



## Empathy Challenge A1

Мога да бъда съпричастен.  
Култура на предприемачеството



### 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 учениците



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**BMB**

Bundesministerium  
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО  
НА ОБРАЗОВАНИЕТО  
И НАУКАТА



stadtschulrat  
für wien

**Youth Start**  
Bulgaria



# Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството	Гражданско обучение по предприемачество
<div data-bbox="123 464 224 560"></div> Idea Challenge <div data-bbox="454 464 555 560"></div> Hero Challenge <div data-bbox="123 676 224 772"></div> My Personal Challenge <div data-bbox="454 676 555 772"></div> Lemonade Stand Challenge <div data-bbox="123 888 224 984"></div> Real Market Challenge <div data-bbox="454 888 555 984"></div> Start Your Project Challenge	<div data-bbox="792 464 893 560"></div> Empathy Challenge <div data-bbox="1140 464 1240 560"></div> Storytelling Challenge <div data-bbox="1487 464 1588 560"></div> Buddy Challenge <div data-bbox="792 676 893 772"></div> Perspectives Challenge <div data-bbox="1140 676 1240 772"></div> Trash Value Challenge <div data-bbox="1487 676 1588 772"></div> Open Door Challenge <div data-bbox="792 888 893 984"></div> Extreme Challenge <div data-bbox="1140 888 1240 984"></div> Be A Yes Challenge <div data-bbox="1487 888 1588 984"></div> Expert Challenge	<div data-bbox="1816 464 1917 560"></div> My Community Challenge <div data-bbox="1816 676 1917 772"></div> Volunteer Challenge <div data-bbox="1816 888 1917 984"></div> 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 „семејство“, 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.



## Работен лист 1:

# Фразеологични изрази на тема “Сърце”

Задача:

Кой израз на кое обяснение съответства? Напиши в графата „Обяснения” номера на фразеологичния израз, който отговаря на обяснението.

Фразеологични изрази:		Обяснения	
1	Привързан съм дълбоко в сърцето си към тази снимка.	Ти си много смел.	
2	Имаш меко сърце.	Той наистина мисли това, което казва.	
3	Сърцето му е твърдо като камък.	Много съм тъжен.	
4	Тя е най-близо до сърцето ми.	Не мога да направя това.	
5	Имаш лъвско сърце.	Готов си винаги да съчувстваш.	
6	Сърце не ми дава да направя това.	Не искам да дам снимката.	
7	Думите му извират направо от сърцето.	Хваща ме страх.	
8	Той ми влезе в сърцето.	Той не показва никакви чувства.	
9	Подарявам ти сърцето си.	Те са неразделни.	
10	Тежко ми е на сърцето.	Обичам те.	
11	Сърцето ми ще падне в петите.	Много го харесвам.	
12	Те са едно сърце и една душа.	Тя не изпитва съчувствие.	
13	Тя е безсърдечна.	Много я обичам.	



## Работен лист 2: Езикът на вълка



Когато говоря като вълк, тогава **те заплашвам**.

Когато говоря като вълк, тогава **те обвинявам**.

Когато говоря като вълк, тогава **искам непременно да съм прав**.

Когато говоря като вълк, тогава **те нападам**.

1. **Свържи 8-те изречения със съответните въпроси и напиши числото, което е вляво до изречението в една от празните кутийки до четирите въпроса! Към всеки въпрос има по две подходящи изречения.**

Кои изречения изразяват заплаха?		
Кои изречения изразяват обвинение?		
Кои изречения показват, че говорещият иска да е непременно прав?		
Кои изречения изразяват нападка?		

1. Ти си подъл. Никога не ми разрешаваш да опитам закуската ти.
2. Ако не ми дадеш желирано мече, не сме вече приятели.
3. Заради теб учителката е винаги толкова кисела.
4. Виждаш ли, аз ти казах, че имаме друга задача.
5. Ако не ми разрешиш и аз да играя, няма да те покана на рождения си ден.
6. Ти си виновен, че днес сутрина дойдохме твърде късно.
7. Ти не си добър човек. В автобуса винаги се буташ отпред.
8. Казах ти, че Петър е получил тази страхотна кола, но ти никога нищо не ми вярваш.

2. **Говориш ли понякога като вълк? Припомни си 3 ситуации, в които си говорил като вълк и напиши твоите вълчи изречения.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Работен лист 3: Езикът на жирафа

Когато говоря като жираф, тогава казвам **какво виждам или чувам**.

Когато говоря като жираф, тогава казвам **как се чувствам**.

Когато говоря като жираф, тогава **те моля за това, от което се нуждая**.



Потърси за всяко изречение на вълка едно изречение на жирафа, което би могъл да кажеш на мястото на вълчето изречение. Напиши до изреченията на жирафа номерата на съответните подходящи изречения на вълка.



Изречения на вълка



Изречения на жирафа

1	Ти си подъл. Никога не ми разрешаваш да опитам закуската ти.	Играта, на която играете, изглежда толкова весела. И аз бих играл с вас, може ли?	
2	Ако не ми дадеш гумено мече, не сме вече приятели.	Бих желал да се кача спокойно в автобуса.	
3	Заради теб учителката е винаги толкова кисела.	Петър е получил страхотна кола, днес той я носеше със себе си в училище.	
4	Виждаш ли, аз ти казах, че имаме друга задача.	Твоята закуска изглежда толкова добре. С удоволствие бих опитал от нея. Ще ми решиш ли?	
5	Ако не ми разрешиш и аз да играя, няма да те поканя на рождения си ден.	Това, което в момента учим, ме интересува. Моля, бъдете тихи!	
6	Ти си виновен, че днес сутрина дойдохме твърде късно.	За днес ни дадохме тази задача.	
7	Ти не си добър човек. В автобуса винаги се буташ отпред.	Бих искал да бъда навреме в училище. Моля те утре сутринта да побързаш!	
8	Казах ти, че Петър е получил тази страхотна кола, но ти никога за нищо не ми вярваш.	Обичам гумени мечета. Моля, дай ми едно от твоите!	



## Работен лист 4: Моите изречения от езика на жирафа



**1. Кога за последен път си говорил като жираф? Какво каза тогава?**

1	
2	
3	

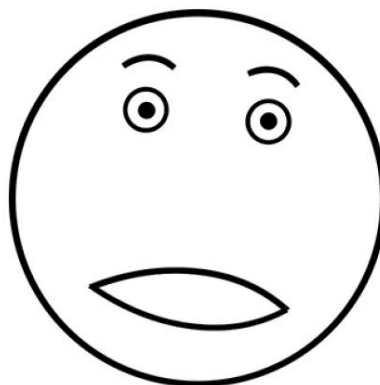
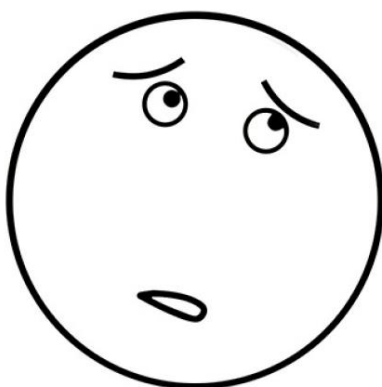
**2. В Работен лист 2 ти си отбеляза 3 изречения от езика на вълка, които си казал в 3 ситуации. Помисли още веднъж над тези ситуации и се опитай, вместо вълчите изречения да формулираш изречения като жираф. Моля, запиши ги тук:**

1	
2	
3	

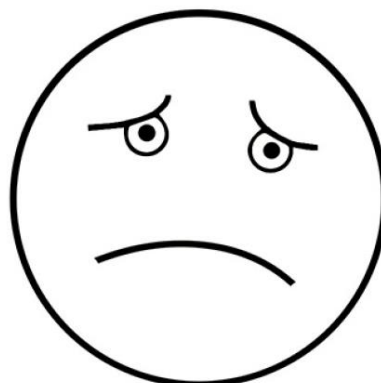
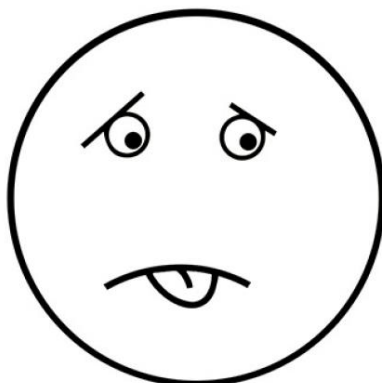


## Работен лист 5: Лица, изобразяващи емоции

Напиши изобразените чувства под съотв. лице: изненада, страх, радост, гняв, тъга, отвращение



\_\_\_\_\_





## Работен лист 6: Думи за моите чувства

Нарисувай в кутийките за всички думи, описващи чувства, усмихнато или тъжно лице:

☺ Чувствам се така, когато имам това, което ми е необходимо в момента.

☹ Чувствам се така, когато нямам това, което ми е необходимо в момента.

Постави в кръгче всички думи, които са ти непознати.

оживен ☺	погнусен ☹	напрегнат	страхлив	уравновесен	потиснат
хладнокръвен	освободен	въодушевен	успокоен	угрижен	засегнат
благодарен	объркан	самотен	възмутен	енергичен	успокоен
разочарован	възхитен	зарадван	осъществен	облекчен	изтощен
изплашен	разтърсен	очарован	весел	радостен	отегчен
изнервен	овладян	щастлив	в добро настроение	ведър	напълно буден
безпомощен	обнадежден	раздразнен	силен	мотивиран	уморен
бодър	смел	обезсърчен	нервен	любопитен	оптимистичен
спокоен	плах	сигурен	тъжен	необременен	нетърпелив
нешастен	неспокоен	недоволен	изненадан	удовлетворен	влюбен
разстроен	отчаян	бесен	разгневен	доволен	уверен





## Работен лист 7:

# Детективът проверява: Как се чувстваш?

1. Упражнявай езика на жирафа!

Опитай се да си представиш как се чувстваш в една определена ситуация. Напиши поне три думи за чувства в празната графа. Използвай думите за определяне на чувства от Работен лист 6.

Някой ти казва:

Как се чувстваш?

„Ти ми пречиш. Не искам да участваш в играта.“	
„Много ми харесват твоите рисунки.“	
„Обичам да играя с теб. Ти имаш винаги толкова много идеи, с теб никога не е скучно!“	
„Винаги когато дойдеш, възниква спор. Страшно ме изнервяш.“	



2. Напиши едно изречение на вълка и едно на жирафа, които някой ти е казал. Опиши как си се чувствал тогава. Използвай за чувствата си отново думите за емоции от Работен лист 6.




## Работен лист 8:

# Какво чувстват другите? От какво се нуждаят другите?



Когато говоря като жираф, тогава питам:

**Как се чувстваш?**

Когато говоря като жираф, тогава питам:

**От какво се нуждаеш?**

Опитай се да си представиш как се чувстват хората в четирите примера. Запиши чувствата. Използвай думите от Работен лист 6. Помисли от какво се нуждаят хората и го формулирай като молба.

### Пример 1:

Петър не харесва закуската, която си е донесъл от къщи.

*Как се чувства Петър, когато закуската не му е вкусна?*

.....

*От какво се нуждае Петър?*

*Молбата на Петър: .....*

### Пример 2:

Емил влиза сутринта в класи сяда на мястото си, без да разговаря с никого. Той навежда глава и забива поглед в чина. След това се прозява няколко пъти.

*Как се чувства Емил?*

.....

*От какво се нуждае Емил?*

*Молбата на Емил: .....*

## Empathy Challenge A1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



### Пример 3:

Учителката иска да направи ново упражнение с класа. Всички говорят високо един през друг.

*Как се чувства учителката?*

.....

*От какво се нуждае учителката?* .....

*Молбата на учителката:*

.....

### Пример 4:

Лили не е разбрала задачата по математика. Антон е добър математик и се справя винаги добре. Сузи иска Антон да ѝ обясни задачата, той обаче не желае.

*Как се чувства Лили?*

.....

.....

*От какво се нуждае Лили?*

*Молбата на Лили:* .....

.....

.....







# Работен лист 9: Кой говори? Жирафът или вълкът?

Жирафът казва какво вижда и чува. Той **наблюдава**.

Вълкът напада, той обвинява и заплашва. Той **оценява**.

Задача: Когато говори жирафът, рисувай усмихнато лице 😊 в графата на жирафа; когато говори вълкът, рисувай тъжно лице ☹ в графата на вълка.

			
1	Чух как те изпита учителката. Те не даде нито един верен отговор.		
2	Ти нищо не умееш.		
3	Видях, че днес носиш ядки за закуска. Аз не обичам ядки, не са ми вкусни.		
4	Винаги носиш ужасни неща за закуска.		
5	Наистина си уморен!		
6	Видях, че ти се прозя три пъти.		
7	Ти си почти толкова висок колкото по-малкият ми брат.		
8	Ти действително си нисък.		
9	Винаги закъсняваш.		
10	Днес ти дойде в 8.30. Чаках те още от 8.00 часа.		
11	Чух как каза на учителя, че аз вчера съм дърпал Ина за косите.		
12	Подъл си, днес ме натопа пред учителя.		
13	Ти си винаги толкова нечестен към мен.		
14	Когато те попитах дали и аз мога да играя, ти ми каза не.		
15	Ти постоянно лъжеш.		
16	Чух, че ти каза, че си си забравил кецовете за спорт. Аз обаче ги видях в чантата ти.		



# Работен лист 10: Оценка от съученици: Колко добре говоря езика на жирафа?



Маркирай с кръстче думата, която най-добре описва как се чувстваш във всяка ситуация. Във всеки пример има 3 подходящи отговора!

1. Ти получаваш 20 лева за рождения си ден. Как се чувстваш?

зарадван	освободен	уравновесен	радостен	мотивиран	очарован
----------	-----------	-------------	----------	-----------	----------

2. Ти си сам вкъщи и изведнъж чуваш необичаен шум. Как се чувстваш?

любопитен	плах	уплашен	напрегнат	недоволен	потиснат
-----------	------	---------	-----------	-----------	----------

3. Малко след като си чул необичайния шум, чуваш, че твоите родители са се върнали вкъщи. Как се чувстваш?

успокоен	облекчен	спокоен	ведър	удовлетворен	сигурен
----------	----------	---------	-------	--------------	---------

4. Идваш в училище и забелязваш, че си си загубил портмонето и личната карта. Как се чувстваш?

безпомощен	отвратен	объркан	загрижен	разочарован	самотен
------------	----------	---------	----------	-------------	---------

5. Някой е намерил твоето портмоне и личната ти карта и ти ги донася. Как се чувстваш?

благодарен	оптимистичен	смел	изненадан	щастлив	въодушевен
------------	--------------	------	-----------	---------	------------

6. Някой е счупил любимата ти играчка. Как се чувстваш?

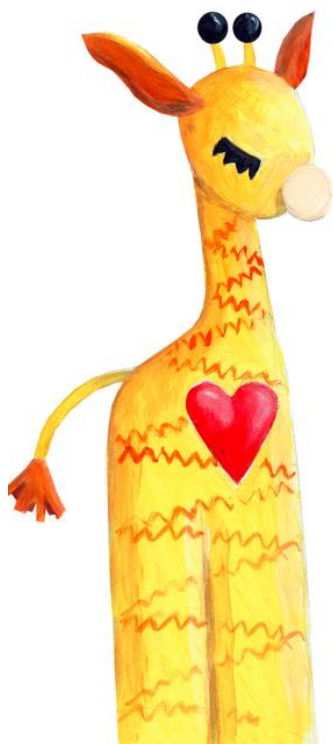
възмутен	раздразнен	отегчен	объркан	страхлив	изтощен
----------	------------	---------	---------	----------	---------



# Работен лист 11:

## Карта за оценка към Работен лист 10

Преброй верните отговори в Работен лист 10 на твоя партньор или твоята партньорка и маркирай в кръгче на неговия/ нейния Работен лист 11 съответния брой смайлове.



Ниво	Съдържание и език
☺	Броят на вярно избраните от мен в Работен лист 10 думи , определящи чувства, е между три и шест.
☺☺	Аз определих и подредих правилно седем до десет чувства в Работен лист 10.
☺☺☺	Аз определих и подредих правилно 11 – 14 чувства в Работен лист 10.
☺☺☺☺	Аз определих и подредих правилно 15 и повече чувства в Работен лист 10.



## Работен лист 12:

# Самооценка: Колко добре говоря и разбирам езика на жирафа?

Потърси си партньор или партньорка. Едното дете води интервюто (интервюиращ), другото дете дава интервю (интервюиран). Изиграйте две ролеви игри. При втората разменете ролите си. Използвайте Работен лист 6 с думите, обясняващи емоции!

**Интервюиращ:** задава въпроси на интервюирания, слуша внимателно и се опитва да разбере.

**Интервюиран:** отговаря на въпросите, изказва желание

Изберете **две от дадените** ситуации и ги разиграйте :

### Пример 1:

Не ти харесва закуската, които си носиш от къщи.

Интервюиращ: *Как се чувстваш, когато ... ?*

Интервюиран: *Аз се чувствам/ аз съм ...*

Интервюиращ: *Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?*

Интервюиран: *Необходимо ми е ...*

Интервюиращ: *Какво би си пожелал?*

Интервюиран: *Бих искал да ...*

Интервюиращ: *Благодаря ти, че ми каза как се чувстваш и какво ти е необходимо.*

Интервюиран: *Благодаря ти, че ме изслуша. Благодаря ти, че ме разбираш.*

### Пример 2:

Влизаш сутринта в класа и сядаш на мястото си, без да говориш с никого. Навеждаш глава и забиваш поглед в чина. След това се прозяваш няколко пъти.

Интервюиращ: *Как се чувстваш, когато ... ?*

Интервюиран: *Аз се чувствам/ аз съм ...*

Интервюиращ: *Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?*

Интервюиран: *Необходимо ми е ...*

Интервюиращ: *Какво би си пожелал?*

Интервюиран: *Бих искал ...*

Интервюиращ: *Благодаря ти, че ми каза как се чувстваш и от какво се нуждаеш.*

Интервюиран: *Благодаря ти, че ме изслуша. Благодаря ти, че ме разбираш.*

### Пример 3



Учителката прави в момента ново упражнение с класа и ти задава въпрос в тази връзка. Ти не разбираш въпроса.

Интервюиращ: *Как се чувстваш, когато ... ?*

Интервюиран: *Аз се чувствам/ аз съм ...*

Интервюиращ: *Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?*

Интервюиран: *Необходимо ми е ...*

Интервюиращ: *Какво би си пожелал?*

Интервюиран: *Бих искал да ...*

Интервюиращ: *Благодаря ти, че ми каза как се чувстваш и какво ти е необходимо.*

Интервюиран: *Благодаря ти, че ме изслуша. Благодаря ти, че ме разбираш.*

### Пример 4

Ти не си успял да разбереш задачата по математика. Антон е добър математик и се справя винаги много добре. Ти би желал Антон да ти обясни задачата, но той не иска.

Интервюиращ: *Как се чувстваш, когато ... ?*

Интервюиран: *Аз се чувствам/ аз съм ...*

Интервюиращ: *Какво ти е необходимо? Какво ти липсва?*

Интервюиран: *Необходимо ми е ...*

Интервюиращ: *Какво би си пожелал?*

Интервюиран: *Бих искал да ...*

Интервюиращ: *Благодаря ти, че ми каза как се чувстваш и какво ти е необходимо.*

Интервюиран: *Благодаря ти, че ме изслуша. Благодаря ти, че ме разбираш.*







## Работен лист 13 / Самооценка:

# Колко добре говоря и разбирам езика на жирафа?

Прочети всяко изречение и прецени колко добре умееш описаното.

Ако мислиш, че се справяш наистина много добре, огради с кръгче четири смайлчета.

Ако мислиш, че се справяш добре, огради с кръгче три смайлчета.




Ако мислиш, че се справяш отчасти, огради с кръгче две смайлчета, а ако смяташ, че все още не можеш да се справиш, то тогава огради само един смайл.

Като интервюиран аз успех:	
...да кажа какво чувствам.	😊😊😊😊
... да кажа какво ми е необходимо.	😊😊😊😊
... да помоля за нещо.	😊😊😊😊
Като интервюиращ аз успех:	
... да разбера какво чувства моят партньор или партньорка в интервюто и да разбера това чувство.	😊😊😊😊
... да попитам моя партньор в интервюто от какво се нуждае и да разбера, че на него точно това му е необходимо.	😊😊😊😊
... да попитам моя партньор или моята партньорка в интервюто какво си пожелава и да разбера, че той или тя наистина желае това.	😊😊😊😊
... да благодаря на моя партньор или моята партньорка в интервюто.	😊😊😊😊



## Работен лист 14: Самооценка в края на урока

Отбележи с кръстче съответния смайл, който отговаря на твоя резултат.

Nr.	Въпрос/ Твърдение			
1.	Аз мога да работя съвместно с други хора.			
2.	Знам какво умея да правя добре.			
3.	Мога да довеждам докрай несложни задачи.			
4.	Знам много думи, с които да изразя чувствата си.			
5.	Разбирам чувствата на другите хора.			
6.	Разбирам по изражението на лицето на един човек какво чувства той.			
7.	Разбирам смисъла на израза, когато някой каже, че нещо „идва от сърцето му“.			
8.	Мога да помоля другите за нещо.			



## **Работен лист 15: Обобщена самооценка**

1. Какво би могло да ми помогне у дома или в общуването с приятелите така, че мога да говоря на езика на жирафа?

---

---

---

2. Трябва ли моите родители да знаят повече за езика на жирафа? Защо „да“ или защо „не“?

---

---

---

3. Мога ли сега да изразявам по-добре моите чувства и знам ли по-добре как се чувствам в определени ситуации? Защо „да“ или защо „не“?

---

---

---

4. Мога ли сега да се поставя по-успешно на мястото на моите приятели и приятелки и да разбере по-добре техните чувства? Защо „да“ или защо „не“?

---

---

---