

Сценарий II

Агресивно, манипулативно и подчинено поведение

I. ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

- Учасници в работилницата
- Брой участници
- Предложени техники/методи на работа:
- Примери за материали, необходими за провеждане на срещата
- Цел на работилницата
- Стил на работа

II ВЪВЕДЕНИЕ

1. Представяне на учителя / учителите
2. Представяне на участниците в обучението
3. Групови правила

ПАНЕЛ I – Агресивно, манипулативно и подчинено поведение в ежедневието

1. Мини лекция

2. Анализ на опита

ПАНЕЛ II

МОДЕЛ НА СЕРТИФИКАТА

ФОРМА ЗА ОЦЕНКА

I. Обща информация

Продължителност на работилницата:

6 часа

Получатели на работилницата:

Получатели на работилницата са възрастни на възраст 45-70 години, които членуват в университети за трета възраст, клубове за възрастни хора, библиотеки, читалища, тематични кръжоци или други места, обединяващи възрастни хора. Сценарият може да се използва от възрастните хора за разпознаване на различни типове поведение (агресивно, манипулативно и подчинено), управлението и преодоляването им.

Брой участници:

Работна група от 10 човека от двата пола. Можете също така да проведете уъркшоп в по-малка група от минимум 6 човека, в зависимост от помещението, но не повече от 14 човека.

Предложени техники/методи на работа:

- ролева игра,
- психодрама,
- работа с текст,
- диалог с партньор,
- работа в групи,
- говорна техника,
- импровизация,
- гласово излъчване,
- осъзнаване на тялото,
- развиване на спонтанност,
- тематични групови беседи (дискусии).

Примери за материали, необходими за провеждане на срещата:

- маркери,
- химикалки,
- ножици,
- работни карти,
- флумастери,
- лепящи бележки,
- листове А3, А4,
- хартия за флипчарт,
- въпросник за оценка,
- сертификати.

Цел на работилницата - Информация за учителя

Основната цел е да се укрепят способностите на възрастните да реагират съответно на различните видове поведение, като се използват практически упражнения, показващи методи и начини за реагиране срещу различни видове поведение. Те ще научат разликите между агресивното, манипулативното и покорното поведение. Понякога възрастните имат бариера да реагират правилно в такива ежедневни ситуации, в които се сблъскват с такова негативно поведение. За стимулиране на креативността материалите ще включват методи за активизиране като: дейности с

партньор, ролева игра, импровизация, осъзнаване на тялото, работа с текст, контакт, емоции, вътрешен монолог и текст, диалог с партньор, развиване на спонтанност.

Благодарение на упражненията и използването на гореспоменатите методи, участниците ще придобият умения, които ще им позволят да се изправят пред трудната реалност, която изисква от възрастните изключително важна асертивност и сила, което ще им позволи ясно да изразяват емоциите си и да реагират срещу агресивното, манипулативно и подчинено типове поведение.

По време на пандемията от COVID-19 изразяването на емоции и общуването станаха още по-трудни. С ограничената мобилност, необходимостта да си останем въщи, да учим дистанционно или да загубим работа, чувствата ни се промениха. Реалността около нас също се промени, поради което е все по-трудно да модифицираме поведението си в нова ситуация. Дори хората около нас да са близки хора. Много месеци на изолация накараха бдителността ни да се влоши и възрастните хора забравиха за дебнещата заплаха.

Все повече възрастни стават жертва на измамници, които използват фалшиви документи и предлагат измамно подобни оферти за реални заеми или закупуване на промоционално оборудване. За да се спре тази вълна от измами, възрастните трябва да разполагат с умения, които ще им позволят лесно да идентифицират различните негативни типове поведение и да се научат да реагират своевременно и с право да откажат на потенциални измамници в подобни ежедневни ситуации.

Важно е да се разработят методи за ефективно и ефикасно преодоляване на стресови ситуации, създадени от негативното преднамерено поведение на някого и използването на ясни послания от получателя.

Стил на работа

Участниците сядат в полукръг и водещият заема мястото пред групата. Задачата на учителя е предварително да подготви местата за участниците в обучението.

Планира се участниците да постигнат следните резултати:

- Изграждане на самочувствие;
- Изграждане на собствено съзнание;
- Изграждане на способност за работа при стрес;
- Премахване на чувството за отхвърляне;

- Елиминиране на опити за манипулация;
- Премахване на чувството за безпомощност,
- Повишено самочувствие;
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационна тревожност;
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационен стрес;
- Придобиване на компетенции в областта на разпознаване и управление на емоциите и осъзнаване на тяхното въздействие на индивидуално и групово ниво;
- Придобиване на компетентност в областта на провеждане на групови дискусии;
- Повишаване на уменията, свързани с говорене, слушане, участие в дискусии, контакти с групата;
- Развиване на умения за защита, когато сте обект на агресивно и/или манипулативно поведение;
- Развитие на умения за справяне с покорното поведение.

II ВЪВЕДЕНИЕ

1. Представяне на учителя / учителите. Поздрав (5 мин.)

- Име, фамилия,
- образование,
- опит,
- интереси.

2. Представяне на участниците в обучението (15 мин.)

Изписване на името върху лепенка и залепване на видимата част на дрехите. След това всеки от участниците, накратко – с едно изречение, представя своите очаквания по отношение на обучението.

3. Групови правила (25 мин.)

Обучителят изготвя мисловна карта, озаглавена с темата на обучението. Той създава 4 основни клона от основната тема:

- ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО
- ОЧАКВАНИЯ
- ПРАВИЛА
- ОЦЕНКА НА ОБУЧЕНИЕТО. СЪВЕТИ ЗА БЪДЕЩЕТО

(определяне на аспекти на обучението, които могат да бъдат подобрени в бъдеще).

Обучителят окачва подготвената мисловна карта в залата за обучение, така че да е видима за всеки от участниците.

Етапи на представяне на мисловна карта:

- 1) Представяне на основните цели на обучението, записани върху предварително изготвена мисловна карта.
- 2) Водещият пита участниците за очакванията им по отношение на обучението и ги записва на мисловна карта, използвайки активирация метод: мозъчна атака.
- 3) Инструкторът определя 3-те най-важни правила, които важат по време на обучението. Освен това инструкторът подчертава възможността за прилагане на един принцип, предложен от участниците в обучението.
- 4) Последната точка от мисловната карта е част от оценката на обучението. След работилницата учителят пита участниците как оценяват обучението и записва техните коментари на мисловна карта.

ПАНЕЛ I – Агресивно, манипулативно и подчинено поведение в ежедневието

1. Мини лекция

Обяснение на термините:

- Манипулативно поведение
- Манипулация
- Покорно поведение
- Агресия
- Поведение
- Критика
- Критично
- Емоция

Манипулативно поведение - Манипулативното поведение включва действия, които човек използва, за да придобие влияние или контрол над някой друг. Тези поведения могат да включват:

- Лъжа
- Отричане
- Пасивно-агресивно поведение
- Мълчание
- Критикуване
- Удържане
- Обвиняване

Извеждане на човек извън зоната му на комфорт, за да се вземе предимство.

Хората, които манипулират другите, може да имат затруднения да идентифицират и изразят своите желания и нужди по подходящ и здравословен начин.

Манипулативното поведение може да служи и за други цели. Например, контролът и манипулацията могат да помогнат на манипулатора чрез:

- Предизвикване на съмнение и объркване
- Помага им да избегнат конфликти
- Прикриване на истинските им намерения
- Позволява им да избягват отговорност за поведението си
- Не се налага да променят поведението си

Манипулация - е практиката на използване на непреки тактики за контрол на поведението, емоциите и взаимоотношенията.

Покорно поведение - подчинено (или пасивно) поведение означава да се отклонявате от това да кажете това, което наистина имате предвид, и да не се стремите да постигнете вашите нужди, особено когато някой друг има противоречиви нужди. Покорният човек е като свиваща се теменужка, която избягва да разстройва другите или защото се страхува от тях, или се страхува да не наранят чувствата му.

Агресия – може да бъде устна или физическа. Тя е тип поведение , което е заплашително или включва нараняване на някого или нещо; действия или поведение които използват заплахи или сила срещу други; В психологията терминът "агресия" се отнася до набор от поведения, които могат да доведат както до физическа, така и до психологическа вреда на Вас самите, другите или обекти в околната среда. Агресията се съсредоточава върху нараняване на друг човек физически или психически. Макар че всички може да се чувстваме агресивни понякога, когато агресията стане широко разпространена или екстремна, това може да е

признак на проблем с психичното здраве, разстройство при употреба на вещества или друг медицински проблем.

Агресията може да служи за редица различни цели, включително:

- Изразяване на гняв или враждебност
- Утвърждаване на господство
- Плашещи или заплашващи
- Постигане на цел
- Изразяване на притежание
- Отговаряне на страха
- Реагиране на болка
- Състезание с другите

Поведение - начинът, по който някой се държи; В психологията поведението се състои от външните реакции на организма към околната среда. Други аспекти на психологията, като емоции, мисли и други вътрешни психични процеси, обикновено не попадат в категорията на поведението. Поведението може да бъде модифицирано според положителни или отрицателни въздействия от околната среда на организма или според самонасочени намерения.

Критика - Оценка, която показва, че нещо няма стойност, не е вярно или не е подходящо в дадена ситуация.

Критичност - фактът, че е изключително важен.

Емоция - Сложен модел от реакции, включващ експериментални, поведенчески и физиологични елементи, чрез които индивидът се опитва да се справи с лично значима материя или събитие. Специфичното качество на емоцията (напр. страх, срам) се определя от специфичния смисъл на събитието. Например, ако смисълът е свързан със заплахата, има вероятност да се появи страх; ако смисълът идва с неодобрение от другите, вероятно ще бъде генериран срам. Емоцията обикновено е свързана с чувство, но е различно от усещането, че е открито или имплицитно въввлечено в емоционалния свят.

Задача 1.1 Формулиране на собствения си опит (20 мин.)

Обучителят моли участниците да опишат ситуация, в която са показали, станали свидетели или са преживели агресивно поведение в ежедневието. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Всеки от участниците представя собствения си опит последователно на базата на подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 1 (напр. хора отляво надясно).

Задача за учителя:

По време на представянето на опита на всеки от участниците, учителят формулира свои собствени бележки. Той записва правилно формулирано поведение, характеризиращо се с агресия и неправилно конструирани примери за опити за справяне с него (по 2 примера, ако има такива). Това

позволява на участниците да разберат определението за агресивно поведение в ежедневието.

Задача 1.2 – Комуникационни грешки (25 мин.)

Обучителят раздава на участниците предварително подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 2, в който участниците трябва да посочат грешки в съобщенията, представени в задача 1, и да преформулират твърденията, така че да звучат като съобщение, характеризиращо агресивно поведение.

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

Всяка ситуация, представена от участниците, трябва да бъде записана на РАБОТЕН ЛИСТ 2. След това в съседните колони запишете грешките в представеното съобщение и правилно звучащото съобщение.

Задача 2.1 Формулиране на собствения си опит (20 мин.)

Обучителят моли участниците да опишат ситуация, в която са показали, станали свидетели или са преживели манипулативно поведение в ежедневието. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало. За тази цел той раздава печатни работни листове на участниците. Водещият дава на участниците 20 минути да подготвят отговора.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

В работните листове, които сте получили, моля, опишете ситуацията, в която сте показали, станали свидетели или сте преживели манипулативно поведение в ежедневието. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало. Ще ви дам 20 минути, за да подготвите отговора си. В края всеки от вас ще обсъди ситуацията, написана на работен лист 2.

РАБОТЕН ЛИСТ 2

Опишете по-долу ситуация, в която сте показали, станали свидетели или сте преживели манипулативно поведение в ежедневието. В идеалния случай тази ситуация трябва да се отнася до близкото минало.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Всеки от участниците представя собствения си опит последователно на базата на подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 2 (напр. хора отляво надясно).

Задача за учителя:

По време на представянето на опита на всеки от участниците, учителят формулира свои собствени бележки. Той записва правилно формулирано поведение, характеризиращо се с манипулация и неправилно конструирани примери за опити за справяне с нея (по 2 примера, ако има такива). Това позволява на участниците да разберат определението за манипулация в ежедневието.

Задача 2.2 - Комуникационни грешки (15 мин.)

Учителят раздава на участниците предварително подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 2, в който участниците трябва да посочат грешки в съобщенията, представени в задача 1, и да преформулират твърденията, така че да звучат като съобщение, характеризиращо манипулативно поведение.

ТЕКСТ ЗА УЧИТЕЛЯ:

Всяка ситуация, представена от участниците, трябва да бъде записана на РАБОТЕН ЛИСТ 2. След това в съседните колони запишете грешките в представеното съобщение и правилно звучащото съобщение.

Задача 3.1 Формулиране на вашия собствен опит (20 минути)

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

Всеки от участниците представя собствения си опит последователно на базата на подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 3 (напр. хора отляво надясно).

Задача за учителя:

По време на представянето на опита на всеки от участниците, учителят формулира свои собствени бележки. Той записва правилно формулирано поведение, характеризиращо се с подчинено поведение и неправилно конструирани примери за опити за справяне с него (по 2 примера, ако има такива). Това позволява на участниците да разберат определението за подчинено поведение в ежедневиия живот.

Задача 3.2 – Комуникационни грешки (15 мин.)

Обучителят раздава на участниците предварително подготвен РАБОТЕН ЛИСТ 3, в който участниците трябва да посочат грешки в съобщенията, представени в задача 1, и да преформулират твърденията, така че да звучат като съобщение, характеризиращо агресивно поведение.

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

Всяка ситуация, представена от участниците, трябва да бъде записана на РАБОТЕН ЛИСТ 3. След това в съседните колони запишете грешките в представеното съобщение и правилно звучащото съобщение.

Задача 4- Дискусия за различните видове поведение- Агресивно, манипулативно и подчинено поведение (30 мин.)

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

Как ще се справите с различните видове негативно поведение – агресивно, манипулативно и подчинено поведение. Как ще реагирате,

ако се сблъскате с такова агресивно, манипулативно или подчинено поведение?

РАБОТЕН ЛИСТ 4

Напишете 10 успешни стратегии за справяне с негативното поведение - агресивно, манипулативно и подчинено поведение.

1.	
2.	

3.	
4.	
5.	

6.	
7.	

8.	
9.	

10.	

Задача 5- Различни ситуации на агресивно, манипулативно и подчинено поведение (30 мин.)

Обучителят моли участниците да изброят различни ситуации за агресивно, манипулативно и подчинено поведение, където трябва да представят ситуацията, да посочат грешките в представените съобщения и да запишат правилната им формулировка.

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

Моля, избройте 7 различни ситуации за агресивно, манипулативно и подчинено поведение, в които трябва да представите ситуацията, да посочите грешките в представените съобщения и да запишете правилната им формулировка.

РАБОТЕН ЛИСТ 5

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които са показали, станали свидетели или са преживели агресивно, манипулативно и подчинено поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯ, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужно оправдание и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧАЩО СЪОБЩЕНИЕ

РАБОТЕН

ЛИСТ

5*

(АКО НЯМА ПОДХОДЯЩИ ПРИМЕРИ В ЗАДАЧА 5)

По-долу, в таблицата, запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които са показали, станали свидетели или са преживели агресивно, манипулативно и подчинено поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

СИТУАЦИЯ, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужно оправдание и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧАЩО СЪОБЩЕНИЕ
---	--	---

Петър върви по улицата и той неочаквано среща стария си съсед Иван:

- Здравей Иване, как си?

- Здравей Петре, защо ме питаш?

- Просто от учтивост.

- Не, това не е учтивост. Какво точно искаш?

- Нищо. Просто зададох нормален въпрос.

В 9:15 минути Филип влиза в кабинета на началника си.

- Добро утро, господине! Нося Ви анализа, който поискахте от мен.

- Защо го донесе днес?

- Господине, нося Ви го, както се договорихме миналата седмица.

<p>- Не, не е така! Помолих Ви да ми го донесеш вчера. Какво да правя с теб?</p> <p>- Господине, спомням си, че крайният срок беше за днес.</p> <p>- Как смееш да спориш с мен?</p>		
<p>Иван тръгва за работа с колата си. Кирил пътува с колата си за тренировка. Иван закъснява и затова бърза, и се опитва да изпревари на платното Кирил, но не успява и блъска колата му. Кирил изскача от колата си, вижда повредената си лява врата, побеснява от случилото се, и се нахвърля с юмруци на другия водач.</p> <p>Кирил: Идиот, ще те убия! Кой ще ми плати ремонта, аз</p>		

<p>нямам застраховка? Иван не успява да отговори и да се защити, и вече е с разбито лице от юмруците на Кирил.</p>		
<p>Ана и Стоян са любовници. По време на връзката им Стоян снима клипчета как те правят любов. Ана обаче среща нов младеж и се влюбва в него. Той ѝ предлага брак и тя решава да прекрати отношенията си със Стоян.</p> <p>Стоян : Бесен съм, че ме изостави и отхвърли. Пускам интимните ти клипчета в интернет, ако не се върнеш при мен!</p> <p>Ана: Моля те, моля те, недей! Не го прави, обичам го!</p> <p>И Стоян наистина ги качва в интернет.</p>		

<p>След случилото се новият ѝ любим я изоставя. Ана изчезва от обществото, защото всички ѝ се присмиват.</p>		
<p>Петя и Никола имат връзка. Никола кара Петя да си стои само вкъщи.</p> <p>Никола: Няма да излизаш от вкъщи и няма да се виждаш с никой от приятелите си. Иначе повече няма да сме заедно.</p> <p>Петя: Моля те, искам да сме заедно! Няма да се виждам с никого!</p>		
<p>Симо и Поля отиват на ресторант. Там се запознават с други млади хора. Симо се развеселява и след като си подпийва се обръща към Поля:</p> <p>Дай ми пари, за да почерпя новите си приятели!</p>		

<p>Поля му отговаря: Не мога да ти дам, защото са абсолютно непознати.</p> <p>Симо: Тогава ние с теб се разделяме.</p> <p>Поля плачейки: Моля те, да не се разделяме.</p>		
<p>Петър е бивш затворник. Заради това никъде не искат да го вземат на работа. Така че той скрива от новия си работодател, че сега е излязъл от затвора. Назначават го на работа. Но неговия познат Васил знае за затвора и като го вижда в магазина на работа му казва:</p> <p>Ще те издам, ако не ми дадеш пари!</p> <p>Петър: Моля те, недей! Не го прави! Нямам пари.</p>		

РАБОТЕН ЛИСТ 5 - ВЕРСИЯ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

В таблицата по-долу запишете всички ситуации, представени от участниците в работилницата, в които са показали, станали свидетели или са преживели агресивно, манипулативно и подчинено поведение. След това запишете грешките в представените съобщения и запишете правилната им формулировка.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Всяка ситуация, представена от участниците, запишете в раздадените работни листове. След това в съседните колони избройте съответно грешките в представеното съобщение и правилното звучащо съобщение.“

СИТУАЦИЯ, ПРЕДСТАВЕНА ОТ УЧАСТНИКА	ГРЕШКИ В ПРЕДСТАВЕНОТО СЪОБЩЕНИЕ (напр. ненужно оправдание и превод, извинение, липса на „аз“ съобщение в речта)	ПРАВИЛНО ЗВУЧАЩО СЪОБЩЕНИЕ
<p>Петър върви по улицата и той неочаквано среща стария си съсед Иван:</p> <ul style="list-style-type: none">- Здравей Иване, как си?- Здравей Петре, защо ме питаш?- Просто от учтивост.- Не, това не е учтивост. Какво точно искаш?- Нищо. Просто зададох нормален въпрос.	<p>Вербална агресия; Страх; Манипулация; няма "аз" съобщение.</p>	<p>Петър върви по улицата и той неочаквано среща стария си съсед Иван:</p> <ul style="list-style-type: none">- Здравей Иване, как си?- Здравей Петре, защо ме питаш?- Просто от учтивост.- Не, това не е учтивост. Какво точно искаш?- Нищо. Просто зададох нормален въпрос. Ако имаш нужда от помощ и мога да ти помогна, моля те, кажи ми.

<p>В 9:15 минути Филип влиза в кабинета на началника си.</p> <p>- Добро утро, господине! Нося Ви анализа, който поискахте от мен.</p> <p>- Защо го донесе днес?</p> <p>- Господине, нося Ви го, както се договорихме миналата седмица.</p> <p>- Не, не е така! Помолих Ви да ми го донесеш вчера. Какво да правя с теб?</p> <p>- Господине, спомням си, че крайният срок беше за днес.</p> <p>- Как смееш да спориш с мен?</p>	<p>Вербална агресия; Страх у подчинения; няма "аз" съобщение.</p>	<p>В 9:15 минути Филип влиза в кабинета на началника си.</p> <p>- Добро утро, господине!</p> <p>Нося Ви анализа, който поискахте от мен.</p> <p>- Защо го донесе днес?</p> <p>- Господине, нося Ви го, както се договорихме миналата седмица.</p> <p>- Не, не е така! Помолих Ви да ми го донесеш вчера. Какво да правя с теб?</p> <p>- Господине, спомням си, че крайният срок беше за днес.</p> <p>- Как смееш да спориш с мен?</p> <p>- Не споря с Вас. Просто се опитвам да Ви напомня, че говорихме за днес. Може би сте сбъркали датата от много работа.</p>
--	---	--

<p>Иван тръгва за работа с колата си. Кирил пътува с колата си за тренировка. Иван закъснява и затова бърза, и се опитва да изпревари на платното Кирил, но не успява и блъска колата му. Кирил изскача от колата си, вижда повредената си лява врата, побеснява от случилото се, и се нахвърля с юмруци на другия водач.</p> <p>Кирил: Идиот, ще те убия! Кой ще ми плати ремонта, аз нямам застраховка?</p> <p>Иван не успява да отговори и да се защити, и вече е с разбито лице от юмруците на Кирил.</p>	<p>Агресия-вербална и невербална (физическа), насилие, нападение, заплаха за убийство, увреждане на физическото и психическо здраве на жертвата, няма АЗ съобщение, страх у жертвата.</p>	<p>Иван тръгва за работа с колата си. Кирил пътува с колата си за тренировка. Иван закъснява и затова бърза, и се опитва да изпревари на платното Кирил, но не успява и блъска колата му. Кирил изскача от колата си, вижда повредената си лява врата, побеснява от случилото се, и се нахвърля с юмруци на другия водач. Кирил: Защо не внимаваш? Ако беше карал бавно, щеше да избегнеш катастрофата. Иван: Бързах. Извинявай, ще заплащам щетите.</p>
---	---	--

Ана и Стоян са любовници. По време на връзката им Стоян снима клипчета как те правят любов. Ана обаче среща нов младеж и се влюбва в него. Той ѝ предлага брак и тя решава да прекрати отношенията си със Стоян.

Стоян : Бесен съм, че ме изостави и отхвърли. Пускам интимните ти клипчета в интернет, ако не се върнеш при мен!

Ана: Моля те, моля те, недей! Не го прави, обичам го!

И Стоян наистина ги качва в интернет.

След случилото се новият ѝ любим я изоставя. Ана изчезва от обществото, защото всички ѝ се присмиват.

Вербална агресия, насилие, заплаха, увреждане на физическото и психическо здраве на жертвата, няма АЗ съобщение; страх, срам и унижение у жертвата.

Ана и Стоян са любовници. По време на връзката им Стоян снима клипчета как те правят любов. Ана обаче среща нов младеж и се влюбва в него. Той ѝ предлага брак и тя решава да прекрати отношенията си със Стоян.

Стоян : Обичам те и искам да съм с теб! Затова ако не се върнеш при мен, ще пусна интимните ти клипчета в интернет.

Ана: Моля те, моля те, недей! Не го прави, обичах те, но сега обичам него! И Стоян не пуска клипчетата в интернет.

<p>Петя и Никола имат връзка. Никола кара Петя да си стои само вкъщи.</p> <p>Никола: Няма да излизаш от вкъщи и няма да се виждаш с никой от приятелите си. Иначе повече няма да сме заедно.</p> <p>Петя: Моля те, искам да сме заедно! Няма да се виждам с никого!</p>	<p>Манипулация, заплаха, няма АЗ съобщение; страх, срам и унижение у жертвата.</p>	<p>Петя и Никола имат връзка. Никола кара Петя да си стои само вкъщи.</p> <p>Никола: Обичам те и те ревнувам. Бих искал да си само моя и да не се виждаш с никой друг от приятелите ми.</p> <p>Петя: Моля те, и аз искам да сме заедно! Няма да се виждам с никого, защото те обичам.</p>
<p>Симо и Поля отиват на ресторант. Там се запознават с други млади хора. Симо се развеселява и след като си подпийва се обръща към Поля:</p> <p>Дай ми пари, за да почерпя новите си приятели!</p> <p>Поля му отговаря: Не мога да ти дам, защото са абсолютно непознати.</p> <p>Симо: Тогава ние с теб се разделяме.</p>	<p>Манипулация, Вербална агресия, страх от поведението на агресора, подчиняване, липса на АЗ съобщение.</p>	<p>Симо и Поля отиват на ресторант. Там се запознават с други млади хора. Симо се развеселява и след като си подпийва се обръща към Поля:</p> <p>Дай ми пари, за да почерпя новите си приятели!</p> <p>Поля му отговаря: Не мога да ти дам, защото са абсолютно непознати.</p> <p>Симо: Моля те, Поля, да ми</p>

<p>Поля плачейки: Моля те, да не се разделяме.</p>		<p>услужиш с пари, за да почерпя новите си приятели.</p> <p>Поля плачейки: Моля те, да не се разделяме, аз ще ти дам пари назаем.</p>
<p>Петър е бивш затворник. Заради това никъде не искат да го вземат на работа. Така че той скрива от новия си работодател, че сега е излязъл от затвора. Назначават го на работа. Но неговия познат Васил знае за затвора и като го вижда в магазина на работа му казва: Ще те издам, ако не ми дадеш пари!</p> <p>Петър: Моля те, недей! Не го прави! Нямам пари.</p>	<p>Манипулация, вменяване на чувство за вина, страх, срам, унижение у жертвата.</p>	<p>Петър е бивш затворник. Заради това никъде не искат да го вземат на работа. Така че той скрива от новия си работодател, че сега е излязъл от затвора. Назначават го на работа. Но неговия познат Васил знае за затвора и като го вижда в магазина на работа му казва: В тежко положение съм и нямам пари, тъй че те моля да ми дадеш пари назаем, ако не ми дадеш ще бъда принуден да кажа на работодателя ти, че си бивш затворник.</p> <p>Петър: Моля те, недей! Не го прави! Нямам пари, но ще</p>

		направя всичко възможно да ти помогна.
--	--	---

2. Анализ на опита

Обучителят иницира открита дискусия за ситуациите, споменати в РАБОТЕН ЛИСТ 5, и насърчава участниците да си взаимодействат. Ако не желаят - избира хора, на които задава конкретни въпроси, използвайки техните имена.

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

Коя ситуация според Вас би била най-трудна за преформулиране в ежедневието?

Разбирате ли грешките в поведението си?

Как бихте се държали сега в подобна ситуация?

Коя ситуация е най-често срещана във Вашата среда?

Можете ли да преформулирате съобщението сега?

Кои комуникационни грешки според Вас са най-трудни за отстраняване?

С кое поведение се сблъсквате най-често?

Психодрама

Задача 6 - Ролева игра (30 мин.)

Обучителят избира участниците по двойки. Всяка двойка има сцена за игра, предложена от учителя.

ТЕКСТ ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

За тази сцена трябва да се разделите на отбори от двама души. Всеки отбор ще получи работна карта с описание на ситуация от ежедневието. Вашата задача ще бъде да изиграете сцена, в която ще бъдете агресивни. Не забравяйте да формулирате правилно своите съобщения.

ВАЖНО!

- Обучителят може да използва примерите за ситуации, представени от участниците в задача 1. Ако те не се случат, водещият разполага с 3 сцени от живота, които участниците да изиграят.
- Всяка сцена трябва да бъде написана на отделен лист.
- Обучителят дава РАБОТЕН ЛИСТ 6,7,8.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„За тази сцена трябва да се разделите на отбори по двама. Всеки отбор ще получи работна карта с описание на ситуация от ежедневието. Вашата задача ще бъде да изиграете сцена, в която ще бъдете агресивни. Не забравяйте да формулирате съобщенията правилно“

РАБОТЕН ЛИСТ 6

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате агресивното си поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

Агресия на улицата

Вървиш по улицата с телефона в ръка и пишеш на приятелката си. В същия момент минувач те бутва и ти изпускаш телефона и той се счупва и започваш да се караш с този човек.

БЕЛЕЖКИ

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

РАБОТЕН ЛИСТ 7

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате манипулативно поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

СРЕЩА С ЖЕНЕН МЪЖ

Едно момиче излиза с женен мъж. Той я кара да се крие от семейството и приятелите му, за да не разбере никой, че той има любовна връзка с нея. Момичето е лудо влюбено в него. Той постоянно ѝ налага чувство за вина и тя е принудена да прави каквото той иска.

БЕЛЕЖКИ

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

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

РАБОТЕН ЛИСТ 8

Моля, вижте сцената по-долу. След това заедно подгответе сцена, в която ще демонстрирате покорно поведение. Не забравяйте за правилно формулираните съобщения.

Работа в Новогодишната вечер

Мария е на работа от 5 години в една сладкарница. Нова година е, и тя е направила необходимото количество торти за празника. Пристига началничката ѝ и казва, че тя трябва да направи още 7 торти, защото те са приели бърза поръчка от един от най-големите хотели в града. Мария отговаря на началника си, че си е свършила работата си и ще върви да празнува със семейството си. А началничката ѝ казва, че ако не изпълни поставената ѝ задача, ще я уволни от 1 януари. Мария се подчинява и остава на работа, защото иначе ще остане без прехрана семейството ѝ и тя не празнува Новата година.

БЕЛЕЖКИ

.....
.....

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

ПАНЕЛ II

Изразяване на емоции и връзката им с агресивно, манипулативно и подчинено поведение

Обяснение на термините:

- емоция
- трудни емоции
- настроение

***Емоция** – произлиза от латинското „e movere“, което означава „да се движа, в движение“. Емоциите съдържат информация за нашите нужди. Според Американската психологическа асоциация (APA), емоцията се определя като „сложен модел на реакция, включващ опитни, поведенчески и физиологични елементи“. Емоциите са начинът, по който хората се справят с въпроси или ситуации, които намират за лично значими.*

***Трудни емоции** – емоциите, които ни карат да действаме или да се променим, са трудни. Тяхното възприятие е послание: внимание, нещо се случва, трябва да се опитаме да го разберем, да променим поведението си или дори да променим начина си на мислене за себе си и другите.*

***Настроение** - начинът, по който се чувствате в определен момент.*

Задача 7 - Видове емоции (20 минути)

Обучителят разделя участниците на две групи от по 5 души. Измежду подготвените карти с видовете емоции участниците трябва да ги разпределят в подходящи категории.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Има две категории емоции на флипчартовете. Прикрепете получените карти с видовете емоции в групите към съответната категория. Имате 20 минути, за да изпълните задачата.“

РАБОТЕН ЛИСТ 9

Добри емоции	Трудни емоции

--	--

РАБОТЕН ЛИСТ 9 ЗА ОБУЧИТЕЛЯ

Добри емоции	Трудни емоции
РАДОСТ	ЗАВИСТ

ВЪЛНЕНИЕ	РАЗСЕЯНОСТ
ПРИЕМАНЕ	СТРАХ
БЛАЖЕНСТВО	ГНЯВ
НАСЛАДА	ОМРАЗА
ДОВЕРИЕ	АГРЕСИЯ

КАРТИ С ВИДОВЕ ЕМОЦИИ

ПРИЕМАНЕ	СТРАХ
РАДОСТ	ЗАВИСТ
НАСЛАДА	ОМРАЗА
ВЪЛНЕНИЕ	РАЗСЕЯНОСТ
БЛАЖЕНСТВО	ГНЯВ
ДОВЕРИЕ	АГРЕСИЯ

Задача 8 - Емоционални каламбури (20 мин.)

Задачата на всеки участник е да изтегли една карта с избраната емоция измежду подготвените карти. След това участникът, без да използва думи, трябва да покаже тази емоция на останалите участници, за да могат да отгатнат нейното име.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Моля, всеки от Вас, измежду подготвените от мен карти, да изтегли по една. На всяка карта има изписана емоция. Вашата задача е да покажете емоциите, които сте изтеглили на останалите участници. Думите не могат да се използват.“

РАБОТЕН ЛИСТ 2

Видове емоции
РАДОСТ
ГНЯВ
СТРАХ
РАЗОЧАРОВАНИЕ
РАЗСЕЯНОСТ
СКУКА
ТЪГА
СРАМ
БЕЗПОКОЙСТВО
ОМРАЗА

Задача 8 - Идентифициране на емоциите (15 мин.)

Участниците избират една от трудните емоции, които обикновено изпитват. След това се опитват да го опишат, давайки ѝ физически характеристики като размер, форма, цвят и т.н.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Сега опитайте на работен лист 10 да изберете една от емоциите, които Ви съпътстват в ежедневието Ви. След това ѝ дайте основни физически характеристики като форма, размер, цвят, сила и скорост, с която ще се движи. Имате 15 минути за тази задача.“

РАБОТЕН ЛИСТ 10

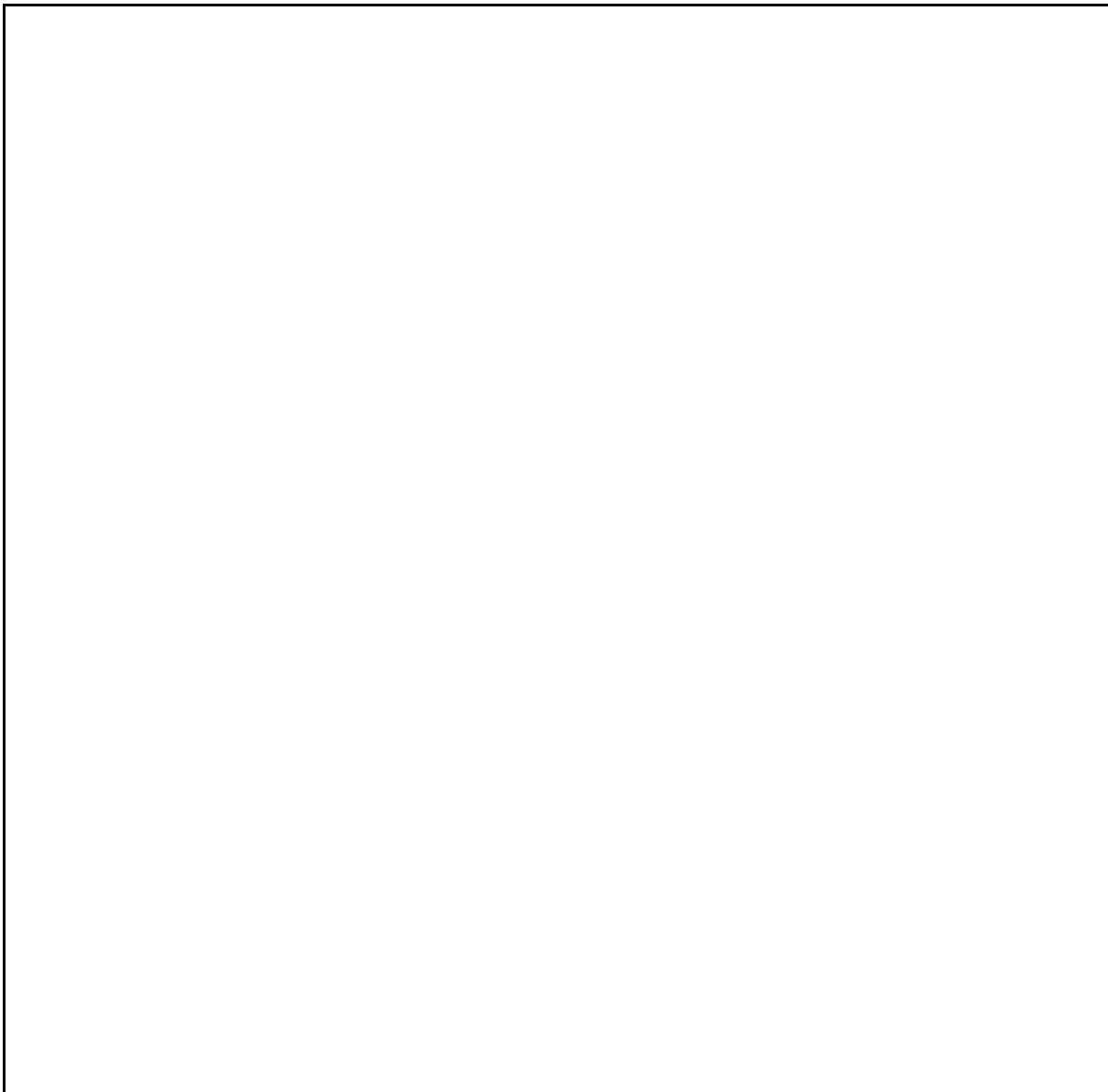
ВИД ЕМОЦИЯ	
Какъв е размерът?	
Каква е формата ѝ?	
Колко силна е емоцията?	
Какъв е цветът ѝ?	
Колко бързо се движи?	

Задача 9 - Емоционален експресионизъм (15 мин.)

В предишната дейност участниците характеризираха трудните емоции, които най-често срещат. В тази дейност те трябва да нарисуват тази емоция въз основа на описанието в задача 8.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Използвайки наличните цветове, опитайте се да нарисувате емоцията, която описахте в предишната дейност.“



Задача 10 - Дебрифинг (1 час)

Участниците трябва да обсъдят какво са научили от работилницата, как ще използват научените нови знания в ежедневието си.

ПРИМЕРНА ФОРМУЛИРОВКА ЗА ОБУЧИТЕЛЯ:

„Сега в Задача 10 ще направим преглед на днешната работилница. Бих искал да чуя вашето мнение за работилницата, какво научихте и как ще използвате научените знания в ежедневието си.“

МОДЕЛ НА СЕРТИФИКАТ (30 мин.)

**СЕРТИФИКАТ
ПОТВЪРЖДАВА, ЧЕ**

.....

...

(ТРИ ИМЕНА)

**ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТНИЦАТА
АГРЕСИВНО, МАНИПУЛАТИВНО И ПОКОРНО
ПОВЕДЕНИЕ**

**DEVELOP YOUR CREATIVITY
ERASMUS PROJECT NO. 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783**

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТНИЦАТА

МЯСТО

ДАТА

ФОРМУЛЯР ЗА ОЦЕНКА (20 мин.)

Уважаеми участнико,

Надяваме се, че семинарът е бил интересен за Вас и научихте много интересни неща. Искаме да получим обратна връзка от Вас, така че ще бъдем много благодарни за отделеното време и за попълването на въпросника по-долу.

Въпросникът е анонимен.

1. Семинарът предостави ли Ви полезни съвети и техники за това как да се справите и да анализирате ситуацията във връзка с поставянето на здравословни граници?

- Определено да
- По-скоро да
- По-скоро не
- Определено не

2. Работилницата предостави ли Ви полезни съвети и техники за това как да надградите самочувствието си?

- Определено да
- По-скоро да

- По-скоро не
- Определено не

3. Смятате ли, че след този семинар имате повече влияние и шансове да постигнете своите цели?

- Определено да
- По-скоро да
- По-скоро не
- Определено не

