

**намери
друг
начин**

НАРЪЧНИК ЗА КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ И ТОЛЕРАНТНОСТ

safenet.bg

**намери
друг
начин**

НАРЪЧНИК ЗА КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ И ТОЛЕРАНТНОСТ

Наръчник за учители,
съдържащ тематични занятия за
повишаване на толерантността на учениците
на възраст между 14 и 19 г. към различията и
превенция на радикализацията
сред младите хора

safenet.bg

Настоящият наръчник предлага учебна програма, насочена към развиването на толерантност и критично мислене у учениците на възраст между 14 и 19 г. Наръчникът е разработен от експерти на Фондация „Приложни изследвания и комуникации“, като част от кампанията „**Намери друг начин**“, в рамките на инициативата „**Устойчива младеж срещу крайнодесни екстремистки послания онлайн**“ (YouthRightOn), финансирана от Фонд „Вътрешна сигурност – Полиция“ на Европейския съюз.



Съставител:
д-р Емануил Георгиев

Консултанти:
Георги Апостолов
Росица Георгиева
Десислава Асенова
Петър Кънчев



Този наръчник е финансиран от Фонд „Вътрешна сигурност – Полиция“ на Европейския съюз. Съдържанието на наръчника представя гледната точка на неговите автори, които единствени носят отговорност за него. Европейската комисия не отговаря за начина, по който може да бъде използвана съдържанието се в него информация.

ISBN: 978-954-9456-28-8

© 2021, Приложни изследвания и комуникации

Всички права запазени.

ул. „Александър Жендов“ 5, 1113 София

тел.: +359 (2) 973 3000, факс: +359 (2) 973 3588

www.arcfund.net, arc@online.bg

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	5
ЦЕЛИ, ПРИНЦИПИ И МЕТОДИ НА НАРЪЧНИКА	9
СТРУКТУРА НА УРОЦИТЕ	13
УРОЦИ.....	15
Тема 1. Права и правила	15
Тема 2. Разпознаване на емоциите.....	19
Тема 3. Общуване	22
Тема 4. Себеутвърждаващо поведение	30
Тема 5. Управление на гнева.....	37
Тема 6. Стрес	43
Тема 7. Онлайн тормоз	50
Тема 8. Критично мислене. Фалшиви новини.....	57
Тема 9. Толерантност	66
Тема 10. Разрешаване на конфликти	68
ПИЛОТИРАНЕ НА МЕТОДИКАТА И ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ УЧИТЕЛИТЕ.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73

ВЪВЕДЕНИЕ

Национално представително изследване, проведено през 2020 г. от Центъра за изследване на демокрацията в рамките на проекта „Устойчива младеж срещу крайнодесни екстремистки послания онлайн“ (YouthRightOn), показва, че 52% от българските младежи на възраст 14-19 г. са били изложени на радикално съдържание онлайн, приканващо към агресия и омраза срещу определени обществени групи¹. Около 30% от тях са попаднали на такова съдържание по случайност².

Според резултатите от проучването, между 12% и 16% от младежите одобряват онлайн съдържание, демонстриращо дискриминация, омраза или агресия³. Данните показват, че пасивното и безкритично „консумиране“ на такъв тип съдържание е свързано с по-високи равнища на одобрение сред младежите на призивите за насилие или крайни действия. Тези послания изместват фокуса от търсенето на решения на действителни обществени проблеми, като водят до противопоставяне и поляризиране на общественото мнение, без обективна и базирана на факти дискусия.

Тревожните данни, цитирани по-горе, са свързани с това, че младежите са изложени в голяма степен на език на омразата, присъстващ твърде много в медийната среда и особено в социалните мрежи и интернет като цяло. Какво представлява „езикът на омразата“? Съществуват различни дефиниции, но обикновено с това понятие се обозначава враждебно и агресивно говорене, насочено към представители на малцинствени или уязвими групи. Дебатът за ограничаване на езика на омразата срещу свободата на словото поставя въпроса къде са границите между това да се използва правото на свободно изразяване и това да се злоупотребява с него. Обикновено за престъпно се приема откритото подбуждане към омраза.

Престъплението от омраза обикновено се дефинира като престъпление, основано на ненавист към конкретна малцинствена група или общност (етническа, религиозна, с определена сексуална ориентация и др. – съгласно чл. 162 от действащия Наказателен кодекс на България такива признаци са расата, народността, етническата принадлежност, религията или политическите убеждения⁴). Престъплението от омраза само по себе си е нещо различно от „реч на омразата“ (все пак в чл. 162 от НК се криминализира откритото подбуждане към дискриминация и насилие⁵). Важен е обаче въпросът дали има корелация между двете и ако да – каква е тя. Разбира се, не винаги възприемчивостта към крайни послания и дори ползването на реч на омразата водят непременно до насилствени действия. Въпреки това засилването на такива настроения и увеличаване на подобно говорене би могло да доведе и до зачестяване на подобни действия. Тези негативни тенденции обуславят и необходимостта да се мисли за превенция на подобна радикализация сред младите хора.

¹ Център за изследване на демокрацията, *Как крайнодесните послания в интернет достигат и влияят на българските младежи*, София, 2020.

² Пак там.

³ Пак там.

⁴ Lex.bg, *Наказателен кодекс*, Обн. ДВ. бр. 26 от 2 Април 1968 г., посл. изм. ДВ. бр. 9 от 2 Февруари 2021 г.

⁵ Пак там.

Кампанията „Намери друг начин“⁶, противопоставяща се на възприемчивостта на младежите (14-19 г.) към такива радикални послания, включва онлайн кампания в социалната мрежа, провеждана през 2020-2021 г., както и офлайн компонент, който е вече образователен инструмент, придаващ дълбочина на усилията за превенция чрез развиване на определени умения и нагласи у младите хора. Това е именно методиката, предложена тук.

Настоящият наръчник е предназначен за учители и съдържа примерни уроци за развиване на толерантност и критично мислене у учениците. Подходът на методиката, представена в него, включва развиване на умения и нагласи, които да осигурят превенция на радикализацията сред учениците – развиване на емоционална интелигентност и социални и комуникационни умения, както и на умения за подбор и оценка на информация и критично мислене, а също и нагласи за толерантно възприемане на различията и готовност за съдействие и взаимопомощ. Предпоставката на предлаганата тук методика, е, че именно **комбинацията** между развиване на критично мислене, от една страна, и емоционална интелигентност, от друга, е най-удачен и ефективен начин за превенция на „крайнодясната“ радикализация сред младежите в дългосроен план. С други думи, ако развиваме само критичното мислене, но без да наблягаме на емоционалната интелигентност, както и обратното, може да не постигнем това, което целим. Тази изходна точка бе обсъдена с учители от различни училища и градове в България, които бяха поканени на обучение, проведено се в София през февруари 2020 г., и впоследствие апробираха предложените тук урочни модули. Обратната връзка, получена от учителите, показва, че те напълно подкрепят този подход, при който уменията за критична оценка на информация (когнитивния аспект) се съчетава с развиването на социални умения и толерантна нагласа (сферата на емоционалната интелигентност).

Затова в тази методика се разчита на определено натрупване по посока на емоционалната интелигентност (умения за разпознаване на емоциите, за асертивно общуване, управление на гнева, разрешаване на конфликти), както и по посока на когнитивните умения (умения за оценка на достоверността на информация и за подбора ѝ). Тоест адресират се някои основни причини за агресивно поведение, свързано с дискриминационно отношение към дадена група (канализиране на натрупан стрес, гняв и агресия по посока на представители на уязвими общности, безкритично доверяване на фалшиви новини и медийни манипулации, чрез които до голяма степен насаждат стереотипи и др.). Тъй като чрез методиката се развиват умения, които са универсални, приложението ѝ също би могло да бъде по-широко, без това да изключва търсения ефект по дългосрочна превенция на радикализацията.

Уменията, за които става дума са включени и в референтната рамка за дигитална грамотност на ЕС DigComp⁷, както и в рамката за медийна грамотност на Европейската асоциация на зрителите (EAVI)⁸. Когато двете се съпоставят, се очертават следните основни компетентности: информационна грамотност (включително подбор и оценка на информация), комуникация и сътрудничество, онлайн безопасност, решаване на проблеми и създаване на дигитално съдържание. Тези компетентности са взаимосвързани и следва да се развиват холистично. Затова освен уменията за оценка на достоверността на информация и социалните умения (вкл. нетикет), методиката включва развиване и на останалите дигитално-медийни умения, посочени по-горе.

⁶ *Намери друг начин* във Facebook.

⁷ EU Science Hub, *The Digital Competence Framework 2.0* [Рамка на дигиталната грамотност 2.0], Европейска комисия, 2019.

⁸ EAVI, About us: Media Literacy [За нас: Медийна грамотност].

При това тези умения, бидейки универсални, се отнасят не само до контекста на онлайн, но и на офлайн средата. В този смисъл уменията, за които става дума, кореспондират и с по-общата концепция за „умения на 21-век“⁹.

Принципите и методите на тази методика са избрани, защото биха били най-подходящи и ефективни за развиването тъкмо на търсените умения и нагласи на учениците.

⁹ Преподаваме.bg, *Как да развиваме умения на 21-ви век*, 2016.

ЦЕЛИ, ПРИНЦИПИ И МЕТОДИ НА НАРЪЧНИКА

Цел

Развиване на конкретни умения у учениците – за ненасилствена и ефективна комуникация и емоционална интелигентност и за проверка и оценка на информация и критично мислене, както и на нагласи за толерантно отношение към различията, които умения и нагласи да осигурят превенция на крайнодясната радикализация.

Принципи

Основните принципи на предлаганата тук методика, които спомагат за успешното ѝ прилагане и постигане на заложените в нея образователни цели, са:

- фокус върху учащия;
- цялостен и систематичен компетентностен подход;
- учене чрез преживяване.

Фокус върху учащия

Предаваната тук методика предполага, че в педагогическото взаимодействие преди всичко се отчитат нуждите на учащия, процесът и съдържанието се адаптират спрямо тях и се насърчава развитието на автономността на личността, така че тя все повече да поема отговорност за собственото си развитие. Тя предполага създаване на възможности за себеизява, свободно изразяване на критично-обосновани мнения от страна на всички участници в общността и за действително влияние върху процесите, като това се приема за предпоставка за развитие на автономията и на социалните и познавателни умения на децата.

Учениците следва да имат възможност за себеизразяване по време на обучението, тъй като техните решения, мнения и предложения допринасят за успешното му протичане. За прилагането на принципа:

- Включвайте в дискусиите желаещите участници, като давате приоритет на младежите, които са имали най-малко възможност за изява.
- Опитайте се да запомните споделеното от децата и реферирате към него на по-късен етап от обучението, където е възможно.
- Извличайте знанията от участниците чрез насочващи въпроси.
- Адаптирайте езика, който ползвате, към възможностите на конкретната група участници. Формулирайте темите и въпросите така, че да сте сигурни, че младежите разбират смисъла им.
- Окачвайте продуктите на децата от различните дейности на видно място в залата по време на обучението.

Методиката дава възможност за разработване и прилагане на разнообразни и предизвикателни интерактивни дейности, чрез които децата да комуникират, да си сътрудничат, да се състезават, да разрешават конфликтите си и да търсят компромиси помежду си.

Цялостен и систематичен компетентностен подход

В контекста на предлаганата тук учебна методика понятието „компетентност“, включва взаимосвързани и произтичащи едно от друго необходими знания, умения, нагласи, отношения и поведения. Предлаганите тук урочни планове предполагат синхронно развиване на компетентностите на учениците. Така едновременно се развиват компетентностите, свързани със социалните умения, уменията за оценка на информация, създаване на

съдържание, решаване на проблеми (онлайн, но и офлайн), включени и в референтната рамка за дигитална грамотност на ЕС, както и тази за медийна грамотност на Европейската асоциация на зрителите, спомената по-горе. Както споменахме, предпоставката на методиката, обсъдена и с учителите, които пилотираха урочни модули от нея, е, че за ефективна превенция на радикализация сред младежите е необходимо едновременно и синхронно развиване на критично мислене и емоционална интелигентност (респ. толерантни нагласи). Стремешът тук е към един задълбочен познавателен процес и комплексно учене, опиращо се на рефлексивност и приложимост на наученото в различни контексти, което да съответства и на съвременната дигиталната епоха.

Учене чрез преживяване

Този принцип дава възможност на учениците да прилагат досегашните си знания и опит по време на обучението си. Те рефлектират върху преживяванията си и прилагат наученото в последващите модули на обучението. В този смисъл грешките на учениците са не само допустими, но и необходими за ефективното учене. В предлаганите урочни модули обикновено те са поставени в ситуации, в които да търсят и изпробват решения, а след това рефлектират върху наученото, така че да отчетат кое се е получило и къде може да се намери по-добро решение.

За успешното протичане на този процес, е необходимо създаването на подкрепяща образователна среда, адаптиране към груповата динамика от страна на учителите и употреба на интерактивни методи, които ще посочим по-долу.

Насоки за поддържане на подкрепяща среда:

- Поощрявайте участниците редовно.
- Поощрявайте изразяването на лично мнение.
- Имайте предвид, че примерът, който сами давате за запазване на самообладание и придържане към добрия тон допринася за развиването на определени социални умения и нагласи у учениците, също както и конкретните обучителни дейности, свързани с тях.
- Ако е възможно, препоръчваме да подреждате столовете в стаята в полукръг, с лице към учителите, като избягвате празни места между участниците или предмети пред тях.

Насоки за адаптиране към груповата динамика:

- Създайте правила за работа заедно с децата и реферирайте към тях, когато е необходимо.
- Опитайте се да идентифицирате лидерите на групата и да ги спечелите – това е ефективен начин да овладеете трудна група. Например, ако някой от участниците е много активен и това се харесва на групата, окуражете го и му предложете да ви помага с някои от дейностите – подредба на столовете, раздаване на материали преди определена дейност и др.
- Прилагайте игрови методи като т. нар. „енерджайзъри“ (виж. методите по-долу) съобразно спецификата на конкретната група ученици, които обучавате – при работа със свръх енергични или твърде тихи и плахи групи. За овладяване на енергични групи особено полезни са енерджайзъри, които спомагат за изразходване на излишната енергия и помагат за концентрацията. В случай че работите с прекалено тиха група пък, изберете енерджайзъри, които са ефективни за отключване на естествената игривост и смелост на участниците.

Методи

Методите, които се препоръчват в предложените тук урочни модули, съответстват на посочените по-горе принципи – поставят ученика в по-активна роля и правят процеса на учене по-приятен и забавен, без това да е за сметка на приоритетността на ясно формулираните образователни цели. Обикновено тези методи се асоциират с така нар. „неформално образование“, но много учители ги прилагат и в рамките на задължителния предмет, който преподават в училище, т.е. в рамките на „формалното“ образование.

Става дума за интерактивни и игрови методи, включващи:

- *„Сократов метод“* – препоръчително е, където е възможно, отговорите да не се дават наготово, а да се „извличат“ от учениците чрез задаване на насочващи въпроси от страна на учителя. По този начин обучаващите се вече не са пасивни получатели на информация, а са поставени в активна роля, така че да разсъждават и да стигнат автономно до отговорите (насочвани обаче от учителя). Тук не става дума за хаотична дискусия, а за предварително заложените в урочните модули конкретни точки, към които учителят да води учениците си.
- *Дискусии* – методиката разчита широко на метода на дискусията (с цялата група или в по-малки групи), тъй като дава възможност на учениците за активна роля в търсене на отговори и аргументиране, рефлексия върху казаното, както и за изразяване на обосновано мнение и позиция. Тук ролята на учителя е по-скоро на управляващ дискусията („фасилитатор“), но това е много важна роля, тъй като, за да е плодотворно обсъждането, то следва да бъде направлявано, съобразно с предварително заложените конкретни образователни цели, както и структурирано така, че да се стигне до конкретни (също предварително заложените) основни пунктове.
- *Работа по групи* – метод, който се прилага широко в методиката, тъй като е важен за развиването на социалните и екипните умения на учениците, което кореспондира с целите на наръчника. Освен това предразполага учениците, които са по-плахи или пасивни при обща дискусия, да намерят изява в по-малка група. Методът допринася и за това учениците да свикнат да си разпределят ролите и по този начин да разпознават индивидуалните си силни страни (напр. един да е говорител на групата, друг да записва и структурира и т. н.).
- *„Мозъчна атака“ (брейнсторминг)* – свободно и неограничено нахвърляне на идеи или асоциации от страна на учениците. Методът е особено подходящ за въвеждащите части в урочните модули, тъй като дава възможност да се установи отправната точка (какво знаят отпреди учениците по темата) и да се свърже новото, което ще научат, с това, което вече знаят, за да се стъпи върху него и да се продължи по-нататък. Освен това допринася за това учениците да се отпуснат да правят смело предположения и да дават идеи и ги настройва творчески.
- *Работа по казуси* – в много от предлаганите модули се ползва този метод, тъй като поставя учениците в конкретни ситуации, кореспондиращи и с това, което се случва на тях или на други в реалната среда (извън час). Чрез този метод учениците търсят сами отговорите и то на въпроси, които биха имали практическо приложение (като решения на дадения казус). Добре е също да се прави по групи, но и да има взаимна обратна връзка между групите и такава от учителя, така че да се намерят най-добрите решения на ситуацията.
- *Ролеви игри/ драматизации* – този метод също поставя децата в определени ситуации, в които да търсят сами решения, но игровият елемент в него е още по-засилен и съответно е още по-забавно за учениците, тъй като изисква от тях да влязат в роля. Така те имат възможност и да разгърнат своята артистичност и същевременно да се поставят на мястото на един или друг участник в ситуацията, като едновременно

поддържат известна безопасна дистанция от него, тъй като са само „в роля“. При по-чувствителни теми (напр. свързани с тормоз или подобни) е важно да се внимава да не се получи т. нар. „вторична виктимизация“ при някой от участниците да преживеят отново травмираща ситуация), така че по-безопасният подход при такива теми е да се прилага предходният метод на текстове с казуси, тъй като при него психологическата дистанция на ученика спрямо ситуацията е по-голяма.

- *Създаване на продукти* – важен метод, който се ползва широко в методиката, тъй като кореспондира с развиването на умения за създаване на съдържание и стимулира творческата активност на учениците. Може да са най-различни материали, които учениците да изработят (най-добре по групи) като плакати, книжки, комикси, колажи, видеа и др.). Методът допринася също за това да свикнат да си разпределят ролите и всеки да идентифицира това, в което е най-силен и да участва именно с него.
- *Игри за енергизиране и/или сплотяване (енерджайзъри, ice breakers)* – дават възможност за „разчупване на ледовете“ и отпускане на учениците, за сплотяване на групата и за енергизиране, ако енергията им е паднала, или пък за съсредоточаване, ако са превъзбудени. Обикновено тези игри нямат съвсем пряка връзка с урочната цел, но все пак кореспондират с нея и със задачата, която ги предхожда или следва – напр. ако предишната игрова задача ги е превъзбудила, а следващата изисква повече концентрация, може да се направи енерджайзър за концентрация. Ако предната задача е била свързана с повече писане, а следващата изисква повече изява, може да се направи игра за енергизиране. Както посочихме по-горе енерджайзърите са особено полезни и за управляване на груповата динамика.
- *Групова рефлексия върху преживяването* – важен метод, свързан с принципа на учене чрез преживяване. Дава възможност на учениците да рефлектират върху работата си по обучителните ситуации и задачи дотук, върху работата си в групите, така че да осмислят наученото и това, с което са се справили добре и което може да се подобри, както и да оценят намерените от тях отговори и решения и ако е нужно, да ги актуализират или заменят с по-адекватни. Възможността да рефлектират върху преживяването си по време на обучението, освен в когнитивен, и в емоционален план пък допринася за развиване на умения, свързани с емоционалната интелигентност.

СТРУКТУРА НА УРОЦИТЕ

Плановете за урочни модули, включени в този наръчник, имат следната структура:

- 1. ЦЕЛ** – конкретна и измерима цел на урока.
- 2. МАТЕРИАЛИ** – изброяват се необходимите материали за провеждане на урока.
- 3. ПОДГОТОВКА НА СТАЯТА** – препоръчителна организация на пространството – напр. подреждане на столовете в кръг.
- 4. ХОД НА УРОКА** (с времева рамка за всяка от дейностите):
 - *Въведение* (относително кратка въвеждаща дейност, която насочва към темата и/или предизвиква интереса на учениците)
 - *Основна дейност (интерактивна)* – най-дългата като времетраене основна урочна дейност, кореспондираща пряко с предварително заложената образователна цел. Предложените тук дейности са интерактивни и предполагат активно включване от страна на учениците.
 - *Закриване (обобщение)* – също по-кратко спрямо основната дейност. Обикновено закриването е свързано с обобщение на наученото, така че да се помогне на учениците да запомнят в структуриран и обобщен вид най-важното и основното от проведения урок.

За улеснение в предложените в този наръчник планове на урочни модули е посочено препоръчително времетраене за всяка от конкретните урочни дейности. Разбира се, учителят може да прецени дали да отдели повече или по-малко време за дадена дейност за сметка на друга, с оглед конкретната група ученици.

По преценка на учителя даден урочен модул може да се проведе и в рамките на два учебни часа (в този случай най-добре да са „в блок“, ако е възможно). Някои от учителите, включили се в обучението за преподаватели в рамките на проекта, по който беше разработен този наръчник и които апробираха урочни модули в училищата си, също избраха да преподадат дадена тема в два последователни часа („т. нар. „блок“).

УРОЦИ

Тема 1. Права и правила

Цел: Учениците изработват правила за работа в група, съобразени с правата и отговорностите на всеки участник.

Материали: маркери, бяла дъска/флипчарт лист, бели листа.

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въвеждаща дейност (изработване на групови правила): 10 минути



Учител

Въвежда дейността, като обяснява, че това е първият урок от поредица разработени уроци, посветени на онлайн и офлайн живота на тийнейджърите. Обяснява, че уроците включват екипна работа, за която се изискват определени правила, за да бъде постигнат успех.

Приканва учениците да се включат в изработването на позитивни правила за работа в екип, които да служат при по-нататъшната работа с наръчника. Учителят приканва учениците сами да съставят правилата, а той ги записва на флипчарт лист, за да могат да се запазят и да бъдат използвани и по-късно.

Учителят може да попита участниците защо според тях е важно да има такива правила и как помагат те за груповата работа. Уточнява се, че в днешния час и при всяка следваща среща ще бъдат използвани тези правила, като те могат да се променят в хода на работата.



Ученици

Участват активно в изработването на правила на групата.

Примерни предложения за правила:

- Всяко мнение е ценно, няма правилно и неправилно.
- Когато някой говори, всички го слушаме внимателно.
- Смеем се всички заедно – не един на друг.
- Всичко, което е казано тук, си остава тук.
- Разрешаваме конфликтите си по мирен начин.
- Пазим чиста стаята, в която учим и работим.

Уточнява се, че правилата са важни, за да може групата да работи ефективно и да постига добри резултати, като същевременно всеки член на групата се чувства добре.

Основна дейност (превръщане на правилата в права и отговорности): 27 минути



Учител

За следващата дейност учителят разделя класа на групи от по 4-5 човека. Всяка група получава по едно или няколко от правилата, изработени и записани на дъската/флипчарт листа в предната дейност, така че да са равномерно разпределени в групите (Учителят решава как – може всяка група да си избере правило или да е на случаен принцип).

Учителят обяснява, че **всяка група трябва да превърне правилото, което има, в права и отговорности**. Допълва, че е възможно на едно правило да съответстват няколко права или отговорности и обратното. (7 минути)



Ученици

Работят по групи, превръщайки правилата в права и отговорности, и записват предложенията си на лист.

Основна дейност (превръщане на правилата в права и отговорности): 27 минути



Учител

Ако учениците се затрудняват, учителят дава пример:

Правилото е „Всяко мнение е ценно“.

„Всеки има право на мнение“ – това е право на всяко дете и всеки възрастен.

„Всеки се отнася уважително към мнението на другия“ имаме тази отговорност, за да спазваме правата на другия.

След като учениците са готови с груповата работа, **всяка група представя своето правило (или правила) и правата и отговорностите, които е извела от него/тях**. Срещу всяко правило учителят записва съответните права и отговорности. Другите групи слушат внимателно и се включват, ако на места някои права и/или отговорности си съответстват с тези на представящата група.

Учителят създава пространство за дискусия. Примерни въпроси: „С какво е важно това упражнение?“, „Можем ли да имаме само правила без права и отговорности?“, „Кой гарантира спазването на правата и по какъв начин?“, „Към кои хора могат да се отнесат изброените от вас права?“, „Могат ли да се отнесат към възрастни? А към деца?“, „Защо е важно да сме отговорни в поведението си към другите?“ (20 минути)



Ученици

Всяка група си избира говорител, който представя работата на групата. След това участват в дискусията.

Чрез работата по групи и дискусията достигат до извода, че правилата са необходими, но те са свързани и с правата и отговорностите. Правата са универсални принципи, присъщи на всяко човешко същество, а чрез отговорностите, които всеки от нас има, се гарантира зачитането на правата на околните и спазването на въведените правила.

Заклучителна дейност (обобщение на часа): 3 минути



Учител

Учителят обобщава часа, като задава въпроси на учениците: „Какво правихме през този час?“, „Какво беше полезно/ценно за вас?“



Ученици

Споделят своите наблюдения за това как е протекъл часът.

Допълнителни насоки за провеждане на урока:

Насочвайте учениците към това да формулират позитивни правила, например вместо „Не се прекъсваме“ – „Изслушваме се“. Начинът, по който формулираме правилата и въобще по който използваме думите, има голямо влияние върху разбирането им. Също така можете да насърчите учениците още по време на груповата работа да открият Конвенцията за правата на детето на ООН¹⁰ в интернет (през телефоните си например) и да проверят дали някои от тях не са сходни с тези, които те самите са извели.

Учителят може да даде на учениците това и като задача за къщи: да намерят в интернет Конвенцията на ООН за правата на детето и да открият в нея права, които съответстват или се доближават до тези, които са били споменати и дискутирани по време на часа.

¹⁰ УНИЦЕФ, *Конвенция на ООН за правата на детето*, ноември 2014.

Към Тема 1. Права и правила

Познаването и разбирането на основните права на човека и на философията, която стои зад тях е важна предпоставка в усилията по превенция на радикализацията, било то крайнодясна или друга, тъй като радикализацията по същество е незачитане на равните права на една или друга група. Понякога правата се разбират погрешно като някакъв вид (излишни) привилегии и често се противопоставят на задълженията. Целта на този урок е да покаже ясно на учениците тъкмо връзката между правата и отговорностите на човек, помагайки им да разберат, че, доколкото всяко право се отнася не само до мен самия, но и до всички останали, спазването на правата на всички е автоматично свързано с отговорността към другите на всеки един поотделно. По този начин темата за изработване на конкретни правила на групата се обвързва с по-общата темата за правилата в обществото, опираща се в последна сметка на концепцията за равни и неотменими права на всеки негов член.

По отношение на универсалността на правата има широко съгласие в глобален план. Чрез своята дейност Организацията на обединените нации, създадена през 1945 г., цели опазване на мира и сигурността в световен мащаб, опирайки се на принципите за равни права на хората. Според ООН се отнасят за всеки един човек, правата и свободите, изложени в различните декларации и пактове, независимо от неговата раса, цвят на кожата, пол, език, религия, политически или други възгледи, национален или социален произход, имуществено състояние или друг статус.

Заедно с това навсякъде по света на децата се гледа като на имащи право и на специални грижи и помощ. Затова и Конвенцията на ООН за правата на детето от 1989 г.¹¹, ратифицирана от България с решение на ВНС през 1991 г., извежда общовалидни за всички деца права, с които да гарантира, че висшите интереси на детето се съблюдават при всички действия, отнасящи се до деца. Тъй като според текста на Конвенцията детето има право на пълен достъп до информация, съществува и версия на Конвенцията, адаптирана за децата¹².

Чрез дискутирането и разбирането на понятията „правила“, „права“ и „отговорности“, диференцирането им и същевременно осмислянето на взаимовръзката между тях в основното упражнение в урока, децата постигат по-добро себеразбиране и осъзнаване. Познаването на собствените права от по-ранна възраст е предпоставка за активно и информирано гражданство, както и за по-голяма чувствителност към зачитането на правата на околните, независимо от техния пол, раса, етнически произход и т.н. Тази тема поставя и основата за по-нататъшна работа с наръчника и към нея може да се реферира, когато се дискутират теми като насилие, тормоз, справяне с проблеми, предразсъдъци, стереотипи и т.н. В този урок правилата на групата се извеждат изцяло от правата на всеки един участник в нея (да бъде изслушван, да получава уважително отношение и т.н.). По този начин, от една страна, по-абстрактната тема за правата на човека и детето се свързва с нещо по-практично и оперативно като правилата за работа на групата, а от друга страна, се показва ясно връзката между правата и правилата, вместо те да се противопоставят. Демонстрира се и че правилата идват от самата общност и нейното консенсусно решение/ решение на мнозинството, вместо и преживяват като нещо външно и повече или по-малко насилствено наложено.

Също така добрите и ясни правила са един от инструментите за групова работа. Дали ще е ефективен този инструмент обаче, зависи от множество

¹¹ УНИЦЕФ, *Конвенция на ООН за правата на детето*, ноември 2014.

¹² УНИЦЕФ, *Конвенция на ООН за правата на детето: адаптирана версия за деца*, 2017.

фактори. Въвеждането на правила или припомнянето им при началото на всеки от уроците е необходимо условие за настройване на групата за работа и напомняне на важните принципи в общуването.

Насоки при въвеждането на правила:

- Важно е правилата да изхождат от самите ученици. Затова учителят ги приканва да дават предложения.
- Всяко правило се приема след кратко обсъждане с групата защо то е необходимо и след като е постигнато съгласие от всички (в най-добрия случай) или поне от мнозинството ученици (добре е всяко правило да се подлага на гласуване).
- Добре е правилата да се изпишат на видно място, за да се сещат по-лесно учениците за тях и за позоваване от страна на учителя при нужда;
- Правилата следва да са кратки, ясни и недвусмислени.
- Важно е правилата да са позитивно формулирани, за да формират позитивно мислене и отношение. Например, ако от учениците бъде предложено правило „Да не говорим всички и да не вдигаме шум“, учителят може да помогне за преформулирането му като „Да говорим един по един и да се изслушваме“.
- При затруднение у учениците учителят може да даде едно-две примерни правила, като обоснове нуждата от тях.
- При необходимост в процеса на обучение може да се въведе ново правило, което да подобрява взаимодействието в групата или пък да се прецизира формулировката на вече прието правило.

Учейки за правата си, децата разбират и как следва да се отнасят с другите, както и че правата са универсални и всички сме отговорни за зачитането им. Темата позволява дискусия и изразяване на собствено мнение и способства за изграждането на ценности. Придобитите знания намират и практическо приложение в ежедневието при сблъскване със ситуации от различно естество, в които осъзнаването на собствените и чуждите права би спомогнало за по-толерантна и ефективна комуникация. Доброто разбиране на правата и техния смисъл и универсалност, както при формирането на нагласа за отстояване на собствените права, така и за зачитане и защита на правата на околните, независимо от техните индивидуални характеристики или различия, би било от съществено значение за развиване на резистентност към радикални послания у младите хора.

Използвани източници:

УНИЦЕФ, *Конвенция на ООН за правата на детето*, ноември 2014.

УНИЦЕФ, *Конвенция на ООН за правата на детето: адаптирана версия за деца*, 2017.

Други полезни материали:

Права на детето





Тема 2. Разпознаване на емоциите

Цел: Учениците разпознават емоциите си и тези на другите и ги изразяват по подходящи начини.

Материали: Компютър с връзка с интернет, може и мултимедиен проектор, бяла дъска, учебник по литература или разпечатки с откъс от текста.

Подготовка на стаята: Столовете са наредени в полукръг. Пригответена е техника за възпроизвеждане на аудиозапис (по избор може и мултимедиен проектор за визуализация).

Ход на урока:

Въведение: 10 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят рисува или залепва на дъската четири изображения на емоции – радост, тъга, страх и гняв.</p> <p>Обяснява на учениците, че ще чуят откъси от музикални произведения и ще трябва да кажат коя музика на коя емоция отговаря. Пуска им откъс от „Лунната соната“ на Бетховен или „Адажио“ на Албиниони. Учениците споделят как им звучи тази музика. След това им пуска „Танц със саби“ на Хачатурян и пак определят характера на музиката. Накрая слушат валса „Пролетни гласове“ на Щраус.</p> <p>„Мозъчна атака“ – изреждане на емоции.</p> <p>Учителят приканва учениците да изредят колкото се може повече емоции, за които се сещат. Записва ги на дъската.</p>	<p>Слушат откъсите от музикалните произведения. След всяко от тях споделят какви емоции предизвиква у тях.</p> <p>Изредят емоциите, за които се сещат, така че да не повтарят тези, които вече са споменати от съучениците им преди тях.</p>
Основна дейност: 25 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят разделя учениците на групи и всяка получава по един казус.</p> <p>Дава им за задача да прочетат казуса и да отговорят писмено на въпросите към него, които се отнасят до чувствата на героите в случката. (15 мин.)</p> <p>След това ги приканва да прочетат отговорите си и да обяснят защо са определили, че героите изпитват точно тези емоции. (10 мин.)</p>	<p>Учениците (във всяка група) прочитат казуса и отговарят писмено на въпросите за това какви са чувствата на героите в описаната случка.</p> <p>След това учениците (от всяка група) представят отговорите си относно чувствата им като се обосновават защо предполагат, че са такива.</p>

Закриване: 5 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят приканва учениците да застанат в кръг, в който той също се включва. Моли ученика вдясно от него да направи гримаса („маска“) и да я покаже на съседа си вдясно. Последният трябва на свой ред да копира „маската“ и след това да измисли нова маска, която да предаде на своя съсед отляво и така, докато „щифетата“ не се върне до ученика, който е започнал играта.</p>	<p>Всеки ученик възпроизвежда гримасата на своя съсед отляво и измисля нова, която да предаде на съседа си отляво.</p> <p>Накрая следва кратка рефлексия какви са били показаните емоции, трудни ли са били за разпознаване и възпроизвеждане.</p>

Към Тема 2: Разпознаване на емоциите

Разпознаването на емоциите, както на своите собствени, така и на чуждите, е базисна стъпка в процеса по изграждане на механизми за самоконтрол в първия случай и важна стъпка в посока на развиване на способност за емпатия във втория. Тези умения и способности са ключови за изграждането на едно толерантно отношение към околните и поведение, независимо от техните индивидуални характеристики и различия от нас и за развиването на комуникационните умения на учениците.

От своя страна пък развиването на социални умения и умения за пълноценна комуникация, съчетано с формирането на една толерантна нагласа към околните, е важен компонент на ефективната превенция на (крайно)дясна и друга) радикализация сред младите хора, като в същото време тези умения са практични и универсално приложими.

Какво изпитва всеки от героите в следната ситуация?

КАЗУС

Мариана планира да празнува рождения си ден и да покани приятелките си, но родителите ѝ казват, че нямат възможност да поканят повече от пет деца. Затова тя не успява да покани Виктория и Анелия, които също са сред приятелките ѝ. Двете момичета решават да направят група във Фейсбук, озаглавена „Ние мразим Мариана“, където постват негативни и подигравателни коментари за момичето. Много съученици и дори голям брой непознати се включват в подигравките. Ани, която е сред поканените, говори с двете момичета да престанат. Първоначално те се скарват и с нея, но след няколко дни все пак изтриват групата и се извиняват на Мариана. Тя ги почерпва в сладкарница с джобните пари, които си е спестила.

1. Как се чувства Мариана, когато разбира, че не може да покани всички?

.....

2. Как се чувстват Виктория и Анелия, когато разбират, че не са поканени?

.....

3. Как се чувства Мариана, когато разбира за групата във Фейсбук срещу нея?

.....

4. Как се чувства Ани, като разбира за случилото се?

.....

5. Как се чувстват Виктория и Анелия сред разговора с Ани?

.....

6. Как се чувстват двете момичета, когато решават да изтрият групата и отиват да говорят с Мариана?

.....

7. Как се чувства Мариана след разговора, когато решава да ги покани на сладкарница?

.....

8. Как се чувстват Виктория и Анелия, когато Мариана все пак ги почерпва?

.....

Тема 3. Общуване

Цели: Учениците прилагат принципите на ненасилствената комуникация в онлайн и офлайн контекст.

Материали: маркери, бяла дъска/флипчарт лист, принтирани казуси (поместени са в урока).

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Въвеждаща дейност (игра и мозъчна атака): 5 минути



Учител

Учителят казва, че има нужда от двама доброволци за първото упражнение.

След като ги избере ги моли да застанат срещу него пред групата и им дава инструкции:

„Аз ще бъда със стиснат юмрук, а вие се опитайте да откриете начин да ме накарате да разтворя юмрука си.“

Ако ученикът не успее да накара учителя да разтвори юмрука си, той може да му подсказе, да му подаде ръка за здрависване или да го помоли да разтвори ръката си.

Стартира кратка мозъчна атака с цел извличане темата на урока: „Какво наблюдавахме?“, „Как ме накара Х (името на доброволеца) да разтворя юмрука си?“, „Това какво ви кара да мислите?“, „Влияят ли поведението и думите ни върху другите?“.

Обобщава, че темата на днешното занятие е ненасилствената комуникация.



Ученици

Изявяват желание да бъдат доброволци за първото упражнение.

Изиграват упражнението (вероятно е опитите да включват прилагане на физическа сила) и достигат до извода, че не можеш да се здрависаш и по този начин да поздравяваш другия, ако ръката ти е стисната в юмрук.

Чрез насочващите въпроси от мозъчната атака се очаква учениците да достигнат до заключението, че можем да влияем върху начина, по който околните се отнасят към нас.

Основна дейност (работа с казуси): 15 минути



Учител

Учителят започва основната дейност, като използва **въвеждащата игра**: „Понякога безсилието може да ни накара да прибегнем до физическа сила, както видяхме преди малко (ако ученикът не се е опитал насила да разтвори юмрука му, учителят може да промени изказа – „Възможно бе еди-кой си дори да използва физическа сила в опит да постигне целта си...“). Какво друго може да ни накара да бъдем груби с околните и да прибегнем до насилие? Дайте примери.“

Записва думите на дъската/флипчарт листа.

Продължава със следното кратко обобщение: „Както виждате, понякога се държим лошо с другите и ги нараняваме, защото се чувстваме уплашени, безпомощни, ядосани, несигурни и т.н. и не знаем по какъв друг начин да постъпим.“ (5 минути)



Ученици

Дават примери като: страх, гняв, вина и др.

Работят по групи и записват предложенията си на листа.

Основна дейност (работа с казуси): 15 минути



Учител

Учителят въвежда следващото упражнение: „Сега ще се опитаме да открием начини, по които да общуваме с околните, без да използваме насилие – нито физическо, нито вербално. За тази цел трябва да се разделим на групи.“

Разделя класа на 5 групи, раздава им по един принтиран казус и им дава инструкции за работа:

„Пред вас имате казус и задачата ви е да измислите отговор или реакция, който не наранява другия и не включва насилие. Старайте се да давате максимално конкретни предложения – напишете точните думи, които бихте използвали.“

КАЗУСИ:

Ситуация 1

Емил учи много старателно за контролното си по география, но не е удовлетворен от оценката, която получава, и решава да говори с преподавателя.

Ситуация 2

Катя чака с нетърпение рождения ден на своята най-добра приятелка, но родителите ѝ в последния момент не ѝ позволяват да отиде, тъй като на следващия ден трябва да пътуват рано сутринта. Катя решава да се опита да поговори с тях.

Ситуация 3

Поли качва свое селфи в Instagram, но нейна съученичка пише обидни коментари под снимката. Поли решава да пише на лично съобщение на момичето и да поговори с нея.

Ситуация 4

Мария разбира, че ѝ е направен фалшив профил във Facebook, от който се пишат неприлични съобщения на нейни приятели. Тя подозира, че фалшивият профил е направен от Нели – момиче от съседния клас, с което са се карали преди. Мария решава да поговори с Нели.



Ученици

ПРИМЕРНИ ОТГОВОРИ:

Ситуация 1

„Много съм разстроен заради оценката...“

„Бихме ли могли да обсъдим оценката, тъй като основанията за нея не са ми достатъчно ясни...“

„Възможно ли е да направя контролното повторно?“

„Можете ли да ми отделите време за консултация?“

Ситуация 2

„Много съм разочарована/ядосана, защото много искам да отида на рождения ден.“

„Възможно ли е да направим компромис?“

„Мога ли да отида на рождения ден, ако се прибера по-рано?“

Ситуация 3

„Твоите коментари ме карат да се чувствам зле. Бих искала да спреш.“

„Има ли някаква причина за тези коментари? Можем да поговорим за това.“

„Ако пишеш по-позитивни коментари, вместо тези, няма да се наложи да огранича достъпа ти до моя профил.“

Ситуация 4

„Нели, подозирам, че ти си направила този фалшив профил, защото преди време бяхме скарани. Искам да поговорим за това, което става.“

„Много съм ядосана, че има такъв профил и че се пишат неприлични съобщения на мои близки хора.“

„Ще докладвам профила, за да бъде изтрит.“

Възможно е учениците да посочат като стратегии игнориране, докладване, блокиране и т.н.

Основна дейност (работа с казуси): 15 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Ситуация 5</p> <p><i>Иван е се скарва с Асен, защото му се изгубва телефона, а Асен е от ромски произход и Иван е чел статии, които е видял споделени във Фейсбук, според които всички роми крадат. В класа обаче никой никога не е имал подобен или друг сериозен проблеми с Асен. (10 минути)</i></p>	<p>Ситуация 5</p> <p><i>„Асене, да си намирал или да си чул някой в училище да е намерил изгубен телефон? Питам поред всички в класа. Искаш ли да ми помогнеш да го потърсим?“</i></p>
Заклучителна дейност (рефлексия): 20 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят казва, че е време групите да представят работата си. (7 минути)</p> <p>След това учителят стартира дискусия, чиято цел е да изведе основни принципи на ненасилствената комуникация.</p> <p>ПРИМЕРНИ ВЪПРОСИ:</p> <p><i>„След като чухме всички отговори, можете ли да откриете нещо общо между тях?“, „Какво ви прави впечателение?“, „Какво е характерно за тези отговори?“</i></p> <p><i>„Кое би имало повече успех – да говорим от собствено име или от името на всички?“, „Какъв е най-подходящият изказ?“, „Важно ли е да заявим от какво имаме нужда/как се чувстваме/какво ни се иска да се случи?“, „Можем ли да направим това, без да засегнем другия? Как?“</i></p> <p><i>„Според вас кое изречение би имало по-голям ефект – „Ти си страшно несериозен!“ или „Разочарован/а съм от поведението ти“?“</i></p> <p><i>„Има ли значение дали разговаряме във формална, или неформална ситуация? Ако говорите на „ти“ на учител, това може ли да бъде обидно, или неуместно?“</i></p> <p><i>„Някои от вас имаха случки в интернет. Какво е особеното там?“, „Могат ли тези принципи да се приложат в онлайн общуването? Как?“, „Онлайн можем ли просто да игнорираме човека?“, „Можем ли да направим това в реалността?“ (13 минути)</i></p> <p>Учителят записва принципите и ценните отговори на флипчарт лист, който да може да бъде използван и по-късно.</p>	<p>Всяка група си избира говорител, който прочита казуса и отговора, който са съставили.</p> <p>Участват в дискусията и дават примери за принципите на ненасилствената комуникация:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Говорим от собствено име. 2. Не обиждаме и не нагрубяваме събеседника. 3. Говорим ясно, конкретно и искрено. 4. Изслушваме мнението на събеседника. 5. Други.

Допълнителни насоки и съвети за провеждане на урока:

Насърчете учениците да дават възможно най-конкретни отговори при работата по казусите – така те по-лесно ще запомнят съответните фрази и биха могли да ги използват в други ситуации. След това в дискусията можете да обобщите принципите на ненасилствената комуникация.

Учителят може да даде на учениците и задача за домашна работа: всеки ученик да потърси думи, с които изразяваме чувства, и след това целият клас да направи табло на чувствата, което да стои в класната стая.

Към тема 3. Общуване

След като учениците преминават през урока за правата и този за разпознаване на емоциите, идва ред да се навлезе експлицитно в сферата на уменията за общуване с другите. Превенцията на (крайно)ясната радикализация сред младежите, а и на други сериозни конфликтни ситуации между тях, следва да стъпи на развиване на уменията им за комуникация.

Уменията за ефективно общуване (както в офлайн, така и в онлайн среда) също така са и сред най-ценените в съвременния свят. Децата следва да ги усвояват от най-ранна възраст, следвайки и примерите на по-възрастните около тях. Училището също е изключително подходяща среда за развиване на уменията за общуване (не само по отношение на яснотата на посланието, но и на способността за слушане и откликване с емпатия на отсрещната страна). Голяма част от конфликтите в ежедневието ни са породени именно от недоразуменията в общуването. Това се отнася до голяма степен и за конфликтите, породени от негативно отношение или дори омраза към определена група (полова, етническа и др.). Развиването на комуникационните умения на учениците би имало съществен принос за изграждането у тях на устойчивост към радикални послания, доколкото умението да общуваш пълноценно с другия като отделна личност (с всичките му различия и индивидуални характеристики), вместо да го разглеждаш само като част от някаква абстрактна група (полова, расова, етническа и т. н.), предпазва от един от основните елементи на всяка радикализация. А именно – от деперсонализирането на определени хора, които са представители на дадена група, за която вече има предварително възприето стереотипно виждане, формирано на базата на едно негативно генерализиране.

Подходът на ненасилствената комуникация (ННК), лансиран за пръв път от д-р Маршал Розенберг, представлява модел за предотвратяване и разрешаване на междуличностни конфликти. Този модел се основава на честност и емпатия, които Розенберг поставя в основата на ефективната комуникация с околните. Той смята, че моделът на ненасилствена комуникация има приложение и в училищната среда и говори за т. нар. „обогатяващо живота образование“, което „подготвя учениците да учат през целия си живот, да се отнасят с разбиране към себе си и другите, да бъдат креативни, гъвкави и инициативни, както и да бъдат състрадателни не само към най-близките си, но и към целия свят“.

Ключови принципи на ненасилствената комуникация:

1. **Наблюдение.** В различни ситуации, особено в конфликтните, е важно да можем да наблюдаваме без да оценяваме или тълкуваме случващото се. Много често недоразуменията възникват, когато наблюденията ни се смесват с личните ни оценки. Затова е важно на този първи етап да се избягват директните критики и упреци, тъй като те провокират защитно поведение, блокират способността за изслушване и водене на конструктивен разговор и карат отсрещната страна да атакува на свой ред вместо да сътрудничи. Дори другият да реагира и да промени поведението си вследствие на остра критика от наша страна, твърде вероятно е да го направи поради страх, чувство на вина или срам (често тези

чувства присъстват у учениците). Това обаче рядко довежда до трайна промяна в поведението и начина на общуване.

2. **Чувства.** Ненасилствената комуникация не изключва споделянето на чувствата и емоциите, свързани с дадена ситуация. Затова то е включено като втори принцип на ННК. Чувствата обаче трябва да бъдат отделени от мислите и човек следва да разполага с достатъчно богат речник, за да може да опише адекватно това, което чувства. Изказвания от типа „Чуствам се добре/зле“ са твърде общи и неопределени. Ясното артикулиране на чувствата е основна част от емоционалната интелигентност, която следва да бъде развивана у децата. Ниското ниво на емоционална интелигентност е предпоставка за възникването на конфликтни ситуации. Ключов елемент тук е, че чувствата ни не са съвсем пряко свързани с поведението на другия, а с това, което то провокира у нас от гледна точка на нашите собствени потребности. Когато си даваме сметка за това, бихме могли да реагираме по-спокойно и овладяно в различните ситуации, без да бързаем да обвиняваме другите.
3. **Нужди.** Когато осъзнаем, че чувствата ни са пряко свързани с нашите собствени нужди, а не с това какво казват и правят другите, другите ще започнат по-лесно да ни разбират и съдействат. Ако не сме наясно с потребностите си, то тогава би било по-лесно да критикуваме и да оценяваме ситуация, вместо да спомогнем за разрешаването ѝ.
4. **Молби.** Осъзнаването на нуждите ни помага да ги вербализираме ясно. Едва когато знаем какво искаме, можем да го поискаме от другите по ненасилствен начин. Важно е молбата да бъде формулирана по позитивен начин – какво искаме да се случи, а не какво не искаме (това би спестило объркване у другия и би го предразположило да ни съдейства). Колкото по-ясно формулираме молбата си, толкова по-голяма е вероятността другият да ни разбере правилно и да се отзове.

Ненасилствената комуникация има още някои характерни елементи, които правят общуването по-ефективно:

- **„Аз“ – „Ти“ говоренето**

В ежедневието често използваме т. нар. „ти-послания“, тъй като те съответстват на директното обръщане към събеседника – „Ти си...“, „Ти правиш...“. Местоимението „ти“ обаче може да бъде заредено с обвинение и всъщност в конфликтна ситуация тези „ти“-послания да се възприемат като критика и да настроят другата страна отбранително и негативно спрямо разговора.

Вместо това методът ННК препоръчва използването на „аз-послания, чрез които човек изразява своите мисли, чувства и нужди спрямо поведението на другия човек и му посочва каква е причината за тях. Пример за „аз-послание“ е: „Аз се почувствах пренебрегнат/а, когато не отговори на съобщението ми, защото имах нужда да поговорим“ (вместо „Ти си много несериозен/несериозна“/„Не ти пука за мен“). Така събеседникът по-лесно чува и приема гледната точка на говорещия и може да прояви разбиране към нея и дори съчувствие и желание за диалог, и даже за извинение и помиряване.

- **Говорене за поведението, а не за човека**

В общуването с другите човек често пъти реагира като спонтанно окачествява самата личност на другия по определен начин (напр. като добра или лоша, умна или глупава), като всъщност това, което другият прави или казва може да е добро или лошо, умно или не толкова умно. Това, от една страна, поставя другия в защитна позиция, от друга, не му оставя пространство да

промени поведението си, защото вече сме окачествили каква е личността му *по принцип*, а не конкретно нейно поведение в даден момент. Като изместим фокуса от това конкретно поведение и ситуация към личността му, на него му остава или да се защитава, оспорвайки преценката ни за него като погрешна (което е твърде възможно, защото най-често е неправилно да генерализираме за даден човек по конкретно негово действие) и това е естествен защитен механизъм на Аз-а, когато е „притиснат“, или да я приеме (може и без да ни го признае и дори несъзнателно) и да продължи да възпроизвежда дадено неприемливо поведение (веднъж повярвал, че е по принцип „лош“). Често се случват и двете неща едновременно. И в двата случая обаче не му оставяме „пространство“ да промени поведението си.

Личността по дефиниция е устойчива във времето – понятието „личност“ описва това, което е даден човек – съвкупността от неговите (устойчиви) характеристики, от ценностите му, от миналия му и опит. Поведението, от друга страна, подлежи на промяна. Докато човек по идея по-трудно може да промени това, „което е“ (макар и да не е невъзможно), той може да опитва да постъпва по различни начини и е възможно да открие и възприеме поведение, което е по-адаптивно и успешно или по-справедливо и дори да преосмисли някои свои възгледи. Ако личността е по дефиниция статична, то поведението е динамично (сиреч променяемо). Затова и усилията би следвало да са насочени именно към промяна на поведението на човека, вместо да се „слага етикет“ на личността му. Например в ситуация, когато постоянно го прекъсват, вместо човек да реагира с израз като „Много си нахален!“ (тоест „ти си такъв по принцип“ и дори „винаги“), по-успешно ще бъде, ако каже „Отново ме прекъсваш!“ (тоест „в случая имаш непримеливо поведение и можеш да го ревизираш“).

• **Говорене от собствено име**

Говоренето от собствено име предполага използването на местоимения в първо лице единствено число – аз, на мен, мой. Това помага за поемането на отговорност за собствените думи и чувства и за обмисляне и подходящо изразяване на мнение, нужда, желание и пр. Има два начина, по които често се избягва собствената позиция, но и двата правят лошо впечатление на събеседниците и могат да причинят недоразумения и конфликти:

1. Говоренето от ничие име или обобщено („някои хора“, „всеки“) – то обаче е твърде неинформативно и не би могло да доведе до позитивна промяна в дадената ситуация.
2. Говоренето от името на другите („Всички сме отегчени“, „Тя не харесва...“) – в този случай обаче обикновено онези, от чието име се говори, се разгневяват, тъй като са некоректно въввлечени в потенциален конфликт, а и не са упълномощавали някого да изразява мнението им и съответно могат да репликират, а слушателят остава объркан относно това какви и чии чувства и мисли изразява говорещият.

• **Точно и конкретно говорене**

За да разбере правилно посланието, е важно слушателят да получи колкото се може по-ясна и конкретна информация, формулирана по недвусмислен начин. Желателно е да не се използват недомлъвки и намеци, особено при деца – те трудно ще схванат смисъла им и ще се чувстват объркани. Важно е също да се избягват обобщаващи думи като „винаги“ и „никога“, които обикновено вменяват вина и настройват слушателя отбранително. В такива случаи често реакцията е бурна (обида, скарване, конфликт). Например: „Винаги се мотаеш и закъсняваш за училище.“ Когато се назоват конкретни ситуация, проблем, поведение, шансът за позитивна промяна е по-голям.

В контекста на усилията за превенция на радикализацията към препоръките на Розенберг можем да добавим и следното:

Говорене за поведението, а не за предполагаеми характеристики на някаква група

Не е удачно да генерализираме за отделната личност според конкретно нейно поведение, но пък вече е съвсем неоснователно да се генерализира за личността според принадлежността ѝ към дадена група (етническа, полова и др.), тоест според характеристиките на някаво предполагаемо „колективно поведение“. Отговорността за дадена постъпка или постъпки е винаги лична и не може да бъде колективна (нещо напълно изключено и в съвременното демократично право). Обратното също е логическа грешка – да се генерализира за цяла общност (напр. етническа) заради конкретна постъпка на конкретен индивид, числящ се към тази общност. По този начин имаме пренасяне на вина от един човек към много хора, а оттам може тя да бъде пренесена обратно към съвсем друг човек, който не носи никаква отговорност за нечие чуждо поведение, но принадлежи към същата общност. Това е дори по-ограничаващо (а и несправедливо към) другия от това да пренасяме негово конкретно поведение върху личността му по принцип. Защото, ако в последния случай, той все пак има отговорност за личното си поведение и може да го контролира и променя, то няма как да носи отговорност и същевременно да има контрол върху предполагаемите характеристики на поведението на цяла група хора. В този случай той е „закрепен“ към някаква отново статична и, разбира се, виртуална „колективна личност“ и отново няма какво да направи, освен да се защитава или да приеме етикета, който му се дава. Отново и в двата случая това не би довело до някаква позитивна промяна на поведението му. Това е важно да се разбира от учениците, защото генерализирането на дадени групи всъщност е в основата на радикализацията.

Всеки ден в училище децата и юношите общуват със свои връстници, така че училищната среда е подходяща за развиване, надграждане и упражняване на комуникационните им умения и най-вече на тези, които са част от модела на ненасилствената комуникация. Работата с казусите в урока и дискусиите позволяват на учениците да изпробват на практика принципите на ненасилствената комуникация. Виждайки ползите от този модел, те биха започнали да го прилагат в общуването си с хората по принцип.

Важно е да се акцентира и върху комуникацията онлайн и това, че тя *не се различава* съществено от тази в „реалния“ живот. Необходимо е учениците да разберат, че правилата, които важат за офлайн комуникацията (напр. поздравяваме, когато започваме разговор, учтиви и вежливи сме, въздържаме се от обидни коментари, уважаваме правото на другия да има мнение, различно от нашето) важат и при общуването онлайн. Следва да бъде обяснено, че дори да не виждаме човекът, който стои отсреща, той все пак е напълно реален и съответно има чувства и емоции също като нас и нашите думи биха могли да го наранят.

В ситуациите, отнасящи се до онлайн общуване, учителят може да спомине **Консултативната линия за онлайн безопасност** към Националния център за безопасен интернет (тел. 124 123, www.safenet.bg) и да обясни, че при проблеми онлайн учениците могат да се свързват с линията, за да получат насоки за това как могат да се справят.

Разбирането и прилагането, както в онлайн, така и в офлайн среда, на основните принципи за ненасилствена комуникация с другия, независимо от индивидуалните характеристики на другия, включително и неговия пол, раса,

етническа и религиозна принадлежност или др., би имало съществен принос в процеса по изграждане на устойчивост и към радикални послания.

Използвани източници:

Розенберг, М. *Обогатяващо живота образование*. ИК „Векста“, Поморие, 2009.

Други полезни материали:

Розенберг, М. *Общуване без агресия. Наръчник по ненасилствена комуникация*. ИК „Кръгзор“, София, 2019.

Тема 4. Себеутвърждаващо поведение

Цели: Дефинират себеутвърждаващо поведение.
Разграничават себеутвърждаващо, агресивно и пасивно поведение.

Материали: бяла дъска/флипчарт лист, маркери, лаптоп и мултимедия (по възможност и колонки за по-добър звук).

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Въвеждаща дейност (игра): 5 минути



Учител

Учителят казва, че ще има нужда от един доброволец за играта, с която ще започне часът. След като доброволецът е избран, Учителят моли всички останали да се подредят в плътен кръг (напр. да се прегърнат или да стоят рамо до рамо). Учителят казва, че целта на доброволца е да влезе в кръга.

След като играта приключи, учителят дискутира с класа как е протекла тя (дискусията ще протече според това дали доброволецът е успял да влезе в кръга, или не, както и според стратегиите, които е използвал):

„Как протече играта? Какво се случи?“, „Какво направи X (името на доброволца), за да успее да влезе в кръга?“, „Какво друго можеше да опита X (името на доброволца), за да влезе в кръга?“.

Възможно е ученикът да е използвал агресия, да се е опитал насила да стане част от кръга. Учителят може да попита дали има ненасилствена алтернатива на това поведение.

Ако учениците не се досетят, учителят разяснява, че доброволецът може да обясни, че много иска да стане част от кръга и да попита дали и как може да се присъедини.

Учителят казва, че това се нарича себеутвърждаващо поведение и че е темата на днешния час.



Ученици

Доброволец предлага да вземе участие в играта, а останалите участници се подредят в кръг.

Доброволецът изпробва различни стратегии, за да влезе в кръга – може да опита насила, може да попита дали ще бъде пуснат и т.н.

Основна дейност (дискусия на видео): 30 минути



Учител

Учителят разяснява, че има няколко стила на общуване и че е важно да можем да ги разпознаваме. Той обяснява, че цялата група ще гледа едно кратко видео, разделено на няколко части, като след всяка част ще има дискусия. Казва на учениците за какви неща да следят по време на клипа – какво се случва, какви са реакциите на героите, как се чувстват те, по какво познаваме техните емоции.

Учителят пуска видеото:
[Being assertive 1 – Learning resources for DEAL²](#).



Ученици

Гледат видеото.

Основна дейност (дискусия на видео): 30 минути



Учител

След приключването на първата сцена, учителят започва дискусия и извежда характеристиките на пасивния тип комуникация:

„Какво се случи в тази сцена?“, „Кои бяха героите?“, „Какво искаше момичето?“, „Как ѝ отвърна нейният брат?“, „Момичето как реагира?“, „Какво ви направи впечатление в начина, по който момичето стоеше, говореше, гледаше?“, „Каква беше ролята на бащата?“, „Ако не казваме как се чувстваме, могат ли другите да ни разберат?“, „Как можем да наречем такъв тип комуникация?“

Учителят извежда характеристиките на пасивната комуникация чрез насочващи въпроси:

„Какво характеризира пасивната комуникация?“, „Как се отнасяме с чуждите желания при нея? А със своите собствени?“, „По какъв начин говорим и как изглеждаме?“.

След приключването на първата дискусия, учителят пуска втората сцена от клипа. Когато и тя приключи, започва дискусия:

„Какво наблюдавахме в тази сцена?“, „С какво поведението на момичето бе по-различно от това в първата сцена?“, „Какво направи тя, когато се появи бащата?“.

Учителят извежда характеристиките на агресивната комуникация чрез насочващи въпроси:

„Какво характеризира агресивната комуникация?“, „Как се отнасяме с чуждите желания при нея? А със своите собствени?“.

Учителят прожектира и третата сцена от клипа, след което започва дискусия:

„Какво се случи в тази сцена?“, „Момичето успя ли да каже от какво има нужда?“, „По какъв начин се изрази?“, „Защо е важно да гледаме другите в очите, когато им говорим?“, „Нещо друго направи ли ви впечатление?“, „Момичето предложи ли да се споразумеят?“, „Знаете ли как наричаме този тип поведение и комуникация?“.

Учителят извежда характеристиките на себеутвърждаващото поведение чрез насочващи въпроси:

„Какво характеризира себеутвърждаващото поведение?“, „Как се отнасяме с чуждите желания при него?“, „А със своите собствени?“.



Ученици

Примерни отговори:

„Момичето поиска брат ѝ да намали музиката, за да може да учи. Брат ѝ отвърна, че няма да го направи. Момичето не каза повторно от какво има нужда. Баща ѝ я попита дали може да учи утре и тя се съгласи, но това не беше реалното ѝ желание/мнение. Момичето говореше с тих глас и гледаше надолу. Тази комуникация е пасивна.“

Учениците извеждат характеристиките на пасивната комуникация:

- пренебрегване на себе си за сметка на околните;
- желанията не се заявяват открито;
- съобразяване с другите, дори при липса на съгласие;
- липса на очен контакт;
- приведена стойка;
- тих глас
- друго.

Гледат сцената и участват в дискусията.

Примерни отговори:

„Момичето беше много агресивно и дори нападна физически брат си. Тя говореше на висок глас, обиди брат си и го обвини и пред баща им. Този тип комуникация е агресивен.“

Учениците извеждат характеристиките на агресивната комуникация:


- несъобразяване с чуждите емоции и желания;
- поставяне на себе си на първо място;
- критикуване и обиждане на другите;
- използване на „ти“-послания;
- понякога използване на физическа саморазправа;
- друго.

Примерни отговори:

„Момичето много ясно каза какво иска. Тя говореше уверено, без да вика, но и без да е прекалено тиха. Поддържаше очен контакт. Момичето предложи музиката да бъде намалена до 22 ч., т.е. тя се съобразява и с брат си. Накрая му каза, че оценява това, което прави той. Това се нарича себеутвърждаващо поведение.“

Учениците посочват характеристиките на себеутвърждаващото поведение:

- зачитане на собствените и чуждите права и желания;
- уважение към другите;
- използване на „аз“-послания;
- поддържане на очен контакт;
- спокоен говор;
- друго.

Заклучителна дейност (дискусия): 5 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят се опитва да изведе предимствата на себеутвърждаващото поведение чрез кратка дискусия: „Кой е най-често срещаният модел на поведение, който наблюдаваме около нас в нашето ежедневие – себеутвърждаващ, пасивен или агресивен?“. Дайте няколко примера за такова поведение! „С какво смятате, че себеутвърждаващото поведение е по-добро от пасивното и агресивното? Ако то е по-добрият вариант, защо го срещаме по-рядко?“</p>	<p>Участват в дискусията.</p> <p>Посочват предимствата на себеутвърждаващото поведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уважаваме правата на другите и не пренебрегваме своите собствени. • Говорим спокойно и открито. • Можем да кажем „не“, без да се чувстваме виновни и др.

По желание учителят може да даде на учениците задача за въщи: да помислят за герой от филм или книга, за когото един от трите типа поведение е много характерен. Да опишат героя и да посочат примери от поведението му.

Допълнителни насоки и съвети за провеждане на урока:

Запознайте се добре с видеото предварително, за да можете да насочвате дискусията. Възможно е в хода на урока учениците да споделят свои конфликтни ситуации – ако те самите са съгласни и ако смятате, че е удачно, можете да използвате тези реални случки, за да обсъдите възможните реакции.

Видеото е на английски език. Ако учениците, с които работите, не учат или не говорят английски, можете да използвате описание на сцените във видеото, които да прочетете и да дискутирате.

1. Пасивно поведение

Милена е много притеснена, тъй като след 2 дни има важен изпит и се опитва да учи. По-малкият ѝ брат Павел обаче слуша силно музика в своята стая, което ѝ пречи да се съсредоточи. Тя отива в неговата стая и плахо го моли да намали музиката. Той отказва и я пита дали не може да учи утре. Милена знае, че трябва да преговори много голяма част от материала, но свежда поглед и се съгласява с брат си.

2. Агресивно поведение

Милена има важен изпит след 2 дни и се опитва да учи за него, но брат ѝ Павел слуша силно музика в своята стая и ѝ пречи. Тя е много бясна, отваря със замах вратата и изкрещява на брат си да намали музиката. На свой ред той ѝ казва да си гледа работата, а Милена отива и бутайки брат си, се опитва да спре музиката.

3. Себеутвърждаващо поведение

Милена има важен изпит след 2 дни и се опитва да учи за него, но брат ѝ Павел слуша силно музика в своята стая и ѝ пречи. Тя отива в неговата стая и го моли да намали музиката, но Павел ѝ отказва. Обяснява му със спокоен глас, че трябва да се съсредоточи, защото има много за учене и му предлага да намали музиката до 22 ч., за да може тя да чете на спокойствие. Павел се съгласява и намалява музиката.

Към Тема 4. Себеутвърждаващо поведение

Едно от основните умения, свързани с поведението, които биха могли да допринесат за превенция на крайнодясната радикализация у младежите, а и изобщо за намаляване на нивото на конфликтите между тях, е умението да се общува асертивно. Асертивността, тоест себеотстояването, е едно от ключовите умения на 21-ви век, тъй като ефективното общуване с другите е от голямо значение навсякъде – вкъщи, в училище, на работа. Асертивният тип комуникация (която наричаме още „себеутвърждаващо поведение“) е един най-често срещани типа комуникация, заедно с пасивния и агресивния тип.

Училището е мястото, където често децата се сблъскват за първи път с по-сериозни конфликти и от тях се очаква да управляват своето поведение по достатъчно ефективен начин. В хода на развитието им отношенията им се усложняват и това изисква изграждането на различни стратегии за справяне. Целта на този урок е да представи на учениците трите типа комуникация, които се наблюдават най-често, и да им представи себеутвърждаващото поведение като алтернатива, както на пасивното, така и на агресивното общуване. Видеоето в урока представя нагледен пример за трите типа комуникация, които учениците свободно могат да дискутират.

За пасивното поведение са характерни съобразяването с потребностите на околните и стремежът на всяка цена да се избегнат конфликтите. То често е продиктувано от ниска самооценка и неяснота относно собствените чувства и желания. Това кара хората да поставят нуждите на другите пред своите собствени, за да се харесат и да получат одобрение. Такива хора често са склонни да премълчават истинските си чувства и правят неща, които не биха искали да правят. Пасивното поведение поражда трудности в общуването, тъй като другите не могат да разберат какви са истинските чувства и желания на дадения човек. Така те много по-лесно могат да му припишат думи, поведение и т.н., които не са неговите собствени. Възможно е хора с пасивно поведение да имат много добри идеи, но поради неувереността си да не успеят да ги споделят и да не получат добра обратна връзка.

Пасивността и трудността да се отстояват собствените граници и неумението да кажеш „не“ би могло да постави много деца и тийнейджъри в неприятни и/или опасни ситуации. Концепцията за лични граници включва както тези на тялото, така и емоционалните граници. Когато детето/тийнейджърът е наясно със своите телесни граници и с това, че тялото му принадлежи единствено на него, е по-малко вероятно той/тя да позволи върху него/нея да бъде упражняван физически или сексуален тормоз. Емоционалните граници са свързани с това младият човек да не позволява с него да се държат по оскърбителен и унижаващ начин. Младите хора, които са наясно с границите на своето лично пространство, стават по-уважителни и към границите на околните.

Децата с пасивно поведение е много по-вероятно да бъдат потърпевши от тормоз – както в училище, така и онлайн. Това важи и за тормоз, основан на дискриминационно отношение спрямо определена група (етническа, пола и др.). Пасивност често се наблюдава и у свидетелите на тормоз, които не вземат отношение в дадена ситуация. Понякога пасивното понасяне на недобронамереното отношение на околните води до оплакване пред други хора или обвиняване на околните. Пасивното поведение може да се изрази и в избягване на определени ситуации или надежда, че те ще се разрешат от само себе си.

Ето още няколко характеристики на хората с пасивно поведение:

- трудно изразяват собствените си емоции, чувства, потребности, мнения;
- позволяват на другите да престъпват границите на личното им пространство;
- липсва им самоувереност;
- искат да получат одобрението на околните;
- стремят се да избегнат конфликтите;
- свръхчувствителни са към критиката;
- трудно казват „не“;
- често говорят тихо, извинително;
- имат приведена стойка;
- избягват контакт очи в очи.

Хората с агресивен стил на поведение винаги поставят своите собствени нужди пред тези на околните. Подценявайки околните, те се стремят да наложат своето мнение, често са крайни и остри в изказванията си и не търпят противоречия. Понякога такива хора използват и физическа агресия, за да се справят в дадена ситуация. Това поведение потиска и унижава другите, поражда страх/омраза и води до липса на уважение. Агресивното поведение често подтиква другите да бъдат пасивни и да правят от страх неща, които не искат да правят. В повечето случаи агресивното поведение не носи желани резултат на нито една от двете страни (както е и при втората сцена от клипа). Може обаче да предизвика и насрещна агресия.

В училищна среща децата с агресивно поведение често се превръщат в насилници спрямо околните. Тези деца не знаят по какъв друг начин да се впишат в средата и предпочитат те да контролират другите. Важно е да се помни, че както другите типове на поведение, така и агресивното също най-често е заучено (детето е наблюдавало или продължава да наблюдава това поведение в ежедневието си) или е провокирано от някакви вътрешни проблеми. Добре е да се има предвид, че не всяка проява на агресия е патологична, особено в юношеска възраст, и че младият човек не бива да се етикетира заради дадена изолирана проява. Често след агресивна проява децата изпитват чувство на вина и ако ситуацията бъде добре овладяна от възрастен, е възможно тя да не се повтори. Ако агресивното поведение обаче се наблюдава в различни ситуации и е устойчив модел на поведение, то вероятно под него стои някакъв по-сериозен проблем, на който следва да се обърне внимание, за да не се задълбочава това поведение, което да доведе до влошаване на взаимоотношенията с околните – както със съучениците/приятелите, така и със семейството и учителите.

Ето още някои характеристики на хората с агресивно поведение:

- опитват се да доминират над околните;
- критикуват, нападат и унижават другите (използват „ти“-послания);
- имат непоносимост към фрустрацията и реагират импулсивно;
- често прекъсват другите;
- не умеят да слушат;
- говорят на висок глас;
- понякога проявяват физическо насилие.

Себеутвърждаващото (асертивно) поведение се изразява в уважаване на собствените права и заявяване на собствените нужди, без обаче околните да бъдат оцетявани. Себеутвърждаващото поведение включва ясно и честно общуване по уважителен към другите начин и умение за изслушване и разбиране на отсрещната гледна точка. Увереността в собственото мнение и собствените потребности е ключът към себеутвърждаващото поведение.

Разбира се, усвояването на уменията да се общува по този начин не става изведнъж, а изисква упоритост и дълго прилагане. С времето обаче е вероятно околните да отчетат стила ни на реагиране и по този начин да променят в положителна посока и своето поведение към нас.

Важно е да се прави ясна разлика между себеутвърждаващо и агресивно поведение. Понятието „себеутвърждаващо“ може да бъде изтъкувано погрешно – например някой може да си помисли, че да си асертивен означава да се наложиш и утвърдиш на всяка цена, било то и чрез насилие, което всъщност е агресивното поведение. Важният момент, който разграничава двата типа поведение, е, че при себеутвърждаващото поведение не се нарушават правата и личните граници на другия.

Себеутвърждаващото поведение може да има и различни измерения в зависимост от ситуацията и от характера на човек. В някои ситуации например отказът да реагираме на провокацията всъщност е себеутвърждаващо поведение. С други думи – липсата на реакция в дадена ситуация съвсем не винаги означава пасивност. Тук е важна критичността към дадена ситуация и преценката кога е добре да замълчим и кога и по какъв начин да реагираме.

Себеутвърждаващите хора са наясно, че са отговорни за собствените си думи и за поведението си. Те са по-склонни да приемат критика и също така, ако трябва да критикуват някого, го правят по конструктивен начин, основан на уважението.

Основни характеристики на хората със себеутвърждаващо поведение:

- уважават и своите, и чуждите чувства, потребности и мнения;
- изслушват другите и проявяват разбиране към тях;
- говорят ясно, точно и конкретно, използвайки „аз-послания“; уверени са и имат добра самооценка;
- говорят със спокоен, но твърд глас;
- говорят със спокоен, но твърд глас;
- в разговор заемат спокойна и открита поза;
- поддържат добър очен контакт със събеседника си;
- чувстват се спокойни да отказват.

Усвояването на асертивното поведение може да отнеме време и изисква старание, затова е важно е учениците да имат пред себе си подходящи модели на поведение, които да следват. Учителите могат да подпомогнат процеса. Ето някои насоки, които могат да им помогнат в тази задача:

- Демонстриране на себеутвърждаващо поведение в отношението им с учениците, колегите и т.н. Примерът е важен и може да бъде заразителен.
- Предлагане на ролеви игри, чрез които учениците да упражняват асертивното поведение.
- Напомняне на учениците си, че мнението е от значение и да стимулират дискусии по различни теми.
- Обучение на учениците си как да искат нещо по учтив начин и как да отговарят на молби, отправени към тях самите.
- Посочване на примери на тормоз и друго нежелано поведение и да насърчават учениците да не толерират такова държание.
- Напомняне на учениците си, че има към кого да се обърнат, ако усещат, че не могат да се справят сами с дадена ситуация.

Когато децата и тийнейджърите се научат да разпознават емоциите си и развиват уменията си за асертивна комуникация, така че да не бъдат агресивни към околните (но да не са и пасивни, за да не стават сами лесна жертва

на тормоз или злоупотреба), тогава възможността да проявяват поведение, свързано с агресивно или дискриминационно отношение към представители на определена група (етническа, на основата на сексуална ориентация и др.), също намалява значително. Асертивността предполага зачитане на другите (независимо от различията им от нас) и в същото време дава възможност да утвърждаваме собствените си потребности, без да прибъгваме до агресия. Затова този урок е важен елемент от развиването на емоционалната интелигентност, разбираана тук и като един от двата основни компонента на превенцията на крайнодясна и друга радикализация сред младежите, а и изобщо в превенцията на агресивно поведение.

Използвани източници:

Assertiveness, Kids' Health

Being assertive 1 – Learning resources for DEAL

Други полезни материали:

Assertiveness – An Introduction, Skills You Need

Тема 5. Управление на гнева

Цели: Създават стратегии за овладяване на гнева.
Различават справедлив от неоснователен гняв.

Материали: бяла дъска/флипчарт листове, маркери, по 2 разпечатки на Казус 1 и Казус 2 (поместени в края на урока).

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въвеждаща дейност (Игра „3, 5, 8“): 5 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят моли всички да станат и да се подредят в кръг. Обяснява, че всички в кръга ще се преброят от 1 до 8. След като кръгът се завърти, учителят добавя ново правило, според което, вместо да произнесе „3“, „5“ и „8“, човекът, на когото се е паднало някое от тези числа трябва само да плесне с ръце. Целта на играта е кръгът да се завърти с новото правило без грешка, като при всяка грешка се започва отначало. Възможно е правилното изпълнение да отнеме няколко опита и това да доведе до гняв и бурни реакции спрямо някои участници, които са разсеяни, не внимават и т.н. Учителят обяснява, че именно гневът е темата на днешния час и допълва, че в конкретната игра той лесно може да бъде избегнат, ако всички внимават и се изслушват (което важи и за други ситуации).</p>	<p>Подредят се в кръг и участват в играта.</p>
Основна дейност (работа по казус и дискусия): 25 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят разделя класа на 4 групи на произволен принцип. На две от групите дава по една разпечатка от Казус 1, а на другите две – по една разпечатка от Казус 2. Обяснява, че всяка група трябва да прочете своя казус и след това да отговори на въпросите към него. <i>(10 минути)</i></p> <p>След като групите приключат с работата си по казусите, учителят моли една от групите с Казус 1 да прочете случката и започва дискусия.</p> <p>Учителят задава въпроси и на другата група със същия казус, като активно включва и останалите две групи: „Какво се случва с Александър?“, „Как се чувства той?“, „Справедлив ли е гневът на Александър? Защо?“, „Какво решава да направи Александър?“, „Можете ли да изброите няколко стъпки, които той предприема?“.</p>	<p>Работят по групи.</p> <p>Участват в дискусията. Примерни отговори: „Александър е тормозен от свой съученик и е много ядосан. Гневът му е справедлив, защото неговото достойнство е накърнено и той е обиден. Първоначално Александър разпознава емоцията „гняв“ и си дава сметка, че реакцията му е много важна в случая и от нея зависи как ще се разреши ситуацията. Той контролира поведението си и решава да поговори със съученика си и да изрази по добър начин гнева си.“</p>

Основна дейност (работа по казус и дискусия): 25 минути



Учител

След това учителят преминава към дискусията на другия казус:

„Какво се случва с Мария?“, „Защо е ядосана тя?“, „Основателен ли е нейният гняв? Защо?“, „Как решава да реагира Мария?“, „Как според вас се е развила ситуацията между двете приятелки?“, „Посочете други ситуации, в които гневът ни може да бъде неоснователен!“

Учителят може да продължи дискусията за гнева с други въпроси:

„Това бяха две ситуации, в които се ядосваме. Дайте други примери. Какво се случва с тялото ни в такива ситуации?“
Учителят продължава дискусията:

„Нормално ли е да изпитваме гняв?“, „Можем ли да изпитваме различни емоции в ситуациите, които изброихме?“, „Представете си, че току-що сте си подредили стаята и брат ви/сестра ви идва и започва да разхвърля. Това справедлив гняв ли е?“, „Представете си обаче, че не сте учили за контролното по биология и изкарате ниска оценка – имате ли право да се ядосвате и на кого?“.

„Нека се върнем към играта в началото на часа – някои от вас се ядосваха, когато някой сбърка. Какво правим в такава ситуация?“, „Какви са възможните реакции за нас?“, „Според вас гневът негативна емоция ли е? Защо?“, „Кое е по-важното в случая – самата емоция или как се справяме с нея?“.

Учителят обобщава, като казва, че емоцията „гняв“ сама по себе си не е негативна или положителна, а начинът, по който ние се справяме с него, може да е негативен или положителен. Той допълва, че често гневът е сигнал за това, че нещо в дадена ситуация не е наред и тогава се активира чувството ни за справедливост. Учителят пояснява също, че в дадена ситуация някой може да се разгневи, друг да се натъжи, трети изобщо да не реагира – т.е. важна е не толкова самата ситуация, колкото нашето възприятие за нея.



Ученици

Участват в груповата дискусия:

„Мария е много разстроена, защото се е скарала с приятеля си. Когато най-добрата ѝ приятелка не се появява в парка, Мария е много ядосана, макар и неоснователно. Тя е толкова разгневена, че дори не дава възможност на приятелката си да обясни какво се е случило. Гневът ни може да бъде неоснователен, ако ние сме допуснали грешка, ако някой не е съгласен с нас (това е негово право) и т.н.“

Участват в дискусията:

„Ядосваме се, когато... играем, компютърът ни забие, някой се отнася зле/несправедливо с нас, видим някаква нередност, шофираме, бързаме, а градският транспорт закъснява... Когато сме гневни, почервяваме, изпотяваме се, мускулите се стягат, може да ни заболи главата...“

„Нормално е, а понякога дори справедливо да се гневим – важно е обаче как реагираме, когато сме гневни. Нормално е и някой друг да реагира по различен начин на същата ситуация – например да не обръща внимание. Когато сме ядосани обаче, понякога може да реагираме прибързано, да обидим някого или да го ударим. Можем обаче и да се опитаме да поговорим с човека, за да разрешим проблема без насилие и агресия. Не самият гняв е положителен или отрицателен, а начинът, по който се справяме с него.“

Заклучителна дейност (мозъчна атака): 10 минути



Учител

Учителят обобщава казаното до този момент, като задава въпроси на учениците:

„Гневът нормална човешка емоция ли е?“, „Какво е важно за него?“.

Учителят **предлага на класа да направят мозъчна атака**, с която да дадат предложения за позитивно справяне с гнева. Записва предложенията на флипчарт листа/дъската.



Ученици

Участват в обобщението

„Гневът е нормална емоция, която всеки изпитва понякога в различни ситуации. Важно е как реагираме, когато сме гневни.“

Дават предложения:

- да си оставим време, преди да реагираме или да направим каквото и да е;
- ако сме гневни на наш близък, приятел, съученик или той ни е гневен, е по-добре да отложим разговора с него за следващия ден, когато емоциите няма да са толкова силни и шансът за смислен разговор е по-голям;
- да поговорим с приятел за начина, по който се чувстваме, да споделим емоциите си и това, което преживяваме, а не да го таим в нас;
- да споделим емоцията в безопасна среда – например на онлайн консултативна линия или при училищния психолог;
- активно физическо натоварване, спорт – например бягане.

Допълнителни насоки и съвети за провеждане на урока:

Не е изключено казусите да провокират дискусия около това как се чувства ответната страна (особено в казуса с Виктория). Можете да оставите пространство и за този елемент в дискусията – дори да го насърчите чрез въпроси.

Също така възможно е играта в началото на урока да премине без грешки. Въпреки това използвайте случая, за да отворите дискусия за това какво би се случило, ако някой сгреша и как реагираме по принцип, когато грешим.

Можете да разделите класа на по-малки групи – например 6, ако прецените, че работата би била по-ефективна така. В такъв случаи 3 от групите ще получат Казус 1, а другите 3 – Казус 2.

По желание учителят може да даде на учениците задача за въщи: да напишат есе по някой от цитатите, предложени в частта за учителя към темата „Управление на гнева“.

КАЗУС 1

Станиславър непрестанно отправя към Александър подирателни забележки без причина. Александър се чувства много засегнат и иска да покаже на съученика си, че няма да търпи неговото поведение и че той не може да постъпва така. Александър осъзнава, че е много гневен и че е готов да удари Станиславър. Дава си сметка обаче, че ако се сбият, няма да постигне нищо, а само могат сериозно да се наранят. И в този момент, вместо да реагира с физическо насилие или да отвърне с обидни думи, Александър казва на съученика си, че намира поведението му за неприемливо и че иска по-късно двамата да поговорят.

Отговорете на следните въпроси:

1. Какво се случва с Александър?
2. Как се чувства той?

3. *Справедлив ли е гневът на Александър в тази ситуация?*
4. *Какво решава да направи Александър?*

КАЗУС 2

Един ден Мария се скарва с приятеля си и е много разстроена. Тя пише в чата на най-добрата си приятелка Виктория и я моли да се видят след час в близкия парк. Малко преди Виктория да тръгне, майка ѝ спешно ѝ праща до аптеката, тъй като малкото ѝ братче не се чувства добре. Виктория е много притеснена за брат си и напълно забравя да отмени уговорката с Мария. Мария чака приятелката си в парка и е много ядосана, че тя не се появява. Когато Виктория най-накрая вдига телефона, Мария е вбесена и започва да ѝ крещи, без дори да ѝ даде възможност да говори.

Отговорете на следните въпроси:

1. *Какво се случва с Мария?*
2. *Как се чувства тя?*
3. *Справедлив ли е гневът на Мария в тази ситуация?*
4. *Какво решава да направи Мария?*

Към тема 5. Управление на гнева

Важен компонент от превенцията на радикализацията чрез младежи, както и изобщо за редуциране на по-сериозните конфликти и тормоза в училище е развиването на умения, свързани с управлението на гнева. Агресията на младежите спрямо връстниците им се обуславя от липсата на такива умения, но много често може да бъде и канализиране на натрупан гняв по посока на друг младеж, припознаван (може и несъзнателно) като по-слаб, спрямо този човек или обстоятелства, които са предизвикали гнева, както е в случая с тормоза и често и в случая на агресията, свързана с дискриминационно отношение към дадена група. Дори и в този случай обаче развиването на умения за овладяване на гнева би помогнало много, тъй като би канализирало този гняв в адекватната посока и по правилния начин (чрез диалог вместо агресия).

Юношеската възраст често се характеризира с бурни емоции и всеки родител и професионалист, работещ с деца се е сблъсквал с гневен тийнейджър. Това е така, защото младите хора все още нямат добре развити стратегии за справяне с гнева и много често реагират импулсивно. Целта на този урок е да запознае учениците с такива стратегии, които те впоследствие да могат да използват в ежедневието си.

Гневът е естествено емоционално състояние, което може да варира от слабо раздразнение до истинска ярост. Физиологичните му прояви са свързани с ускоряване на сърдечния ритъм, повишаване на кръвното налягане, повишаване на нивото на адреналин и норадреналин, стягане на мускулите, учестяване на дишането, почервяване, отправяне на кръвта към ръцете (откъдето идва инстинктивната реакция да ударим, когато сме гневни). Той може да бъде предизвикан както от външни, така и от вътрешни стимули. Можем да се разгневим на даден човек или на ситуация, но също така и на собствените си мисли, емоции и поведение. Травмиращи спомени за отминали събития също могат да предизвикат гняв. Целта на въвеждащата игра е да демонстрира на участниците, че те могат да се разгневят дори за нещо дребно. В първата част от основната дейност тази дискусия се разширява, като учениците достигат до извода, че гневът е нормална реакция на някои събития и случки от ежедневието ни.

От гледна точка на еволюционната им функция гневът и агресивните реакции, свързани с него, (подобно на страха) имат предназначението да предпазят индивида като го подтикнат да се противопостави на заплахите, с които се сблъсква. В този смисъл това е нормална и адаптивна реакция, необходима за оцеляването ни и свързана с естествения инстинкт за самосъхранение. Разбира се, не може винаги да се реагира с агресия в ситуации, които ни предизвикват, тъй като това е против моралните и законовите норми в обществото, а и е възможно тази емоционална реакция да бъде непропорционална спрямо дразнителя, който я е предизвикал. Освен това агресията може да даде ефект, обратен на посочената по-горе функция – вместо да предпази индивида, да го въвлече в още по-проблематични за него ситуации. Гневът може да се управлява по различни начини – да се изрази, да се потисне или човек да се опита да се успокои.

Най-ефективният метод за управление на гнева все пак е изразяването му, само че по подходящ, асертивен начин, а не чрез чиста агресия. Този метод включва заявяване на собствените емоции и потребности по уважителен към себе си и околните начин, който да не вреди на другите. Сдържането на гнева би било полезно, ако след това дойде трансформирането му в положителна и градивна дейност. Важно е да се отбележи, че ако гневът не намери своята посока извън нас, това може да доведе до проблеми – както психологически (натрупване на гняв към нас самите), така и физиологични (увеличено кръвно налягане, напрежение). Натрупаният гняв може да ни направи пасивно-агресивни, цинични и враждебни, което да повлияе по негативен начин върху възможностите ни да създаваме трайни и смислени връзки с околните. Както стана дума по-горе, такова натрупване може със закъснение да намери отдушник по посока на човек, който няма пряка или даже косвена вина за този гняв, както е в случая с осъществяването на тормоз, а и много от случаите на агресия, свързана с дискриминационно отношение към дадена група.

За да се справим с гнева, можем да използваме и различни техники за релаксация – колкото по-често се използват те, толкова по-ефективни стават. Такива техника са напр. фокусираното бавно дишане, визуализирането на картини (напр. природни картини, които помагат да се успокояваме, или на определено място, което свързваме с приятни спомени), мускулната релаксация (постепенно стягаме и след това отпусваме различните групи мускули).

Упражнението с казуса позволява на учениците да се запознаят с конкретни стъпки, които могат да прилагат, за да управляват гнева си. След като не сме позволили на гнева да вземе връх, можем да управляваме конфликта по достатъчно добър начин. Допълнителни примери за справяне с гнева:

- Да пишем за начина, по който се чувстваме – в писмо, в дневник, във форум или просто на лист и др.
- Гневът се управлява по-лесно, когато комуникацията не е очи в очи, а индиректна – например чрез компютър, писмо. Ако сме гневни на близък човек и чувстваме, че дори след като е минало време не можем да говорим с него, можем да излеем гнева си в писмо до него (това е техника).
- Да посещаваме специализирана група, да се срещаме с психолог или психотерапевт и да усъвършенстваме уменията да управляваме емоциите си.

Тъй като престъпленията от омраза често са свързани с канализирането на натрупан (често от друг източник) гняв в посока на представител на група, която изглежда основателно мразена от извършителя на подобни действия, уменията за управление на гнева и на своевременното му изразяването по асертивен начин са сериозен инструмент за изграждане на резистентност към действия, мотивирани от радикалистски възгледи.

Използвани източници:

Controlling Anger, American Psychological Association

Други полезни материали:

Ryan Martin - The Upside of Anger

Тема 6. Стрес

Цели: Усвояват начини за справяне със стреса. Разграничават положителната и отрицателната роля на стреса в нашия живот (еустрес и дисстрес). Дефинират депресия. Разбират влиянието на стреса и депресията върху физиологичното ни състояние.

Материали: бяла дъска/флипчарт листове, маркери, 4 разпечатки на казуса в края на урока.

Подготовка на стаята: Подредете столовете в полукръг.

Ход на урока:

Въвеждаща дейност (примери и дискусия): 10 минути



Учител

Учителят **въвежда темата**, като казва, че днес с класа ще говорят за някои състояния, за които всеки е чувал, а част от тях е възможно дори да е преживявал – стрес, тревожност и депресия.

Учителят прочита следните събития и моли класа да слуша внимателно, за да открие общото между тях:

- Марина и семейството ѝ се местят в ново, по-голямо и по-хубаво жилище.
- Марина кандидатства след 7-ми клас за прием в езикова гимназия.
- Семейството на Марина печели от интернет томбола екскурзия в чужбина.
- Родителите на Марина се развеждат.

Учителят може да зададе следните въпроси:

„Какво ви направи впечатление в тези ситуации?“, „Какво е общото между тях?“, „Към кое от трите състояния бихте ги отнесли – стрес, тревожност или депресия?“.

Когато се появи отговорът „стрес“, учителят обяснява, че стресът е напрежение, което възниква у хората и обикновено се свързва с някакви външни събития, които ни застрашават по някакъв начин.

Учителят продължава дискусията:

„Всички ли събития, които чухте, са негативни?“, „Кои бяха позитивни?“, „Възможно ли е стресът да се прояви и при случки, които определяме като хубави?“, „Защо според вас и тогава има стрес?“.

Учителят пояснява, че стресът може да се появи и при много силни положителни емоции, тъй като и тогава човек има нужда да се адаптира към новите условия, в които е поставен. Пояснява, че положителният стрес в психологията се нарича „еустрес“, а отрицателният – „дисстрес“.

Учителят продължава дискусията:

„Какво се случва с тялото ни, когато изпитваме стрес? Дайте примери!“, „Какво усещане изпитахте преди последното контролно?“, „Ами преди среща с ново гадже?“.

Учителят обяснява, че стресът, особено продължителният, влияе върху здравето ни и в крайни случаи може да ни разболе.



Ученици

Изслушват събитията внимателно.

Примерни отговори:

„Общото е, че водят до стрес и напрежение. Свързани са с някакви външни събития, които се случват на Марина.“

Примерни отговори:

„Не всички събития бяха негативни – позитивни събития са печалбата на екскурзия и местеното в нов апартамент. Възможно е да изпитаме стрес, защото тези неща стават изведнъж и ни е необходимо време, за да свикнем с тях.“

Примерни отговори:

„Когато изпитваме стрес, е възможно да се изпотим, да пребледнеем, да ни пресъхне устата, да получим сърцебиене, да ни заболи главата/ коремът, да имаме проблеми със съня, да почнем да боледуваме по-често...“

Основна дейност (работа върху казус): 27 минути



Учител

Учителят обяснява, че ако стресът продължи твърде дълго, може да доведе до по-сериозни състояния на организма и психиката. Учителят казва, че сега класът ще се раздели на 4 групи и всяка група ще дискутира казус и ще трябва да отговори на въпроси, свързани с него. Учениците имат **10 минути** за тази дейност.

След като работата по групи приключи, **учителят стартира дискусия с целия клас**, като започва с една от групите (всички останали слушат внимателно и евентуално допълват/изразяват различно мнение):

„Първият въпрос е свързан с това през какви промени преминава Георги. Какво сте изброили? Другите групи написали ли са нещо различно? Според вас това значими промени ли са в поведението и живота на един млад човек?“

Въпрос към следващата група: „През какви емоции и чувства преминава Георги?“, „Те по-скоро положителни или отрицателни са?“

Въпрос към следващата група: „Каква дума избрахте, за да опишете състоянието на Георги?“, „Има ли други предложения?“, „Какво сте чували за депресията?“, „Вие в какъв смисъл използвате тази дума?“, „Това състояние може ли да се превърне в болест? Как?“

Въпрос към следващата група: „Какво можем да направим в такъв случай?“, „Как бихте могли да помогнете на Георги?“, „Според вас предателство ли е да поговорите с родителите на Георги и да им разкажете как се чувства той?“, „Ако Георги трябва да се посъветва със специалист, какъв трябва да е той?“

Учителят обяснява, че е напълно нормално всеки в живота си да изпита стрес или да се чувства тревожен, тъжен и т.н. Той обаче подчертава, че не е здравословно тези състояния да продължават твърде дълго време.
(10 минути)

Учителят казва, че сега ще поговорят за това, което може да се направи, за да не се задълбочават тези състояния.

Примерни въпроси за дискусия:

„Какви начини за намаляване на стреса познавате?“, „Има ли такива, които са вредни? А кои са полезни и здравословни?“, „Вие какво правите, когато сте под напрежение?“, „Какво ви кара да се чувствате по-добре?“, „Някой от вас спортува ли? Иска ли да сподели как спортът му помага?“

Учителят може да добави предложения, ако не са били споменати:

- слушане на любима песен;
- разходка/движение;
- гледане на комедия/ смешни клипчета;
- разговор с добър приятел и др.



Ученици

Разделят се по групи и работят по казуса, като отговарят на въпросите към него.

Участват в груповата дискусия. Примерни отговори:

1. Три промени, през които Георги преминава, са: загуба на интерес към любими дейности, отдръпване от семейството и приятелите, влошаване на физическото му състояние. Това са значими промени, защото засягат всички сфери на живота на Георги.
2. Георги преминава през емоции като тъга, апатия, раздразнение, отчаяние... Това са негативни чувства и емоции.
3. Възможни думи за описание на състоянието на Георги – депресия, стрес, тревожност. Депресията се доближава най-много до състоянието на Георги. Ако продължава твърде дълго, може да прерасне в болестно състояние.
4. Може да поговорим с Георги и да го подкрепим. Ако сме много притеснени, можем да поговорим с родителите на Георги или с учител/училищен психолог. Диагноза „депресия“ може да бъде поставена единствено от психиатър.

Примерни отговори:

Спорт, изкуство, четене на книга, игра и, общуване с приятели но и такива, които не са полезни като пушене на цигари, пиене на алкохол, ядене на вредна храна (junk food) и др.

Ако има деца, които спортуват, може да разкажат на какво ги учи спортът и как им помага да се чувстват по-добре.

Основна дейност (работа върху казус): 27 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят предлага няколко техники за релаксация, които всеки може да използва:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дълбоко дишане. Учителят сяда и моли участниците да затворят очи (ако на някого не му е комфортно, може да остане с отворени очи): „Седнете удобно, с изправен гръб и поставете ръцете на краката си. Представете си, че в корема ви има един балон и когато вдишвате дълбоко, той се пълни с въздух. Когато издишате бавно, въздухът излиза от балона. Направете няколко такива дълбоки вдишвания.“ Визуализация. Учителят кани един от участниците, за да демонстрира техника за релаксация с негова помощ: „Затвори очи, представи си, че се намиращ на твое любимо място, място, което те кара да се чувстваш напълно спокоен/спокойна. Кое е мястото, на което избра да отидеш? Какво виждаш? Какво чуваш? Какво помирисваш? Какво усещаш с кожата си? Как се чувстваш?“. (7 минути) 	<p>Изпълняват техниките заедно с учителя. Ако някой ученик отказва, не го караме насила.</p>
Заклучителна дейност (обобщение): 3 минути	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят допълва, че невинаги тези техники и упражнения могат да ни помогнат, ако вече от много време се чувстваме потиснати и изтощени. В такъв случай е добре да знаем към кого да се обърнем: „Към кого бихте се обърнали в такъв случай?“.</p> <p>Учителят разказва и за Националната телефонна линия за деца 116 111, като обяснява, че е денонощна, безплатна и анонимна. Децата могат да се свързват с нея, когато искат да разговарят с някого и да споделят, ако не се чувстват добре или ако имат проблем.</p>	<p>Дават примери: „Родител, учител, училищен психолог, най-добър приятел и т.н.“</p>

По желание учителят може да даде на учениците задача за въщи: да потърсят в книга, филм или сериал персонаж, който притежава такива или подобни характеристики на поведението, и да опишат детайли за неговия образ.

Допълнителни насоки и съвети за провеждане на урока:

Темата за стреса и депресията е една от най-предизвикателните в наръчника. Важно е преди провеждането ѝ да се запознаете добре със съпътстващата информация, за да можете да се чувствате максимално уверени. Ако прецените, че част от информацията не е подходяща за вашите ученици, можете да я адаптирате.

КАЗУС

Георги е ученик в 10-ти клас и от няколко месеца не иска да излиза с приятели, не общува с родителите си и често е раздразнителен. Хобитата му като каране на скейтборд и играене на видеоигри вече не са му толкова интересни. Постепенно Георги започва да губи апетит, буди се сутрин много рано и се оплаква от главоболие. Георги остава с училищните дейности, успехът му се понижава и често не успява да стигне навреме за час. Той споделя, че от много време не вижда смисъл в бъдещето и че често се притеснява дори за най-дребни неща.

Въпроси:

Посочете поне 3 промени, които се случват с Георги.

Според вас какви емоции/чувства изпитва Георги?

Ако трябва да опишете състоянието на Георги с една дума, коя би била тя?

Как бихте помогнали на Георги?

Към тема 6. Стрес

Връзката на темата за стреса също е пряко свързана с темата за евентуалните агресивни действия на младежите, включително и на основата на омраза към дадена група (етническа, с различна сексуална ориентация и др.), доколкото агресията е един от психологическите механизми за канализиране на натрупан отрицателен стрес.

Темата за психичното здраве на децата и тийнейджърите в България все още не е достатъчно разпространена. В обществото ни битуват различни схващания по темата – например понякога, ако детето не иска да върши нещо, то се определя като „мързеливо“, в други случаи му се поставят етикети, че е „хиперактивно“, „аутист“ и т.н. По този начин децата не могат да получат помощта, от която се нуждаят, тъй като остават неразбрани. Целта на урока е повишаване на здравната култура на учениците по отношение на психичното здраве, както и извеждане на стратегии за справяне със стреса и с по-дългосрочни негативни състояния.

Целта на първото упражнение е да запознае учениците със стреса, който те във всички случаи са изпитвали, но е възможно и да не са могли да назоват. Стресът (от англ. – натиск, напрежение) е състояние на максимално нервно напрежение, възникващо у човек под влияние на силни положителни или отрицателни емоционални и физически въздействия, които застрашават организма, телесните функции, потребностите. Канадският ендокринолог Ханс Селие разграничава два типа стрес – дистрес и еустрес. Дистресът е отрицателен стрес, който се свързва със заплаха, страх, опасност и неуспех, а еустресът е положителният стрес, който възниква при радост, очакване, възторг.

Стресовата реакция е естествен инстинктивен отговор на нашето тяло към различни дразнения – ситуации и събития, които са напрегнати, предизвикващи, силно емоционални, неприятни или опасни. Стресовата реакция означава, че тялото ни преминава в състояние на готовност, активизира се. Стресовата реакция протича в три фази:

1. Фаза на натрупване

Когато дразнителят е оценен като неприятен и опасен от главния мозък, той задейства натрупване на енергия и организиране на силите. Обикновено всякаква друга активност моментално се прекратява, за да не се пречи на мобилизацията на силите – това е т.нар. „миг на стъписване“. Фазата на натрупване може да бъде с различна продължителност и интензивност – например

от моментно стъписване при опасна ситуация на улицата, през вцепяване и неспособност за реагиране, уплах и „изпразване на главата“, до състояния на предизпитна или сценична треска.

2. Фаза на активизиране

В организма се активизират енергийни резерви, които се мобилизират за по-продължително време, за да се посрещне опасността. Реакцията срещу стресора е в два варианта – бягство или нападение/отвърщане на удара (в буквален и в преносен смисъл).

Вегетативната нервна система регулира неволевите функции на вътрешните органи на тялото, тя отговаря и за гладката мускулатура, кръвоносните съдове, сърцето, жлезите. Отделят се хормоните на стреса – адреналин и нор-адреналин, а при продължителен стрес – хормонът кортизол.

3. Фаза на почивка/изчерпване

След като стресорът е отстранен или е изчезнал, настъпва почивка – обикновено активността спада под нормалното равнище. Ако стресовата ситуация продължи твърде дълго, това може да доведе до изчерпване – ресурсите на организма са изчерпани до степен, в която не могат да бъдат възстановени.

Важни физиологични изменения при стрес:

- ускоряване на сърдечната дейност;
- повишаване на кръвното налягане;
- налягане на скелетните мускули (крака, ръце, гръбни и гръдни);
- учестяване на дишането;
- свиване на кръвоносните съдове (кожата става по-хладна);
- разширяване на зениците (способността за възприемане се увеличава);
- понижаване на сексуалните функции;
- повишаване на вниманието и скоростта на реакциите;
- нарастване на предразположеността към инфекции.

Тревожността, от друга страна, е дифузно чувство за заплаха, което не се свързва пряко с определен предмет или явление от външния свят – т.е. фокусът ѝ е навътре. Тъй като за тревожността няма видима обективна външна причина, тя се съпровожда с особено мъчителни преживявания и човек не може да предприеме адекватни действия, тъй като не е наясно какъв е източникът на тези преживявания. Тревожността и страхът често се бъркат като преживявания, тъй като и двете могат да включват изпотяване, треперене, учестен пулс, болки в стомаха. Основната разлика между тях е, че страхът винаги е насочен към конкретен външен обект и обикновено е свързан с възприемана заплаха за физическото оцеляване на личността, докато тревожността е свързана по-скоро със заплаха за социалното или психичното благополучие. Също така страхът е насочен към актуалната ситуация, докато тревожността е обвързана по-скоро със справянето в бъдеще.

В някои случаи, особено в училищна възраст, може да бъде налице и ситуативна тревожност – напр. преди изпит или в социални ситуации. Често при децата тази тревожност се изразява в соматични оплаквания като прилошаване, главоболие, свиване на стомаха, треперене и т.н. За някои деца особено притеснително може да е говоренето пред много хора или явяването на тест. Възможно е по-тихите и притеснителни деца в класа да се тревожат от оценките и мнението, което другите имат за тях, и затова да избягват контактите, да не вземат участие в час. Важно е тези проявления да бъдат наблюдавани внимателно и при нужда да се работи с детето, за да не се стига до пълен отказ от посещаване на училище.

Въпреки че по-голяма част от юношите минават без особени кризи през пубертета, при някои съчетаването на биологични, психични и социални фактори може да отключи различни проблеми, като един от най-тежките е депресията. Според данни на Световната здравна организация в световен мащаб 10-20% от юношите изпитват проблеми, свързани с психичното им здраве, а депресията е причина за нетрудоспособност (във всички възрасти) и в най-тежките случаи може да завърши със самоубийство (което е и третата причина за смърт при хора на възраст 15-19 години). Депресията е и един от най-често срещаните психични проблеми сред юношите. Както при възрастните, така и сред юношите тя се проявява като изпитване на дълбока тъга, разочарование и фрустрация по отношение на живота, чувства на безнадеждност, загуба на интерес и удоволствие от досегашни занимания, спад в енергията и мотивацията, нарушен сън и апетит. Важно е разграничението между депресия и тъга, която не е необичайна за тийнейджърството – докато тъгата е предизвикана от някакво събитие и човек може да обясни защо се чувства тъжен, депресията и преживяването ѝ не могат да бъдат обвързани с конкретна причина (подобно на разграничението между страха и тревожността).

Депресията в юношеска възраст може да бъде предизвикана от различни фактори, които имат хроничен характер и оказват по-силно влияние при по-уязвимите деца – насилие над детето, развод на родителите, край на близко приятелство или романтична връзка, тормоз (включително онлайн), някакъв провал (напр. академичен). Не бива да бъде пренебрегван и наследственият компонент. Данните от различни изследвания показват, че процентът при момичетата, страдащи от депресия, е почти два пъти по-висок, отколкото при момчетата. Това най-вероятно се дължи и на по-ранното физиологично съзряване на момичетата и на тяхната по-висока чувствителност към стресови и травматични събития. Депресията у юношата оказва силно влияние върху социалния му живот, който в този период е от критично значение за себеизследването и формирането на идентичност, изграждането на трайни приятелства или интимна връзка.

Поради сериозността на това състояние, превенцията и лекуването му не бива да се пренебрегват. Известна част от симптомите могат да бъдат наблюдавани в рамките на училищната среда – внезапен спад в успеха, липса на мотивация, трудност в концентрацията, загуба на интерес към предмети и дейности, които преди са били харесвани, отдръпване от общуване с връстници, промени във външния вид (рязко покачване/спадане на теглото), оплаквания от умора и различни болки. Понякога тези признаци погрешно се назовават като мързел (и вината автоматично се прехвърля върху самото дете), затова е необходима известна чувствителност към състоянието на детето и промените, които настъпват у него. Нелекуването на тези състояния може да доведе до тяхното хронифициране, което да попречи на младия човек да живее своя живот по възможно най-добрия и пълноценен начин.

Ако имате съмнения, че ваш ученик или ученичка преминава през труден период, обсъдете случая с училищния психолог. Много често в подобни случаи е необходима и намесата на родителите – можете да поговорите открито с тях и да разберете дали и те наблюдават промени у своето дете. Също така можете да позвъните на тел. 116 111 (Националната телефонна линия за деца), където ще получите експертна информация, свързана с благосъстоянието на децата. Телефонът е денонощен и безплатен.

Своевременното идентифициране на натрупване на отрицателен стрес и депресивни състояния у младежите, както и навременното реагиране е се-

риозна предпоставка и за редуциране на казусите с агресия към връстници, включително и на такава, мотивирана от дискриминационно отношение към дадена група, доколкото и в тези случаи най-често става дума за психологически механизъм за канализиране на натрупаната от стрес и тревожност агресия в посока към представител на група, която изглежда в по-слаба позиция и същевременно може да бъде схващано като a priori приемливо да бъде мразена.

Използвани източници:

Бърк, Л. Е. (2012). *Изследване на развитието през жизнения цикъл*. София, ИК „Дилок“.

Калчев, П. (2012). *Многомерна скала за тревожност в юношеска възраст*. София, ИК „Изток-Запад“.

Дигитално грамотни, Център за безопасен интернет, София, 2019,

[Национална телефонна линия за деца](#)

[Adolescent mental health, World Health Organization](#)

Други полезни материали:

[Depression, World Health Organization](#)

Тема 7. Онлайн тормоз

Цели: Формулират стратегии за справяне с онлайн тормоз.
Разграничаване на различните роли в онлайн тормоза.
Развиват умения за работа в екип.

Материали: маркери, бяла дъска/флипчарт лист, 2
принтирани копия на Казус 1 и 2 копия на Казус 2.

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въвеждаща дейност (игра): 5 минути



Учител

Начертава вен-диаграма като в едното кръгче изписва „онлайн тормоз“, а на другото „тормоз в училище“.



Пита учениците за характеристики на едното и на другото.

Насочва ги към следните три характеристики на онлайн тормоза: случва се в интернет, продължава 24 часа и е видим от много хора.

Ако учениците все пак не се досетят в рамките на петте минути за трите основни характеристики, дефиниращи онлайн тормоза, им подсказва.



Ученици

С вдигане на ръка изреждат характеристиките на тормоза в училище и онлайн тормоза, за които се сетят.

Очакван отговор: характеристиките на онлайн тормоза са: случва се в интернет, продължава 24 часа и е видим от много хора.

Основна дейност (работа по казус): 30 минути



Учител

Разделя учениците на 4 групи на произволен принцип. Раздава на всяка от тях по една разпечатка, съдържаща кратък текст с описание на типичен казус на онлайн тормоз и въпроси към него (Казус 1 на две от групите и Казус 2 на останалите две групите).

Задачата на всяка група е да прочете казуса и да отговори на въпросите след това. Дава инструкции за работа: „На листата, които ще ви раздам, е описан случай на онлайн тормоз. Вашата задача е да я прочетете и да отговорите на 7-те въпроса в групите, след което ще обсъдим.“ (15 минути)



Ученици

Сядат по групи и в рамките на 15 минути работят по Казус 1 и Казус 2.

Основна дейност (работа по казус): 30 минути



Учител

Докато учениците работят, учителят може да се разхожда из стаята, да следи как работят групите и да им дава насоки, ако имат нужда. Следи и за времето. След изтичане на 15-те минути, казва „СТОП!“.

След като изтече указаното време, минава през въпросите и създава дискусия по тях. Пита група 1 за въпрос 1., после моли следващата група, работила по същия казус, да догълни всеки следващия въпрос и така ги редува до пълното отговаряне на седемте въпроса.

Това се повтаря и с другите две групи. (15 минути)

Примерни насочващи въпроси за дискусията:

„Можете ли да посочите основните характеристики на онлайн тормоза? Кой са те в този случай?“, „Ясни ли са ролите на участниците в тази ситуация?“, „Как се чувства потърпевшият?“, „Възможно ли е тормозът да ни разболее?“, „Ако вие сте съученици на Виктор/Мария, какво бихте направили, за да се почувства той по-добре?“, „Какво бихте посъветвали страничните наблюдатели на случващото се?“, „Чували ли сте за „социално блокиране“? Знаете ли какво значи това?“

Ключови моменти от дискусията:

- Ясно се извеждат трите роли при онлайн тормоза: потърпевщ, извършител и свидетели.
- Обръща се внимание на това как се чувства потърпевшият и какви могат да са последиците от онлайн тормоза (вкл. и физически симптоми).
- Подчертава се, че пасивните наблюдатели могат да имат голяма роля, ако бъдат ангажирани в това да докладват и да помогнат за спирането на тормоза.
- Ясно се извеждат конкретните стъпки, които могат да бъдат предприети в ситуация на онлайн тормоз.

Насоки:

- Обръща внимание на разликата между хората, които само наблюдават (наблюдателите) и тези, които се включват в тормоза („съучастници“, т.е. в последна сметка пак извършители).
- Припомня, че първо се докладва, а после се блокира, ако децата не се сетят.
- Чрез насочващи въпроси извлича от децата, че първото нещо, което може да се направи, е да се отправи молба към извършителите да престанат, преди да се вземат каквито и да било мерки.



Ученици

Примерни отговори:

1. Това е ситуация на онлайн тормоз, защото е създадена обидна страница във Facebook, която се посещава от много хора и в нея може да се влезе по всяко време.
2. Извършителите на онлайн тормоза са: Даниел и неговите приятели; само Даниел; само приятелите на Даниел/приятелките на Мария; хората, които посещават групата.
3. Потърпевшият от онлайн тормоза е Виктор/ Мария.
4. Потърпевшият е шокиран/а, обиден/а, натъжен/а, стресиран/а, засрамен/а...
5. Другите участници са хората, които са харесали страницата и които я посещават – те са пасивни свидетели на това, което се случва.
6. Виктор може да помоли съучениците си да изтрият страницата и да спрат да качват негови снимки. Може да сподели с родителите си или с учител. Виктор/Мария може да подаде сигнал на **Консултативната линия за онлайн безопасност (www.safenet.bg; тел. 124 123)** и да докладва във Facebook.
7. Бихме посъветвали другите участници да докладват страницата във Facebook, за да може тя да бъде свалена. Това е т.нар. „социално блокиране“ – колкото повече хора докладват, толкова по-вероятно е едно вредно или незаконно съдържание да бъде премахнато.

Очаквани резултати:

Роли при онлайн тормоза: потърпевщ, извършител, наблюдател

Съвети към потърпевшия и наблюдателите:



- Не отговаряй на обидите. (потърпевщ)
- Ако е подходящо, отправи съдържана и учтива молба да свали съдържанието. (потърпевщ)
- Докладвай извършителя и блокирай. (потърпевщ/наблюдател)
- Направи скрийншот на страницата. – PrtScr или копирай съобщението (електронно доказателство)/ Избери Paste / Save. (потърпевщ/наблюдател)
- Подай сигнал към www.safenet.bg. (потърпевщ/наблюдател)
- Сподели с родител. (потърпевщ)
- Сподели с приятел. (потърпевщ)

Стратегии за справяне, до които учениците могат да достигнат:

- Винаги можем първо да помолим извършителите да спрат.
- Можем да подадем сигнал на Консултативната линия към Националния център за безопасен интернет (www.safenet.bg; тел. 124 123).
- Можем да споделим на възрастен, на когото имаме доверие – по-голям брат/сестра, родител, учител.
- Можем да докладваме съдържанието в самия сайт. Колкото повече хора докладват, толкова по-добре.

Можем да помолим приятели и пасивните свидетели също да докладват неприемливото съдържание.

Заклучителна дейност (обобщение на часа): 5 минути

 Учител	 Ученици
<p>Учителят обобщава часа, като задава въпроси на учениците: „Какво правихме през този час?“, „Какво беше полезно/ценно за вас?“, „Какво можете да направите в ситуация на онлайн тормоз?“, „Към кого ще се обърнете?“.</p>	<p>Споделят своите наблюдения за това как е протекъл часът и отговарят на въпросите на учителя.</p>

Към варианти 1 и 2:

По желание учителят може да даде на учениците задача за вкъщи: да открият в интернет видеото на Националния център за безопасен интернет „Героят си ти“, да го изгледат и по желание да споделят свое селфи в социалните мрежи със своя геройски суетшпърт с хаштаг #ГероятСиТи.

Допълнителни съвети и насоки за провеждане на урока:

В хода на урока акцентирайте върху дискусията след работата по казуса. Възможно е част от учениците да не успеят да се справят с казуса в рамките на 15 минути – успокойте ги, като им кажете, че ще имат възможност да изразят мнението си по време на дискусията. Важно е учениците да усвоят стратегии за справяне и да знаят към кого могат да се обърнат в случай на онлайн тормоз.

Прочетете историята на Виктор и отговорете на въпросите:

КАЗУС 1

Виктор е ученик в 6. клас, който е отличник, но е притеснителен и не общува с много от съучениците си. Групица от 2-3 момчета от класа, начело с Даниел, решават да го направят известен във Facebook.

Даниел непрекъснато кара останалите момчетата да снимат Виктор без неговото знание и да направят Facebook страница, озаглавена „Звездата на 6. Г“. В тази страница те започват да качват снимки на Виктор, както и колажи, които са направили от неговите снимки. Всички ученици от класа знаят за тази страница и тя постепенно започва да се посещава и от ученици от цялото училище – дори и от непознати. Някои оставят подгравателни и обидни коментари под снимките, но други само наблюдават, без да правят нищо.

Виктор разбира, че съществува такава страница и я посещава. Той е шокиран и огорчен от броя хора, които я посещават, както и от гадните коментари в нея. Скоро след това Виктор започва да изпитва болки в главата и стомаха и спира да ходи на училище.

1. Това ситуация на онлайн тормоз ли е? Защо/Защо не?
(припомнете си характеристиките на онлайн тормоза)

.....

2. Кой/кои са извършителите на онлайн тормоза?

.....

3. Кой е потърпевшият на онлайн тормоза?

.....

4. Как се е почувствал потърпевшият според вас?

.....

5. Освен извършителят и потърпевшият, има ли други участници в онлайн тормоза? Кои са те и как бихте определили тяхната роля?

.....

6. Какъв съвет бихте дали на Виктор в тази ситуация?
Към кого бихте го насочили да се обърне?

.....

7. Какво бихте посъветвали наблюдателите в тази ситуация?

.....

Прочетете историята на Мария и отговорете на въпросите:

КАЗУС 2

Мария планира да празнува рождения си ден. Родителите ѝ не ѝ позволяват да кани повече от 8 деца, така че тя не успява да събере всичките си приятели.

Две момичета разбират, че не са поканени и решават да направят Фейсбук страница „Ние мразим Мария“. Казват на всички приятели на Мария, че не трябва да ходят на рождения ѝ ден и споделят страницата с тях. Страницата започва да се посещава както от познати на Мария, така и от непознати. Някои от тях оставят обидни коментари по адрес на Мария, но други само наблюдават пасивно.

Мария разбира за страницата и я посещава. Ужасена е да види, че всеки ден се появяват нови гадни коментари. Казва на родителите си, че е болна и спира да ходи на училище.

1. Това ситуация на онлайн тормоз ли е?

Защо/Защо не? (припомнете си характеристиките на онлайн тормоза)

.....

2. Кой/Кои са извършителите на онлайн тормоза?

.....

3. Кой е потърпевшият на онлайн тормоза?

.....

4. Как мислите се е почувствала потърпевшият?

.....

5. Освен извършителят и потърпевшият, има ли други участници в онлайн тормоза? Кои са те и как бихте определили тяхната роля?

.....

6. Какви съвети бихте дали на потърпевшата, за да се справи с проблема?

.....

7. Какви съвети бихте дали на другите участници?

Как бихте ги убедили да ви послушат?

.....

Към Тема 7. Онлайн тормоз

Голяма част от тормоза, който децата извършват или преживяват, вече се случва в интернет – според национално представително изследване на Националния център за безопасен интернет от 2016 г. 38% от тормоза се случва онлайн. Това важи и за тормоза, мотивиран от негативно или дискриминационно отношение към определена група (полова, расова, етническа и др.).

В този урок учениците работят върху конкретен казус, за да изведат ясно трите роли при онлайн тормоза, да разберат чувствата на потърпевшия, както и какво биха могли да направят в подобна ситуация.

Въвеждащото упражнение може да даде много добра представа на учителя за това какви са онлайн навиците на конкретния клас и върху какво би имало нужда да се работи още.

Ако в практиката си се сблъскате със случай на онлайн тормоз, има няколко неща, които можете да направите. На първо време ви съветваме да се запознаете подробно с Механизма за противодействие на тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование, изготвен от Министерство на образованието и науката. Официалният документ съдържа единен механизъм за превенция и интервенция на случаите на насилие и тормоз в училище, включително и на онлайн тормоз.

Много е трудно ситуацията на онлайн тормоз да бъдат прекъснати веднага. Онлайн тормозът се случва 24 часа в денонощието и е вероятно да ангажира вниманието на много хора. Също така възможно е определено съдържание да бъде разпространено на различни места (напр. обидна страница, фалшив профил, груби коментари под различни снимки) и да е трудно да бъде премахнато на момента. Към това се прибавя и притеснението на децата да споделят за случващото се, в резултат на което остават прекалено дълго време в дадената ситуация, която може и да се усложни.

Ако онлайн тормозът се извършва от дете в същото училище, добре е да се говори с двете деца поотделно, за да не нараства напрежението между тях и за да може специалистът да не заема несъзнавано ролята на защитник/обвинител спрямо някоя от страните. Важно е в такъв момент да бъдат отразени преживяванията на потърпевшия, за да може той да почувства подкрепа и да се увери, че има кой да му помогне за справянето с този проблем. Тъй като онлайн тормозът има множество свидетели, чувствата на срам и тъга у потърпевшия могат да са дори още по-засилени. След овладяването на първоначалните емоции се преминава към възможни стратегии за справяне според потребностите на ученика, които той може да заяви в поверителен разговор.

От друга страна, подходът към извършителя на тормоза също следва да бъде възможно най-щадящ – такива деца често се ангажират с модели на поведе-

ние, които са усвоили на по-ранен етап от развитието си. Възможно е самите те също да са потърпевши от насилие, което да ги кара да се държат по този начин. Важно е да се стигне до дълбочината на проблема, за да може той да бъде разрешен по ефективен начин. Често е необходима по-дългосрочна работа с деца, които извършват насилие и тормозят други деца.

След първоначалното овладяване на ситуацията е добре да има интервенция на ниво клас/група, чрез която вниманието на останалите ученици да бъде ангажирано с темата за онлайн тормоза и последствията от него по принцип. Могат да се дискутират различните роли, възможните мотиви за подобно поведение, чувствата, с които е свързан онлайн тормозът, както и какво могат да направят наблюдателите, за да противодействат на този вид тормоз. Когато повече ученици осъзнаят, че онлайн тормозът (и тормозът по принцип) е всеобща отговорност, по-вероятно е те да се опитват да прекратят ситуации на тормоз или да се обръщат към възрастни за подкрепа.

Тъй като всеки случай на онлайн тормоз има своята специфика, учителите и образователните специалисти могат да се свързват с **Консултативната линия за онлайн безопасност** към Националния център за безопасен интернет на тел. 124 123 или през чат-модула на www.safenet.bg. Те могат да обсъдят казуса с обучен консултант, който да им даде възможно най-правилните насоки за действие в конкретния случай.

В случай че вашият ученик не познава този, който го тормози онлайн, възможно е да се подаде сигнал на Горещата линия на Центъра (отново през сайта www.safenet.bg). Също така детето може да докладва и блокира профила на тормозещия го (в тази последователност) в самата социална мрежа. Все пак тези мерки не се препоръчват, ако двете страни се познават и посещават едно и също училище – подаването на сигнал и блокирането биха могли да разгневят ответната страна, което да затрудни разрешаването на конфликта.

Съществена роля в подобни ситуации играят и родителите. Добре е те да бъдат информирани за случващото се. Възможно е децата да имат съпротиви поради тревожност от реакцията на родителите им. За учителя/училищния психолог е важно да обясни на детето, че намесата на родителите е от значение за справянето с конфликта, тъй като те биха могли да съдействат. В самия разговор с родителите е добре да се запази добрият тон, без те да бъдат нападани. Реакциите на родителите биха могли да бъдат различни – да прехвърлят вината върху училището, да се разгневят силно срещу насилника и неговото семейство, възможно е да останат безразлични и т.н. Важно е, доколкото е възможно, да бъде постигнато единно разбиране за ситуацията, без някоя от страните да бъде оцетена.

Всички тези мерки са свързани с реакция при конкретен случай на онлайн тормоз. Разбира се, необходимо е всяко училище да има свой подход за справяне с онлайн тормоза, като в училищната политика е важно да се залага и на превенцията. Единството в разбирането, нагласите и подхода между ръководство, учители, ученици и родители е ключът към по-безопасната училищна среда. Всяко училище може да разработи свои програми за справяне с онлайн тормоза, да изведе свои правила за позитивно онлайн и офлайн общуване, които да са видими за всички.

В рамките на превенцията могат да се провеждат редовни и интерактивни тематични часове с учениците, посветени на общуването в интернет, развиването на емоционална интелигентност, изграждането на умения за справяне в рискови ситуации. Възможно е да бъдат канени външни лектори и про-

фесионалисти, които да разговарят с учениците и да ангажират вниманието им с тези теми.

Разпознаването на ролите в случаите на тормоз, независимо дали мотивиран от негативно отношение към определена етническа или друга група или от междуличностни взаимоотношения, както и познаването на механизмите за реакция, в случай че станат свидетели или потърпевши от тормоз онлайн, е от съществено значение за ограничаването на това явление.

Използвани източници:

Механизъм за противодействие на тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование, МОН
Наръчник „Класна стая без тормоз“, Фондация „Асоциация Анимус“

Други полезни материали:

Наръчник „Деца, родители и учители срещу езика на омразата“, Национален център за безопасен интернет

Видео #ГероятСиТи, Национален център за безопасен интернет

Тема 8. Критично мислене. Фалшиви новини

Цели: Учениците да различават вярна и невярна информация в интернет. Идентифицират признаците на фалшивите новини.

Материали: бяла дъска/флипчарт лист, маркери, по 2 разпечатки на Новина 1 и Новина 2 (поместени в края на урока).

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въвеждаща дейност: 5 минути



Учител

Учителят съобщава, че ще пусне на учениците да изгледат видео клипа „Не позволявай да бъдеш манипулиран“.

Моли ги, докато го гледат да мислят по следните въпроси: „Всичко ли, което гледаме и четем е вярно?“, „Как трябва да подходим към информацията?“.

След като изгледа видеото, инициира кратка дискусия по предварително зададените въпроси.

Рисува върху флипчарт син кит по разпространения в интернет модел и пита какво е това.

Когато получи отговора, пита от къде знаем за играта.

Учителят добавя въпросите: „Избройте няколко начина, по които информацията достига до нас!“, „Кой е най-бързият и удобен начин, за да получим някаква информация?“, „Вярно ли е всичко, което се публикува в интернет?“, „Вие самите сблъсквали ли сте се с фалшиви новини?“.

След това пита децата кои от тях смятат, че историята със самоубийствената игра онлайн е вярна и кои не – посочват с вдигане на ръка.



Ученици

Гледат видеото и мислят върху въпросите.

Двама-трима доброволци дават отговори на въпросите.

Доброволец отговаря.

Сред очакваните отговори на втория въпрос е „от медиите“ (може и изреждане на конкретни видове медии – телевизия, радио, вестници и интернет сайтове).

Очакван отговор: „най-бързо можем да намерим информация в интернет“.

Очакван отговор: не всичко, което можем да прочетем в интернет е вярно. Сблъсквали са се с новини, които знаят, че са фалшиви или са чували за фалшиви новини.

По един привърженик на всеки от двата отговора да се аргументира.

Основна дейност (работа по групи): 30 минути



Учител

„Добре, да отворим два медийни материала по същата тема – една, която твърди, че е истина и една, която по-скоро не.“



Ученици

Работят по групи върху медийните материали, които са им се паднали. След обсъждане решават дали в него става дума за фалшива или реална новина и посочват и записват поне три признака, по които са оценили достоверността на информацията.

Основна дейност (работа по групи): 30 минути



Учител

Показва двата отворени сайта (единия Blitz¹³, другия BTV¹⁴).

Озаглавява празен лист от флипчарта „Признаци на фалшиви новини“.

Учителят дава указания класът да се раздели на 4 групи, като 2 от групите ще работят с единия материал, а другите две – с другия. На две от тях дава по една разпечатка на Новина 1, а на другите две групи – по една разпечатка на Новина 2. Всяка група трябва да прочете новината, която има, и да определи дали е истинска, или фалшива. Всяка група трябва да изведе поне 3 признака, за да се обоснове. (12 минути)

След като групите са готови с обсъждането, учителят приканва подред представител/и на всяка група да прочете/ат медийния материал, който групата е разгледала (не важи за групите, които са работили по същия материал, който предната група е прочела), и да посочи/ат дали става дума за фалшива новина, или за достоверна информация, както и поне три признака, според които участниците в групата са преценили информацията в материала. Приканва първо групите, които са разглеждали Новина 1, като втората допълва първата, а след това групите, разглеждали Новина 2.

По време и след представянето на всяка от групите направлява дискусия с участието на представителите на групата и останалите ученици, като задава (съобразно с това, което не е подобни насочващи въпроси:

- Към първите две групи:
„Нека доброволец да прочете новината, „Чували ли сте за някои от нещата, написани в статията?“, „Каква според вас е тази новина – истинска или фалшива? Какви са вашите аргументи за това?“, „Какво ви прави впечатление в заглавието?“, „Защо му е на автора да поражда емоции, когато предава новина?“, Какви са мотивите на сайтовете да пускат (фалшиви) новини с грандиозни заглавия?“ „Статията има ли автор?“, „Защо е важно всяка информация да има автор?“.

Обръща внимание на снимката към материала. Търси „Син кит“ по изображение в Google и се вижда, че една и съща снимка на нарязана ръка се показва навсякъде. Задава въпроси като „Мислите ли, че това е реална снимка, свързана с „новината“? „А как може се фалшифицира снимка?“.



Ученици

Определят кой ще представи отговорите на групата пред класа.

Представител или представители на групите (може да са двама или трима ученици, които са си разпределили кой какво ще говори) прочита медийния материал, който групата е разгледала (ако не е вече прочетен от предходната група) и запознава класа с решението на групата – дали става дума за фалшива новина, или за достоверна информация и посочва критериите, според които групата е оценила информацията в материала.

Участниците в останалите групи правят коментар на казаното.

Участват в дискусията.

Резултати от дискусията: участниците стигат до заключението, че играта „Син кит“ е всъщност фалшива новина и извеждат следните признаци на фалшиви новини:

1. Заглавието поражда силни емоции (обикновено негативни).
2. Няма потвърждение от официален източник (цитиран с поне две имена и институция, която представлява).
3. Новината не се потвърждава в други медии, които са сериозни.
4. Използват се едни и същи снимки навсякъде, които лесно се фалшифицират.

¹³ Blitz.bg, *Извратената игра, която кара децата да се кълцат на парчета, вече е в България!*, 18 февруари 2017.

¹⁴ BTV, *Зловещата игра „Син кит“: Истина или борба за онлайн посещения?*, 20 февруари 2017.

Основна дейност (работа по групи): 30 минути



Учител

Насочва с въпроси и към източниците: „Колко деца пише, че са се самоубили? Какви доказателства са представени? Кой трябва да потвърди за самоубийствата? Има ли споменати официални източници в текста? Кои източници могат да бъдат официални?“, „Каква е целта на този текст в крайна сметка?“, „Нека обобщим признаците на фалшивата новина!“.

- След това учителят се обръща към другите две групи и на същия принцип редува въпросите към тях: „Нека един доброволец да прочете новината. Има ли съвпадение между информацията в двете новини (въпрос към всички)?“, „Кое съвпада и кое е различното?“, „Каква е според вас тази новина – истинска или фалшива? Какви са вашите аргументи за това?“, „С какво заглавието е по-различно?“, „Статията има ли автор?“, „В нея споменават ли се официални източници? Какви?“, „Каква е целта на този текст?“.

Учителят насочва и към сравнение между двата сайта със следните насочващи въпроси: „Коя от двете медии е по-надеждна според вас? Защо? Според вас кое от двете заглавия поражда по-силни емоции? Кое от двете заглавия ви звучи по-достоверно?“.

Докато извлича признаците за разпознаване на фалшиви новини (критериите за оценка на достоверността на информация), ги записва на флипчарт лист.

Накарай отново пита цялата група кой мисли, че играта е истинска и кой – не. *(10 минути)*

След това обяснява на учениците, че освен изцяло фалшиви новини има и медийни манипулации, в които фактите се сместват с интерпретации или неистини. Пита ги за примери. След като ги дадат или ако се затрудняват, дава следните примери от медийни заглавия „Циганите ограбват богатствата на Ивайловград“¹⁵ (става дума за изоставена крепост до града) и пита защо е манипулация. Насочва ги с въпроси, че се прави **обобщение (генерализация)** – не се говори за конкретни хора от ромски произход с имената им, а за „циганите“ – все едно се отнася за всички роми. Насочва ги и към това, че **се измества фокусът** на новината – вместо да се каже, че крепостта е безстопанствена и се разграбва от иманяри, се акцентира на хората с ромски произход. Насочва ги и към това, че авторът е предубеден.

Записва на флипчарт листа и признаци за медийни манипулации:

- генерализация
- изместване на фокуса
- личното отношение на автора се смесва с фактите. *(5 мин.)*



Ученици

Добавят „фалшиви новини“ към списъка с важните теми.

¹⁵ Ivailovgrad.com, *Циганите ограбват богатствата на Ивайловград*, 12 август 2010.

Заключителна дейност (дискусия): 5 минути



Учител

Скрива временно флипчарт листа с изписаните начини за разпознаване на фалшиви новини (и кликбейт сайтове) и медийни манипулации и приканва учениците към обобщение на урока като изредят тези признаци.

Примерни насочващи въпроси за обобщаване на стратегиите:

„След като знаем признаците на една фалшива и една истинска новина, какво първо можем да направим, ако се съмняваме в истинността на една новина?“, „Можем ли да проверим други източници? Какви?“, „Как можем да проверим кой е авторът на статията? Ако няма такъв, това какво значи?“, „Ако се чудим дали „Синият кит“ напр. е истински, или не, чия позиция можем да потърсим (беше написано в истинската новина)?“.



Ученици

Участват в дискусията и чрез помощта на въпросите на учителя извеждат стратегии за разпознаване на фалшиви новини и кликбейт сайтове:

1. Сравняваме информацията с поне още 2 източника.
2. Проверяваме кой е авторът на статията.
3. Проверяваме датата на публикацията.
4. Търсим потвърждение от експерт в областта.

Отнасяме се критично към информацията в интернет.

По желание учителят може да даде на учениците задача за въщи: да потърсят други примери в интернет за фалшиви новини и използвайки критериите, научени в урока, да се обосноват защо според тях съответната новина е фалшива.

Към тема 8. Критично мислене. Фалшиви новини

В съвременния свят потоците от информация, с които се сблъскваме ежедневно, са безспирни. Информацията достига до нас чрез телевизията, печатните медии, радиата и най-вече чрез интернет. В интернет тя дори не се отнася само до новините в класическия им смисъл – едно скролване във Facebook например ни показва кой от приятелите ни е на екскурзия, кой има нова придобивка, хората изразяват и своето собствено мнение по различни въпроси в социалните мрежи – всичко това също е информация. Интернет позволява по-бърз и лесен достъп до новините, но много често не сме сигурни коя е вярната информация и на кой източник можем да се доверим. Това може да бъде особено обръкващо за децата, които въпреки че са активни потребители на интернет и дигиталните технологии, често пъти нямат достатъчно добре развита дигитално-медийна грамотност, един от основните елементи на която е умението за анализ на информация и критично мислене.

От другата страна пък стоят медии, организации и хора, чиято цел е преднамереното разпространяване на фалшиви новини с цел печалба или манипулиране на общественото мнение. Често се разпространяват такива „новини“ и по отношение на уязвими групи (напр. за ромската общност). Разбира се, не са изключени и журналистическите грешки, касаещи фактологията около дадено събитие, но често дадена информация се преувеличава изкуствено заради сензацията или се публикува напълно фалшива информация, за да бъде манипулирана аудиторията. Понякога това се прави и от политически или идеологически интерес.

Интернет предоставя поле за свободно изразяване на личното мнение чрез статуси в социални мрежи, блогове, влогове, сайтове – чрез тях всеки потребител може да бъде сам „медия“, разпространяваща информация и новини.

За съжаление обаче може да стане проводник и на разпространение на дезинформация.

Целта на този урок е да запознае участниците с основните признаци за различаване на фалшивите от реалните новини. Темата и на двете новини, включени в урока, е предполагаемо онлайн предизвикателството, което е близко и познато на децата. За онлайн предизвикателства се смятат и всички широко тиражирани новини, в основата на които често стои невярна информация, тъй като това привлича вниманието на загрижените родители, което пък води до печалба за съответната медия. Този тип новини често тръгват от градски легенди и непотвърдена информация.

В ситуацията с пандемията, причинена от вируса Covid 19, отново бяхме свидетели на истински „бум“ на фалшиви новини, като покрай достоверната информация и легитимните хипотези, свързани със заболяването, медийната среда (и особено интернет) се насити с материали с частично или изцяло невярно съдържание и дори със съвсем фантастични твърдения, представени като факти.

Подобни фалшиви новини често се публикуват в т. нар. кликбейт сайтове (clickbait sites) – от „кликване“ (с мишката) и „стръв“ (примамка). Този термин вероятно е познат на децата и младите хора от видеата, които гледат в YouTube, които също често целят да привлекат повече гледания. Основната цел на кликбейт сайтовете е трупането на печалба – колкото повече кликания се генерират, толкова повече пари печелят собствениците.

Признаци на кликбейт сайтове и новините, които се публикуват в тях:

Заглавията:

- Не отразяват информацията в текста. Тяхната единствена цел е да събудят любопитството на потребителя и той да иска да отвори публикацията.
- Включват силно емоционално заредени думи, често се използват и главни букви, които привличат вниманието.
- Включват пояснения като (СНИМКИ)/(ВИДЕО), чиято цел е отново да привлече вниманието на читателите.

Примери за заглавия в кликбейт сайтове:

„ШОК! 18+! Ученичка се съблече в час (СНИМКИ)“;

„БОМБА! Троят гражданите на Хасково със зарамена вода!“;

СКАНДАЛНО! Роми облечени като ветеринари избиват добитъка в Странджа, пазени от полиция... България въстана!;

„ИЗВЪНРЕДНО! Вижте новия луксозен апартамент на шефа на Капитал Банк (СНИМКИ)“.

„Световноизвестна певица шокира всички с признание за нелечима болест (ВИДЕО)“;

Структурата на сайта:

- Липсва секция „За нас“, която да представи собствениците, редакторите и авторите в сайта. В самите статии също често липсва автор.
- Ако присъстват имена на редактори и автори, често няма никаква информация за контакт с тях. Понякога се среща до всяко име да при-

съства един и същи имейл адрес, но в общодостъпните платформи за електронна поща като abv.bg, gmail.com, yahoo.com. Сериозните медии имат имейл адреси в собствения си домейн като например office@bta.bg, editors@bnr.bg, име@btv.bg и т.н..

- Липсва информация за контакт – адрес, телефон, имейл. Обикновено е поместена само една онлайн форма за контакт.
- Често тези сайтове съдържат самореклама, с която обещават най-истинските и актуални новини.

Съдържанието:

- Типичен признак на фалшивата новина или информация е липсата на позоваване на източник. Измислената информация често е прикрита зад генерализирани изрази като „световноизвестни учени“, „експерти в областта“, „изследователи“, „световните медии“, „запознати“.
- Честа уловка е позоваването на несъществуващи изследвания: „американски учени“, „британски изследователски център“, „институт за...“.

Други начини, по които може да бъде проверено доколко един сайт или една новина са достоверни:

1. Сравняване на информацията с поне два други независими източника. Добре е да се има предвид, че често една информация се копира и разпространява в различни сайтове от една и съща група, затова е важно източниците да са добре проверени и да им имаме доверие.
2. Когато има позоваване на чуждестранни източници, също може да се пусне проверка през Google на съответния език. Това може да стане с търсене по някои ключови думи, които знаем, или с използване на Google Преводач.
3. Проверка на автора и организацията, които стоят зад дадена публикация, където и да я срещнем в онлайн пространството.
4. Проверяване на датата на публикацията – понякога новини, които са изгубили давност, изкачат в интернет пространството и повторно предизвикват паника и притеснение.
5. Търсене на съвет или мнение от експерт в съответната област.
6. Нищо обаче не може да замени собственото критично мислене. Ако новината ни се струва много важна или интересна, защо не можем да я открием в известните медии?

Медийни манипулации

Освен материалите с изцяло или почти изцяло невярно съдържание, известни като „фалшиви новини“, съществуват и много медийни материали, които представят реални факти по тенденциозен начин. В урока е обърнато внимание и на тези материали, тъй като много често материалите възпроизвеждат негативни стереотипи, свързани с уязвими групи и малцинствени общности и създаващи отрицателни нагласи спрямо тях са именно такъв тип.

Ето някои основни похвати на такива медийни манипулации:

- Смесване на факти и интерпретации – тенденциозно представяне на иначе верни факти, през авторската позиция, без обаче да се съобщава на читателя, че става дума за лична интерпретация. Тук влиза тенденционото представяне на факти през призмата на стереотипи, предразсъдъци и предубеждения. Често се прави умишлено, но може и да е несъзнателно (т.е. липса на медиен професионализъм у автора).
- Генерализиране – вместо да се посочи напр. конкретен извършител на дадено неприемливо деяние или престъпление се обошава за цяла общност (напр. вместо „Иван Иванов извърши следното престъпление“, „Циганите обират“). По този начин се вмениява несъществуваща колективна отговорност.

- Изместване на фокуса от същността на информацията към детайл, на който се предава голямо значение. Напр. в материал, свързан с изоставена крепост до Ивайловград, вместо да се предаде същността на информацията, че държавата е оставила културно-историческата ценност безстопанствена, така че от години я разграбват иманяри, се акцентира на това, че хора от ромски произход също „ограбвали“ крепостта.

Приложение към тема 8.

Медиен материал 1.

Извратената игра, която кара децата да се кълцат на парчета, вече е в България! (СНИМКИ/ВИДЕО 18+)



Извратената игра, която кара деца да се самоубиват, вече е в България! Ако забележите по ръката на детето си резки от бръснарско ножче, значи е попаднало в мрежата. В други случаи подрастващите са карани да пръскават от съвсем близо на ръката си флакон под налягане и така да получават белези като от изгаряне. Психолозите съветват родителите да бъдат особено внимателни и да проследяват кореспонденцията на децата си.

Проверка на БЛИЦ установи, че във Фейсбук българчета вече масово си препращат съобщения със символката на синия кит. Повечето от тях явно не възприемат това насериозно и смятат, че става въпрос за безобидна игра. „Събуди ме в 4:20. В играта съм, чакам инструкции“. Това пишат в профилите си малките Вера, Катя, Люба, Миша, Игор или Андрей. Следва и хаштаг „син кит“. Син кит – така се нарича новата онлайн руска рулетка, която играят подрастващите русначета, казахстанчета, украинчета, киргизстанчета. Написвайки „синий кит“ (с хаштаг) – ти си вече част от играта. С теб се свързва на лични съобщения „настойник“, „гуру“, „куратор“, който в продължение на 49 дни ти дава задачи.

Задачките са повече от екстремни и тяхното изпълнение задължително трябва да снимаш и качиш в мрежата, напр. да изрисуваш с бръснарско ножче син кит на ръката си, или пък да си накълцаши вените, или да ходиш по външен парапет на голяма височина, да запалиш нещо в дома си... На 50-ти ден инструкцията е да умреш: скок от горен етаж, да се хвърлиш под гумите на движещ се автомобил или пък под влак, вџе – избирай. При отказ следват заплахи за убийство на родители, брат, сестра, роднини и т. н.

До 7 февруари самоубилите се деца в Русия е вече с бройка над 180 и това само за около половин година. Родители и учители са в паника, в отделни области „играта“ става освен социален и политически проблем. А засегнатите области са над 10. В Киргизстан на 9 февруари полицията публикува данни за 19 случая на самоубийство (от началото на годината) свързани по някакъв начин с хаштага в социалните мрежи. Само за около месец в Казахстан се самоубиват 15 деца. Преди два дни украински полицаи докладваха за група младежи от Ивано-Франкивск, които искат да се самоубият, хвърляйки се пред колите на булевард. Миналата година в РФ е арестуван

Филип Будейкин (с прякор – Лисицата), 21-годишен, който е предполагаемият автор на играта и извратеният мозък подтикващ към смърт. Лошото е, че в продължение на месеци Филип – администратор на страница на група за смърт „вКонтакте“ е зомбирал около 30 последователи, които продължават да „самоубиват“ деца. На 1 февр. т. г. Филип Будейкин е признат за вменяем и е обвинен за довеждане до самоубийство на 15 деца. Популярността на онлайн лудостта главоломно расте и вчера, докато събирах материал за темата, вече се бяха „тагнали“ и деца от Румъния и Молдова. Надявам се това зло да ни подмине!

Няма да е зле да погледнете профилите на децата си, на внуците си, на роднините си в подрастваща възраст и ако забележите нещо съмнително, докладвайте страници и профили и въобще, ако можете да ограничите достъпа им до рускоезични ресурси. Не е лошо да прегледате по-обстойно за смъртоносните хаштагове и в българските русофилски групи и страници, тъй като често администратори превеждат на килограм всички глупости, мемета и простотийки от руския сегмент на социалните мрежи. Ето и останалите хаштагове за „играта“, пускаме ги без #, за да не създаваме верига: синийкит, тихийдом, морекитов, f53, f57, f58.

Източник: Blitz.bg

Медиен материал 2.

**Зловещата игра „Син кит“:
Истина или борба за онлайн
посещения?**



Според информацията, която циркулира в социалните мрежи, „син кит“ е довела до самоубийството на над сто деца в Русия, но дали това е вярно?

Мистериозна и зловеща игра вся паника сред родителите на тийнейджъри у нас. Позната като „Син кит“, играта е тип „руска рулетка“ – в продължение на 50 дни деца са принуждавани да изпълняват зловещи инструкции, като последната е самоубийство, съобщава bTV.

В редакцията на bTV получихме множество сигнали за въпросната нова игра. Има ли някаква истина в тази новина или това е просто борба за онлайн посещения? Според информацията, която циркулира в социалните мрежи, „син кит“ е довела до самоубийството на над сто деца в Русия. Подобни факти, обаче, не съществуват, установи проверка на bTV. Въпреки липсата на факти, опасните предизвикателства доведоха до психоза българския родител. Поради тази причина експертите по безопасен интернет от дни следят и анализират виртуалните тревоги и виждат ясен търговски модел. „Това е машина за печалба на база предизвикване на паника и страхове у хората“, смята Георги Апостолов от Националния център за безопасен интернет.

Играта се разпространява чрез стотици хаштагове, които се менят непрекъснато. Според интернет експерти именно това генерира още повече посещения на дадени уебсайтове. В интернет се появи и клип, който има претенцията да бъде нещо като социална кампания срещу злоещата игра.

Според Александър Ненов, автор на книги за опасностите в интернет, властите трябва да са бдителни. „Когато става дума, че извънземните идват, това е забавно... но когато става дума за подобен тип действия, ние разпространяваме модел, който се използва за психологически тормоз и влияние над хора, като младите тийнейджъри“, смята той. Допълнителни приходи при такъв тип панически маркетинг онлайн носят и компютърните вируси, които се разпространяват от непроверени сайтове.

Как да се предпазим от подобни фалшиви новини? Обръщайте внимание на домейните. Странни адреси, които завършват например на .com.co трябва да будят съмнение за истинността на информацията. Търсете знаци за ниско качество – лош правопис, провокативни снимки и други. Потърсете секцията „За нас“. Ако тя липсва – замислете се.

Източник: btv.bg

Използвани източници:

Дезинформация и фалшиви новини, Национален център за безопасен интернет

How to Spot Fake News, FactCheck

Momo challenge: The anatomy of a hoax, BBC

Други полезни материали:

Journalism, 'Fake News' and Disinformation: A Handbook for Journalism Education and Training, UNESCO

Тема 9. Толерантност

Цел: Подбиране на информация за различни етнически групи и развиване на нагласа за любознателно и позитивно отношение, ценене на многообразието, при съзнание за общото между хората.

Материали: Разноцветни маркери, флипчарт листа, интернет връзка или компютърна зала.

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въведение	
 Учител	 Ученици
<p>Въвеждаща игра (2 мин.)</p> <p>Предлага на децата да застанат в кръг. Дава инструкции за играта и дава сигнал за начало.</p> <p>Дава инструкция за втора стъпка – всяко дете да брои наум от 1 до 10 и като стигне до 10 пляска с ръце.</p> <p>Задава въпрос: „Защо при броенето наум пляскането се случва по различен начин?“.</p> <p>Насочва децата към това, че всеки е различен и индивидуален и се развива с различна скорост.</p> <p>„Мозъчна атака“ (брейнсторминг) – (3 мин.)</p> <p>Моли децата да споделят какво според тях е „толерантност“ като дадат примери от реални случаи.</p>	<p>Всички деца започват да броят от 1 до 10, като вместо да кажат „10“, пляскат с ръце.</p> <p>Броят наум до 10 и пляскат с ръце като стигнат до 10.</p> <p>Дават отговори на въпроса.</p> <p>Отговарят на въпроса и дават примери.</p>
Основна дейност	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят моли децата да назоват празници и обичаи, които са им известни. Моли ги да опишат характерния начин на честването на даден празник в тяхното населено място.</p> <p>Разделя класа на пет групи. Всяка група получава по един от тези празници – Великден, Василица, Байрам, Арменска Коледа и Ханука.</p> <p>Поставя на всяка група задача да събере информация за празника от интернет като запомни/ запише ключовите думи, с които търси и източниците на информация, които ползва. Получават и флипчарт, на който да рисуват и пишат.</p>	<p>Назовават празници и обичаи, които знаят. Описват как се празнуват някои от тях в тяхното населено място.</p> <p>По групи събират информация за празниците, които са получили.</p>

Основна дейност	
 Учител	 Ученици
<p>Когато времето изтече, кани всяка група да представи информацията, която е събрала, на останалите, като споделя и какви ключови думи и какви източници на информация е ползвала.</p> <p>Обяснява, че докато всяка група представя информацията, която е събрала, останалите имат за задача и да помислят кое е общото и кое различното спрямо това, което те самите са открили по темата на своята група.</p>	<p>Назовават празници и обичаи, които знаят. Представят информацията, която са събрали и споделят ключовите думи и източниците на информация, които са ползвали.</p>
Закриване	
 Учител	 Ученици
<p>Приканва учениците към обобщение с въпроса по какво си приличат и по какво се различават празниците и обичаите на различните етнически общности в България. Насочва ги към разбирането, че различията дават многообразие, но при всички различия хората от тези общности имат много общи неща. Извежда от това разбирането, че толерантността се основава на приемането на различията, при отчитане на това, което ни обединява.</p>	<p>Отговарят, намирайки прилики и разлики между празниците и обичаите на различните етнически общности в България.</p>

Към Тема 9. Толерантност.

След като учениците са преминали през уроци за развиване на умения за общуване и емоционална интелигентност, които да им дадат инструментите за комуникация с другия, независимо от неговите индивидуални характеристики, вкл. пол, раса, етнос и т.н., както и през темата за разпознаване на фалшиви новини и медийни манипулации, които са основни способности за разпространяване и затвърждаване на негативни стереотипи, остава да преминат през още един важен компонент, от решаващо значение за формирането на толерантно отношение към различните. Това е познаването им. Най-често негативното и враждебното отношение към другия идва до голяма степен от непознаването му. По отношение на стереотипите и дискриминационното отношение важи същото. Обикновено става дума за слабо познаване на общността, която се мрази, за виждането ѝ само през негативни стереотипи, без знание за позитивните ѝ характеристики, така че отсъства всякакво чувство за приобщеност към нея. Тази негативно възприемана група се вижда като нещо чуждо и непонятно, сиреч като заплаха. На нейните предствители се гледа като на едни деперсонализирани „аватари“ на тази безлична заплаха. Затова познанието за другите общности и осъзнаването на близкото и общото помежду ни е важен елемент от формиране на толерантна нагласа. В този урок това се съчетава и с развиване на умения за намиране и подбор на позитивна и достоверна информация онлайн, което също е компонент на информационната грамотност, освен разпознаването на фалшивата информация и манипулацията.

Тема 10. Разрешаване на конфликти

Цел: Учениците прилагат начини за разрешаване на конфликти.

Материали: Разноцветни маркери, флипчарт листа, интернет връзка или компютърна зала.

Подготовка на стаята: Подредете столовете в кръг.

Ход на урока:

Въведение	
 Учител	 Ученици
<p>Назовава цвят и казва на учениците да хванат предмет с този цвят, като правилото е, че повече от едно дете не може да хване един и същи предмет.</p> <p>Прекъсва играта, ако възникне конфликт, поради избора на един и същи предмет от две различни деца.</p> <p>Започва обсъждане с децата за реакцията им в този случай и приканва всички заедно да измислят варианти, в които и двете деца да са печеливши.</p>	<p>Включват се в играта като всеки хваща предмет с назвония от учителя цвят. Възможно е повече от един ученик да хване един и същи предмет и да възникнат конфликти.</p> <p>Обсъждат реакцията на спорещите и търсят заедно варианти и двете деца да са печеливши.</p>
Основна дейност	
 Учител	 Ученици
<p>Разделя учениците на групи. Всяка група получава откъс от изучавано литературно произведение, в което е описана ситуация на конфликт между героите. Задачата на учениците е да обдят:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какви са причините за конфликта? • Как реагира всеки от участниците? • Да предложат варианти за разрешаване на конфликта. <p>Приканва всяка от групите да представи на останалите описаната в текста ситуация и отговорите на горните въпроси, до които е стигнала при обсъждането.</p> <p>Накрая иницира обсъждане в какви ситуации на конфликт би било уместно и безопасно да се посредничат за разрешаването му и кога е по-добре да се обърнат към доверени възрастни (учители, педагогически съветници, психолози, родители).</p>	<p>По групи учениците прочитат откъс от литературно произведение, описващ ситуация на конфликт между героите и обсъждат:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какви са причините за конфликта? • Как реагира всеки от участниците? • Какви варианти за разрешаване на конфликта могат да предложат? <p>Представят на останалите описаната в текста ситуация, какви са причините за конфликта, как са реагирали героите и как предлагат да се разреши конфликта.</p>
Закриване	
 Учител	 Ученици
<p>Учителят приканва учениците да седнат или застанат в кръг и всеки да сподели с едно изречение как се чувства в края на занятиято и какво ново е научил днес.</p>	<p>Всеки от учениците споделя с едно изречение как се чувства в края на часа и какво ново е научил.</p>

Към Тема 10. Разрешаване на конфликти

Съществен елемент от подготовката на учениците е умението да решават конфликти, включително такива, в които те самите са въввлечени, както и да помогнат за разрешаването на конфликтни ситуации между връстници там, където посредничеството им е уместно и безопасно за тях самите. По този начин ще бъдат подготвени да отреагират и в ситуации на конфликти, възникнали на основата на дискриминативно отношение към представител на дадена група (полова, етническа, расова и т. н.). Важно е обаче да могат да преценяват кога е удачно да се намесват и кога не им е по силите и би било рисковано и дори опасно за тях. Затова е важно и да знаят към кого могат да се обърнат за помощ, в случай на нужда и да не се притесняват да потърсят такава помощ в ситуации, в които не биха могли да се справят сами. Този урок съчетава и елементи от различни предходни уроци (вкл. онлайн тормоз и фалшиви новини), така че да покаже на учениците свързаността на уменията, които развиват в хода на обучителния курс по тази методика.

КАЗУС

Иван е прочел в статия, споделена от негов приятел в интернет, че ромите обират бабите във врачанските села и така си създава лошо мнение за тях, без да познава нито един ром. Един ден в класа му идва момче на име Асен, което е от ромски произход. Някои от момчетата се сприятеляват с него, но Иван стои настрана и месеци наред повтаря на приятелите си да внимават с новото момче, въпреки че никой през това време не е имал проблеми с него. Накрая създава страница, с обидно заглавие срещу ромите, в която качва снимки на Асен с подирвателни коментари. Приятелите на Асен и други момчета от класа и от училището виждат страницата, но си замълчават. Някои от съучениците им обаче също започват да пишат обидни и подирвателни коментари срещу Асен, включват се и хора, които изобщо не го познават. Накрая обаче двама приятели на Асен решават да отмъстят, защото не харесват поведението на Иван и правят хейтърска страница срещу него, в която му се подиграват, че е „женчо“. Иван разбира, извиква на помощ двама свои приятели и след училище се сбиват с приятелите на Асен.

1. Как може да помогнете да се разреши конфликтът?
2. Има ли ситуация на онлайн тормоз в началото?
По най-добрия начин ли са реагирали Асен и и приятелите му?
3. Какво бихте казали на Асен?
4. Какво бихте казали на прителите на Асен?
5. Какво бихте казали на Иван?
6. Има ли доверяване на медийни манипулации от страна на Иван?
В какво се изразява манипулацията?
7. Какво бихте казали на приятелите на Иван?
8. Какво бихте направили, ако не успеете да се разберете с участниците в конфликта или прецените, че е твърде опасно да се замесвате?
Към кого бихте се обърнали?
9. Как би могъл да се избегне този конфликт?
Какво би могъл да направи всеки от участниците, за да го предотврати?

ПИЛОТИРАНЕ НА МЕТОДИКАТА И ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ УЧИТЕЛИТЕ

Обучение на учители,
София, януари 2020 г.



Предлаганата тук методика за превенция на радикализация на учениците чрез развиване на толерантност и критично мислене беше пилотно приложена в училища в различни градове в страната. Учителите, включили се в обучение (провело се в София през януари 2020 г.) по проекта YouthRightOn, на което бяха запознати с методиката, бяха поканени да приложат избрани от тях урочни модули в своите училища. В обучението се включиха учители, педагогически съветници и училищни психолози от София, Пловдив, Кюстендил, Враца и Стара Загора, преподаващи в 35 СЕУ „Добри Войников“ и 55 СУ „Петко Каравелов“ (София), ПМГ „Проф. Емануил Иванов“ (Кюстендил), Пето ОУ „Митьо Станев“ (Стара Загора), СУ „Св. Патриарх Евтимий“ и ОУ „Д-р Петър Берон (Пловдив) и СУ „Козма Тричков“ (Враца). В рамките на обучителната среща учителите бяха поканени и да дадат своята обратна връзка по наръчника, като те споделиха ценни наблюдения върху структурата, времетраенето на уроците и компонентите им и конкретните дейности, предложени в наръчника. Обратната им връзка беше интегрирана във финалния вариант на наръчника. След обучението в рамките на проекта бяха проведени и пилотираня на уроци от наръчника в училищата в София (35 СЕУ „Добри Войников“, Кюстендил (ПМГ „Проф. Емануил Иванов“), Стара Загора (Пето ОУ „Митьо Станев“). Учасвалите учители бяха поканени да споделят своята обратна връзка от провеждането на занятията, която също беше интегрирана във финалния вариант на наръчника. Преподавателите споделиха, че занятията с учениците им са протекли много успешно, постигнали са заложените образователни цели и са предизвикали интерес.



Апробиране на урок от г-жа Механджийска,
ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил

Учители, консултирали наръчника:

Ангел Гюзлев, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Анна-Мария Ангелова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Ася Тасева, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Биляна Йорданова, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Валентина, Стоименова, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Даниела Георгиева, ОУ „Д-р Петър Берон“, Пловдив
Дани Найденова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Диляна Илиева, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Донка Александрова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Евелина Димитрова, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Елица Лазарова, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Елица Стоянова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Елка Епитропова, СУ „Св. Патриарх Евтимий“, Пловдив
Ивелина Къосева, Пето ОУ „Митьо Станев“, Стара Загора
Илиян Дулев, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Кристина Цекова, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Лилия Механджийска, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Людмила Цветкова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Магдалена Шекерлийска, ПМГ „Проф. Емануил Иванов“, Кюстендил
Мария Туфкова, ОУ „Д-р Петър Берон“, Пловдив
Милена Кожихарова, 35 СЕУ „Добри Войников“, София
Наска Атанасов, ОУ „Д-р Петър Берон“, Пловдив
Нейко Иванов, Пето ОУ „Митьо Станев“, Стара Загора
Пенка Гогова, СУ „Св. Патриарх Евтимий“, Пловдив
Румяна Витнъова, СУ „Козма Тричков“, Враца
Тошко Тонев, 35 СЕУ „Добри Войников“, София

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След като наръчника беше апробиран, може с увереност да се твърди, че предложените в него занятия биха били полезни за постигане на заложените в него образователни цели, свързани с развиване на критично мислене и толерантност у учениците и чрез това на ефективна превенция на радикализацията сред младите хора. Урочните модули, предложени в този наръчник са разработени така, че биха могли да се ползват и отделно по избор на учителите, съобразно с конкретни нужди, свързани с определени класове и групи от ученици. В същото време, ако учителите желаят, биха могли да работят с учениците си и по целия курс от уроци, като наръчникът предлага определена структура и логическа последователност на темите (обсъдена с учителите, включили се в обучителната среща по проекта), която да е възможно най-целесъобразна и чрез която да се получи желаното натрупване и надграждане у учащите, така че на финала да се постигне възможно най-голямо развитие на умения и нагласи, свързани с критичното мислене и толерантността, които да спомогнат за превенция и на крайноядна радикализация, както и за други конфликтни ситуации, можещи да възникнат в училищната среда и извън нея. Урочните планове са разработени така, че позволяват да бъдат адаптирани творчески от учителите според конкретните им нужди и спрямо определени класове и групи от ученици, с които работят (в самите урочни планове има и някои предложения как може да се добави едно или друго към занятията). В същото време те са в завършен и готов вид, за да може учителите, които желаят, да ги ползват и така, както са дадени.

Също така, макар да са предназначени за ученици в гимназиален курс, включените тук уроци са приложими и за по-малки ученици (с известна адаптация), на което обърнаха внимание и учителите, участвали в проекта. Някои от преподавателите дори проведоха успешно занятия с ученици от прогимназиален курс.

Учителите могат да ползват урочните модули, предложени в този наръчник, в часа на класа, в рамките на свободно избираеми предмети и други извънкласни форми, но дори и в рамките на задължителния предмет, който преподават, ако преценят, че пасва добре на конкретни елементи от задължителната учебна програма по предмета.

Препоръчителна литература

Център за изследване на демокрацията, *Как крайнодесните послания в интернет достигат и влияят на българските младежи*, София, 2020.

Джекова, Р. и др., *Мониторинг на рисковете от радикализация*, София: Център за изследване на демокрацията, 2017.

Джекова, Р. и др., *Радикализация в България: Заплахи и тенденции*, София: Център за изследване на демокрацията, 2016.

Джекова, Р. и др., *Ситуационна оценка на тенденциите в екстремизма*, София: Център за изследване на демокрацията, 2017.

Dzhekova, R. et al., *Understanding Radicalisation: Review of Literature*, Sofia: Center for the Study of Democracy, 2016.

Raabe, T. and Beelmann, A., *Development of ethnic, racial, and national prejudice in childhood and adolescence: A multinational meta-analysis of age differences*. *Child Development*, 2011, pp. 82, 1715-1737.

Allport, G., *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1954.

По онлайн присъствието и поведението на децата:

НЦБИ, *Обобщаващ доклад върху национално представително изследване*, София, 2016.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K., *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings*. LSE, London: EU Kids Online, 2011.

Материали от онлайн кампанията „Намери друг начин“:

„Инфлуенсъри реагират на хейт коментари“.

„Не всичко, което четеш в интернет, е истина“.

„Не позволявай да бъдеш манипулиран“.

