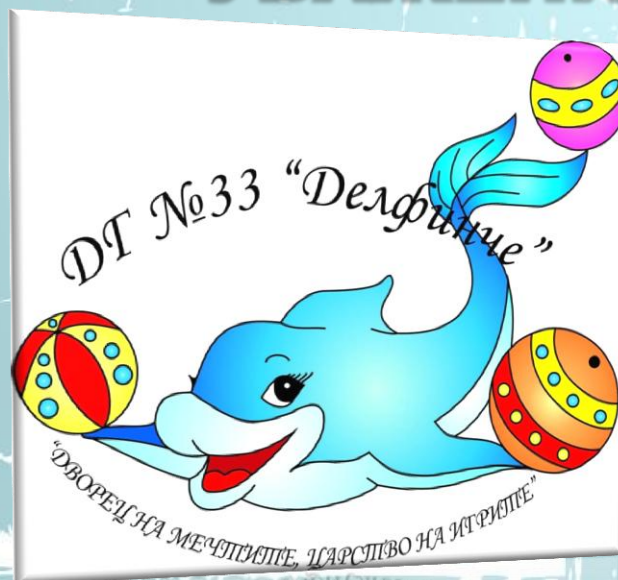


ДОКЛАД

на

тема:

**„АЗ ПЕЧЕЛЯ – ТИ ПЕЧЕЛИШ!“ - ЗА
АСЕРТИВНОСТТА НА ДЕТЕТО И МЛАДИЯ
РОДИТЕЛ - УВАЖЕНИЕ КЪМ СЕБЕ СИ И
УВАЖЕНИЕ КЪМ ДРУГИТЕ**



ПРЕДСТАВЯ:

**КРАСИМИРА МИХАЙЛОВА
ГЕОРГИЕВА**

**ДИРЕКТОР
НА ДГ №33 «ДЕЛФИНЧЕ»
ГР. ВАРНА**

Терминът „**асертивен**“ придобива популярност в последните години с навлизането на нови чужди думи в българския език. Думата идва от английската **assertive** – самоотстояващ се. С този термин се обозначава здраво поведение на личността, която е способна на самоконтрол и отстоява своите интереси, без да накърнява чуждите.



How to
be more
ASSERTIVE
Assertive



Асертивността е позицията на човек, който при общуването си с други хора се ръководи от принципите на партньорство и взаимно уважение. Да бъдем асертивни, означава да обичаме себе си и другите, да ги приемаме с достойнство и уважение. От морална гледна точка, е правилно да се оцени именно поведението на човек, а не самия той като личност (човекът не е лош, лошо е неговото поведение, неговите действия).

Владимир Илиев



Асертивност не е поведението на покорен човек, не е и съзависим алтруизъм, защото в основата му е заложено уважение към собствените права и позиции; самостоятелно поставяне на собствените граници и тяхната защита. Асертивното поведение не е агресивно, защото то не нарушава границите на другия човек. То не е и манипулативно, защото се основава на честност и откритост. **Силвия Тонева**

Асертивното поведение - невербални характеристики

- ❖ спокойно физическо присъствие и „отворена” поза на тялото;
- ❖ добър контакт с поглед;
- ❖ изражение на лицето, съответстващо на съдържанието на казаното;
- ❖ спокоен и умерен тон.

Асертивното поведение - вербални характеристики

- ❖ честно и открито изразяване на мисли и чувства;
- ❖ отстояване на собствените права и убеждения;
- ❖ проявяване на уважение и емпатия (съпричастност) към другите;
- ❖ използване на Аз-послания;
- ❖ поемане на инициатива при комуникация;
- ❖ предлагане на алтернативи.

Passive, Aggressive, Assertive

Passive



Passive/Aggressive



Aggressive



Assertive



„Асертивността предполага по-голяма доза искреност и желание за диалог и взаимодействие. Тук договарянето на правила и норми е открит процес, насочен към удовлетворяване на личните потребности, но и зачитане на чуждите. Търсенето на компромиси в трудна ситуация няма как да не премине през процес на самопознание, отстояване на граници, взаимна подкрепа и изграждане на доверие в общуването с другия. Това е „златната среда“ – търсенето и намирането на оптималното решение“.

Мортън Дойч в “Решаване на конфликти”

Да си асертивен означава:

- ❖ **Да осъзнаеш че имаш редица права, които можеш да използваш и защитаваш.**
- ❖ **Да придобиеш ясна картина за това как се чувстваш.**
- ❖ **Да се изразяваш ясно, просто, директно и по свой начин.**
- ❖ **Да не доминираш над другите и да не се разпореждаш с тях.**
- ❖ **Да си отворен и честен към себе си и към другите.**
- ❖ **Да изслушваш гледната точка на другите и да проявяваш разбиране.**
- ❖ **Да приемаш това, което чувстваш, мислиш и правиш.**
- ❖ **Да уважаваш чувствата на другите и нещата, които правят.**



Други начини на поведение и асертивност:

Агресивен

- ❖ преследване на своите цели
- ❖ принуждаване на другите да вършат неща, които не искат
- ❖ незачитане гледната точка и правото на другите
- ❖ търсене на печалба за себе си на всяка цена
- ❖ доминиране, обиждане и унижаване на другите
- ❖ проява на насилие над другите

Тук принципът е: „Аз печеля – ти губиш“



Passive



Assertive



Aggressive

**Асертивността се основава на принципа:
„АЗ ПЕЧЕЛЯ – ТИ ПЕЧЕЛИШ!“**

Манипулативен

- ❖ привидно възпитано и външно нападателно поведение
- ❖ пренебрегване на другите
- ❖ мълчание
- ❖ прикритост в отношенията с другите
- ❖ оставяне на чувство за вина у другите, ако не направят това, което се иска от тях

Принципът е: „Аз печеля – ти губиш“

Пасивен

избягване на конфликти
казване "да" когато желанието е да се каже "не"

поставяне потребностите на останалите винаги на първо място
неизразяване на чувства
правене на неща, които не са желани или за които няма вътрешно съгласие
неяснота относно желанията и чувствата
възприемане на себе си като жертва на несправедливости
нерешителност, мекушавост, черногледство
самоподценяване и самоунижаване

Принципът е: „Аз губя – ти печелиш“

Причини за агресивното поведение:

- ❖ Новите поколения са децата на CD плейърите, на мобилните телефони, на видеоигрите, на компютрите и интернет, независимо дали са на 4 или на 14 години.
- ❖ Новите поколения са за бързата консумация, за лесно постижимите неща, за общуването без граници и ограничения.
- ❖ Модерните комуникации оформят новото поколение много повече, отколкото семейството и образователната система.
- ❖ Наситените с негативна информация интернет и медии объркват младите родители и подрастващото поколение.
- ❖ Наблюдава се силно напрежение в отношенията между деца – родители - учители.
- ❖ Връзката между родител, дете и учител, често пъти е недостатъчна за децата с поведенчески и емоционални дефицити.

Всички изброени до тук, и много други причини способстват за нарастването на агресивни прояви у децата, **поставени в рамка с граница от вън и без доверие отвътре.**

Тук поставяме пътен знак с надпис **«Assert»** за превенция на агресивното поведение.



За да се изгради трайна асертивност у децата и младите родители е нужен диалог, разбирање подкрепа и сътрудничество между учители – родители - деца.

Не поставяме рамки, а градим доверие!

Аз печеля - уважение към себе си, ти печелиш уважението на другите.

Училищното настоятелство и родителската общност на ДГ №33 "Делфинче" в гр. Варна са съпричастни на проблематиката и търсят различни и нетрадиционни средства за подпомагане на педагогическия екип в изграждане на личности, които са стабилни, спокойни, уравновесени и балансиращи, емпатични.



Работата с деца, родители и учители е обособена в зони в детската градина: зала по психомоторика, плувен басейн и подходящи места на открито.

Дейностите са заложи в три модула: за деца от III и IV група на ДГ №33 „Делфинче“ и деца с трудна социална адаптация; за родители на децата от съответните групи, за педагози от ДГ „Делфинче“.

Цел: превенция на агресивно и деструктивно поведение чрез стимулиране на асертивността на детето и младия родител като форма, при която се демонстрира, както уважението към себе си, така и уважението към другите.

Планирани са дейности с **цветни книжки на Леда Милева** – запознаване със съдържанието на приказките, акцент върху цветовете и връзката им с природата.

Модулите „Без рамка“- първа и втора част включват темите:

„Прочети ми цветна приказка“,

„За чувствата и цветните приказки“,

„Разказвам моята цветна приказка“

е по посока осъзнаване на различните емоции чрез изображения, които да предизвикат въображението и да развият най-приятната емоция – **радост**. Как да разкажат своя оригинална приказка свързана с природата? Могат ли да споделят какво ги прави щастливи, какво ги натъжава, ядосва или кара да се чувстват неспокойни?

Модулите „Без рамка“ включват и дейности на децата във водна среда с теми: „Приятели с водата – отпусни се, усещай, дишай!“, „Открий своя ритъм“, „Търсачи на съкровища“, „Първи стъпки в превенцията на водния травматизъм“, „Безопасно поведение над, под, с, около, във водата – „Дръж под око“, „Приложни игри – млад спасител“.

Дискусията с учители и родители е на тема:

“ Децата не са книжки за оцветяване. Не можеш да ги запълниш с любимите си цветове, но можеш да ги накараш да покажат своята цветна мечта!”

е иновативен метод, основан на асертивността за справяне с поведенчески проблеми при децата: емоционално равновесие и тревожност.

Формират се асертивните умения за родители.



Деяностите с децата от III и IV група и деца с трудна социална адаптация в се организира в три пространства:

- **Пространство на сензорно –удоволствие ;**
- **Пространство на символична игра;**
- **Пространство за представяне.**

Във всяко игрово пространство се работи индивидуално с децата /групи от по 5 деца като 1 или 2 от децата са с трудна адаптация/.

Деяностите на децата на открити зони са провокирани от „Сензорна пътека на толерантността“ - децата, заедно с родителите си изработват сензорна пътека от дърво, а различните сектори на пътеката са запълнени с природни материали: камъчета, пясък, есенни листа, пръст, мъх и др. Играта по пътеката стимулира толерантността у децата.
родител - учител



Практически методи в комуникацията

родител – учител

Асертивни умения за родители и учители

Тренинг за асертивното поведение

Как да избягваме манипулация?

Техники с доказани начини за преодоляване на блокиращи маневри.

Прекъсване на записа или византийско съгласие: Спокойно повтаряне на вашата гледна точка, без да позволявате да отклоняват разговора в друга посока (Да, но...Да, зная но моята гледна точка е...)

Асертивно съгласие: Отговаряне на критика чрез признаване на грешка (Да, аз забравих за нашата среща..Обикновено съм по - отговорна)

Асертивно разпитване:(Аз разбирам, че ти не хареса начина по- който се държах Какво в държанието ми те притесняваше?)

Сменяне от съдържание към процес:Промяна на фокуса от темата към анализ на това какво става между двамата (Ние се отвлечаме от това за което говорим)

Замъгляване: Даване на вид, че приемаме основанията на опонента без всъщност да го правим (Ти може би си прав, аз вероятно бих могъл да бъда по – щедър)

Дефюзинг: Игнориране гнева на опонента и отлагане на дискусиата , докато той се успокои (Виждам , че точно сега ти си много нервен и ядосан. Нека поговорим по-късно този следобед).

Прекъсване на веригата:Отговаряне с много късо изречение (Да...не...може би)

Асертивна ирония: Отговаряне на негативна критика позитивно (Заменяме отговора: Много говориш с Благодаря!)

Асертивно отлагане:(забавяне). Отлагане отговора на предизвикателно изречение докато се успокоим и можем да се справим адекватно.(Да...много интересна гледна точка...Не искам да говоря за това точно сега.....)

Как да сме полезни за самочувствието и асертивността на децата?

- ❖ Като изразяваме нашата обич, уважение към детето, като го приемаме каквото е и го подкрепяме във всичко, като проявим много търпение.
- ❖ Като се сбlijим и опознаем по-добре детето. Като изградим добри взаимоотношения и го обградим с много внимание.
- ❖ Като намерим най-подходящия сетивен канал, за да достигнем до него и привлечем вниманието му.
- ❖ Като приемем ограниченията и затрудненията на детето и не изискваме прекалено много от него, не го подлагаме на напрежение.
- ❖ Като информираме и си сътрудничим с родители и специалисти.
- ❖ Като ползваме асертивния стил на поведение.

„Няма човек, който да се развива от само себе си.

Да се развиваме това означава да развиваме отношенията си с другите”

Вирджиния Сатир



Бъдете асертивни!

**Бъдете доволни
от себе си!**

Тайните на

асертивното мислене :

**Свободата възпитава
отговорност.**

**Доверието възпитава
честност.**

**Уважението възпитава
самочувствие.**

**Любовта култивира
сила.**

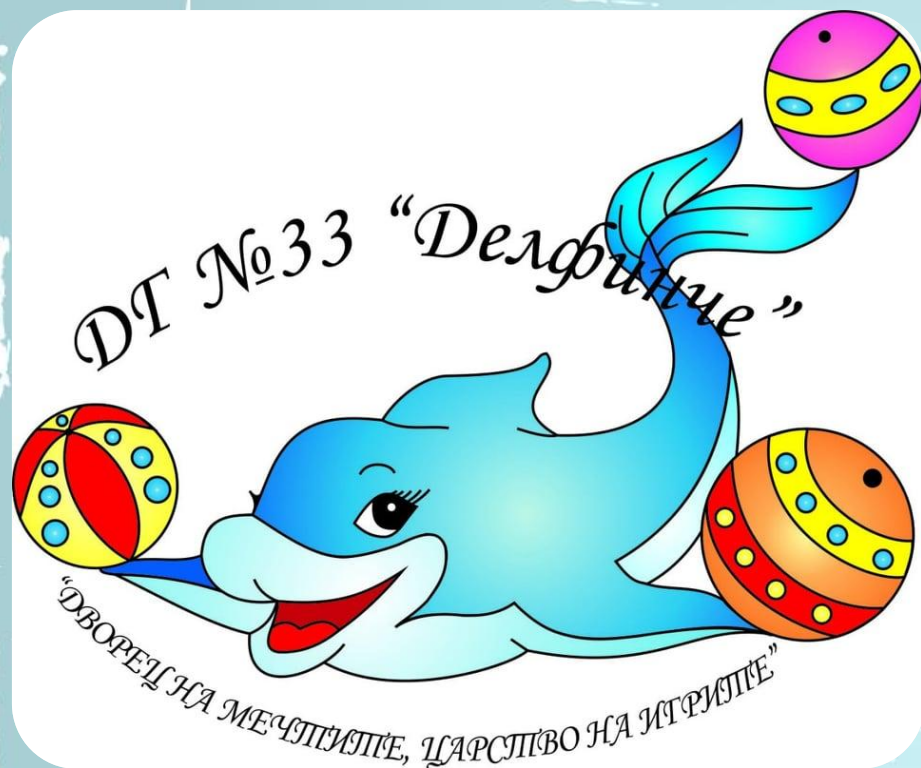


НЕ МОГА ДА ПРОМЕНЯ ТОВА КОЕТО
ВИЖДАМ, НО МОГА ДА ПРОМЕНЯ ТОЧКАТА
ПРЕЗ КОЯТО ГЛЕДАМ. ТОВА Е ДОСТАТЪЧНО
ДА ПРОМЕНИ ОНОВА КОЕТО ИЗЖИВЯВАМ, А
ТОВА ПРОМЕНЯ ЦЯЛАТА ГЛЕДКА.

A group of cartoon children and a teddy bear are holding a banner. The children are smiling and looking towards the camera. The teddy bear is also smiling and looking towards the camera. The banner is a simple black line with white starburst shapes at the ends. The background is a light blue with a white, textured, brushstroke-like pattern.

За нашите деца...

Благодаря за вниманието!



ДТ № 33 „Делфинче“
гр. Варна
www.delfinche.com

гр. Варна ПК 9020,
район Младост,
кв. Възраждане
бул. "Република"

Телефон:

Директор: 052 / 505-553

e-mail: delfin4e2009@abv.bg