



Наименование на дейността: Група за споделяне

Възрастова група: 14–18 години

Продължителност: 40-45 минути

Резултати от обучението / цели:

- Да помогне на младите хора да разберат, че скръбта не е свързана единствено със смъртта, а и с различни преживявания на загуба (преместване в нов дом, раздяла, развод, миграция и др.).
- Да ги подкрепи да изразяват чувствата си в безопасна среда.
- Да укрепи взаимната подкрепа между връстниците и уменията за емпатия.
- Да намали чувството за самота и да засили усещането за солидарност.

Материали:

- Столове (подредени в кръг).
- Цветни картончета или листове за бележки, химикалки.

Насоки за провеждане (за учителя):

1. Учителят подготвя цветните картончета или листовите за бележки и химикалките, които ще бъдат използвани по време на дейността.
2. Столовете се подреждат в кръг, така че всички участници да могат да се виждат.
3. Учителят обяснява:
„Скръбта не е свързана само със смъртта. В живота има много различни загуби – приятел, който се е преместил, смяна на училище, раздяла на родителите, миграция или загуба на нещо, което е много ценно за нас... Всички тези ситуации могат да предизвикат у нас тъга, гняв, самота и други чувства. Днес сме тук, за да споделим тези чувства и да се изслушаме взаимно.“
4. На учениците се раздават малки картончета. Те трябва да довършат едно от следните изречения:
 - „Една промяна, която беше трудна за мен, е...“
 - „Тази ситуация ме накара да се почувствам...“
5. Учениците, които желаят, споделят написаното с групата. Тези, които не желаят, могат да запазят написаното за себе си.
6. По време на споделянето учителят насърчава неосъдителното изслушване, емпатията и взаимната подкрепа.
7. В края на дейността групата създава общо послание за подкрепа. Например: „Всички преживяваме различни неща, но не сме сами; можем да се подкрепяме взаимно.“
8. По време на провеждането на дейността учителят трябва да обръща особено внимание на учениците, които преживяват негативни емоции. Ако бъдат наблюдавани тревожни прояви (например емоционално вцепенение, прекомерна реакция, несъответстващо поведение и др.), учителят трябва да ги отбележи и да ги докладва на службата за педагогическо и психологическо консултиране.

Очаквани резултати:

- Учениците разбират, че загубата не се ограничава само до смъртта.
- Получават възможност безопасно да изразят своите чувства.
- Развиват се емпатията и чувството за солидарност.
- Намалява чувството за самота.

Съвети към учителите:

- Не оказвайте натиск върху учениците, които не желаят да споделят.
- Подчертавайте, че разнообразието от емоции е нормално и че всяка реакция е ценна.
- Не омаловажавайте ничие споделяне; поддържайте атмосфера на доверие в групата.
- Информацията, споделена по време на дейността, остава в рамките на групата, а личното пространство на учениците се защитава. Учениците също трябва да бъдат информирани за това.
- Завършете срещата с послание за надежда и взаимна подкрепа.