

Надписи

Режисьор

Ансън В. Склоут

Директор на продукция

Джон Г. Йънг

Консултант

Дебора Гейтинс,
доктор по философия
Marist College

Участват

Кевин Шап
Рейналдо Дейръл
Памела Кий
Даниел Миниъм
Дейна Райли
Тара Уилсън

Книга на учителя

Дебора Гейтинс,
доктор по философия
Marist College

Съдържание

Въведение	3
Цели на обучението	4
Резюме на програмата	5
ЗАНИМАНИЯ ЗА УЧАСТНИЦИТЕ	
1. Изследователски проект	8
2. Нагласи	10
3. Направи го отново	12
4. Слушаш ли ме?	14
5. Вежливост	16
6. Разбери смисъла	17
7. Оцетът и медът	19
8. Конфронтация	22
9. Не е готино	23
10. Всеки иска да бъде чуван	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	
1. Източници	27
Други продукти на Human Relations Media	28

Въведение

Ден след ден ние използваме редица социални умения — обикновено без дори и да се замисляме какво правим. Как комуникираме с другите? Какви са причините за полижителния или негативен резултат при социалното взаимодействие? Как нашите нагласи влияят върху начина, по който се разбираме с другите? Несъмнено социалните умения са по-сложни от това „просто да бъдем мили“. Този видеоматериал, първият от серия четири видеоматериали, е насочен към ученици, които може би ще имат нужда от ръководство, когато им се наложи да се справят с различни социални ситуации.

За повечето ученици гимназията е период, изпълнен с въпроси, промени, ограничения, независимост и отговорност. Докато юношите съзряват, начинът, по който те се отнасят с другите — с техните връстници, техните учители, техните родители — започва да се променя. Младите хора може би невинаги го осъзнават, но те започват да вземат решения, които ще определят какви личности може да станат. И въпреки че може и да не поставят социалните умения много нависоко в своя списък с приоритети, факт е, че знанието как да се разбираме с другите е всъщност едно от най-важните умения, което младежите могат да придобият.

Проучване, проведено през юни 2002 година и публикувано в изданието на Американската академия, отбелязва, че много младежи изпитват тревожност във висока степен. Тази тревожност лесно може да ги завладее и като резултат да ги тласне към експериментиране с алкохол и наркотици, както и да доведе до отдръпване от общуването с техните връстници. Един от най-широко разпространените източници на тревожност за младите хора е социалното им положение — какво техните връстници мислят за тях. Чрез въведение в базисни социални умения, подрастващите може би ще бъдат способни да намалят чувството на тревожност относно способността си за социално взаимодействие.

Видеоматериалът се фокусира върху базисните правила за разговор и противопоставяне (конфронтация). Изследваните ситуации са познати на зрителите. Видеоматериалът набляга на това, колко важно е да бъдем почтителни и да изслушваме другия човек. Посредством серия от реални ролеви разигравания, зрителите ще установят, че основните социални умения са решаващи инструменти, за да бъдем активен член на всяка група.

Цели на обучението

След като изгледат *Работилница за социални умения: Базови социални умения* и след като вземат участие в дейностите на класа, включени в тази Книга на учителя, участниците ще бъдат способни да:

- осъзнаят важността на базовите социални умения;
- разберат, че прилагането на придобитите социални умения е необходимо, ако искаш да се разбираш с другите и да участваш ефективно в обществото;
- оценят разликата между настоятелно и агресивно поведение;
- оценят важността да имаш позитивна нагласа;
- осъзнаят, че почтителното отношение към другите е винаги подходящо, дори когато си ядосан;
- научат, че изслушването не е пасивна дейност, а много важно умение.

Резюме на програмата

Работилница за социални умения: Базови социални умения е първият от серия четири видеоматериала. Насочен е към гимназисти, които може би се нуждаят от помощ при изучаването на основните социални умения. Д-р Дебора Гейтинс представя проекта така: „Социалните умения са инструментите, които използваме всекидневно, за да се разбираме по-добре с хората и за да управляваме различните социални ситуации, в които попадаме.” В студиото с нея са шест други ученици, изразили доброволно желание да споделят своя опит и да участват в разиграването на различни ролеви ситуации, които може да помогнат на зрителите да усвоят по-добре инструментите за добра комуникация.

Първата част е *Управление на обикновените ситуации в училище*. Д-р Гейтинс се обръща към Памела и Дейна да разиграят (импровизирайки) една специфична ситуация: те са добри приятелки от много години. Неотдавна, на една групова сбирка, Памела започва да се подиграва на Дейна. След като хората започват да се смеят, Памела отива по-далеч, казвайки някои лични неща, които наистина разстройват Дейна. Това е първият път, когато Дейна се изправя срещу приятелката си по този проблем. Тя казва: „Наистина не одобрявам начина, по който говори за мен на партито онази вечер. Мислех, че сме по-добри приятелки. Разстроена съм заради това”. Памела отговаря: „Знаеш ли, изобщо не исках да стане така, всичко беше просто забавление и игра.” Дейна се оплаква, че някои от шегите са били много лични, докато Памела отговаря, че не е знаела, че този вид шегички я смущават. В този момент д-р Гейтинс прекъсва играта. Тя пита другите участници какво са забелязали в подхода на Дейна при конфронтацията ѝ с Памела. Двама участници посочват, че Дейна е била много откровена и честна в това, как се чувства. Памела отбелязва, че се е почувствала така, сякаш е искала да се извини.

Те са подканени да разиграят ситуацията отново, този път Дейна е инструктирана да се обърне към Памела по груб начин. „Ти си такава мижитурка”, е едно от първите неща, които излизат от устата на Дейна. Гневът на Дейна взема връх и тя не позволява на Памела да каже и една дума. След като са прекъснати от д-р Гейтинс, става ясно, че приятелството им няма да продължи. Нямахме силна комуникация след забележката: „Ти си такава мижитурка”. Д-р Гейтинс отбелязва: „Въпреки че Дейна има право да се чувства ядосана, нейният гняв не трябва да повлиява върху начина, по който се отнасяме с уважение към другите”.

Д-р Гейтинс изпробва нова ситуация — този път фабулата включва преподавател и ученик. Кевин е в ролята на гимназиален учител по английски, а Даниел е ученик, който е вложил много време и усилия в теста по английски, който току-що е получил обратно с оценка, неотговаряща на неговото очакване. При тяхната първа ролева ситуация Даниел казва: „Наистина работих сериозно, за да се подготвя за теста. Дайте ми съвет.” Кевин отговаря: „Оценявам, че дойде при мен. Това показва много решителност от твоя страна”. После Кевин предлага на Даниел много начини да повиши оценката си, включително да го посещава веднъж седмично след училище и да се включи в програма за частни уроци. Сцената приключва добре, като Даниел благодари на Кевин за съвета. Участниците одобряват начина, по който Даниел помолва за съвет как да подобри положението си, тъй като този подход „открива цял куп възможности пред него”.

Резюме на програмата. Продължение

Ролевата игра започва отново. Този път д-р Гейтинс инструктира Даниел да изпробва неучтив подход. Даниел започва с: „Хей, Джоунс, какво искаш да кажеш с това две минус, което си ми писал на теста по английски? Прочете ли го изобщо? На Хейтър не си писал такава оценка.“ Кевин отговаря: „Хейтър ме посещаваше след училище, за да работи върху английския си.“ Даниел отвърща: „Е, не си казал, че трябва да идваме след училище да ти целуваме задника, за да имаме добра оценка на теста. Ако беше споменал това, може би щях да го запиша в графика си.“

Ситуацията несъмнено не премина в желателния тон. От публиката Пам обяснява, че: „Даниел нямаше интерес да си помогне сам, като чуе причините за слабата оценка. Той не беше склонен да се вслуша в нищо“. Тара добавя, че Даниел е бил безочливо непочтителен и не е проявил никаква тактичност в разговора с учителя си.

Докато видеоматериалът наближава края си, участниците са помолени да обобщят накратко базисните социални умения, които младите хора е необходимо да помнят при справяне с подобни ситуации. Да бъдеш почтителен, е едно важно нещо. Имай чувство за скромност относно себе си, остани спокоен, подходи към ситуацията с позитивна нагласа, определи точно какво искаш и просто се дръж така, както твоите родители са те учили, докато си съзрявал. С тези мисли свършва видеоматериалът.

Занимания за участниците

Дейност 1А. Изследователски проект

Направете изследване по една от темите, посочени в следващия списък, и напишете кратък доклад върху събраните данни. Можете да съберете информация от Вашето училище или местна библиотека, както и от интернет. Използвайте Resource Tracker (дейност 1Б), за да синтезирате информацията.

Уважение

Военните са категорични, че повече животи ще бъдат спасени, ако офицерите в армията уважават и се подчиняват на висшестоящите. Проучете историята на някоя структура от въоръжените сили и обсъдете каква роля има уважението в действията на военните. Този вид уважение означава ли отричане от себе си?

Добри обноски

Емили Поуст направи кариера, помагайки на хората да управляват различните социални ситуации. Проучете нейната работа или тази на други експерти по етикет. Какво мислите относно тези „социални правила“? Важни ли са те за подпомагане на успешното социално взаимодействие? Или са демодирани начин на поведение?

Да останеш спокоен: медитацията като начин на живот

Много хора вярват, че редовната медитация (размисъл) води до по-спокоен и по-здравословен начин на живот. Някои хора споделят, че вече по-трудно могат да бъдат подразнени и са по-способни да се справят с конфликтните ситуации във всекидневния живот. Прегледайте отново изследването по въпроса за медитацията. Ще Ви направи ли тя по-доволен човек?

Управление на гнева

Знанието да запазиш самообладание и да останеш спокоен при всякакви ситуации може да бъде решаващо за положителната развръзка. Има много известни книги и статии по тази тема. Проучете ги и обсъдете как тези умения могат да бъдат използвани във Ваша помощ, за да разрешите всеки конфликт.

Полови различия при социалните взаимодействия

Очаква ли се от мъжете и жените да действат по еднакъв начин в управлението на обичайните социални ситуации? Има голям изследователски потенциал по темата, как обществото може да повлияе на индивида още от рождение при справяне с тези ситуации. Изследвайте понятието „агресия“, но имайте предвид и това, че мъжете могат да проявят агресията си физически, докато жените могат да го направят словесно. Как това ще повлияе при управлението на обичайните социални ситуации?

Дейност 1Б. Resource Tracker

Заглавие на книга или статия:	Заглавие на книга или статия:
Автор(и):	Автор(и):
Издадена от:	Издадена от:
Издадена/публикувана на:	Издадена/публикувана на:
Застъпена материя:	Застъпена материя:
Цитат(и):	Цитат(и):
Бележки:	Бележки:

Дейност 2А. Нагласи

В сценариите, представени по-долу, обсъдете как личната нагласа на всеки един от участниците ще направи повече (или по-малко) вероятно тя или той да достигне до положително разрешение на ситуацията. След това приемете противоположното становище и дайте пример как може да прозвучи то. Можете да напишете отговора или просто да го обсъдите с курса.

Пример:

Даже не знам защо се тревожа. Тя ще каже не. Всъщност, тя най-вероятно ще ме погледне и ще ми се изсмее. Няма начин да поиска да дойде на моето парти. Просто ще стана за смях, ако я попитам.

Противоположно:

Бих бил много щастлив, ако тя дойде на моето парти. Днес ще я попитам. Хей, какво е най-лошото нещо, което би могло да се случи? Ако и да каже не, аз пак ще си изкарам страхотно с моите приятели.

1. Ти си такъв идиот! Никога не слушаш! Кълна се, че няма друго освен въздух между ушите ти. Казах ти, че не бих могла да отида на концерта в петък вечер. Заета съм. Събота е единственият ми почивен ден тази седмица. Събота, идиот такъв! И сега какво ще правя с този глупав билет за петък вечер?

Противоположно:

2. Какво искаш да кажеш с това, че първо трябва да си почистя стаята, преди да изляза? Знам, че ми каза да го направя вчера, но това беше преди да разбера, че Алекс ще звънне. Наистина мисля, че ти искаш да разрушиш моя социален живот. Във всеки случай, това е моята стая! Какво те интересува как изглежда? Не е необходимо да минаваш покрай нея. Понякога си мисля, че ставаш през нощта, просто за да измислиш начини да ме подлудиш!

Противоположно:

3. Какво ли си въобразявах? Кое ме накара да мисля, че трябва да се пробвам в отбора по футбол? Виж ги всички тези деца. Единственото, което мога да кажа, е, че те са далеч по-добри от мен. Ами сега как ще се оправя с това? Очевидно е, че съм тук да се пробвам. Може би бих могъл да се направя на контузен още в началото и да се прибера вкъщи. Да бе, точно така, това ще е много убедително. Просто трябва да си тръгна. Кой ще забележи? Всички!Боже, какъв глупак съм.

Противоположно:

4. Вие, учители, никога ли не си говорите един на друг? Около вашите часове ли си мислите, че се върти целият свят? Повечето от нас са в класа и на г-н Мартин и трябва да представим финалния си проект при него в същия ден, в който трябва да го представим и пред вас. Няма начин да свършим цялата тази работа в срок. Никой разумен човек не би очаквал това от нас. И така, какво ще направите по въпроса?

Противоположно:

Дейност 3Б. Направи го отново

ЧАСТ ВТОРА:

Сега помислете върху въпросите по-долу. Те ще Ви помогнат да разберете защо нещата не са се развили добре. Веднъж след като разберете какво точно се е объркало, ще сте способни да избегнете същите грешки в бъдеще.

1. Какво беше Вашето отношение още в самото начало на ситуацията? Оптимистично или песимистично настроен бяхте относно резултата?
2. Какво беше настроението Ви в началото на ситуацията? Можеше ли това настроение да повлияе по някакъв начин върху поведението Ви?
3. Има ли момент от ситуацията, за който си спомняте, че е настъпила промяна в това как се чувствате; внезапно сте се почувствали гневен, разочарован, уплашен, объркан и т.н.? Ако е така, как тази промяна в настроението повлия върху разговора и поведението Ви?
4. Имаше ли взаимно уважение, изразено и от двете страни? Ако не, можете ли да опишете как това повлия на взаимодействието между вас?
5. Използваха ли всички страни в спора някакви техники, за да останат спокойни? Имаше ли заплашителни пози на тялото или високи гласове?
6. Имаше ли възможност да изразите напълно своето мнение? С други думи, другият човек (или хора) спираше ли да приказва, докато Вие говорите?
7. Имаше ли чувството, че другите наистина Ви слушат? Понякога, когато нещата се объркат, всеки човек започва просто да изразява своето мнение и да не слуша какво казва другият отсреща. А вие чухте ли какво човекът отсреща Ви говори?
8. Добре ли се държахте? Избягвахте ли да използвате непреличен език? Ако езикът е станал оскърбителен, можете ли да опишете как това повлия на процеса на взаимодействие?
9. Вашата грешка не беше ли в това, че казахте прекалено малко, вместо да кажете повече?
10. Имаше ли някакво общо впечатление, което всички участници в ситуацията се опитваха искрено да споделят?

Дейността 4А. Слушаш ли ме?

Прегледайте диалозите по-долу и определете къде точно се случват грешки в процеса на слушане на другия. Във всеки един от случаите има проблем, който съществува от по-рано и който влияе на това, как действащите лица интерпретират чутото. Като изиграете ролево сцената, опитайте се да установите къде точно свършва всеки диалог и какво всъщност действащите лица чуват?

Пам: Мислех си, че бихме могли да се поразходим сами тази вечер. Чувствам се някак си изморена от цялата шумна компания.

Виктор: Изморена си от моите приятели?

Пам: Не, просто си мисля, че би било приятно да променим обстановката за малко. Твърде често излизаме с приятелите ти.

Виктор: И откога се чувстваш така? Аз също не съм луд по твоята приятелка Тара.

Пам: За какво говориш? Исках просто да прекараме малко време сами с теб. Не е заради приятелите ти. Защо намесваш Тара в това? Откога тя е проблем?

Виктор: Ами не знам. Може би оттогава, откогато моите приятели са проблем за теб.

Пам: А-а-а! Слушаш ли ме изобщо?

Баща: Какво мислиш за снощния филм? Аз наистина харесах сцената в басейна. Не я ли намираш за забавна?

Син: Това някакъв вид тест ли е? Проверяваш ме, за да разбереш дали наистина съм отишъл на филма?

Баща: За какво говориш? Майка ти каза, че снощи си гледал новия филм на Йънг. Исках просто да разбера дали го намираш за забавен?

Син: Да бе, точно така. Детайлно ли трябва да опиша сцената, или едно просто „да“ или „не“ ще свърши работа?

Баща: Какъв ти е проблемът тази сутрин? Не се ли наспа?

Син: О, страхотно. Това ли е твоят тънък начин да разбереш кога се прибрах снощи? Защо просто не сложиш охрана пред вратата ми?

Баща: А-а-а! Слушаш ли ме изобщо?

Дейност 4Б. Слушаш ли ме?

- Кристъл: Ако искаш дай аз да карам? Познавам района по-добре.
- Хейди: Не го познаваш. От две години живея тук. Колко време мислиш, че ми трябва да намеря няколко улици?
- Кристъл: Добре. Просто си помислих, че може да си вземеш малко почивка от карането.
- Хейди: Има ли някакъв проблем с шофирането ми?
- Кристъл: Не съм казала такова нещо. Просто ти предложих да направя една обиколка вместо теб.
- Хейди: Да бе, с някакво неубедително извинение, че познаваш града по-добре. Защо просто не си кажеш какво мислиш? Все още не ме оставяш намира заради онази глупост с колата на майка ти.
- Кристъл: За какво говориш? Просто си предложих помощта. Наистина си помислих, че може да си изморена от карането.
- Хейди: Признай си. Просто ми нямаш доверие как карам.
- Кристъл: А-а-а! Слушаш ли ме изобщо?

Дейност 5. Вежливост

През по-голямата част от времето хората са склонни да се придържат към общите правила за вежливост. Например се редим на опашка да влезнем в киното или вдигаме ръце в клас, когато искаме да отговорим на въпроса. Тази любезност прави нещата по-лесни за всички. Помислете как се чувствате, когато някой се прережда на опашката или просто избъбря отговора в клас, без да вдигне ръка. Някои хора казват, че златното правило е: „Отнасяй се към другите така, както би желал да се отнасят с теб“. С други думи, дръж се с хората така, както би желал те да се държат с теб.

Ако можете да създадете правилата, които всеки да спазва, какви биха били те? Подолу има списък с места, през които вероятно преминавате всеки ден. В празните пространства след тях, направете кратък списък на онези добри обноски и общи правила, които смятате, че всеки трябва да спазва.

Моето златно правило(а) за поведението в класната стая:

Моето златно правило(а) за поведението в спортната зала:

Моето златно правило(а) за поведението в стола за хранене:

Моето златно правило(а) за поведението при игра:

Моето златно правило(а) за поведението в училищния коридор:

Моето златно правило(а) за поведението на паркинга:

Моето златно правило(а) за поведението при пътуването в автобус:

Моето златно правило(а) за поведението на парти:

Дейност 6А. Разбери смисъла

Добрите социални умения включват знанието как да комуникираме ясно и ефективно. Ако хората не могат да разберат какво се опитвате да им кажете, те ще останат разочаровани или дори незаинтересовани. Въпреки че е важен начинът, по който казваме нещата, в следващото упражнение ще разгледаме и това какво казваме. Разбери смисъла. Бъди ясен при изразяването на мнение и точен, когато молиш за нещо.

В следващото упражнение определете какво всеки човек се опитва да каже. Може да откриете, че има няколко начина да интерпретирате нечии думи, ако хората не се изразяват ясно. След като решите какъв е действителният смисъл на съобщението, се опитайте да го изразите по ясен начин.

1. Плажът е страхотна идея, стига да не е твърде горещо. Спомням си, че миналата година получих наистина лошо слънчево изгаряне. Но знам колко много ще се радваш да отидем, затова искам да прекарам това време с теб. Може да бъде много успокояващо на плажа. А пробвал ли си езерото наблизо? Има песъчлив бряг. Също така има и много дървета, които хвърлят дебела сянка като за пикник. Макар че не е като на плаж, нали? Обичам мириса на морския въздух. Кога искаш да отидем?

2. Знаеш, че те обичам. За мен никой не означава повече от теб. Мисля, че винаги ще те обичам. Просто усещам, че сега имам нужда да остана сам. Разбираш ли? Имам предвид, това няма нищо общо с теб. Нямам намерение да се срещам с никого друго. Не търся друга любовна история. Ще те разбере, ако започнеш да се срещаш с някого друго. Искам да кажа, не е справедливо да искам от теб да ме чакаш, докато подреждам мислите си. Не смятай това за раздяла. Мисля, че можем да го приемем просто като малко по-дълга почивка. Ние все още можем да бъдем приятели. Нали? Знаеш, че те обичам.

Дейност 6Б. Разбери смисъла

3. Разбира се, че искам да дойдеш на представлението, мамо. Групата репетира две седмици за него. Мисля, че сме наистина добри. Но помни, че представлението ще е в гимназията и ще е състезание между нашата и други четири гимназии. Имам предвид, там ще има много деца, които ще свирят. Ще стане наистина шумно. Но сигурно ще има и други майки. Нали? Или поне може да има и някои други майки. Просто исках да знаеш в какво се забъркваш. После вероятно ще излезнем. И най-вероятно ще празнуваме. Но знам, че не би искала да бъдеш част от това. Няма начин! Виждала си Рони, когато е на помпан. Не е забавано да си край него. Не съм сигурен кога ще се приберем. Знаеш ли, бих могъл да ти се обадя по мобилния телефон, когато наближи нашето представяне, за да си спестиши седенето на целия концерт. Но все пак всеки може да дойде. Така че, ела, когато пожелаеш.

4. Мисля, че чудовищната тема е много интересна идея за балната вечер. Не съм сигурен някой от предишните випуски да я е изпробвал. Знаеш ли, по традиция балните вечери са малко по-изискани, даже романтични. Не мисля, че което и да е от другите училища има същата идея за бала. Как ще украсите залата? Нещо като за Хелюин? А как мислиш, че бихте изглеждали, облечени в рокля и смокинг? Просто се опитвам да си представя как би изглеждало това?

Дейност 7А. Оцетът и медът

Има един стар израз: „Ще привлечеш повече мухи с мед вместо с оцет“. Тази поговорка е създадена, за да изрази идеята, че ще бъдеш много по-успешен в постигането на това, което искаш, ако се държиш приветливо и мило (мед), отколкото ако си нацупен и кисел (оцет). Начинът, по който казваме нещата, със сигурност влияе на това, как хората ни отговарят. Прегледайте сценариите по-долу и определете целта на всяко едно от действащите лица. След това измислете два различни начина, с чиято помощ тази цел да бъде постигната: един „приветлив“ подход (мед) и един „кисел“ подход (оцет). Първият вариант е вече направен, за да Ви послужи като пример.

Пример:

Майк наистина иска да вземе колата на техните тази вечер. Той най-накрая е склонил Джина да излезне с него. Родителите му просто не могат да му причинят това. Тази вечер може да се окаже толкова важна за него.

„Кисел“ подход:

Татко, ще взема колата довечера. На теб не ти трябва. Ти само си седиш въщи и гледаш телевизия. И, моля те, не ми чети някаква глупава лекция. Не се прави на идиот. Наистина. Не се шегувам. Няма да излизаш с колата тази вечер.

„Приветлив“ подход:

Татко, помолих един много специален човек да дойде на кино с мен довечера. Зная, че първо трябваше да се посъветвам с теб, но се случи спонтанно. Моля те, може ли да взема назаем колата ти за тази вечер? Обещавам ти, че ще съм много внимателен. Дори ще я измия специално за теб през почивните дни, ако сега ми позволиш да я взема.

1. В дома на Хавиер ще има парти за края на учебната година. Всички ще отидат. Празненството ще продължи до един сутринта. Вечерният час на Пол е полунощ. Той трябва да намери начин да остане до по-късно.

„Кисел“ подход:

.....
.....
.....
.....

„Приветлив“ подход:

.....
.....
.....
.....

Дейност 7Б. Оцетът и медът

2. Клара не може да повярва, че е изкарала 64 точки на годишния изпит по биология. Господин Планктън ѝ каза, че ще завърши годината, ако изкара 65. Как можа да не вземе изпита само с една точка? Трябва да има някакъв начин да помоли господин Планктън да я пусне.

„Кисел” подход:

.....
.....
.....
.....

„Приветлив” подход:

.....
.....
.....
.....

3. По-малкият брат на Дуетин го влудява. Когато го няма вкъщи, брат му влиза в неговата стая и разхвърля вещите му. Дуетин трябва да поговори с него за това.

„Кисел” подход:

.....
.....
.....
.....

„Приветлив” подход:

.....
.....
.....
.....

4. Кимико започва да се двоуми относно Дарла. Тя винаги взема пари назаем и изглежда, че отнема цяла вечност, докато ги върне обратно. Всъщност като се замисли, тя така и не ѝ върна 20-те долара, които взе назаем миналия месец. Дарла идва насам с колата, за да отидат с Кимико до търговския център. Кимико си иска парите обратно и е решена да не ѝ заема никакви тази вечер.

„Кисел” подход:

.....
.....
.....

.....

„Приветлив” подход:

.....

.....

.....

.....

Дейност 8. Конфронтация

За някои хора думата „конфронтация“ предполага борбеност. За хората, които обичат да водят битки, конфронтацията може да бъде извинение да са агресивни. Други хора ненавиждат конфликтите и следователно не влизат в конфронтации. Обаче противопоставянето (конфронтацията) не трябва да бъде експлозивно и обвиняващо.

В основен смисъл конфронтацията означава да се изправиш срещу някого лице в лице. Има случаи, когато трябва да обсъдите проблем или да вземете отношение по него. Има и случаи, когато ще бъдете недоволни или разстроени относно начина, по който някой прави нещо. В тези случаи важното е, че ще посрещнете проблемите индивидуално. Това може да стане много просто, като помолите човека да Ви обясни защо постъпва така или защо прави нещо. В други случаи, когато се отнасят несправедливо към Вас, може би ще Ви се наложи да изразите чувствата си. Целта на конфронтацията с някого може да бъде да изразите чувствата си, да получите информация или да постигнете взаимно съгласие.

В сценариите по-долу си изберете ролеви партньор и разиграйте ситуация по представените проблеми. Останалите участници в курса трябва да Ви наблюдават и да преценят, дали Вие и Вашият партньор се справяте успешно в конфронтацията с другия.

Роли за разиграване

- Приятел постоянно взема от Вас неща назаем и рядко ги връща;
- Вашата майка Ви е обащала да Ви вземе точно след тренировката, но пристига с 45 минути закъснение;
- Струва Ви се, че Вашият интимен партньор непрекъснато споделя със своите приятели всичко за кавгите, които имате;
- Вашият учител Ви обвинява пред целия клас, че сте мързелив;
- Изглежда, че Вашият приятел Ви се обажда да свършите някаква работа, само когато се нуждае от кола, а Вие имате такава;
- От месеци баща Ви обещава да Ви научи да шофирате, но в почивните дни се оправдава, че е твърде зает или изморен;
- Вашият шеф прави коментари за Вас и Ви подценява пред колегите на работното Ви място.

Дейност 9. Не е готино

Разбирането с другите хора включва знанието как да се държите с тях. Били ли сте някога на кино, където групичка младежи се смее твърде високо, говори твърде много и пречи на другите? Наистина ли те смятат, че са готини? Само ако знаеха, че другите хора — включително техните връстници — ги смятат за невъзпитани и груби.

Можете ли да се сетите за други черти на характера, които сте забелязали у някои хора, особено у млади хора, които наистина Ви отегчават? Обсъдете ги с курса или помислете върху тях сами и помислете какъв вид списък можете да направите. Може би ще научите нещо и за своето собствено поведение.

СПИСЪК С НЕЩА, КОИТО НЕ СА ГОТИНИ

1. Да говориш твърде високо, да пречиш на другите да гледат филм.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Дейност 10А. Всеки иска да бъде чуван

Най-добрият начин да се справяте в изобилието от социални ситуации е да показвате на другия, че наистина го слушате. Твърде често хората се прекъсват един друг, говорят единствено за своите проблеми или не чуват какво е било казано до този момент. Прегледайте сценариите по-долу. Във всеки един от случаите диалогът ще покаже една от общо четири възможности:

1. **Прекъсване:** има някакво прекъсване, спънка; на някого от участниците не е позволено да довърши мисълта си;
2. **Една тема:** участниците мислят само за собствените си проблеми; тя или той не чува какво наистина е било казано до момента от другия човек(не внимава в разговора); в разговора са застъпени интересите само на един участник;
3. **Няма чуваемост:** някой от участниците просто не слуша какво се говори;
4. **Успешна комуникация:** всеки участник чува какво казва другият, съгласието не е задължително, просто е налице истинско разбиране от страна на всеки един от участниците какво казва другият.

След като прочетете всички сценарии, определете коя от четирите опции за комуникация е валидна за съответния диалог и я напишете в празното поле по-долу.

1. Фреда говори на татко си на закуска, докато се хранят и хвърлят по един поглед на вестника

Фреда: Видя ли статията във вестника за новия младежки кръжок?

Татко: Ммм.

Фреда: Това би било страхотно. Ние наистина се нуждаем от място, където да ходим и да танцуваме. И мисля, че има автобус точно дотам.

Татко: Защо, казваш, трябва да вземеш автобуса?

Фреда: Само казвам, че би било много удобно да можеш да отидеш до кръжока, без да трябва да молиш някой да те закара.

Татко: Днес съм зает. Ако се нуждаеш някой да те закара, ще трябва да питам майка ти.

Фреда: Девет часът е, татко. Не точно време за танцуване.

Татко: Кой изобщо говори за танцуване?

Комуникация:

Дейност 10Б. Всеки сика да бъде чуван

2. Джени и Хийтър планират как да прекарат почивните дни

Джени: Толкова съм развълнувана, че ще прекараме заедно почивните дни. Има толкова много неща в моя град, които можем да правим.

Хийтър: Знам. Мислех си да прекараме известно време на плажа. Спомни си миналата година, когато ние...

Джени: Плажът — определено „да“, но изчакай само да видиш новия търговски център. Има театър с амфитеатрална аудитория и наистина чудесно заведение за бързо хранене. Също така бихме могли да се подложим на безплатна процедура за разкрасяване. Няма да повярваш колко много универсални магазини има.

Хийтър: Това също звучи страхотно. Но си мислех за онези момчета, които срещнахме на плажа миналата година. Това, което исках да кажа, е, че...

Джени: Това ми напомня: казах ли ти за Дани? Изчакай само да се запознаете.

Комуникация:

3. Карлос и Фей обсъждат връзката си

Карлос: Наистина те обичам. Мисля, че сме готови да издигнем връзката си на по-високо ниво.

Фей: Аз също те обичам, Карлос. Това е най-доброто лято в живота ми. Не мога да си спомня какъв беше животът ми, преди да те срещна.

Карлос: Ако наистина ме обичаш, трябва да се чувстваш така, както аз се чувствам. Искам да ти покажа колко много те обичам. Наистина вярвам, че ние трябва да бъдем заедно. Знаеш какво имам предвид.

Фей: Разбира се, че знам. Просто не съм готова. Знаеш какви ужасни връзки съм имала с момчета. Това е едно от нещата, които толкова много обичам в теб. Ти винаги си бил толкова добър с мен.

Карлос: Аз съм едно нормално момче. Не можеш да исакш от мен да чакам вечно. Това не е честно. Ами моите нужди?

Фей: Карлос, ние в момента не говорим кой филм да отидем да гледаме. Това е сериозно.

Карлос: Казваш, че ме обичаш, но как мога да бъда сигурен, че е вярно? Понякога действията говорят повече от думите, Фей.

Фей: И как се очаква от мен да реагирам? Не мога да се подготвя за нещо, за което не съм готова.

Карлос: Ти не ме обичаш. Аз съм само едно момче, от което се очаква да ти помогне да се отървеш от другите идиоти в живота си. Или ме обичаш, или не ме обичаш.

Фей: Моля те. Това няма общо с любовта. Хайде, Карлос. Знаеш, че те обичам.

Карлос: Докажи го.

Комуникация:

ПРИЛОЖЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЯ

McCook, Alison. "Anxious Teens Less Happy, More Angry Than Peers." Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2002; 41:660-670.

Stone, Felicity. "Teenagers' Anxiety Tracked in Real Time." Health Scout News, July 29, 2002.

Thomas, Karen. "Kids' Consensus: Popularity Shapes Behavior." USA Today, July 2, 2002.

ИНТЕРНЕТ ИЗТОЧНИЦИ

<http://www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/stress.html>

<http://www.ctclearinghouse.org/festeem.htm>

Други продукти от Human Relations Media

<i>Social Skills Workshop: Developing Self-Confidence</i>	<i>video/print</i>
<i>Social Skills Workshop: Negotiation and Compromise</i>	<i>video/print</i>
<i>Social Skills Workshop: Shyness Busting Skills</i>	<i>video/print</i>
<i>Conflicts, Communication and Relationships</i>	<i>video/print</i>
<i>Dealing with Difference: Opening Dialogue about Lesbian, Gay And Straight Issues</i>	<i>video/print</i>
<i>Emotional Self-Control: Do You Have It?</i>	<i>video/print</i>
<i>Hurting With Words: Understanding Emotional Violence and Abuse</i>	<i>video/print</i>
<i>When Relationships Break</i>	<i>video/print</i>
<i>What is Love? What is Sex?</i>	<i>video/print</i>
<i>Bullying: You Don't Have to Take It Anymore</i>	<i>video/print</i>

Налични при

Human Relations Media
41 Kensico Drive
Mount Kisco, NY 10549
Phone: 800 / 431-2050
Fax: 914 / 244-0485
Web: www.hrmvideo.com