

ФАЗА 1:

Обучаващият поставя задача на групата да даде дефиниция на термина « въпрос », (например : въпросът е въпросително изречение, чиято цел е получаване на информация или осъществяване на връзка с друго лице).

След това учениците трябва да помислят върху това "За какво служи един въпрос?", за да успеят да си направят извода, че задаването на въпроси има положителен ефект върху събеседника :

- към него се проявява интерес;
- старанието да се разбере ситуацията;
- отвореността към другите, заинтересоваността...;
- желанието да помислиш повече по дадена тема.

ФАЗА 2:

Упражненията могат да се впишат в рамките на **РАЕ** на учебното заведение чрез анкетите, които ще се направят или в рамките на педагогически инструмент "отворен клас".

Идея за упражнение, което да се направи в клас в началото на годината : Учениците се разделят на групи от по трима, двама са журналисти, а третият-интервюиран. Целта е да се постигне обмен на информация с въпроси, отнасящи се до познаването на училището, образователния проект, заниманията в свободното време...на интервюирания.

ФАЗА 3:

Всеки ученик мисли върху това, което е почувствал по време на упражнението и предава устно впечатленията си. Обучаващият отбелязва върху дъската всички въпроси. По този начин той показва на учениците, че въпросите са спомогнали за споделяне на мнения, позволявайки същевременно всеки да намери мястото си. Целта е да се изтъкне, като се използват отговорите, това, което човек " печели", когато си позволи да задава въпроси.

Продължение на упражнението :

Обучаващият не трябва да пропуска, през годината, да поставя учениците в ситуация да задават въпроси и да оценява положените усилия.

Продължителност**Необходими материали**

Продължителност на упражнението :

1ч 30 мин.

Фаза 1: 10 мин.

Фаза 2 : 20 мин.

Фаза 3: 45 мин. до 1ч

Големи листи или дъска

**СЕБЕУТВЪРЖДА
ВАНЕ****A/ СПОСОБНОСТ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ**
A2/ Да се осмелиш да изразиш мнението си
S1/ Да дадеш своята лична гледна точка**A.A.**
A2
S1**Х
О
Д
Н
А
У
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Е
Т
О****ФАЗА 1:**

На групата се поставя задача да се помисли върху значението на израза «давам своето мнение» под форма на брейнсторминг (мозъчна атака). Отговорът е свързан с личната позиция на интервюирания по повод на неговите нагласи, ценности, начин на мислене.

ФАЗА 2 :

Обучаващият пуска на групата запис на телевизионната новинарска емисия от вечерта и предлага тема за дискусия, избрана от записа.

После приканва участниците да помислят върху всички идеи и аргументи, които им хрумват по тази тема.

Различните аргументи са записани на дъската и всеки отбелязва, тези които отговарят на неговия начин на мислене.

ФАЗА 3:

След това младежите сформират групи за дискусия от по четирима : тримата споделят своите гледни точки, а четвъртият наблюдава и отбелязва по колко пъти всеки от останалите трима е взел думата.

ОЦЕНЯВАНЕ:

В последната фаза, наблюдателят във всяка група показва бележките си и останалите коментират неговите наблюдения.

Продължителност

Фаза 1: 30 мин.
Фаза 2: 1 час (видео + списък)
Фаза 3: 30 мин. с оценяването

Необходими материали

• Запис на телевизионна новинарска емисия от вечерта

Коментари :

F За фаза 2, обучаващият може да замести видеозаписа със статия от вестник или тема, избрана от групата.

F Доброто протичане на фаза 3 зависи от готовността на младите хора да спазват правилата при вземане на думата : да говорят когато са на ред, да оставят другите да се изкажат, да не прекъсват, да не говорят само те.

Наблюдателите ще отбележат в отчетите си дали тези правила са били спазени или, ако не, дали тяхното нарушаване е попречило на някои участници да изразят гледната си точка.

ФАЗА 1:

Групата трябва да определи какво разбира, когато се каже « да говориш за себе си ». Предлагат се конкретни примери и се търсят ситуациите, в които човек « говори за себе си » и причините, поради които това понякога е трудно. Тук трябва да се говори за преживени ситуации.

ФАЗА 2 :

Всеки младеж изтегля по едно картонче, върху което е написано дадено чувство (страх, радост, тъга) и трябва да разкаже случка, в която е изпитал това чувство (младежът има право да смени картончето си, ако не е доволен от избора си, и трябва да каже, в края на разказа си, защо е направил смяната).

Разказът може да е писмен или устен.

ФАЗА 3:

Всеки младеж представя устно своето преживяване. Другите членове на групата могат да се намесят в края на разказа, за да задават въпроси. Говорещият си запазва възможността да не отговаря, ако въпросът го затруднява.

РОЛЯ НА ОБУЧАВАЩИЯ:

В този вид упражнения, на младежите може да им е трудно да говорят за себе си. Обучаващият е тук, за да улесни това изразяване и може да им помогне да започнат разказа си, като говорят за :

- своите усещания *
- своите преживявания *
- своите чувства *
- своята преценка *

** Всеки един от тези термини трябва да е точно дефиниран!*

След това те могат заедно с обучаващия да преценят :

- положителните и отрицателните влияния на това преживяване,
- това, което повече няма да правят,
- това, което ще продължат да правят,
- това, което ще правят по различен начин.

Продължителност

Необходими материали

**Фаза 1 : 20 мин.
Фаза 2 : +/- 20мин.
Фаза 3 : 15 мин. на човек заедно с
оценяването**

- Картончета, на които са написани съществителни изразяващи чувства

РАЗШИРЯВНЕ И ЗАДЪЛБОЧАВАНЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО за класовете, които ходят на практика в предприятията.

Обучаващият оставя време на всеки, за да напише своя отчет за стажа в предприятието. После всеки младеж представя на групата този отчет.

Примерен отчет * :

- Какво си представях, какво очаквах от стажа преди да тръгна....
- Какво открих....
- Какво ме заинтересува най-много....
- Какво не ми хареса....
- Какво мисля за начина, по който ме приеха в предприятието....
- Какво мисля за отношенията, които имах с хората там....
- Трудностите, които срещнах....
- Имаше ли забележки към работата ми ?....
- Накъде трябва да насоча усилията си ?....
- Постигнах ли целта, която си бях поставил при тръгването си?....
- Ще запазя ли същия професионален проект и след стажа ? (да се посочат причините)....
- Къде ще проведе следващия си стаж ?....
- В същата професионална област ? в друга ?....

* *Фиш , изработен от САИО от Нант : « Приобщаване стъпка по стъпка »*

СЕБЕУТВЪРЖДА ВАНЕ

А/ СПОСОБНОСТ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ

А.А.
А4

А4/ Да умееш да реагираш на вербални или невербални послания, които те дестабилизируют

ХОД НА УП РА Ж Н Е Н И Е Т О

Общуването е трудно за овладяване изкуство. В контактите си с другите индивидът може да бъде дестабилизиран по различни причини :

Ø Съобщението

- е неясно ;
- зле формулирано ;
- липсва информация, за да бъде разбрано ;
- събеседникът изпраща противоречиви съобщения между вербалното и невербалното ниво (двусмислие), което кара индивида да се чувства некомфортно, без да го осъзнава ясно ;
- редуват се много идеи и правят общия смисъл неясен.

Ø Съобщението е агресивно.

Индивидът се чувства атакуван, наранен, обиден.

Ø Съобщението съдържа информации, които изглеждат противоположни.

Ø Съобщението е « манипулиращо » (Индивидът се чувства манипулиран, ласкан, използван).

ФАЗА 1:

Младежите трябва да си припомнят съобщенията, думите, разсъжденията на учител, родител, работодател, които са ги дестабилизирали – или които те са използвали, за да разстроят някого ! (подигравка, безразличие, агресивност, раздразнение и т.н.)

Примери : « *Ако не се справяте с работата си, можете да скочите през прозореца* ».

« *Човек не може да вярва на никого* »

« *Не вярвам да успееш на изпита* » (майка на дъщеря си)

« *Роклята ти е супер* » (казано иронично или неискрено)

« *За нищо не ставаш....Можеше да го направиш много по-добре....Разочаровах ме* »

« *Поведението ти е недопустимо* »

После обучаващият възлага на желаещи да участват в ролеви игри по предложените ситуации. В края на всяка ролева игра, младежът, който е обект на отрицателно отношение, разказва това, което е преживял (почувствал, изпитал) .

Групата излага своите наблюдения, забележки, идеи (аз бих постъпил така...).

ФАЗА 2 : (виж следващата страница)

Продължителност

Необходими материали

Фаза 1: 1ч. 15 мин. приблизително

Фаза 2: 1ч. 15 мин. приблизително

СЕБЕУТВЪРЖДАВАНЕ**А/ СПОСОБНОСТ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ****А.А.
А4****А4/ Да умееш да реагираш на вербални или невербални послания, които те дестабилизират****ХОД
НА
УП
РАЖ
НЕНИЕТО****ФАЗА 2:**

Обучаващият изброява различните възможни реакции, в които човек « се бронира », за да избегне дестабилизирането от вербални или невербални съобщения, като например :

- да си изясниш съобщението ;
- да се осмелиш да посочиш откритото противоречие
- пред агресивността : да пробваш със спокойствие или хумор и в случай на неуспех, да се защитиш ясно ;
- да изразиш чувствата, преживяванията си, без да нападаш другия : « тази дума ме наранява... », или « това, което казваш, ме натъжава... ».

Обучаващият ще трябва да разграничи ситуацията, държанието и личността.

Когато е необходимо, изразяването на насочени критики към дадено поведение е по-благоотворно, отколкото безусловна критика към личността.

Тук може да се използва инструмент за транзакционен анализ* :

	условно	безусловно
	поведение	личност
позитивно	Одобрявам вашето поведение, облекло...	Харесвам те, ти си сериозен, умен, хубав, смел...
негативно	Не харесвам... Това не е правилно... Това не ти отива...	За нищо не ставаш !!! Какъв си мързелив !

За да се реагира на безусловна негативна оценка, може да се накара авторът на оценката да направи разлика между личността и ситуацията :

Пример : « *Не ставаш за нищо* »

Отговор : « *За какво не ставам ?* »

« Кое те кара да кажеш това ?, какво точно те дразни в моето поведение »

* Лоранс Жьонен, Мартин Льорон, *Практики на транзакционен анализ, Издателства дьо ВЕКИ*

Коментар :

⚡ Това упражнение е трудно за провеждане: всъщност, участниците са принудени да се изявят публично.

⚡ Това означава, че обучаващият трябва да действа предпазливо и с такт и да избягва забележките, които съдържат ценностна оценка. Да реагираш позитивно на « негативната безусловност ».