



Empathy Challenge A1

Мога да бъда съпричастен
Култура на предприемачество





















Моите чувства, твоите чувства – езикът на жирафа

Децата не могат достатъчно рано да започнат да проявяват емпатия в общуването. С помощта на богатата палитра от упражнения, задачи и игри те разбират как човек споделя за своите чувства и нужди и как ги разпознава у другите. Децата потеглят на пътуване към „внимателността“ и към „Общуване без насилие“.

Материали за копиране & Информационни листове

Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – www.youthstart.eu

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството			Гражданско обучение по предприемачество
 Idea Challenge  Hero Challenge	 Empathy Challenge	 Storytelling Challenge	 Buddy Challenge	 My Community Challenge
 My Personal Challenge  Lemonade Stand Challenge	 Perspectives Challenge	 Trash Value Challenge	 Open Door Challenge	 Volunteer Challenge
 Real Market Challenge  Start Your Project Challenge	 Extreme Challenge	 Be A Yes Challenge	 Expert Challenge	 Debate Challenge

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„Базово обучение по предприемачество“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и умението да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„Култура на предприемачеството“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„Гражданско обучение по предприемачество“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от **18-те предизвикателства** е замислено като „семество“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO- модела, като отделните семейства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.



У 1: Ние изучаваме езика на жирафа – информационен лист за учители и настойници

*Искаш да си прав или да имаш добри взаимоотношения? Двете неща заедно са
невъзможни.*

Маршал Б. Розенберг

Американският психолог Маршал Б. Розенберг (1934-2015) разработи „ненасилствена комуникация“, в която се прави разграничение между езика на жирафа и езика на вълка.

Жирафът, живото същество с най-голямото сърце, дава името на изпълнения със състрадание и съчувствие език на сърцето. На този език ние се изразяваме честно и ясно, споделяме своите чувства и нужди, опитваме се да се докоснем до чувствата и нуждите на другите.

Ние използваме думи, които ни свързват. Говорим на езика на вълка, когато обиждаме другите, оскърбяваме ги или ги нараняваме, когато искаме да сме прави и търсим виновни, когато оценяваме кое е правилно и кое грешно и когато се разделяме на победители и победени. Тогава ние използваме думи, които издигат стени между нас и обременяват взаимоотношенията ни.

Всяка форма на насилие е трагичен израз на неудовлетворени нужди.
Маршал Б. Розенберг

Розенберг е посредничел в ролята на медиатор в много конфликти по цял свят, като е прилагал метода на ненасилствената комуникация със следните правила:

- Аз казвам каквото виждам/чувам, не оценявам и не интерпретирам.
- Изразявам собствените си чувства и нужди, без да виня или критикувам своя събеседник/своята събеседничка.
- Аз формулирам молби (вместо заплахи, манипулации или изнудване).
- Аз изказвам благодарност.
- Не приемам лично упреци, критика и изисквания, а се опитвам, слушайки внимателно и с разбиране, да открия какви са неудовлетворените нужди, които се крият в думите на човека срещу мен, защото:
- Всичко, което прави един човек, е опит да удовлетвори собствените си нужди.

Когато човек общува, в неговото поведение присъстват елементи и от езика на жирафа и от езика на вълка.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Белези на езика на вълка	Белези на езика на жирафа
Аз съм прав.	Аз показвам своите собствени чувства и нужди и се опитвам да се докосна до твоите чувства и нужди.
Ти си виновен.	Аз поемам своята част от отговорността.
Това е грешно/правилно. Това е лошо/добро.	Аз разграничавам наблюдение от оценка и интерпретация.
Аз изисквам нещо.	Аз моля за нещо.

Четири стъпки на ненасилствената комуникация:

1. Аз виждам/ чувам ...	Аз казвам каквото виждам/чувам, като при това не давам оценка и не интерпретирам. Аз не казвам какво или кой си ти, аз казвам какво виждам или чувам.
2. Аз се чувствам ...	Аз казвам какво чувствам, когато наблюдавам нещо конкретно. Аз говоря за себе си, а не за човека, когото наблюдавам.
3. Аз се нуждая...	Уча се да разбере своята нужда, която се крие зад всяко чувство, и да я приема.
4. Аз си пожелавам...	Аз изказвам с думи какво очаквам от теб в определена ситуация и формулирам желанието си като молба.

АЗ БЛАГОДАРЯ.

1. Аз те виждам/ чувам ...	Зад думите ти, които може би ме оскърбяват, виждам и чувам теб.
2. Ти се чувстваш ...	Опитвам се да се поставя на твое място и да разбере какво чувстваш.
3. Ти се нуждаеш...	Уча се да разбере и да приема нуждата ти, която се крие зад всяко чувство.
4. Аз те питам...	Питам те какво искаш от мен и с това ти показвам, че аз разбирам нуждите, които се крият зад твоите действия.

ТИ БЛАГОДАРИШ.



У 2: Фразеологични изрази по темата „Сърце“

Упътване:

1. Изрежете картите. Залепете картите с фразеологичните изрази на един цвят картон, а картите с обясненията – на друг цвят картон.
2. Раздайте картончетата на учениците от класа.
3. Едно от учениците чете израза от своето картонче на глас и пита при кого е картончето с обяснението. Възможно е да се подходи и в обратна последователност (Най-напред да се чете обяснението, а след това да се намери фразеологичният израз).

Фразеологични изрази

Обяснения

Привързан съм дълбоко в сърцето си към тази снимка.	Не искам да дам снимката.
Имаш меко сърце.	Готов си винаги да съчувстваш.
Сърцето му е твърдо като камък.	Той не показва никакви чувства.
Тя е най-близо до сърцето ми.	Много я обичам.
Сърцето ми падна в петите.	Хваща ме страх.
Тя е безсърдечна.	Тя не изпитва съчувствие.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Той ми влезе в сърцето.	Много го харесвам.
Те са едно сърце и една душа.	Те са неразделни.
Подарявам ти сърцето си.	Подарявам ти любовта си.
Сърце не ми дава.	Не мога да направя това.
Тежко ми е на сърцето.	Много съм тъжен.
Думите му извираят направо от сърцето.	Той наистина мисли това, което казва.
Имаш лъвско сърце.	Много си смел.



У 3: Езикът на жирафа – изречения за запомняне, които се изразват

Аз се нужда

Аз се чувствам



Жирвафът

Пита:

Жирвафът

Казба:

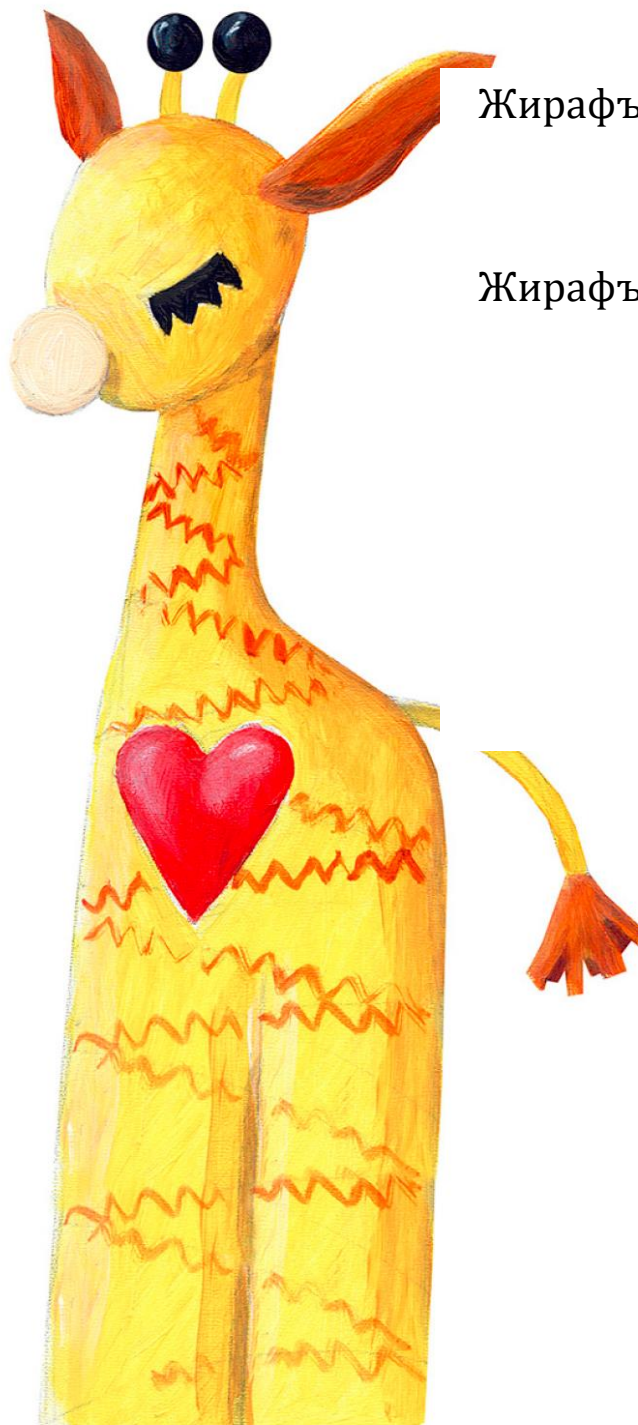


**От какво се
нуждаеш?**

**Как се
чувстваш?**



У 4: Образец (шаблон) за плаката на жирафа



Жирафът пита:

Как се чувстваш?

От какво се
нуждаеш?

Жирафът казва:

***Аз виждам /
чувам.***

Чувствам се ...

Нуждая се от ...

Моля те

Благодаря!



У 5: Езикът на вълка

**Ако не ми дадеш гумени мечета,
вече не сме приятели.**

Заплаха – Аз те заплашвам.

**Ти си виновен, че днес сутринта
дойдохме твърде късно.**

Обвинение – Аз те обвинявам.

**Ти си подъл. Не ми даваш никога
да опитам твоята закуска.**

Нападка – Аз те нападам.

**Видя ли! Нали ти казах, че
имахме друга задача.**

Искам да бъда прав.



**Ако не ми разрешиш и аз да играя,
няма да те поканя на рождения си
ден.**

Заплаха – заплашвам те.

**Заради теб учителката е винаги
толкова кисела.**

Обвинение – Аз те обвинявам.

**Те не си добър човек. Винаги се
блъскаш да си пръв в автобуса.**

Нападка – Аз те атакувам.

**Казах ти, че Петър получи тази
страхотна кола, но ти никога за
нищо не ми вярваш.**

Искам да бъда прав.



У 6: Изречения от езика на жирафа към У 5

**Обичам гумени мечета. Моля,
дай ми едно от твоите!**

**Бих искал да бъда навреме в
училище. Моля те утре сутринта
да побързаш!**

**Твоята закуска изглежда толкова
добре. С удоволствие бих опитал
от нея. Ще ми разрешиш ли?**

За днес ни дадоха тази задача.



**Играта, на която играете,
изглежда толкова весела. И аз
бих играл с вас, може ли?**

**Това, което в момента учим, ме
интересува. Моля, бъдете тихи!**

**Бих желал да се кача спокойно в
автобуса.**

**Петър е получил страхотна кола,
днес той я носеше със себе си в
училище.**



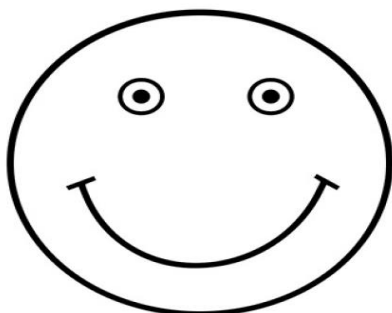
У 7: Информационен лист за мимическото изражение (за учителя)

Да разчитаме и тълкуваме мимиките – шест от седемте основни емоции според Паул Екман

Емоция	Мимическо изражение
Радост	Повдигане на ъгълчетата на устата
Тъга	Отпускане на ъгълчетата на устата, повдигане на вътрешната част на веждите, отпускане на долната устна.
Изненада	Повдигане на веждите и на горните клепачи, отпускане на долната челюст.
Страх	Повдигане на горната устна, налягане на клепачите, изтегляне настрана на ъгълчетата на устата.
Гняв	Свъсване на веждите, присвиване на устните, налягане на клепачите.
Отвращение	Сбръчкване на носа, отпускане на долната устна.



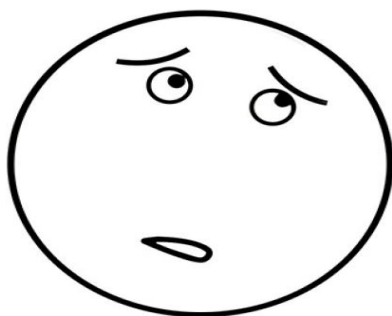
У 8: Лица, изразяващи чувства



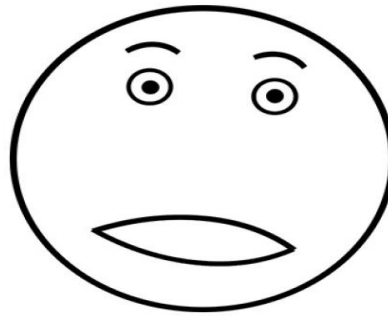
РАДОСТ



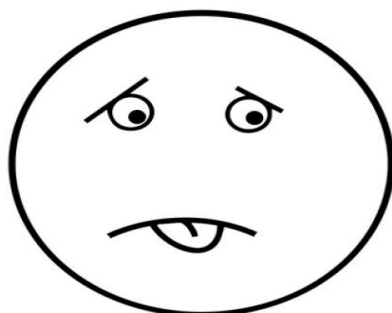
ГНЯВ



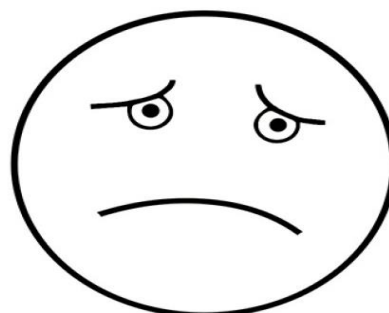
СТРАХ



ИЗНЕНАДА



Отвращение



Тъга

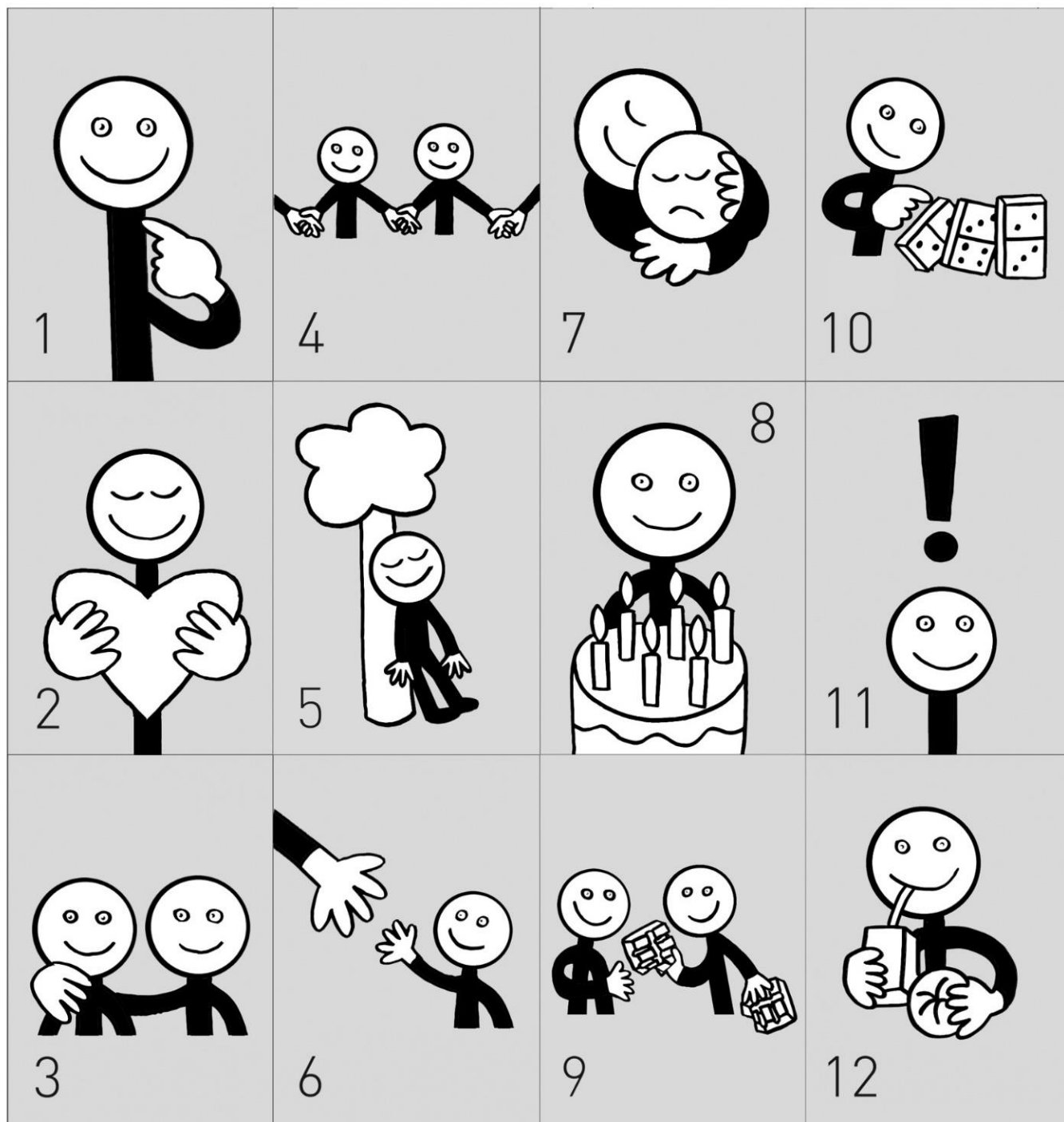


У 9: Карти за езика на тялото





У 10: Карти на нуждите





У 11: Думи за моите чувства

Чувствам се така, когато имам онова, от което се нуждая в момента.....

оживен	уравновесен	освободен	въодушевен
успокоен	окрилен	благодарен	енергичен
отпуснат	възхитен	зарадван	удовлетворен
облекчен	очарован	весел	радостен
невъзмутим	щастлив	в добро настроение	весел
буден	обнадежден	силен	мотивиран
бодър	смел	любопитен	оптимистичен
спокоен	сигурен	изненадан	необременен
удовлетво- рен	влюбен	доволен	изпълнен с увереност

Подбрани чувства при удовлетворени нужди , Розенберг 2013

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



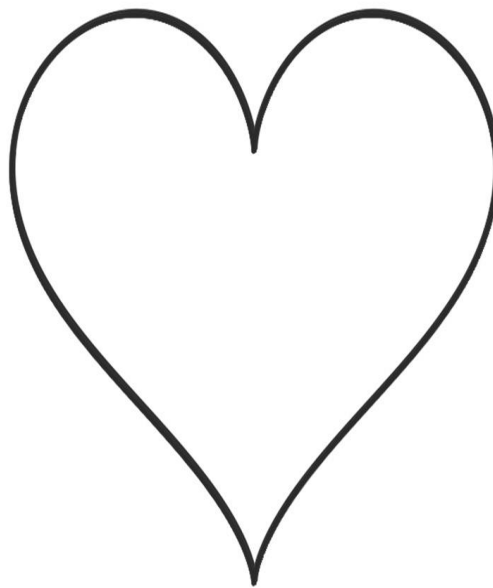
Така се чувствам, когато нямам онова, от което се нуждая в момента.....

страхлив	гневен	погнусен	напрегнат
подтиснат	угрижен	засегнат	объркан
самотен	възмутен	разочарован	изтощен
изплашен	разтърсен	отегчен	изнервен
безпомощен	раздразнен	уморен	обезсърчен
нервен	тъжен	плах	нещастен
нетърпелив	неспокоен	недоволен	ядосан
разстроен	отчаян	бесен	разгневен

Подбрани чувства при неудовлетворени нужди, Розенберг 2013



У 12



Аз се чувствам



У 13



Аз се нуждая ...



У 14



Моля те...



У 15: Игра за нареждане „Езикът на жирафа – Езикът на вълка“



Езикът на жирафа



Езикът на вълка

Чух как те изпита учителката.
Ти не даде нито един верен
отговор.

Ти си пълен глупак!

Видях, че ти се прозя три
пъти.

Наистина си уморен!

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Видях, че днес носиш ядки за закуска. Аз не обичам ядки, не са ми вкусни.	Винаги носиш ужасни неща за закуска.
Днес ти ме спъна.	Винаги си толкова подъл.
Ти си почти толкова висок колкото по-малкият ми брат.	Ти си истинско джудже!
Днес ти дойде в 8.30. Чаках те още от 8.00 часа.	Винаги закъсняваш.
Ти си казал на учителя, че вчера дръпнах Ина за косите.	Ти ме натопи пред учителя.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Чух, че ти каза, че не си си взел гуменките за спорт. Видях, че си си взел гуменките.	Ти си лъжец!
Причиняваш ми болка, когато ме буташ. Моля, внимавай!	Ти никога не внимаваш, тъпако!
Когато те попитах дали и аз мога да играя, ти ми каза не.	Ти си лош.
Когато не ми е разрешено и аз да играя, се натъзвавам.	Ти си подъл!
Върху бюрото ти виждам нахапана ябълка, количката ти и шапката ти.	Ти си абсолютно разхвърлян.

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Моля те, бъди тих. Искам да работя на спокойствие.	Постоянно ми пречиш.
Моля, при следващата игра подавай топката по-често и на другите, а не само на своите приятели.	Ти си виновен за това, че не спечелихме.
Бих желал да премина оттук. Можеш ли да се отместиш встрани?	Не можеш ли да се дръпнеш, идиот такъв!
Необходима ми е тишина, за да мога да направя теста. Би ли могъл да си по-тих?	Бъди тих, изнервяш ни така.
Опасявам се, че ще пристигнем твърде късно. Моля, върви малко по-бързо!	Ей, куцо магаре!



Искам да пристигна навреме в театъра, би ли могъл да вървиш по-бързо?	Заради теб ще пристигнем твърде късно.
Искам да видя дали мога да сглобя колата сам.	Остави ме на мира! Така и така не можеш да сглобиш колата от легото.
Би ли могъл да ми обясниш задачата, моля! Не се справям.	Ти си натегач и никога не ми помагаш.
Днес бих желал да посетя един приятел и се ядосвам, че трябва да направя още толкова много задачи.	Ако не беше пречил толкова много с поведението си, сега нямаше да имаме толкова много задачи.
Моля, застани зад мен. Аз чакам тук вече от 10 минути.	Ти наистина си подъл. Аз бях преди теб тук!

Empathy Challenge A1

Youth Start Entrepreneurial Challenges



Моля, помогни ми да поля цветята.	Толкова си мързелив, винаги ме оставяш да върша всичко сам!
Моля, не издавай на никого моята тайна. Искam да съм сигурна, че мога да ти имам доверие.	Ти не си ми вече приятелка!
Бих искал да се съобразяваш с мен.	Не е честно винаги да тичаш толкова бързо.



У 16



Аз чувам

/

виждам