

Децата, за да започнат деня с настроение, първо изтанцуваха любимата си зумба, а след това отправиха позитивни коментари чрез любимата игра „Комплимент” на своите съученици. Те бяха предварително предупредени да са с шарени чорапи, за да покажат съпричастността си към децата със Синдром на Даун, още повече, че и Ученическият съвет в СУЕЕ беше отправил призив да сме с по-различни чорапи на 21-и март. Изгледахме предложеното от програмата видео „Сестра ми е със Синдром на Даун“ и децата наистина се разчувстваха. Бях им подготвила беседа какво представлява всъщност Синдромът на Даун. След това насочих урока към темата за емпатията, съпричастността, добротата.

Бях изрязала рамки от картон с ширина 10 см, в които има тъжна и весела фотография. Върху едната те написах тъжни изрази: „Всички са против мен”, „Обиждат ме”, „Плаче ми се”, „Не мога нищо да сторя” и т. н., а върху другата -оптимистични фрази: „Имам толкова много приятели”, „Аз ще се справя”, „Колко е чудесен денят!”. Попитах децата как черният, сивият, синият, червеният и жълтият картон влияят на настроенията им, защото фонът бе от разноцветни картони. Направих сравнение, че и нашите мисли са като разноцветните рамки – тъжни или весели. Учениците разказаха истории, когато са виждали околните през такива рамки. Обобщихме, че се чувстват по-добре, когато гледат през веселите рамки и може да постигнат много повече неща.

Работата по темата продължи чрез акцентиране върху емпатията. Подчертахме златното правило, че ако помагаме на другите, то можем да се надяваме, че и на нас ще ни помогнат. Удачни са въпросите: „Какво ти помага, когато ти е трудно, когато си се провинил, когато са те обидили?”, „Какво по-особено правят хората, с които ти е приятно да общуваш, какво ги отличава?” (усмивката, умението да слушат, зрителният контакт, добрият ласкав глас, милите жестове, приятните докосвания, вежливите думи, умението да разбират другите. Предложих следната игра като за начало: всеки ден учениците да пишат на един лист пет лесни неща, които могат да направят за другите, на следващия още пет и т. н. и ще се убедят, че околните ще се отнасят с тях много по-добре, например:

например:

- ✓ *придържай вратата;*
- ✓ *помогни да се пренесе нещо;*
- ✓ *предложи да донесеш нещо на човек, който е седнал;*
- ✓ *раздели нещо, което е твое;*
- ✓ *направи нещо вкъщи, което обикновено не правиш.*

На табло в класната стая закачих:

*Да проявиш съчувствие = да разбереш какво изпитва другия + да го утешиш, да го успокоиш, да го ободриш, да му предложиш помощ, да му кажеш, че го разбираш и да разкажеш, какво изпитваш при това.*

Обясних, че развитието на емпатията е основополагащо за формиране на личността на човека, но трябва не само да се разбира и реагира на състоянието на другите, да се

проявява състрадание при отрицателни емоции, но и да се съпреживява на положителните, което днес липсва на съвременното общество.

Часът завърши с оцветяване на чорапи. Децата работиха с желание. След последвалата рефлексия се оказа, че децата са научили, че Синдромът на Даун не е болест и че децата са просто по-различни, както и те в класа не са еднакви по интереси и външен вид.