

**ВЪЗПИТАНИЕТО -**



**В КАКЪВ ОБРАЗ**

# **ВЪЗПИТАНИЕТО – В КАКЪВ ОБРАЗ**

**ВАРНА**

© **Съставител и редактор:** Илиян Ризов

© **Автори:**

Анка Апостолова

Атанас Димов

Илиян Ризов

Искра Арабаджиева

Мариана Минчева - Ризова

Надежда Донева

Росен Ненков

Румяна Лозева

Юрка Димова

**Рецензенти:**

проф. д-р Росица Йорданова

доц. д-р Милка Якова

**Коректор:** Силвия Минчева

©**Художник на корицата:** Ангелина Димитрова

ISBN 978-954-9686-22-7

Сдружение „Съучастие“, 1995/2024

## **ВЪЗПИТАНИЕТО - В КАКЪВ ОБРАЗ?**

*е въпросът, събрал в този малък сборник само част от разнообразието на възможните отговори.*

*Предизвикателството да ги откриваме заедно – в изследователската общност, наречена „Група за експериментиране на образователни програми за личностно развитие“, е поредното послание към учителите за професионално съучастие по пътя на образователните промени.*

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

Програма "Съучастие" .....	5
Умението да разбираш различния (Програма за межкултурно разбирателство) .....	20
Изграждане на увереност в себе си .....	24
Решаване на конфликти чрез сътрудничество .....	31
Човекът - пред нарушената хармония на своето мъжко и женско начало (Програма за междуполово разбирателство).....	34
Етикетът - освобождаващата сила на добрите обноски .....	40
Управление на стреса .....	43
Развитие на социалните умения в начална училищна възраст..	46

## ПРОГРАМА "СЪУЧАСТИЕ"

*Илиян Ризов*

*Мариана Минчева-Ризова*

Образователна програма "Съучастие"<sup>1</sup> е предназначена за избираемата подготовка на учениците (VII-XII клас) по психология, философия и гражданско образование, часовете на класа, както и за извънкласните и извънучилищни форми на работа. Целта е да се окаже помощ на подрастващите в търсенията им на свои пътища за самопознание, личностна идентификация и социална интеграция.

Технологичното разработване на програмата е отразено в учебното пособие "Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър" (издание на "Булвест-2000" през 1993 г.). Създадено като книга за учителя и ученика, то е опит за оригинално творение (без аналог), опосредстващо диалогичността в отношенията учител - ученик. Формата на изложение и наличието на собствена сюжетна линия (наподобяваща драма) е отражение на защитаваната от нас концепция за училището като част от обществения театър и за ролята на ученика, които не би трябвало да се играят по твърдо установен сценарий. Затова пособието дава възможност на ученика да развива предложените идеи със свои мисли, диалози, графични изображения и др. Всеки обучаван дописва своя екземпляр от пособието, така че в края на обучението да разполага с единствения екземпляр на своята уникална книга.

---

<sup>1</sup> Програмата се препоръчва от МОНТ за работа във формите на СИП. Виж "Програмен годишник по философия, етика, право, логика, световни религии и гражданско учение". С., МОН, 1992.

Пособието не регламентира диалога в групата, а преди всичко мотивира и провокира участниците към постигането на приетите от тях задачи. Заедно с това, то подпомага учителя, като го освобождава от прякото ръководене на занятията и му дава възможност да бъде съучастник, консултант, да следи за равните шансове на участниците и да стимулира развитието на групата към създаването на изследователска общност.

Учебното пособие напълно покрива едногодишния курс на обучение (72 учебни часа) по тази програма. Заедно с това, то дава възможност на учителя за включване на допълнително съдържание и по такъв начин да се удължи курсът на обучение до две учебни години.

## **РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯТА И НАГЛАСИТЕ В РЕЗУЛТАТ НА РАБОТАТА С ПРОГРАМА "СЪУЧАСТИЕ"**

Курсът за факултативно обучение по програма "Съучастие" създава възможности за насочване на интелектуалните усилия на подрастващия преди всичко към собствения му свят. "Обръщането" от външния, "предметен" свят, който приоритетно присъства в неговите досегашни интереси и възприятия (характерни за начално-училищната възраст) и в програмите от задължителния цикъл, към една субективна реалност - скрита, сложна и неизменно противоречива - е логично продължение в развитието на неговия познавателен опит. Тази нова за подрастващия гледна точка поставя на изпитание досегашните му нагласи и интелектуални умения, и провокира тяхното развитие, като ги прави предмет на изследване - част от обективната даденост и субективни постижения. Появява се нов свят, в който ще се долавя относителността на обективно и субективно. Ще се

търсят пътищата към по-адаптивно поведение, носещо характеристиките на социалната интегрираност в един реален и същевременно - по-несигурен свят.

Поради многообразието и сложните взаимоотношения между уменията и нагласите, които очакваме подрастващият да развие в резултат на работата си с програмата, и които биха могли да се възприемат като педагогически задачи, стоящи пред учителя, ние ще си послужим с няколко общи ориентира в тяхното излагане. Програма "Съучастие" провокира ученика да мисли; да мисли сам; да мисли на мястото на всеки друг; да мисли в съгласие със самия себе си.<sup>2</sup>

## 1. ДА МИСЛИ

Уменията за самоопознаване и самоусъвършенстване, които предлагаме на ученика да развие в себе си, изискват съответстващото им познавателно равнище. Самопознавайки се, да разбираш по-добре себе си и своите пътища за самоусъвършенстване, е резултат от достигнатото развитие на интелектуалните средства, чрез които се търси смисъла на собствените проявления. Да се разбере смисъла, означава да се разкрие цялата съвкупност от значения, които се определят от това какви функции изпълнява дадено нещо в различен контекст.

### *1.1. Умения и нагласи за търсене на многозначността на думите*

Във всекидневната си реч обикновено използваме думи в определен контекст, без да се замисляме за възможните им значения. Често това предизвиква неясноти при възприемането

---

<sup>2</sup> Последните три ориентира сме заимствали от И. Кант, който ги формулира като изисквания на философстването.



им и поражда редица недоразумения в общуването. В текстовете от пособието съществуват множество "клопки" на многозначността, в които ученикът е принуден да се ориентира, за да разбере смисъла на поставените проблеми. Задачата, която си поставяме обаче, не се свежда толкова до обогатяването на семантичната култура на детето, колкото до разширяване на неговите възприятия. Многозначността е преди всичко отражение на способностите на човека да мисли "едновременно" в различни посоки и чрез малко думи да дава концентриран израз на своята мисловна многопосочност. Многословието, което е характерно за детето от преходната възраст, издава липсата на познавателен опит и широта в мисленето. Отношението между думи и мисли често е обратно пропорционално - по-малко думи, повече мисли. "Тясно е тогава, когато нещо е много, а е просторно, когато нещо е малко."<sup>3</sup> (Ал.Ивин)

Уменията за търсене на многозначността на думите се свързват с гъвкавостта на мисленето ("освобождаване на мисленето от инерцията" - Гилфорд), предполагащо ефективно ориентиране в съдържателно неопределени понятия. В настоящата програма ученикът се среща с трудно определяеми понятия като "щастие", "човек", "любов" и други. Ако във всекидневието си той с лекота приписва признака "щастливец" на който и да е непознат, то трудно отнася себе си към множеството на щастливците и още по-трудно определя щастиято като понятие. Ако за това, кой е човек, и кой не е, никой не спори (освен в случаите, когато се подразбира добродетел), то никой не е успял да го определи достатъчно

---

<sup>3</sup> Ивин, Ал. Изкуството да мисли правилно. С., Народна просвета, 1989, с.118.

прецизно като понятие, т.е. да разкрие неговата същност.

Ученикът се насърчава да преразгледа досегашните си представи, да разграничи всекидневните си разбирания от онези, които са резултат на търсенията зад очевидността.

### ***1.2. Умения и нагласи за търсене на смисъла на понятията***

Въпросите от рода на "Какво е...?" не изискват самоцелното дефиниране на понятия, извършващо се на различни равнища в дискусиите от програмата, а развитието на мисловните умения за анализ, синтез, сравнение, абстрахиране, класифициране и др., и тяхното свързване с нагласата за възприемане на явленията в тяхната цялостност. Умението да виждаш повече неща от дадените на повърхността предопределя развитието на необходимата интелектуална проникателност.

### ***1.3. Умения за разбиране и създаване на метафори***

Съчетаването на мисловната с фантазната ориентация в обучението облекчава трудния път на подрастващия към абстрактните образи. Метафоричните образи са вид определения, чиято научна стойност се изразява преди всичко чрез функцията им на познавателен инструмент. В основата на метафоричното мислене стои търсенето на аналогии между две реалности. "На пръв поглед метафората винаги съдържа някакъв момент на грешка: назовавайки едно нещо вместо друго, метафората се отклонява от истинската същност на това нещо, скривайки я зад нещо друго."<sup>4</sup> (И.Паси). Метафората е слънчево зайче, което с безгрижната си игра разсейва вгълбения в мислите си човек и дори предизвиква неговото раздражение, поне до момента, в който човекът разбира, че то му е

---

<sup>4</sup> Паси, И. Метафората. С., Наука и изкуство, 1988, с.36.

подказало разкриването на нови неподозирани страни, възможности и гледни точки към търсената истина.

Нови гледни точки пред ученика могат да разкрият и използваните от него отношения.

**1.4. Умения за служене с отношения:** "част - цяло", "единично - общо", "причина - следствие", "цел - средство", "идентичност (сходство в значенията)", "опозиция (противоположни значения)" и др.

Изследването на нещата е невъзможно без определянето на отношенията, в които са включени, и които носят различни значения (функции) като проявления на всеобщия закон за причинността. Едно явление съществува, защото е необходимо на други. В едно отношение то може да бъде резултат от нещо друго или цел (образ за резултата в мисленето на човека), в друго отношение - да бъде предмет (от който ще се получи резултатът), да бъде метод (изменението на предмета), или - средство по отношение на други неща. Възприемането на относителността кореспондира с уменията за обясняване на явленията, търсейки различните им основания.

### **1.5. Умения и нагласи за обосноваване на твърдения**

Базирани върху логическите умения, тяхната стойност е в продуктивността да се намират адекватните на тезиса аргументи. В програмата се предпочитат тези дидактически процедури, които създават възможности пред ученика да доказва противоположни тези, да издига хипотези и да насочва вниманието си преди всичко към аргументираността.

## **2. ДА МИСЛИ САМ**

За съжаление училището не е достатъчно толерантно към самостоятелното мислене на учениците (както и това на

учителите). Смята се, че съществуват непреодолими противоречия между технологиите на груповата работа и изискванията за формиране на самостоятелност у ученика. Тази логика би ни отвела до невъзможността да си представим, че човек изобщо може да мисли самостоятелно, тъй като той винаги се оказва включен в общности. Парадоксалността на очертаващата се ситуация ни насочва да потърсим противоречията в друг план. Според нас, те са залегнали още в определянето на приоритетите в глобалните образователни цели. А на равнище обучение учителят, толериращ мисловната самостоятелност на своите ученици, се сблъсква с чувството им за интелектуална малоценност - резултат от социални интервенции за потискане на собствените потребности от автономно поведение.

### ***2.1. Умения и нагласи за автономно поведение***

Мнозина учители виждат в проявите на спонтанност и агресивност у подрастващите (зачестили през последните години) безспорни доказателства за тяхното автономно поведение. Ние разглеждаме тези прояви на незрялост като демонстрация на правото им на лична автономия. Независимостта е висша ценност за детето от преходната възраст и при всеки удобен случай то напомня за своята готовност да я прояви чрез една или друга дейност. Проблемът е, че тази независимост не се разглежда като възможен резултат от познавателните му усилия. Има основания да се твърди, че успяващите в обучението ученици или са се примирили със статуквото си на тотално зависими, защото са приели като свой успех имитацията и формализацията на учебните дейности, или чрез тях действително задоволяват своите потребности от автономия.

С програма "Съучастие" се опитваме да дадем своеобразен отговор на опитите на детето да се реализира като автономна личност. Ученикът ще открие в учебното пособие проблемите за уникалността на отделния човек, за проявленията на "Аз"-а, за последствията от загубата на идентичност и възможностите за формиране на утвърждаващо поведение.

### ***2.2. Умения и нагласи за утвърждаващо (асертивно) себевъзприемане***

Обучението, което си поставя за цел предоставянето на средства за самопознание на ученика, не би трябвало да подминава развитието на чувството му за собствено достойнство. В противен случай бихме лишили подрастващия от градивните стимули за самоусъвършенстване. Такъв е смисълът на принципа за педагогически оптимизъм. В масовото учителско съзнание обаче този принцип битува като желание ученикът да осъзнае лошото в себе си и да се покае. Преднамереното педагогическо предизвикване на детето към своеобразно "харакири" няма нищо общо с нагласата му за самокритично възприемане. Тя може да се формира единствено върху основата на изградена позитивна концепция за себе си, която обаче не е "застинала", еднозначна, нетърпяща промени, а изискваща нови поводи за проверяването ѝ. Такъв подход сме възприели, създавайки програма, поставяща на изпитание способностите на детето за самопознание, но подкрепяйки шансовете му за позитивно себевъзприемане и увеличаване силите му за живот. Последното заслужава специално внимание.

***2.3. Нагласите:*** "смелост да се живее" (Адлер); "да се осмелим да бъдем хора и да правим това, което можем" (Ясперс); действеност; предизвикателство спрямо себе си.

Възприемайки ги като своя житейска позиция, по думите на Ясперс, "ще страдаме, без да хленчим, ще се отчайваме, без да затываме, ще бъдем разтърсвани, без това да ни преобръща изцяло".<sup>5</sup>

Намерението ни да предизвикаме подобни нагласи у детето са очевидни от своеобразния "сюжет" на пособието. В противоборството между "г-н Нямам си Друга Работа" и "Ние", героят "Ти" (всеки обучаващ се с програмата) трябва да направи своя избор. Да изплете "пуловера на своята съдба", така че да се окаже в "триъгълника на успеха", "на черната котка да отреже опашката" и да я "дръпне", ако тя е на "дявола", или да се остави на обстоятелствата да господстват над него. Човекът, който се страхува от свободата, в безсилието си да превъзмогне чувството си за малоценност често търси своето спасително убежище в сектанските модели на поведение.

Условно използваме понятието "сектанско поведение", за да изразим с него отказа на човека от самоидентификация и стремежа му да я замени с чужда; отказа от свои идеи, за да бъде "идеологизиран"; от собствен авторитет, за да си създаде кумири; отказ от обяснителната позиция, за да я замени с тази на тоталното отхвърляне, при която на съмнението и удивлението се противопоставя саркастичния рационализъм, а на възхищението и жизнеността - фанатичното преклонение пред езотеризма на отвъдното. На подобно поведение се противопоставя алтернативата на педагогически цели, визиращи поведението на личност, която "се вглежда в себе си по различен начин, възприема по-глобално себе си и своите чувства, приближава се до личността, която би искала да бъде,

---

<sup>5</sup> Ясперс, К. Въведение във философията. С., ГАЛ-ИКО, с.92.

възприятията ѝ придобиват по-голяма гъвкавост и мекота, започва да си поставя по-реални цели, проявява по-голяма зрялост." (Роджърс). Стратегията, съответстваща на тези цели, би могла да бъде изразена отново с думите на Роджърс: "Аз вярвам в способността на човека да развива своите възможности, тогава аз мога да му предложа да избере свой собствен път и той самият да ръководи своето формиране; тогава бих могъл да му предоставя много възможности". Учителят, решил се на тази "съучастническа" ролева позиция, би трябвало открито да я заяви пред своите ученици. Ако той все още не е привикнал към нея и му е трудно в началото на обучението, ученикът сам ще прочете от пособието неговото обръщение: "Да ти помогнем да откриеш свои пътища към постигането на "СОС"-а (Самоопознаване, Откриване на себе си, Самоусъвършенстване). Разбира се, само ако желаеш това!"<sup>6</sup> ("Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър")

Ученикът да мисли самостоятелно, но единствено в затворената общност на своите идеи, ценности и убеждения, означава да се изправи пред риска да мисли "тясно", да не развива своите интелектуални възможности. Но да мисли и от гледна точка на другия, да сравнява своето мислене с това на околните, на предшествениците, да обхване общото, значимото като резултат на натрупаното познание, означава, че притежава ценната способност:

### **3. ДА МИСЛИ НА МЯСТОТО НА ВСЕКИ ДРУГ**

Макар и по природа дълбоко субективен, процесът на

---

<sup>6</sup> Ризов, Ил., М. Минчева-Ризова. Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър. Учебно помагало. Второ издание, С., Булвест-2000, 1993, с.10.

самопознание се нуждае от обективни критерии, които да го насочват към по-голяма обективизация. Тогава придобитото самопознание ще има и по-дълбок личностен смисъл. Да мислиш самостоятелно в група, наред с всички останали съображения, има и това свое значение. Неизбежното преплитане на различни гледни точки в групата е реалната ситуация, в която обикновено човек избира своя позиция, защитава свои идеи, приема или не приема аргументи. Взаимодействието на идеи по-често ни предпазва от необоснованост и допускането на крайности. Личността в група, която все повече придобива качествата на изследователска общност, в по-малка степен е застрашена от изолацията на фаворизираното си мислене и социалната дезинтеграция.

### ***3.1. Умения и нагласи за социална интеграция***

Ученикът от преходната възраст започва да изпитва типичната за юношеството двойственост в отношението си към обществото. Чувството му за автономност (независимост) го мотивира към търсене на поведенчески модели, открояващи го от общоприетите. От друга страна обаче той търси своето признание именно като субект в обществото. Какво е за човека автономията, ако тя не бъде призната от околните? Балансът между желанията да се съобразяваш с обществото и да не се съобразяваш с него е все още трудно разбираем, а конфликтите, породени от неумението да се постигне това равновесие, често предизвикват у младия човек неодобрение на обществените норми.

Безусловно, интересът на подрастващия към мястото, което заслужава в обществото, е продиктуван от съпътстващото го безпокойство за успех, поражение, слава или безславие, което предизвиква спонтанната му емоционалност в



разсъжденията му за обществото. Заедно с това, хаотично възприетите от него, преди всичко чужди оценки за политическата система и работата на държавните институции, са сериозни препятствия пред всяка образователна програма, която си поставя за задача развитието на нагласи за социална интеграция. С тази програма ние не си поставяме образователни задачи, типични за програмите по гражданско образование. Нашата гледна точка към обществото не цели разкриването на неговите механизми на съществуване, а механизмите в отношенията на човека с околните, част от които са свързани с проблема за собствената идентификация посредством социалните роли. Поставят се своеобразни предпоставки за философско и психологическо разбиране за живота като единствено възможен компромис в проблематичните отношения на човека с околните; за гражданското общество като "споразумение" между хората, носещо им защита, свобода и ограничения в полза на индивидуалното човешко оцеляване. В този смисъл като че ли по-точно ще бъде използването на понятието "социализиран индивидуализъм" (Д.Кацаров), заради известния нюанс, който се съдържа в него.

Ученикът от преходната възраст все още няма изграден цялостен образ за обществото. Оценките му за обществото са силно опосредствани от личния опит, придобит в отношенията му със семейството, училището и връстниците. Спрямо тях той е включен в ролеви позиции. Произтичащите от това лични проблеми често се възприемат като извънредни и пресилено драматизирани. Чрез текстовете от пособието и дискусиите в занятията ученикът има възможност да преразгледа своите проблеми от по-общи или странични гледни точки, да долови инвариантното като резултат от неизменни противоречия. Не да

отхвърля, а да обяснява е пътят, който му се предлага. И чрез нарасналите си познавателни възможности (като резултат от обучението му по тази програма), да определя своите пътища за личностно развитие.

### ***3.2. Умения и нагласи за съпреживяване***

Всъщност, пътят на детето към социалната му интеграция започва още от първите години с проявите на чувството му за съпреживяване. В това отношение програмата разчита както на интелектуалните средства (умения да "виждаш" нещата от различни страни и др.), така и на емоционалните, опирайки се на личния опит на детето. В началото на обучението се прави необходимото уточнение, че самоопознаването и самоусъвършенстването не са достатъчни като цели на обучението. Необходимо е и още нещо - "умението да помогнеш на другия да открие себе си, за да си помогнете взаимно".<sup>7</sup> Така волята за помощ и сътрудничество се разкриват в своите хуманистични и рационални измерения.

### ***3.3. Умения и нагласи за сътруднически отношения***

Една от задачите на програмата е да предизвика у ученика нагласи за решаване на проблемни ситуации и конфликти по пътя на сътрудничеството, като се отработват необходимите за това умения в процеса на груповата работа. Специфично за обучението, което предлагаме, е търсенето на измеренията на сътрудничеството, преди всичко в познавателната сфера. Принципът "да учим заедно" в масовата практика често се разбира като "да учим един до друг", а не да се учим един от друг.

---

<sup>7</sup> Ризов, Ил., М. Минчева-Ризова. Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър. Учебно помагало. Второ издание, С., Булвест-2000, 1993, с.12.

Едно от основните изисквания при работата с програма "Съучастие" е толерантността към истината на другия. Да изслушваш и да бъдеш изслушван е право на всеки, а подмяната на аргументите с противопоставяния от рода на: "Това не е така и не може да бъде!" се санкционират като признак на нетолерантност. Индикация за формиране на изследователска общност, според нас, е отсъствието на опити за налагане (интервенция) на истини. Нито учителят, нито учениците имат правото на това, доколкото все по-ясно разбират безсмислеността от подобни усилия, защото наложената по този начин истина губи своето значение. Смисълът на целите, които си поставяме с тази програма, предполага изграждането на междуличностни отношения в групата, благоприятни за съвместно формиране на мисловни конструкции, но и задължително зачитане правото на другия да мисли самостоятелно и различно.

#### **4. ДА МИСЛИ В СЪГЛАСИЕ СЪС САМИЯ СЕБЕ СИ**

е това, към което се опитваме да провокираме ученика и неговия учител. Работейки заедно, да достигнат до необходимата автентичност на своите интелектуални и емоционални отношения. Автентичност, която предполага съзнанието за търсенето на истината като ценност, оправдаваща усилията за нейното трудно или невъзможно достигане. "Въпреки многобройните декларации на прогресивистите педагози, никога не се е случвало самостоятелна ценност в училище да придобива начинът, по който ученикът достига до знанието - вид преживяване или опит, свързан с придобиването на мъдрост." (А.Яновски) Към това бихме прибавили и недооценяването на уменията на подрастващия за саморазвитие.

#### ***4.1. Умения и нагласи за поставяне на собствени цели и програми за саморазвитие***

Всяка образователна програма, претендираща за развитие на изредените до тук умения, не би могла да изпълни докрай своето предназначение, ако не дава ориентири на ученика за избор на свои пътища за саморазвитие.

Интимността на преживяванията, свързани със строго индивидуалните механизми за саморазвитие, не позволява тяхното афиширане и точно регламентиране. Формализация на желанието ни да предизвикаме "вътрешен" диалог у детето по отношение на перспективите на собственото му развитие, са оставените в учебното пособие бели полета, означени с абривиатурата "ТПД" (Таен План за Действие). Ученикът сам трябва да избере своите цели и пътища, както и това, дали да ги сподели с групата, само с учителя, или да ги запази като своя тайна.

#### ***4.2. Нагласи за търсене на собствен познавателен и социален стил на поведение***

Стремежът на детето към личностна идентификация получава подкрепа в програмата чрез разкриващите се пред него възможности за преосмисляне на натрупания опит, чрез търсене на причините за своите неблагоприятия и обосноваване на желаното от него поведение. Всичко това ученикът постига, като открива собствените си достойнства, а чрез тях намира своите пътища за самоусъвършенстване.

## УМЕНИЕТО ДА РАЗБИРАШ РАЗЛИЧНИЯ (ПРОГРАМА ЗА МЕЖДУКУЛТУРНО РАЗБИРАТЕЛСТВО)

*Илиян Ризов*

*Росен Ненков*

*"Ако сме различни, следва ли, че сме различно нужни?  
Ако сме еднакви, следва ли, че сме еднакво нужни?"  
("Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър")*

У човека съществува фундаменталната потребност за оцеляване - постигане на своята цялостност и нейното съхраняване. Осъзнаването на преходността и на единствения шанс да "оценности" света чрез себе си той преживява болезнено, посредством изконните състояния на духа - любов и омраза.

Поели по инерцията на всекидневното мислене, ние бързаме да заклеим омразата и утвърдим любовта. Но има ли човек, който поне веднъж да не е изпитвал силата на двете чувства и да не познава омразата като своя реакция за самозащита? Човечеството е оцеляло, защото е обичало и защото е мразило. И отново с тяхно съучастие е постигало своята свобода или робство.

"Боговете" отдавна разбрали манипулативната сила на любовта и омразата, и с ловка игра режисирали човешките потребности и възможности за избор. Използвана по този начин, любовта изгубвала своето значение, а внушаваната омраза отнемала свободата на мразещия да управлява собствената си съдба.

Човечеството знае много примери за общества, построени на принципа за ограничаване на индивидуалната човешка

свобода чрез простия, но ефективен механизъм, наречен "страх от другия".

Ако някога бъде създаден наръчник по "управление на омразата", то неизбежно в нейния инструментариум ще залегне най-важното средство - "страхът от различния". Използва се естествения ни рефлекс за самосъхранение от това, което не разбираме и за което бихме казали, че е подозрително.

На помощ идва и следващият инструмент - "управление чрез недопускане на познание", който се разкрива от добре познатата максима: "Неуките се управляват по-лесно".

Така логиката се подрежда до яснотата на следната верига: непознаване на различния - страх, омраза - разделяне на хората помежду им. Фетишизирането на едни или други различия е средство за доминиране на едни социални групи над други. И нищо чудно, че отделният човек, възпитан да гледа на света "стеснено", боязливо тръпне при срещата си с "различното". А то има безброй лица: от особняка до инвалида, алтруиста, хомосексуалиста; човека от другата раса, народност или етнос.

Без съмнение темата за разбирателството между хората се интерпретира, повече или по-малко целенасочено, в съвременното образователно съдържание, но е безсмислено да се питаме дали това е достатъчно. Животът непрекъснато ни изправя пред проблема за неразбирането на другия и отхвърлянето на различния. За подрастващия "другият" е обикновено "неразбратият връстник", "отхвърленият отличник" или "неудачникът - слабак", бедното дете или ромчето и турчето в класа. Дори да са свързани с изучаването на конкретни събития и личности, хуманистичните принципи трудно се осмислят като ръководни начала в мисленето и

поведението на подрастващите. Очевидна е необходимостта от провеждането на обучение, специално посветено на човешките взаимоотношения и проблемите, свързани с тях.

Във връзка с това, ние предлагаме програма за межкултурно разбирателство, предназначена за обучение в часовете на класа и за избираемата подготовка на ученици от 7 до 12 клас. Тя има за цел да помогне на ученика в откриването на пътища за разбиране на индивидуалната човешка съдба, носеща проекциите на универсалните принципи на човешкото съществуване, своеобразието на културната принадлежност и личностната определеност. Обучение, което си поставя подобна цел, не би могло да не потърси и вътрешните ресурси в отношенията учител - ученик, да не подсказва възможните средства за постигане на тяхното взаимно разбиране.

Феноменът "разбирателство между хората" се интерпретира в програмата от гледна точка на единството и своеобразието на културните ценности, тъй като тя е предназначена за работа с подрастващи, чиито различия помежду им се обуславят преди всичко от неравностойността в социокултурния им статус. Развитието на уменията за межкултурно разбирателство естествено води до подобряване на междуличностните отношения. Ние обаче не желаем да определяме междуличностния избор на подрастващите, тъй като единствено те имат право да формират приоритетите в своите отношения.

Програмата ще изпълни своето предназначение, ако с нейна помощ учителят успее да провокира подрастващите да развият своята чувствителност и умения за разбиране на "различния", за приемане на културната му идентичност като негово право и екзистенциална необходимост. Във връзка с

това програмата е насочена и към развиване на други базови за социалното поведение умения: за общуване и работа в група, за анализ на проблемите и обясняване на човешкото поведение, за вземане на решения и решаване на конфликти. Учениците биха могли да постигнат и определени знания в областта на човешките права и институциите, ангажирани с тяхното спазване.

Съдържанието на програмата е структурирано в 5 глобални теми (Аз, моите приятели, семейство, род и съграждани) - области, в които се проявява културната определеност на човека и неговите проблеми, резултат от межкултурно неразбиране и незачитане на човешките права.

Опирайки се на индивидуалния опит на подрастващите и на заложените в програмата механизми за развитие на тяхната социално-психологическа рефлексия, ние се надяваме, че учителят ще успее да конструира обучение, което не афишира абстрактния хуманизъм и съхранява интимната страна в преживяванията на своите ученици.



# ИЗГРАЖДАНЕ НА УВЕРЕНОСТ В СЕБЕ СИ

*Румяна Лозева*

*Мариана Минчева-Ризова*

## 1. БЕЗПРОБЛЕМНИ ДЕЦА?

Първата ни нагласа е, че такива деца не съществуват. Човешкото битие е проблематично, доколкото е свободно. Всяко човешко действие реализира една от безкрайно многото възможности в действителността и шансът точно тази възможност да е печеливша за действащия е нищожна. Проблемът е в основата на живота ни, доколкото свободата представя поле на избор, но не избира. Действащият трябва да избере. Второто стъпало на проблема е, че човек избира разумно и осъзнава възможността да сгреша. "Безпроблемни деца" - би означавало деца, които не избират и деца, които не създават възможности на другите да избират.

Да ограничим явлениято "безпроблемни деца" в училище.

Запитани какво означава личност, първото нещо, което учениците посочват като характеристика, е да имаш собствено мнение, свой поглед върху нещата. Те толкова държат на тази особеност, че често се опитват да представят чужди мнения на безспорни за тях авторитети като свои. Така сякаш успяват да балансират между нагласата си за самосъхранение - да се намират в състояние на единство, спокойствие, задоволеност - и налаганите им отвън стереотипи за експанзивно поведение. Тази мимикрия често допада на учителите, а може би и на родителите. Самите ученици (например от девети клас) характеризират подобно поведение като "сила" на личността -

израз на възможността да се контролираш; да пазиш интереса си; да прилагаш успешна тактика.

Описанието, което дават учениците, само разкрива, че това поведение се разминава със собствената им представа за действително свободно действие. Противоположната оценка откроява следването на чуждия избор като "слабост" на личността, като невъзможност да отстояваш собствените си интереси, свитост, страх, срам.

Деца сами напипват диалектиката на свободата. Нейното упражняване не може да се застрахова срещу фатални грешки. Действането в нова ситуация и същевременно съхранението на телесното и духовното здраве е умение, за което се изисква талант, но и върху чието изграждане може да се работи.

Увереното поведение би могло да се превърне в цел за деца, които не умеят да избират "тук и сега", да организират, подреждат ситуацията с оглед на смислите и значенията на своя живот. Поощрявани за такъв начин на живот, учениците всъщност се превръщат и в хора, чието действие повлиява върху обстоятелствата и възможностите за избор на останалите. Така учениците умножават ефекта на увереното поведение.

Бихме могли да кажем: "Внимание! Безпроблемни деца", за да огласим, че групата, в която се намират децата, не стимулира отговорно поведение, а това означава и липса на силна личност на учителя, възпитателя, родителя. "Силна" не означава негрешаща, а способна да поеме инициативата за нещо ново. Нагласата да се изпробват възможности е посоката, в която би трябвало да се стимулира поведението, без да съществува страхът за саморазкриване в социалното действие.

Как изграждането на увереност в себе си би спомогнало за личностното развитие на автора на действието и за

изграждането на групата, в която детето най-често общува? Увереността не води просто до по-голяма консумация на блага (материални и духовни), тя не следва от разпределението на ценните за групата неща. По-скоро увереността е основа за упражняване на права, на защитени възможности за избор. Така разбираана, личната увереност не би могла да се отъждествява с позицията: "Винаги съм прав", "Не ми пука", "Не правя компромиси". Нейното осъществяване е по посока овладяването на процедури, но и създаването на такива, които позволяват на личността да съчетае моралните универсални норми със специфични културни и групови правила, а също и изразяването им в конвенционално-технически правила.

Приемаме, че е налице желанието и остава детето да бъде научено как се достига до дадената цел - уверено поведение. Най-честият начин за описване на действията е чрез понятията "цел" и "целесъобразност" ("Ако искаш да постигнеш това, трябва да го направиш ето така!") Ултиматумът за действие като че ли стеснява разбирането за рационалност. Пасивността в момент, когато желая нещо и зная как да го постигна, може да е продиктувана от страх към новото или твърде високия риск, необичаен за дадената личност. Пасивността в дадена ситуация също би могла да бъде решаване на личен проблем и израз на увереност в себе си. Ако тази пасивност е моментно избиране на една от многото възможности и в същото време е адресирана, т.е. тя създава съзнателно възможности другите от групата да избират, то това би било също уверено поведение. Работата с "безпроблемните" деца не е непременно работа с незабележимите, но и с привидно активните, които не ни провокират с нови възможности за избор. Обучението в увереност не би трябвало да ги превръща в хора,

непроблематизиращи своя избор, хора, чудесно изпълняващи готови алгоритми. "Ако искаш тази цел, правилният път е този" - и целта, и правилният път могат да се проблематизират. Трябва да се запитаме, дали сме предизвикателство за "безпроблемните деца" - пробният камък за същността им? Чувстват ли се ценни чрез такова взаимодействие, помага ли им то да подредят действията си спрямо своите жизнени цели?

Работата с децата, целяща изграждането на уверено поведение, не трябва да включва само теоретичното изясняване на проблема. Дискусиите за понятията "свобода", "избор", "отговорност", "рационално действие", "възможен свят - действителен свят" биха били полезни, но и използването на реалните ситуации в училище много би помогнало. Най-често съществува необходимостта за преодоляване на страха от сравнението, от подчертаване ценността на различието и превръщането му в предимство.

Първата стъпка е да се установи различието, например:

-В час по история	<i>-говоря трудно и бавно</i>	↔	<i>лесно започвам изложението, прекъсвам другите</i>
-В час по физическо възпитание	<i>-движа се бавно</i>	↔	<i>аз съм бърз, напорист</i>
-Присъствие в приятелски кръг	<i>-често моля за помощ</i>	↔	<i>всичко знам, винаги реагирам навреме</i>

Втората стъпка е различието да се изрече гласно.

Третата стъпка е да се намери ценността на различието, като се обърне ситуацията, например:

Говоря трудно.



Аз съм добър слушател.

-Б. е щастлив, че има на кого да разкаже преживяването си, а немлъкващият А. не знае, че Б. има такъв мелодичен глас.

Движва се бавно.



Аз съм наблюдателен.

-Б. е щастлив, че съм го забелязал, а профучаващият А. не е.

Не помня числа.



Не се притеснявам да търся помощ.

-Б. е щастлив да ми помогне с компютъра си.

-Аз съм ценен за Б. и съм най-добрият му приятел.

За преодоляване на страха от сравнението и себеразкриването би могло да се играе на „Огледалце на стената...“:

Погледни се в огледалото!

-Харесай се! Изречи похвалите!

Огледай се като в огледало в още двама съученика по избор.

-Да те харесат! Да изрекат похвалите!

Нека тези ученици се огледат в теб като в огледало!

-Харесай ги! Изречи похвалите!

Опитайте се да го правите периодично, като сравнявате изреченото и следите промените

Увереността не означава липса на тревожност, напрегнатост, колебание, търсене, а постигането на смисъл, формулирането на проблем, удовлетвореност от решаването му, предизвикването на състояние на избор у другите, подреждането на събитията като жизнеутвърждаваща игра.

## 2. СЪДЪРЖАНИЕ НА ПРОГРАМАТА "ИЗГРАЖДАНЕ НА УВЕРЕНОСТ В СЕБЕ СИ (АСЕРТИВНОСТ)"

Програмата се предлага за работа по гражданско образование с ученици от 7 до 12 клас.

В зависимост от спецификата на преследваните задачи, нуждите на учениците и характерните им особености, организирането на обучението може да става в:

- 1) Еднополови или разнополови групи (с акцент върху асертивността в междуполовите отношения).
- 2) Групи за подрастващи, намиращи се в социална изолация (корекция на поведението).
- 3) Групи за усъвършенстване на личностните умения.

Програмата има за цел да подпомогне подрастващите в изграждането на увереност и изява на приемливо за себе си и околните поведение. Асертивното поведение включва уменията:

- *да се харесваш такъв, какъвто си, приемайки разумно своята природа с позитивно отношение към недостатъците, които могат да се преодолеят;*
- *да проявиш достойнствата си, да се харесаш на околните;*
- *да не накърняваш правата на другите;*
- *да правиш комплименти и да получаваш комплименти;*
- *да отправяш критика и да приемаш критика;*
- *да казваш "Не", когато е необходимо;*
- *да започваш разговор и да общуваш ефективно;*
- *да споделяш свободно това, което те вълнува;*
- *да търсиш и получаваш помощ от околните;*
- *да отправяш молби и да отказваш на молби.*

За усвояването на тези умения се използват познанията от областта на социалната психология: общуване, самооценка, "Аз-

образ", поведенчески стилове, агресивност, сътрудничество, нагласи, управление на стреса и др.

Програмата - игра, наречена "Изграждане на увереност в себе си", е предизвикателство не само за учениците, но и за неуверените учители. Дали то ще бъде прието зависи от минимума увереност в образователното им съучастие. Групата за експериментиране на образователни програми за личностно развитие е готова да им помогне със своя опит.

## РЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ ЧРЕЗ СЪТРУДНИЧЕСТВО

*Илиян Ризов*

" - Как да прекратим дуела, запазвайки достойнството на рицарите?...

- С всичко мога да се съглася, но не и с това, че шпаги в училището не трябва да се кръстосват...

- Разбира се, шпаги ще се вадят, най-малко, заради съхраняването на традицията и удоволствието от играта. Но турнирите на честта ще се уреждат все повече заради възможността чрез тях да се тренират знанията и уменията."

Героите от "Настръхвала пиеса за чин, показалка и тийнейджър" бързо забравят първоначално зададения въпрос, вероятно завладени не от възможностите за прекратяване на дуела, а от интригата на неговото продължаване. И какво по-добро от това на практика да изпиташ силата на своите аргументи, да се сравниш със съперника, да му се противопоставиш и да го победиш?

Погледнато обективно обаче, в един конфликт рядко някой някого побеждава, защото противниците в повечето случаи не успяват да превъзмогнат конкурентните си нагласи и загубват голяма част от възможностите, които им е предоставил самият конфликт. Времето на рицарите отдавна е отминало и днес достойнството се измерва с уменията да спечелиш максимално, без това да означава, че отсрещната страна непременно трябва да изгуби. Но дали все пак в ситуация на конфликт хората са склонни да разсъждават по този начин?

Опитът ни като водещи курсове за обучение по решаване на конфликти чрез сътрудничество показва, че в самото начало



преобладаващата част от обучаваните виждат в решаването на конфликтите възможността да наложат своите потребности, да си съперничат, без нито стъпка компромис. Има и такива, които предпочитат да избягат от конфликта, или да се откажат от защитаването на своите интереси. Компромисният стил за решаване на конфликти обикновено се приема много положително, макар че той не е напълно печеливш и за двете страни (50% на 50%). На стила за сътрудничество се гледа предимно като идеал за партньорство. Повечето хора трудно определят конкретните измерения на сътрудничеството. Позитивното виждане, че конфликтите са необходимост, която ни дава възможност да спечелим дори повече от това, което сме предполагали, все още не е типично за нашите възприятия.

В България през последните няколко години много хора от различни професионални области (включително и учители) преминаха през различни курсове, развиващи уменията за така нареченото "мирно" решаване на конфликти. Независимо от педагогическия интерес към тази проблематика и факта, че тя се препоръчва за формите на факултативно обучение от Министерството на образованието още през 1992 г., нейното изучаване в училище е незначително. Част от обясненията се крият в проблемите по организацията на извънкласните форми за работа, факултативното обучение и часовете на класа. Преди всичко обаче учителите не разполагат с образователна програма за решаване на конфликти, която да е адаптирана и разработена технологично за работа с деца и юноши.

Групата за експериментирание на образователни програми за личностно развитие подготвя програма за обучение на юноши, както и отделни образователни модули, които биха могли да се включат в останалите програми. Най-общо нашата

програма "Решаване на конфликти чрез сътрудничество" можем да представим чрез следните тематични направления:

1. Проблем и проблемна ситуация.
2. Техники за анализ на проблемната ситуация.
3. Конфликтът като проблем. Понятие за конфликт.
4. Стереотипно поведение в конфликт и мотивация за разрешаването му.
5. Стиллове за решаване на конфликти.
6. Стъпки и техники за решаване на конфликти чрез сътрудничество.
7. Умения за водене на преговори.
8. Конфликти и стрес. Как да снижим напрежението в конфликта.
9. Как да избягваме ненужните конфликти?
10. Управление на конфликтите в училище.
11. Гражданско общество и конфликти.

## **ЧОВЕКЪТ - ПРЕД НАРУШЕНАТА ХАРМОНИЯ НА СВОЕТО МЪЖКО И ЖЕНСКО НАЧАЛО (ПРОГРАМА ЗА МЕЖДУ ПОЛОВО РАЗБИРАТЕЛСТВО)**

*Мариана Минчева - Ризова*

Каква е ползата да си толерантен към всякакви форми на "чуждост", ако не разбираш собствената си природа? И дали търпимостта при подобни обстоятелства не е само външна поза?

От най-ранно детство човекът свиква да възприема собствената си мъжка или женска природа като СВОЯ територия, в рамките на която усвоява определено стереотипно поведение, а територията на противоположния пол определя като "другата", "неразбираемата", понякога - "дивата", ТЕРИТОРИЯТА - ТАБУ. Тенденцията за парцелиране на пространството на мъжко и женско се съхранява и чрез отношението на зрелия вече член на обществото, който бърза да изяви достойнствата на пола си, в колкото е възможно повече сфери на социалния живот. Дори и една от най-предпочитаните роли - сексуалната, често се използва само като оръжие за нахлуване в "чуждата" територия и доказване предимствата на собствения пол.

Единствено магията на любовта отрезвява войнските настроения. Едва тогава единната човешка природа проговаря на езика за съхраняване на целостта. Различно възпитаните сетива на мъжа и жената обаче почти инстинктивно сравняват този език с първичния, стихийен тътен на страстта, вместо с красноречието на духовното съчетаване. Физиологическите механизми лесно задействат биологическата програма на единението. Социалната програма обаче се активизира пре-

димно подсъзнателно - на предразсъдъчно равнище. Поради тази причина състоянието на божественост чрез възстановената хармония на собствената природа се преживява най-вече интуитивно. Като краткотрайно откровение свише. А тази любов, която оживява разединената природа, по необходимост се сравнява с целувката на мига, с преходността на младостта, с цъфтежа и умирането. И уж е навсякъде и във всички неща, а земните ѝ измерения са толкова нетрайни! И по навик я търсим извън себе си или в подсъзнанието, чрез другите и като участници в тайнството ѝ, но ВЪВЛЕЧЕНИ в нейните пространства. А къде е обителта на любовта? В битките за права над мъжките или женски територии сме я запратили сред небесните селения. Така по достойнство подчертаваме идеалната ѝ природа и родството ѝ с божествеността. Но я отдалечаваме и на достатъчно безопасно за духовната си занемареност разстояние, за да може само от време на време да ни "осеня" благоволенieto ѝ да реализираме духовната си природа посредством раждането на красота. Този образ на конкретно преживяната любов-стихия е предпочитан от човека, защото обяснява творческите му домогвания като провокирана отвън активност.

Къде са обаче териториите на съзнателно промислената любов? Тази любов, която разбираме като "някаква вкоренена съединяваща сила, която подтиква висшите да се грижат за низшите, предразполага равните към взаимно общуване, най-сетне напомня на низшите да се обърнат към по-доброто и повисшето" (Деонисий Ареопагит). Това определение значително намалява привлекателността на любовта, защото заменя честолюбието да бъдеш открит от нея с усилието да очертаваш духовните ѝ измерения, прокарвайки пътища - връзки към

другия, различния, чуждия. Само съзнателното изграждане на тези връзки е в състояние да прояви природната цялост на човека и да я осмисли като естествен дом на любовта. Отворените сетива към "всичко, което не съм аз" и стремежът да се проумее е дейностната сила на тази любов. Тя възвръща духовното блаженство да преживееш целостта си като единство на всички съществуващи в природата начала. И най-важното е, че на тази любов - разум човек може да бъде обучен.

Междуполовото разбирателство, като една от многобройните територии на любовта се очертава чрез осмислянето на мъжкото и женското начало във всеки един от нас. Обучението, развиващо умения за междуполово разбирателство, съблюдава принципа за опознаване на противоположния пол чрез откриването на своето друго начало в собствения пол. То има за цел не само усвояването на правилата на своята полова роля, а формирането на определен начин на мислене. Отправните точки на това мислене са:

- да не се плашим от различията, а да подчертаваме достойнствата им;
- да преодоляваме "етикирането" в оценките си за другия пол;
- да изтъкваме преимуществата на собствения пол, разкривайки преимуществата и на противоположния.

Приемането на другия пол единствено по силата на взаимната биологична предпоставеност е факт, пред който идеалната ни природа "се свива мъчително и скръбно, отдръпва се и се стяга, и не ражда, а задържайки плода, се чувства зле."<sup>8</sup> (Платон). За това предлаганата от нас програма за обучение в междуполово разбирателство надхвърля обичайното в подобни

---

<sup>8</sup> Платон. Избрани диалози. С., Народна култура, с.139.

случаи проблематизиране на сексуално-битовите и сексуално-здравните отношения. Принципът за толерантност изисква да е възпитана свободата да избираш - себе си чрез другия и другия чрез себе си: всички чрез всеки и всяко нещо чрез целостта на многообразието. Оpozнаването и извървяването на различни пътища към противоположния пол създава възможности за утвърждаване на собствената полова уникалност и изграждането на равностойно партньорство с него.

Обучението по програма "Междуполово разбирателство" е предвидено да се осъществява в рамките на учебните предмети „Гражданско образование“, „Философия“, „Психология“, в часовете на класа, часовете за избираема подготовка и в извънкласните форми на работа за ученици от 8 до 12 клас. Изискване към обособяването на групите за работа с тази програма е участието на представители от двата пола, а при възможност и тяхното ръководство да се осъществява от двама учители - мъж и жена.

С обучението по програмата за междуполово разбирателство поставяме на вниманието на учителя следните задачи:

## **I. Формиране на вътрешна самоувереност чрез:**

***1) Полова идентификация и свързаните с нея личностно значими качества:***

- самоуважение на основата на половата принадлежност;
- реална самооценка на личността си;
- самовзискателност - стремеж за коригиране на слабостите;
- достойнство чрез пола;
- находчивост в общуването и доброжелателност към другия пол.

**2) Осъзнаване на собствените права и отговорността на самостоятелния избор.**

**II. Формиране на външна самоувереност чрез усвояване на поведенческите умения;**

**1) Да общува свободно с другия пол, да преодолява бариерите, зависещи от пола:**

- свободно споделяне на вълнуващите проблеми;
- умения за публично изказване - самопредставяне, красноречие, език на тялото;
- изработване на лични стратегии за социално приемливо поведение;
- асертивни техники за общуване.

**2) Да се справя с проблеми и конфликти, предизвикани от междуполово неразбирателство.**

**III. Формиране на специфични познавателни умения:**

- изследване на собствените чувства;
- разкриване на собствените нагласи и предразсъдъци;
- изучаване особеностите и проблемите на двата пола.

Съдържателно програмата включва следните тематични направления:

**1. Човекът - пред нарушената хармония на своето мъжко и женско начало**

1.1. Мъжът и жената - идеали и предразсъдъци.

1.2. Посланията "идеален мъж" и "идеална жена".

Приемственост и преходност на идеалите.

1.3. Идеалът, реалността и начините да се самовъзприемаме. Норми и комплекси.

1.4. Стереотипи на мъжкото и женското поведение (общуване, език на тялото, етикет, облекло).

1.5. Шаблони на междуполовото възприемане.

1.6. Стиллове на междуполовите отношения. Приемливо и неприемливо поведение.

1.7. Агресивно междуполово отношение. Сексуално насилие. Правни измерения на бруталността във взаимоотношенията между половете.

1.8. Полово самоопределение и самочувствие чрез пола.

1.9. Сексуалният избор. Хомосексуалност и хетеросексуалност.

1.10. Ерос и пол. Как обичат мъжът и жената?

1.11. Ерос и личност. "Каж ми как обичаш, за да ти кажа какъв си!"

***2. Ние - пред възстановяващата се хармония на мъжкото и женското начало.***

2.1. Какво научихме и какво още не знаем за другия пол?

2.2. Чарът на малките тайни - да си оставим вратичка за изненади!

2.3. Стратегии за решаване на междуполови конфликти. Асертивно поведение.

2.4. Утвърждаване равноценността на половете - граждански права и социална отговорност.

2.5. Измерения на междуполовото разбирателство. (Обобщение).

2.6. Какво можем да направим заедно? (Проекти)



## **ЕТИКЕТЪТ - ОСВОБОЖДАВАЩАТА СИЛА НА ДОБРИТЕ ОБНОСКИ**

*Анка Апостолова*

*Мариана Минчева-Ризова*

Регламентиращата ритуалност на етикета е причина за определянето му като догма и универсален шаблон. Но както актьорът не би се отказал от ролята заради маската, която ще му се наложи да носи, така и ние не бихме си позволили провал в личните си взаимоотношения, заради пренебрегването на етикета. Всъщност, правилата в етикета имат същата "ограничаваща" функция, каквато притежават и правилата в която и да е друга сфера на обществения живот. И заедно с това - същото защитно и освобождаващо предназначение. Първо, защото ни спасяват от произвола на анархията и второ, защото ни гарантират свободата на избора.

Добрите обноски ни освобождават и по друг начин. Стандартизирайки само външната изява на отношението ни към околните (жеста, позата, маниера, постановката на гласа и т.н.), те ни помагат да снижим първоначалното напрежение и смущение, свалят външните бариери в общуването. Това обстоятелство улеснява личността да съсредоточи усилията си изцяло върху съдържателната страна на поведенческата си изява и да усети удоволствието от пълноценното си общуване.

Изискването да се познава етикета не е снобизмът на потомствения аристократ, а привилегия на аристократа по дух. Тогава, когато външната маниерност се усвоява в тясна връзка с нравствените познания и послания, вложени в нея, тя се превръща в средство за развитието на личностно значимите

качества: деликатност, чувствителност, романтичност, тактичност, вежливост, благородство.

Етикетът е унифициращият език на културата. Това не означава обаче, че той не е в състояние да подчертае индивидуалните достойнства на всеки, който се съобразява с него. Дори когато човек избира, комбинира и поднася типичните посредници във взаимоотношенията при етикета - предмети и вещи, цветя и подаръци, той прави това, търсейки и откривайки собствени значения. Вътрешното осмисляне и тълкуване на целесъобразността на етикета не може да не се отрази върху индивидуалното своеобразие при спазването му:

Практическата полза от овладяването на етикета лесно мотивира юношите за участие в обучение, формиращо уменията за подходящо общуване.

Програмата по етикеция ("Освобождаващата сила на добрите обноски") е предназначена за ученици от горния курс на общообразователното училище. Обучението може да се интегрира в рамките на общозадължителната подготовка по философските дисциплини и гражданско образование, в избираемата и факултативна подготовка по същите дисциплини, както и в часовете на класа.

Програмата обхваща широк спектър от задачи:

### ***1. Усвояване на знания в областта на етикета чрез:***

- включване в изследователска дейност - проучване на материали (литература, стара кореспонденция, вестници и др.);
- запознаване с различни обичаи и традиции;
- усвояване на норми - правила за добри маниери (обръщения, поздравяване, държане и движение, посрещане и изпращане, код на облеклото, начин на разговоряне и др.).

### ***2. Формиране на практически умения за етично***

***поведение:***

- овладяване езика на тялото;
- постигане координация между словото, жестовете, мимиките и цялостното поведение;
- критична самооценка на собственото поведение;
- очертаване и спазване на ролеви периметър;
- убедителност в своите превъплъщения с отчитане на индивидуалните особености на характера, темперамента, възгледите, вкусовете, желанията и предпочитанията;

***3. Развитие на професионално-етичните умения на учителя, ръководещ обучението по етикет***

Обучението по етикет няма за цел да ни превърне в роби на педантичното му спазване. Той ни е нужен заради лекотата, с която прокарва мостове между различията във възрастта, половата принадлежност и социалната йерархия.

## УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

*Атанас Димов*  
*Надежда Донева*  
*Юрка Димова*

В наши дни стресът с основание се смята за един от основните проблеми на хората и обществото. Стресовата ситуация възниква в хода на еволюцията на човека като полезен физиологичен механизъм, който мобилизира защитните сили на организма (за справяне с някаква опасност или променени условия на живот). Но при съвременния начин на живот стресът може да се превърне в своята противоположност, т.е. може да нанесе редица непоправими увреждания на нашия организъм. В такива случаи стресът представлява заплаха за нормалното протичане на живота на човека, заплаха за неговото физическо и психическо здраве, за неговите отношения с другите хора. Предпазването на човека от неблагоприятните въздействия се осъществява в две насоки - по отношение на заобикалящата го среда и по отношение на самия него, главно чрез повишаване на защитните му сили.

Умението да се контролира стреса е много важно за съвременния човек и не изисква огромни усилия за постигането му. Почти всеки може да се научи сам да регулира своето поведение и реакции при трудни, заплашващи или неочаквани ситуации, да управлява съзнателно поведението си за постигане на определени цели, да отстоява своята самостоятелност и независимост. В това отношение възможностите на училището са извънредно големи, но за съжаление - неизползвани.

Предлаганата от нас образователна програма "Управление

на стреса" има за цел да даде необходимите знания и умения за същността на стреса, влиянието му върху организма и човешките взаимоотношения, както и начините за неговото преодоляване. Учениците се научават сами да установяват степента на своята податливост към стресовите фактори и да определят равнището на стрес, на който са подложени. Формират се практически знания и умения за резултатно справяне със стреса чрез рационален начин на живот и съвременни психологически методи.

Програмата е предназначена за ученици от 8 до 12 клас. Тя може да се използва във факултативното обучение по гражданско образование, психология, философия, биология, както и в часовете на класа.

Основните техники на работа с учениците са интерактивни - мозъчна атака, дискусии, ролеви игри, дидактически тренинг, работа с тестове, както и използване на някои съвременни методи за релаксация.

## **СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПРОГРАМА "УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА":**

1. Какво е стрес
  - 1.1. Какво представлява стресът?
  - 1.2. Полезен и вреден (болестотворен) стрес - дистрес.
  - 1.3. Видове стрес - физически, психически и емоционален.
  - 1.4. Проблеми, които може да ни създаде стресът.
  - 1.5. Някои погрешни представи за стреса.
2. Как ни влияе стресът?
  - 2.1. Стадии в развитието на стреса.
  - 2.2. Как реагира тялото ни на стреса.
3. Източници на стрес .

- 3.1. Физически източници на стрес.
- 3.2. Психологически и социални източници на стрес.
- 3.3. Междуличностните конфликти като източник на стрес.

Как да решаваме конфликтите без стрес?

4. Установяване на стреса у нас и у другите.

4.1. Признаци на стрес у самите нас.

4.2. Как да установим доколко сме подложени на стрес (тестове)?

4.3. Признаци на стрес у другите хора.

5. Как да си помогнем сами?

5.1. Как да контролираме своя стрес (как да изградим самоувереност и вяра в своите способности)?

5.2. Някои начини да се справим със стреса.

5.2.1. Рационално хранене.

5.2.2. Някои физически упражнения.

5.2.3. Как да дишаме правилно?

5.2.4. Как да преодолеем някои наши вредни навици и привычки?

5.2.5. Как да използваме влиянието на цветовете, ароматите и музиката върху нас?

5.2.6. Мускулно отпускане (релаксация).

5.2.7. Самовнушение и автогенен тренинг.

5.2.8. Медитация.

5.2.9. Мислено програмиране.

5.3. Антистресова програма - обобщение.

## РАЗВИТИЕ НА СОЦИАЛНИТЕ УМЕНИЯ В НАЧАЛНАУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

*Искра Арабаджиева*

*Румяна Лозева*

Началната училищна възраст (7-10 г.) поставя децата в ситуацията на своеобразно първо излизане на "социалната сцена", при което те се оглеждат не само в реакциите на своите родители, но и във взаимоотношенията с другите възрастни и с връстниците си. Освен в организираното по нов начин време, децата заживяват и в свят с нови значения, предпоставени от техните учители и съученици. Самите те също започват да творят значения и да бъдат свидетели на тяхното влияние върху останалите от групата. За първи път по-сериозно им се налага да се изправят пред проблема за съгласуването на своите индивидуални цели с груповите интереси и правила. Благоприятното решаване на този проблем изисква придобиването на социален опит и развитието на социални умения. Импулсивната активност и асоциативната реч са част от "чара" на малките ученици, но същевременно са и техните първи препятствия пред себеизявата, разбирателството в групата, разкриването на собствените цели и смисли. В тази възраст на децата им се налага все по-пълно и по-точно да "изричат" своите мисли, идеи, послания към връстниците и възрастните. Тези послания са свързани вече не просто с най-неотложните жизнени нужди и емоции (храна, почивка, игра, нетърпение, страх...), но и с необходимостта да се изразят по-висши емоционални състояния (гордост, достойнство...), да се демонстрират ценностите на личността и да се заявят

познавателните интереси към по-сложните обекти от действителността. Именно в началната училищна възраст децата започват да пишат "приказката" на съвместния си живот с другите, извън малкия свят на семейството. В нейното съдържание се включват не само изречените думи към седящия на същия чин, полученото насмешливо подвикване в училищния коридор, но и възпратата се от удар ръка, и повторения с разбиране разказ на своя приятел.

Ако в социалното си развитие децата получават своевременно нашата компетентна педагогическа помощ, имаме основание да се надяваме, че те ще преодолеят очакващите ги проблеми в сложния свят на социалните взаимоотношения. Необходима е програма за развитие на социалните умения у децата от 7 до 10-годишна възраст, която да насочва вниманието на учителите към проблемите на социализацията и да подкрепи техните усилия в това отношение. С нейна помощ биха могли да се развият значими за децата и възрастните умения и нагласи за активно слушане, ефективно говорене и задаване на въпроси; за формулиране на проблеми и ориентиране в проблемни ситуации; за самопознание, самопредставяне, работа в група, разбирателство и пропедевтични умения за спазване на човешките права.

Нашият опит в търсенето на нови пътища за социално развитие на децата показва, че изредените по-горе умения се проявяват и развиват в редовните учебни занятия. Но това, което се очаква от подобна програма, е разширяването на кръга от ситуации и тяхното многообразие с цел разнообразяването на възможните реакции и взаимоотношения между връстниците, между децата и възрастните. Формирането на активно социално поведение трябва да е свързано с потребностите на субекта, с



чувството му за успех и радост от постигнатия резултат. По този начин децата биха се самоактуализирали в активното си отношение към другите хора и проблемите на групата.

Посочените умения "преливат" едно в друго, от което следва, че предоставените от нас игри и задачи могат да се използват в различен контекст (в зависимост от темата), "изработвайки" отделен "детайл" от двигателната или мисловната активност на децата. Предложените дидактически процедури провокират учителя да създава нови, а самите деца често ги видоизменят. Водещият би могъл по този начин да обогатява съдържанието на отделните рубрики.

Рубриците са формулирани според изброените основни умения. Всяка от тях съдържа различни варианти на ролеви игри, нареждане на пъзели, дискусии, мозъчни атаки, а също и проекти, които позволяват на детето да организира по нов начин дискутирания и "играния" материал. Проектите предлагат чудесна възможност в изграждането на социалните умения да се включат и други възрастни от семейния и приятелския кръг. Тъй като автор на проекта е самото дете, то се превръща във водеща фигура в развитието на тези взаимоотношения. Усещането, че "моделираш" нещата и "конструираш" ситуацията, а мама, татко и останалите "се завъртат" в кръга на твоите цели и значения, е реализация на споменатата вече идея за създаване и съхранение у учениците на чувство за успех и постижение. Формата на проектите е различна: книга "Кой съм аз?", рисунка "Моят любим събеседник", фотография "Магията на доброто слушане", телевизионна реклама "Аз съм най-добър в...", книга, създадена в резултат на дискусия: "Конвенция за правилата на групата".

Важно условие е проектите и задачите да се довършват, да

имат "зрим" резултат. Това изисква допълнително време и усилие от водещия, например да се организира официално представяне на създадената книга. Тя може и да е отпечатана, както стана с книгата на деца от IV клас при ОУ "Никола Вапцаров" - Димитровград - "Да посадиш ябълка". Ценното е, че децата сами избраха и поканиха своите гости - възрастни и връстници от други училища. Сами подбраха формата на представяне на книгата, дори си направиха два вида снимки - "сериозни" и "смешни".

Всяка рубрика позволява включването и на други възрастни. Децата ги наричат "приятели на групата". Водещият ще трябва да намери време да въведе "приятелите" в тематичния кръг и целите на програмата. "Приятелите" могат да изнесат работата по програмата и извън училищните стени - в редакцията на местния вестник, в културните срещи на местната градска библиотека и т.н. Всички тези срещи не са регламентирани, всеки водещ ще ги открива в конкретната си работа и ще стимулира децата да ги търсят. Всяка външна среща ангажира различни деца, така че отделното дете може да разширява контактите на групата по свое предпочитание и с това да бъде ценно.

Необходимостта от допълнителна работа за развитие на социалните умения се подсказва и от одобрението на родителите спрямо срещите на групата и възможността самите те по-тясно и в неочаквана светлина да се ангажират с проблемите на децата си. Към отделните теми групата може да се връща отново и отново. Не е задължително регламентиран и редът, по който ще се подреждат срещите. Те са обединени от идеята да се подпомогнат децата в спокойното и уверено разкриване на собствените им мисли, идеи, желания и успешното преоткриване на своя свят в една или друга група.

