проблема (например да ползват последователно материалите).

Когато приключат със задачата ги насърчете да помислят върху това, колко е важно сътрудничеството за да се намерят заедно изход. Попитайте ги: “*Можеше ли всяка група да направи рисунка и колаж? Имаше ли възможност да разрешите проблема?*”

### 2) Намерете стратегии за отговор на тормоза





#### 2а) Да направим въртележка на решението



Целта е да се измислят различни стратегии в отговор на тормоза.

Попитайте децата какви стратегии могат да използват когато са тормозени или са свидетели на тормоз над друго дете. Изобразяването на различни решения може да помогне на децата. Нарисувайте или направете въртележка (колело със спици). Нека децата напишат на всяко крило на въртележката, подходяща дейност в случай на тормоз.

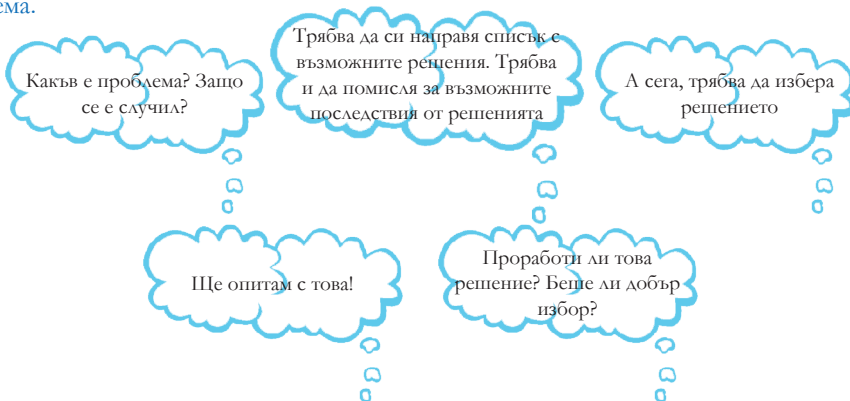
По-горе може да намерите примери какво да се напише.

<p>Тръгни си</p> 	<p>Кажи на насилника да спре</p> 
<p>Кажи на възрастен/помоли за помощ</p> 	<p>Игнорирай тормоза</p> 

## ЧАСТ II – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 9-11г.

НЕКА НАУЧИМ ЗАЕДНО С ДИДО НЯКОЛКО СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ С ПРОБЛЕМА...

Целта на стъпките за решаване на проблем е да научим как да се справяме с проблемите. Чрез техниката за решаване на проблем, проблемите могат да се разделят на няколко стъпки, всяка от които отговаря на стадий от решаването на проблема.



### 1. Научаване на техниката за решаване на проблеми

#### 1а) Пътешествие в пустинята.



Целта на тези дейности е: 1) да се измислят стратегии за решаване на проблеми; 2) да се помисли за това какви ще са последиците от избраните решения. Децата трябва да използват стъпките за решаване на проблем. Трябва също така да си сътрудничат. Разделете ги на две или повече малки групи. Помолете децата да си представят, че тръгват на път из пустинята. Трябва много да вървят за да стигнат до най-близкият оазис. Ще отнеме три дни път и ще трябва да спят в пустинята. Ранниците им са много малки и могат да носят само четири неща в тях. Важно условие е да има достатъчно храна за всеки член на групата!

Всяка група трябва да избере четири неща от следният списък:

Вода – Ножици – Одеяла – Джинси – Тениски – Бутилка с портокалов сок – Слънчеви очила – Нож – Обувки – Бисквити – Кутия с мляко – Хляб – Сандвичи – Книга – Музикален плейър

След като направят списъка групата трябва да обсъди кои са четирите неща, които взема и защо (например: Искаме да вземем одеялата, защото през нощта ще е студено). Накрая цялата група трябва да обсъди ползите от нещата, които са избрани и трябва да направи окончателен списък с пет неща.

Помислете върху това, колко е важно да се мисли върху последициите на всеки избор и това да намерите решение заедно. Попитайте децата следното: *“Помислете ли за последициите от личния ви избор? По какъв начин? Беше ли ви лесно или трудно да се аргументирате?”*

## 2) Помислете за стратегии, с които може да отговорите на тормоза

### 2а) Свържете картите!

Целите са: 1) размишляване върху стратегии за отговор на тормоза; 2) да се помисли върху последствията от всяка дейност.

Какво ще направите ако ви тормозят? А какво ще направите ако някой друг е тормозен? Изрежете картите от следващата страница и свържете ситуацияите, изписани в лявата страна с възможните решения, изписани в дясно. За всяка ситуация може да се използва повече от едно решение. Също така, може да пропуснете някое решение, ако смятате, че не е подходящо. Докато изпълняват задачата децата трябва да мислят върху последиците от всяка стратегия, като използват стратегията за решаване на проблем. След като приключат в групата се обсъждат възможните решения и последиците от тях.

Група по-големи деца се закачат с мой приятел	Ще помоля за помощ някой възрастен
Знам, че другите от класа разпространяват лоши слухове за мен	Мисля за възможно начини да разреша проблема
Постоянно ми се подиграват	Ще помоля приятел да ми помогне да набием грубияните
Знам, че други деца разпространяват гадни слухове зад гърба на най-добрият ми приятел	Ще помоля приятел за помощ и съвет
Аз съм физически тормозен	Ядосан съм: Крещя и хвърлям предмети.
Един съученик е обиждан по време на обяд	Ще разпространя слухове за грубияните

### 2б) Да помислим за стратегии, с които да помагаме на тези, които са тормозени.

Тази дейност се отнася до ролята на свидетелите. Децата се насърчават да разсъждават върху възможните стратегии, които могат да предприемат свидетелите на сцени на тормоз.

Прочетете историята и използвайте техниката за решаване на проблеми.

*Спомняте ли си какви бяха ролите при тормоза, за които си говорихме първият семинар? Обикновено, тези, които стават свидетели на тормоз не правят нищо, защото не знаят какво могат да направят.*

Помолете две от децата да прочетат на глас следните две истории за тормоз и кибертормоз.

1) Напоследък съквартирантите на Милен започнаха да публикуват лоши неща за него във Фейсбук. Изпратиха му лоши и заплашителни послания по Скайп: “Никой не иска да бъде приятел с теб. Винаги ще бъдеш загубеният”. “Ти си иднот и винаги ще останеш сам”! Разпространиха фалшиви негови снимки във Фейсбук

и пуснаха лоши слухове. Няколко момчета пуснаха снимките и слуховете онлайн. Смятаха, че няма нищо в тази шега. Друга група деца се преструваха, че нищо не се случва. Разбираха, че това не е честно, но се страхуваха другите да не им отмъстят ако предприемат нещо и да не се превърнат в следващите жертви.

2) Напоследък съквартирантите на Никол започнаха да я обиждат много лошо. Наричат я „глупава“, „психично болна“ и „идиотка“. Казаха ѝ че мирише лошо и затова всички странят от нея. Всеки път когато я видеха започваха да бръчат носове. Предишната седмица Никол не беше поканена на рожден ден, което се празнуваше в Дома, защото съквартирантите и разпространиха слух, че е заразно болна. Някои от децата знаеха, че това поведение спрямо нея е много лошо, но въпреки това когато другите я отбягваха и пъдеха, те се правиха, че нищо не се случва. Няколко деца се засрамваха винаги когато става свидетели на това, как тормозят Никол.

След като се прочетат и двете истории използвайте техниката за решаване на проблеми за да намерите различни стратегии и за това, по какъв друг начин могат да се държат свидетелите на тормоза за да помогнат на жертвата. Напишете предложените стратегии на дъската и на флипчарт. За всяка стратегия трябва да отбележите:



Предимства – Недостатъци – Трудност, като я оцените от 1 до 10 – Предполагаеми последици.

## 2с) Изиграйте историите, като включите стратегии за помощ на жертвите.

Целта на дейността е да накара децата да споделят и приложат идеи и стратегии как може да се помогне на жертвите на тормоза.



Изиграйте сцените за тормоза и кибертормоза. Разделете децата на две малки групи. Едната група ще изиграе историята на тормоза, а другата, за кибертормоза. Наблюдателите в сцените трябва да прилагат стратегиите, които децата са предложили преди това.

Накрая доброволец прочита на глас третото **МОТО** на споразумението по проекта ВИС:

“Помагаме на тези, които са в нужда”



## СЕМИНАР 4: УВАЖЕНИЕ, ПРИЯТЕЛСТВО И ДОБРИ ОБНОСКИ ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

### Цели на семинара

#### В края на семинара децата ще:

- разберат какво означава уважение
- разберат какво означава приятелство
- разберат колко са важни доброто поведение и сътрудничеството за съвместният живот

### Необходими материали за на деца 6-8 г.

- Учебно помагало
- Голям лист хартия
- Цветни пастели

### Необходими материали за на деца 9-11 г.

- Учебно помагало
- Цветно тиксо

## Уважение

• • •

Да се живее  
заедно в  
уважение е в  
основата на  
социалните  
отношения. Да  
демонстрираш  
уважение  
означава, че се  
отнасяш към  
другият като  
към уникални  
и специални  
хора. Важно е да  
се отнасяте към  
всичко еднакво,  
косто означава,  
да уважаваш  
всеки.

Съжителството  
означава да  
уважаваш  
индивидуалността  
на другите, както  
и личното им  
пространство  
и нещата им.  
Това означава,  
че не може да се  
намесваш когато  
друг е ангажиран  
с някаква задача  
или прави нещо  
(например учи).

## СЕМИНАР 4 УВАЖЕНИЕ, ПРИЯТЕЛСТВО И ДОБРИ ОБНОСКИ

Този семинар е фокусиран върху уважението, приятелството и добрите обноси. Преди да започнете обяснете на децата какво е уважението. Първата цел на семинара е да се разбере значението на уважението.

### ЧАСТ I – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 6-8г.

#### 2) Разбиране значението на приятелството.

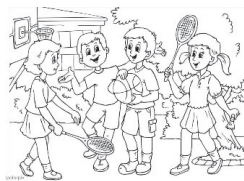
##### 2а) Карти „Приятелство“

Целта на дейността е да са разберат характеристиките на различните видове социални взаимоотношения.

Обяснете разликата между приятелство и социално взаимоотношения.

Децата трябва да познаят дали картинките от учебното им помагало се отнасят за приятелство или за друг тип социални отношения.

Помогнете на децата да разсъждават върху значението на приятелството. Задайте следните въпроси: „*Какво правят децата във всяка от картинките? По какво разбирате, че рисунката е за приятелството?*”



Разбиране на сътрудничеството и просоциалното поведение

##### 3а) Нека всички заедно направим картина!

Целта на дейността е децата да се научат на сътрудничеството и взаимопомощ за постигане на общи цели.

Разделете децата на малки групи, така че да могат лесно да се движат около масата. Поставете на всяка маса голям лист хартия. Кажете на децата да нарисуват картина за приятелството. Децата трябва да си сътрудничат докато рисуват и всеки трябва да даде своя принос за общата картина.



След като приключат с рисуването, задайте следните въпроси: *“Лесно ли беше или трудно да си сътрудничите за рисунката? Забавлявахте ли се?”*

Разбиране на различията

4а) Прочетете историята

Прочетете на глас следната история и помогнете на децата да разсъждават върху значението ѝ.



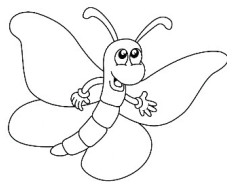
Млад художник имал навика всеки ден да купува свежи цветя от откритият пазар. Всяка сутрин там го посрещала пеперуда. Един ден пеперудата решила да го последва до домът му. Когато художникът стигнал до домът си, пеперудата надникнала през прозореца към картините му. Всички те изобразявали цветя. Прозорецът бил отворен и пеперудата решила да заговори художника и му рекла: “Картините ти са хубави, но моля те, кажи ми, защо на всички са нарисувани цветя?” Младият художник отговорил: “В училището по рисуване ми поставиха задача да упражнявам рисуване на цветя”.

Пеперудата го погледнала резервирано.

След малко отговорила: “Разбирам, но всички цветя са еднакви. Има много други неща, които би могъл да нарисуваш”.

Художникът останал разочарован от чутото. Помислил за момент и отвърнал: “Не, цветята не са еднакви.

Дори две, разидъфнали от едно семе не са еднакви. Всяко цвете има особена характеристика, която го прави различно от всички други. Някои са цветни, а други, просто бели. Някои имат много листа, като маргаритките, а други нямат изобщо, като лилиите. Всички са красиви, но изглеждат още по-красиви когато са заедно. Това, че са различни ги прави специални”.



След като прочетете историята, задайте следните въпроси: *“Защо художникът рисува цветя? Какво прави цветята красиви според художника? Вие смятате ли, че всички цветя си приличат? Смятате ли, че хората си приличат? По какво се различават? Какво прави хората специални?”*



## ЧАСТ II – ДЕЙНОСТИ ЗА ДЕЦА НА ВЪЗРАСТ 9-11г.

### 1) Разбиране на това, какво означава уважение.

#### 1а) Плакатът „Уважение”



След като обясните какво означава уважението, групата трябва да обсъди кои са аспектите на взаимното уважение, които са основни за съвместното съжителство?

Целта на дискусията е да се споделят идеи за това, как чрез поведението си изразяваме уважение към другите.

Задайте няколко въпроса:

*“По какви разбираш, че някой те уважава? Кои действия в Дома за деца показват уважение?”*



Едно от децата записва върху плакат или на дъската предложенията на групата. Децата могат да разделят плаката на две части, като от едната да пишат характеристиките на взаимното уважение, а на другата да поставят рисунки.

#### 1б) Чуй ме!



Целите на тази дейност са: 1) да научат, че изслушването на останалите е в основата на уважението; 2) да разберат, че за другият, да не бъде изслушан е болезнено.

За да разберат смисъла на уважението предложете да изиграят следната ролева игра. ето

Доброволец споделя как е преминал денят му (например: Събудих се, закусих и т.н.). Друг доброволец стои пред говорещият без да го слуша: Оглежда се, шепне на другите и т.н. Останалите наблюдават сцената.

Направете обсъждане. Задайте няколко въпроса: *“Уважително ли беше да не слушаш, човека, който ти говори? Как се почувства той/тя?”*



#### 1с) Мисля, че си мил!

Дейността насърчава децата да разпознават и оценяват позитивните качества на връстниците си.

През семинарите научихме, че тормозът наранява чувствата на другите. Нека сега помислим за поведение, което прави обратното.

Нека децата дадат примери за добро/мило отношение към другите.

След това всяко дете написва името си на малко листче. Поставете всички листчета в кутия. Всяко дете изтегля листче и написва някое, добро качество на човека, чието име е изтеглил. Качествата трябва да се отнасят до поведение или способност (например: Той/тя танцува хубаво; Добър/а е в спорта; Винаги е търпелив/а и мил/а). Листчетата с качествата се връщат отново в кутията.

Някой доброволец прочита качествата на всяко дете. Детето, чието качество е било прочетено трябва да познае кой го е написал.

Накрая задайте следният въпрос: *“Трудно ли беше да мислите за добрите качества на другит?”*



## Различни видове социални отношения

Може да имаме различни социални отношения. Връстникът, с когото споделяме нашите мисли и чувства е най-добрият ни приятел. Най-добрите приятели си сътрудничат, помагат си взаимно и обичат да са заедно, споделят общи интереси. Други деца са ни просто съученици. Познаваме ги, защото сме в един клас. Освен това с тях нямаме близки отношения, каквито имаме с най-добрите си приятели. Те също са деца, както и възрастни, които са просто наши познати, или по-точно, познаваме ги бегло. Обяснете на децата, че трябва да уважаваме всички тези хора, дори когато не са ни приятели или не ги чувстваме близки. Хората заслужават да бъдат уважавани дори и да не ги харесваме, дори да принадлежат към различна култура или говорят различен език.

### 2) Разбиране на това, какво означава приятелство.

Целта на дейността е да се разбере значението на различните социални отношения.

Нека изиграем следната игра:

Раздайте на всяко дете лист. Децата трябва да напишат някоя дейност, изразяваща уважение, която правят с : 1) Приятелите; 2) Най-добрите приятели; 3) Съучениците си; 4)Познати. Те трябва да напишат само това, което правят когато срещнат или прекарат време с тези хора без да посочват за кого се отнася написаното. Написаните изречения трябва да изглеждат по следният начин: 1)Обичаме да прекарваме време заедно; 2) Мога да разчитам на него/нея; 3) Пишем си домашните заедно; 4)Поздравявам ги, когато ги срещна.

След като всички са написали изреченията си, съберете листите в кутия. След това разделете децата в два отбора. Членовете на всяка група ще теглят последователно листи от кутията и ще обсъждат за какъв тип отношения става въпрос. Вторият екип ще мисли върху това, какви са отношенията, като се съгласява или не с първият.



Разсъждавайте върху това, какви са различията между приятели, най-добри приятели, съученици и познати. Водещият насочва дискусиата, като задава следните въпроси: *“То какво разбираш, че някой ти е приятел, а не просто познат? Може ли някой твой съученик да ти бъде и най-добър приятел?”*

ПРИЯТЕЛИ	НАЙ-ДОБРИ ПРИЯТЕЛИ
СЪУЧЕНИЦИ	ПОЗНАТИ

### **Това, което прави хората различни ги прави и специални!**

Различията правят хората уникални. Много е важно да се приемат хората такив, каквито са, със своята индивидуалност и различност. Например всяко дете има свой любим цвят, свои интереси, любими игри, които може да са различни от тези на другите. Важно е да се приема индивидуалността на децата. Също така, някои деца принадлежат към различна култура и може да имат прави и обичаи, различни от нашите. Важно е да знаем, че разнообразието ни помага да разберем и вивидм нещата от друг ъгъл.

### **3) Разбиране на различията**

#### **3b) Всички ние сме различни и еднакви**

Дейността има две цели: 1) разбирането, че някои поведенчески черти правят хората да си приличат, а други ги отличават едни от други; 2) Разбиране на това, колко е важно да уважаваме хората, независимо от това дали си приличат или се различават от нас.

Децата се разделят по двойки на случаен принцип. Всяка двойка сяда един срещу друг. Децата трябва да си кажат взаимно: „Чувствам, че с теб си приличаме по.....“, „Чувствам, че с теб се различаваме по.....“. Отговорите трябва да се запишат на лист. Приликите и разликите трябва да се отнасят до поведението им. Листите с отговорите трябва да изглежда като примера по-долу:

=	≠
=	≠

След като напишат по пет неща, по които си приличат и по които се различават, двойките споделят отговорите си в общата група. Насърчете децата да разсъждават върху това, че индивидуалността не трябва да е пречка за да бъдеш част от различни групи. Попитайте ги: “Трудно ли ви беше да намерите своите прилики и различия?”

### **4)Разбиране на доброто поведение (про-социално поведение)**

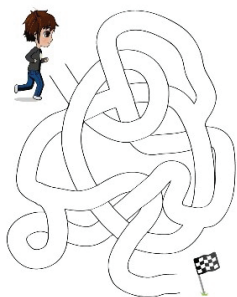
**Доброто поведение** е сбор от полезни и учтиви действия към другите хора, които целят да помогнат на другите, или хората в нужда. Доброто поведение води до положителни отношения и се свързва със социалното приемане от връстници. Въпреки, че доброто поведение по принцип зависи от личността, до някаква степен то се предопределя и от социалният контекст, в който децата растат. Децата моделират собственото си поведение от поведението на възрастните (тези, които се грижат за тях и тези, които чувстват близки). В процеса на развитие социално насочената ценностна система се интернализира и насочва детето да проявява добро поведение към своите връстници. Доброто поведение включва: споделяне (да разделиш

и дадеш); помагане (да успокоим вѣстник, който е разстроен); сътрудничество (да работим с друг/и за постигане на обща цел). Важно е да се насърчава и доброто поведение у децата, защото то води до позитивни социални отношения и добро психосоциално здраве.

Развитието на добро поведение изисква възможност за мислене в перспектива. Доброто поведение преминава през следните стъпки: а) разбиране, че някой всъщност има нужда от помощ; б) решаване да помогнем; в) действане, като избираме подходящото поведение за целта.

#### 4а) Да преминем през лабиринта

Дейността има за цел да насърчи взаимодействието и желанието да си помагаме.



Нека децата да направят лабиринт от столове, маси и каквито други предмети могат да използват. Като алтернатива може да използвате цветно тиксо, което да залепите по пода. Ако е възможно децата могат да използват тебешир за да маркират пътя по лабиринта. Две деца със завързани очи трябва да преминат ръка за ръка през лабиринта, докато останалите им помагат като им дават насоки. Децата, които помагат могат да използват само следните думи:

напред – назад – дясно – ляво

Децата трябва да дават насоки едно по едно, последователно, като всяко дете има право да каже само една дума.

След като приключи играта помогнете на децата да разсъждават върху важноста на това да си сътрудним и помагаме. Може да ги попитате: *“Важно ли е сътрудничеството за да се намери изход от дадена ситуация или проблем?”*

### ОБЩИ ДЕЙНОСТИ ЗА ВСИЧКИ ДЕЦА (ВЪЗРАСТ: 6-11г.)

#### 1) Създаване на комитет за посрещане на новодошлите



Новодошлите деца може да имат съвсем малко приятели в новото за тях място и затова да станат лесна плячка за грубияните. За да помогнете на тези деца да се почувстват по-добре и да се ориентират бързо създайте „Комитет за посрещане”. Целта на комитета е да помогне на новодошлите да станат част от групата.

Основната задача на Комитета е да ориентира новите деца в обстановката в дома, като ги разведе и им покаже кое къде се намира. Например членовете на комитета могат да разведат новото дете из помещенията, да му/й покажат къде какво има, къде са общите помещения, инструкциите и т.н.; да му покажат и обяснят как протича ежедневието,



какъв е режимът в Дома, както и да го включат в общи игри.

Ангажиментите по посрещане трябва да продължат една седмица. Това време трябва да даде добра възможност на новото дете да намери свои приятели и по този начин да се защити от нападите на насилниците и грубияните.

## 2) Таен приятел:

Целта на дейността е да насърчи децата да си сътрудничат.



В края на семинара всяко дете написва името си на лист хартия и го сгъва, така че да не се вижда написаното. Всички имена се поставят в кутия и всяко дете тегли лист с име от там. Всеки прочита името на детето, което му се паднало на ум. Имената не трябва да се споделят! В продължение на една седмица всеки трябва да е бѐде много мил с този, чието име е изтегли. Примери за мило поведение: кани другия в игри; споделяш с него/нея; играете заедно.



В края на седмицата съберете децата за да обсъдите тайното приятелство.

1) Първо всеки трябва да опита да познае кой е бил неговият/нейният таен приятел. След като дете направи предположение, детето, чието име е посочено трябва да каже дали в действителност е било именно то тайният приятел.

2) ко детето не познае истинският таен приятел сам се разкрива.

3) Водещият насочва дискусията като задава следните въпроси: *“Беше ли трудно или лесно да бъдеш таен приятел? Какво мило направи? Как се почувства?”*

А тези въпроси, задайте към детето, което е имало таен приятел: *“Ти забеляза ли, че тайният ти приятел е мил с теб? Той/тя какво направи? Как се почувства?”*

Участниците трябва да отговорят един по един.

Накрая някой от групата прочита на глас **четвъртото мото** на споразумението по проекта ВИС:

**“Стремим се към щастлива общност”**