

# Методология за младежки работници



**УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА**  
**От проблем до ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО!**

Erasmus+ Youth Project

**ERASMUS +**

**CHALLENGED!**

**Project nr. 2020-3-LT02-KA205-007230**



**Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union**

Този проект (2020-3-LT02-KA205-007230) е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящата публикация отразява единствено възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за използването на съдържашата се в нея информация.



*Тази методология е разработена със съвместните усилия на всички шест партньори по проекта и е публикувана в електронен вариант през януари 2022г.*

## СЪДЪРЖАНИЕ

<b>Глава</b>	<b>Page</b>
<b>Въведение</b>	<b>1</b>
<b>1. Справяне с предизвикателствата чрез психологията</b>	<b>3</b>
<b>2. Справяне с предизвикателствата чрез дейности на открито</b>	<b>31</b>
<b>3. Справяне с предизвикателствата чрез уроците на философията</b>	<b>54</b>
<b>4. Справяне с предизвикателствата чрез спорт</b>	<b>84</b>
<b>5. Справяне с предизвикателствата чрез изкуство</b>	<b>110</b>
<b>6. Справяне с предизвикателствата чрез уроците по личностно развитие</b>	<b>136</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b>	<b>163</b>



## ВЪВЕДЕНИЕ

Обучението на младите хора в селските райони по същество означава да им се помогне да се превърнат в продуктивни и свързани хора, способни да поемат отговорност за собственото си бъдеще.

Предварително трябва да се отбележи, че всеки подход към обучението трябва да отчита особеностите на територията и икономическата, социалната и културната динамика, които действат в общностите. Трябва също така да се идентифицират професиите и потенциалът за развитие на съответния район, като се подчертаят не само неговите силни страни, но и недостатъците/възможностите, за да се насочат по-добре интервенциите за обучение.

Развитието на уменията и способностите трябва да се отнася до конкретна и настояща икономическа, социална и териториална реалност, в която може да се предвиди тяхното изгодно използване.

Процесите на устойчиво развитие на селските общности са сложни процеси, в които се намесват и взаимно си влияят множество биологични, социални, културни и икономически фактори. Тези фактори са взаимозависими, така че съпътстването на гореспоменатите процеси изисква цялостна стратегия, която съчетава различни виждания, дисциплини и тематични направления.

Само изхождайки от тези неизбежни предпоставки, ще бъде възможно да се изградят пътища, които да отчитат реалните нужди на субектите, техните недостатъци, недостатъците им, не само икономически и организационни, но и социални и психологически.

Всъщност нарастването на броя на лицата, които се изправят пред предизвикателства, не е свързано единствено с икономическата подкрепа и възможностите за обучение, а и с психологически аспекти, като например развитието на самооценката, придобиването на проактивни нагласи и подобряването на уменията за общуване и взаимоотношения. Успехът на младите хора в селските райони зависи от всички тези аспекти, които се осъществяват безпроблемно и взаимно се подкрепят.

Настоящата методика е ръководство за фасилитатори и консултанти, които се интересуват от работа по темата за човешките умения и житейските проекти, както в частни, така и в държавни образователни институции, като предлага

образователни материали, които насърчават признаването на човешките способности на младите хора като двигател на тяхното човешко и социално развитие, насочвайки ги към техните цели и задачи.

Тази методика е предназначена за вас, като човек, който се занимава с образованието на младежите, за да разполагате с концептуална информация за ролята, която трябва да играете, да предизвиквате управленски теории и методики за насърчаване на това развитие.

Тя ще ви позволи да изясните разликите между ролите на фасилитатор, консултант, наставник или треньор и ще ви помогне да подкрепите младежите в селските райони да се справят с предизвикателствата чрез предложения за практически дейности, които да бъдат прилагани при придружаването на младите хора, като дейности на открито, философия, психология, саморазвитие, спорт и изкуства.

Вярваме, че тази методология ще бъде от полза не само за преподавателите, но и за други организации за развитие на селските райони, които желаят да придружават селските младежи по вълнуващия път на справяне с предизвикателствата.

# ГЛАВА ПЪРВА

## СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА ЧРЕЗ ПСИХОЛОГИЯ

Психологията е наука, която изучава психичните състояния в техните емоционални, когнитивни и поведенчески процеси на съзнателно и несъзнателно ниво и има за цел да насърчава психичното благополучие и възстановяването на нарушенията.

Младешите в селските райони много често живеят в условия, които могат да ги изложат на по-високи психологически рискове, но и на някои защитни фактори.

Психологическото консултиране това е типичен акт, запазен за сертифицирани психолози, и е много деликатна тема, която трябва да се управлява от сертифицирани професионалисти.

Така или иначе, някои проучвания за възприемането на професията често поставят някои предразсъдъци при приемането на психолозите, които могат да поставят сериозни пречки пред всички младежи, нуждаещи се от този специфичен вид подкрепа.

Вашата роля, като младежки възпитател, е да подкрепяте младежите в искането за психологическа подкрепа, да идентифицирате възможните трудности, които да бъдат оценени и лекувани от психолози, да благоприятствате по-доброто разбиране на проблемите на психичното здраве, да се борите със стигмата, свързана с психичните състояния, и да популяризирате психолозите като професионалисти, занимаващи се не само с нарушения, но и с поддържане на психологическото благополучие.

## РОЛЯТА НА ФАСИЛИТАТОРА

Въпреки че това не се случва в цялата селска действителност, ролята на фасилитатора не е лесна, когато трябва да работи в такъв контекст: той трябва да помогне на младия човек да се справи с парадигмите и съпротивите както на собствения си, така и на социалния контекст, за да напредне и да постигне успех в идеите и личностното си развитие.

Възможно е да се сблъскате със следните предизвикателства:

- ниска самооценка
  - нагласи, зависими от мненията или решенията на няколко души с местни социални, религиозни, икономически или политически правила
  - надежда, че някой отвън ще дойде и ще реши проблемите им
  - предразсъдъци
  - примирение, фатализъм и песимизъм
  - липса на готовност да се ангажират с опити за решаване на проблемите,
- липса на инициативи, насочени към подобряване на настоящите условия
- ограничения за изразяване на мнение, чести конфликти, често характеризирани се със силна агресия, потискане на познатия контекст, културни ограничения за разширяване на мрежите за контакт...

В тази методика ще се опитаме да представим някои ключове, които могат да ви помогнат да се справите по-ефективно с тези ситуации.

Ролята на фасилитатора е много близка до тази на коуча, въпреки че може да придобие някои аспекти на другите модели на придружаване. Задачата за придружаване на фасилитатора включва поредица от конкретни действия, които най-общо могат да се обобщят като

- Задавайте въпроси на младите учащи, за да разберете какви са техните чувства относно обучението им, развитието им в процеса на обучение, възможностите, които намират за осъществяване на своя проект, и други аспекти на тяхното



развитие. В контекста на фасилитирането, по-важно от това да се знае дали дадена концепция е била разбрана, е да се знае как се чувства участникът относно практическото приложение на концепциите в неговите/нейните предизвикателства. За предпочитане са по-отворените въпроси, като например:

1. Как мислите, че подобна концепция - или подобно упражнение - може да ви послужи за в бъдеще?
2. Каква е вашата позиция по този въпрос?
3. Как се чувствате по отношение на прилагането на тези знания?
4. Какво според вас може да ви помогне да бъдете по-безопасни?

Идеята е младият човек да може да отговори, като изрази чувствата си, доколкото е възможно. Ако не могат да отговорят веднага или са объркани как да приложат наученото, въпросите на фасилитатора тогава ще бъдат насочени към откриване на причините за това объркване, за да се стигне, ако е възможно, до задаване на въпроси, които служат за размисъл върху възможните решения. Чуйте какво има да каже младежът за нуждите си за него, за това, което го тревожи, но също и за това, на което се надява и което смята, че трябва да направи. С помощта на въпросите и чрез доверието, установено с младия човек, трябва да можете да го подкрепите да определи какви са неговите/нейните нужди и способности, силните и слабите му/й страни, надеждите и страховете му/й. Много е важно да се обърне особено внимание на езика, който младият човек използва, на начина, по който разказва събитията, на начина, по който ги конструира. Особено важно е да се определят причините, на които той/тя приписва проблемите си, например дали ги приписва на вътрешни (на себе си) или на външни причини. При всичко това фасилитаторът трябва да може да даде възможност на младия човек да мисли за своята ситуация, да се наблюдава в процеса на развитие на своите умения.

Въз основа на тази рамка фасилитаторът ще предложи други възможни начини за виждане на реалността, като помогне на младия човек да предефинира своите хипотези и начина си на анализ на проблемите. По този начин фасилитаторът не трябва да нахлува в света на младите хора и да го променя по авторитарен начин, а по-скоро да си сътрудничи с младия човек в планирането на задачи, които му помагат да се придвижи напред, като трансформира първоначалната ситуация, придружавайки младия човек в неговото пътуване.

- Планирайте последващи срещи, които се използват за периодична оценка на развитието на младия човек чрез размисъл върху различните ситуации, които

преживява. След като преминете определена фаза, в която младежът и фасилитаторът са се споразумели за определена задача, ще трябва отново да зададете на младежа въпроси, които да го накарат да разсъждава върху преживяното: кои неща според него са проработили добре и зле, както и според вас, откакто сте наблюдавали ситуацията; как се е чувствал по време на задачата; с какво според него тя му е помогнала; какво би му било необходимо, за да постигне повече; какво би направил, ако трябва да направи същото отново... Новият процес на размисъл трябва да бъде отправна точка за нова програма от дейности, която ще премине през нови и различни фази.

Досега разгледахме ролята на фасилитатора като спътник, който направлява процеса на развитие, предприет от участника. Преглеждайки програмите за управление на предизвикателствата, може да се отбележи, че в някои от тях са определени и други подобни фигури, които изпълняват същата роля: учител, съветник, ментор, наставник, терапевт, треньор и т.н.

Сега ще представим някои от тези роли и техните отличителни характеристики. След това ще се опитаме да определим кои елементи от тях фасилитаторът би могъл да приеме, за да ги изпълнява успешно.

## **КОНСУЛТАНТЪТ:**

Обикновено това е човек, който има специализирани познания по определена тема. Консултантите често се викат, когато нещо се усложнява. В някои случаи причините за тези проблеми не са известни, а в други случаи причините са известни, но не се знае как да се изолира проблемът. Затова младежът приписва на консултанта способността да му помогне да установи причините за проблемите и/или да ги реши. Понякога ролята на консултанта е да открие корена на проблема и след това да помогне да се стигне до решение. В други случаи съветът е насочен към предотвратяване на грешки или към планиране или прилагане на добри практики в предприятието. Консултациите могат да се извършват от различни специалисти: по маркетинг, производствени техники, администрация, данъци, счетоводство и др.

Ролята, когато младежът се нуждае от съвет по някоя от тези теми, ще бъде да го свърже с един експерт, ако темата, по която иска консултанти, е непозната. Например, ако младежът трябва да разработи макет за създаване на цех със сложна технология или ако трябва да разработи брошури и брандинг за своята фирма.

### **УЧИТЕЛЯТ:**

Типичната роля на наставника е тази, която се изпълнява в лабораторията между професионалист и негов ученик. Наставникът дава указания и преподава чрез пример.

### **ТРЕНЬОРЪТ:**

В този случай ориентацията е насочена към приоритетите и нуждите на младежа и към проблемите, с които се сблъсква, за да ги реши. Не става въпрос нито за препоръчване на поведение, доказано от опита на треньора (както е в случая с наставника), нито за прилагане на специфични знания за решаване на проблеми (както е в случая със съветника), нито за задоволяване на психологическите потребности на клиента (област на терапевта). Идеята е, че лицето, което получава помощ чрез коучинг, има сравнително ясна представа за своята ситуация и обмисля действия за нейната промяна. Начинът, по който коучът върши своята работа, е чрез въпроси. Задаването на правилните въпроси ще помогне да се разберат определени ситуации, как ги усеща младият човек, как би искал да се чувства и какво трябва да прави и мисли, за да се чувства по този начин. Треньорите не трябва непременно да са експерти в конкретната област на интервенция, но трябва да познават поне свързаните с нея задачи и отговорности. Треньорът помага да се открият способности, които самият млад човек понякога не притежава, за да "извади" най-доброто от себе си. Всичко, което той/тя трябва да направи, е да зададе правилните въпроси. Какви въпроси се считат за "добри въпроси" от гледна точка на коучинга? Такива, които служат да накарат човека да

се замисли върху това, което прави, и върху собствените си способности и възможности.

Нашият е проект, който има за цел да подобри уменията и да повиши осведомеността в областта на емоционалното възпитание и личностното овластяване, за да стимулира и подобри качествата на младите хора, с които работим, по-специално на тези в селските, необитаеми райони и на тези, които извършват работата си в региони, където срещат икономически, социални и културни трудности. За тази цел ще използваме техники за личностно равновесие, емоционално стимулиране, творческо развитие, повишаване на талантите и обучение в ценностите на традиционните култури и личностното израстване, особено тези, свързани със селата и природата, за да създадем активна, интегрирана и конструктивна среда;

Основните цели са:

- Създаване на работно ръководство, което включва инструменти, упражнения и дейности, насочени към работа по емоционалното образование и овластяване на младите хора в селските райони и със социални, културни и икономически трудности.
- Подобряване на уменията на преподавателите, като им се предоставят инструменти за работа и насърчаване на емоционалното образование и овластяването на младите хора от техните учаци се, за насърчаване на разнообразието и предаване на основните общи ценности на нашето общество, особено на младите хора със затруднен достъп.
- Насърчаване на развитието на младите хора в селските, ненаселените райони и в регионите, където икономическите, социалните и културните трудности са най-силно изразени, за да се отговори на нуждите на маргинализираните младежи, като им се предоставят инструменти за тяхното приобщаване и личностно развитие.

- Насърчаване на приобщаването, равнопоставеността и самочувствието на младите хора в селските райони чрез улесняване на активното им участие в обществото, личното им обучение и подобряване на професионалните им умения и инициативния им дух.
- Подобряване на качеството на работата на педагозите чрез повишаване на техните умения и способности да посрещат нуждите на хората в неравностойно положение по отношение на чувствителност, съпричастност и разбиране.

## СТЪПКА 1. ОПОЗНАВАНЕ ЕДИН ДРУГ

Опознаването е много приятно занимание, което можете да приложите в групите от младежи и може да се осъществи по няколко начина. Освен това това е възможност за младежките възпитатели да създадат положителен климат, преди да приложат други групи.

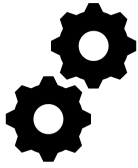
Предлагаме ви това упражнение, за да насърчите приятната обстановка при подготовката на по-нататъшните дейности.



**Структура:** Единично представяне и обратна връзка



**Времетраене:** 30 минути - 1 час



**Материали и инструменти:** Писалка, букви и хартия

---



**Брой участници:** максимум 12

---

- Всеки участник трябва да подготви самостоятелна презентация с продължителност 3 минути и да я изнесе пред останалите участници.
- Слушателите ще напишат положително прилагателно относно впечатлението, което са останали от оратора, и ще приложат документа към писмата. Могат да се използват само положителни прилагателни. Насърчавайте участниците да откриват положителни черти у другите.
- Говорителят получава писмата от другите участници.
- Всички участници правят самопредставяне.

След като всички отзиви бъдат получени, всеки участник ще прочете полученото прилагателно.

Тук ви предлагаме няколко допълнителни въпроса, които можете да използвате, за да ги накарате да обработят получената обратна връзка:

- Как се чувствате?
- Смятате ли, че получените прилагателни са точни?
- Искате ли да кажете нещо конкретно за получената обратна връзка?

- Кое е конкретното действие, което можете да направите сега, за да подобрите получената положителна обратна връзка?

Даваме някои предложения за подобряване на способността ви да научите нещо от самопредставянето в груповите сесии:

- Прочетете книга за езика на тялото: тя ще ви помогне да наблюдавате участниците с по-голямо внимание и да имате данни за обратна връзка
- Прочетете книга за публично говорене: тя ще ви помогне да различавате ефективните от по-малко ефективните презентации, но също така и да подкрепяте хората в подобряването на общуването им в групи

За анализа и наблюдението на резултатите ви предлагаме да разгледате и следната категоризация на стратегиите за самопредставяне:

- Асертивност: при асертивното самопредставяне привличате вниманието към собствените си качества и достойнства, като например да правите интелигентни коментари на парти, да сте забавни, да танцувате блестящо, да говорите очарователно с всички и т.н. Такава директна стратегия може да бъде добре приета от другите, но може и лесно да бъде възприета негативно. По този начин желаните цели (да се откриете като особено интелигентен и социално компетентен човек) могат да бъдат обезсилени и.:
- Ингратиране, за да се получи одобрението на други значими, но може да се промъкне в явно ласкателство.
- Заплашване: представяме се като силни и по някакъв начин опасни.
- Популяризиране на себе си (самореклама): вместо да се стремят да бъдат приятни, индивидите се стремят да изглеждат компетентни.

- Примерни действия: индивидът иска да бъде уважаван и да му се възхищават заради неговата/нейната почтеност и морално достойнство.
- Умоляване: понякога може да е по-удобно да се представите за беден и беззащитен, за да накарате хората да направят точно това, което искате да направят по този косвен начин, като се позовавате на социалната норма за подпомагане на хора в нужда.
- Оскърбително себепредставяне: това е агресивен начин да се опитате да си осигурите положителен образ чрез обезценяване на другите (низходящо сравнение) или чрез иронични изявления или критични оценки за трети лица. И двата метода носят рискове, които трябва да осъзнаете, когато мислите за целенасочени техники за самоизразяване.
- Защитно самопредставяне: целта на защитните стратегии е да се опитате да предотвратите или да ограничите възможността за неблагоприятна изява, като избягвате предаването на негативни самооценки, оставящи лошо впечатление у обществеността, и по този начин губите влияние.
- Самопрезентиране: това е друг метод, чрез който се опитваме да избегнем лошото впечатление у другите. Например можете предварително да изтъкнете, че не сте спали миналата нощ и поради това днес не сте наистина в най-добрата си форма. Така доброто впечатление остава непокътнато, а за момента е предотвратена опасността да се почувствате смутени и несигурни. Това е стратегия за увеличаване на шансовете за оправдаване на неуспеха.

## СТЪПКА 2 – РАЗБИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

Психологическата диагноза е действие, запазено за сертифицирани психолози, които се нуждаят от специфична професионална оценка, която не може да бъде



извършена от младежките педагози. Но това, което можете да направите, е също толкова важно, можете да популяризирате значението на психологическата подкрепа, да се борите със стигмата, свързана с проблемите на психичното здраве, да стимулирате критично познаване на психологическата наука и да благоприятствате консултирането и подкрепата на специалисти, без страх, предразсъдъци или стигма.

А това може значително да помогне на хората, живеещи в селските райони, в управлението на предизвикателствата.

При създаването на обучителни дейности за младежи, живеещи в селски райони, смятаме, че е много важно упражненията и дейностите да бъдат съобразени със селския контекст.

Редица статистически и социологически данни показват препятствията, които споделят хората, живеещи в селските райони, включително

- Цифрово разделение
- по-ниско ниво на образование
- Трудности на предприемаческо ниво
- Безработица
- Социална изолация

Несигурността на заетостта със сигурност е рисков фактор за тревожност, депресивни състояния и други негативни психологически състояния, които могат да поставят пречки пред управлението на предизвикателствата.

Вашата цел като младежки учител е да подчертаете също така възможностите за живот в селските райони и техните предимства:

- Връзката с природата може да бъде полезна за психичното здраве.
- Силните общности и връзката с хората оказват благоприятно въздействие върху социалната подкрепа и управлението на стреса.
- Културното наследство може да осигури важен принос за укрепване на чувството за идентичност.
- Икономическите разходи за жилище в селски район обикновено са по-ниски.

- Диетата обикновено е по-здравословна.
- Работата в селските райони обикновено е по-кооперативна.
- Има чист въздух.
- Налага се да се упражняваме физически.

Според социалната и екологичната психология животът в контакт с природата има следните предимства:

- Помага ни да премахнем умственото преживяване
- Помага ни да се съсредоточим
- Улеснява борбата със стреса
- предлага идеални места за медитация

Приемането на истории, анекдоти и приноси, свързани със селския район, в който живеете, е силно препоръчително, за да се засили чувството на гордост, че живеете в селски райони, въпреки че се фокусирате върху негативните неща.

Силно се препоръчва също така да се намерят съюзи със сертифицирани психолози, за да се управляват правилно евентуални психологически трудности, които се нуждаят от специфична и квалифицирана подкрепа.

Предложенията, които ви даваме, за да създадете силни съюзи с Психолози, готови да се намесят в случай на трудности, са следните:

- Проверете в официалните национални поръчки дали психологът действително присъства в техния списък.
- Уверете се, че Психологът има специфичен опит и работи с възрастовите групи на целевите групи.
- Не забравяйте, че ако живеете в много изолиран район, може да няма сертифициран психолог, който да живее в конкретното място. Не забравяйте възможността да намерите такъв в близък район или също така да се свържете с психолог, готов да предложи подкрепа онлайн.
- Не забравяйте, че Психологията включва множество подходи с различни характеристики и евентуални минали незадоволителни дейности с конкретен подход не могат да се обобщават за други подходи.

## УПРАЖНЕНИЕ

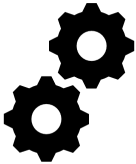
Упражнението, което предлагаме, е много широко и гъвкаво. То може да се приложи по време на групова дискусия, завършена с цел насърчаване на критичното мислене и подходите за решаване на проблеми. В този смисъл бихте могли да включите тези упражнения в обучението си по няколко начина, но ви предлагаме да ги използвате в началните етапи.



**Структура:** Групова дискусия



**Времетраене:** 30 минути - 1 час



**Материали и инструменти:** Химикалки и хартия



**Брой участници:** максимум 12

По време на груповата дискусия трябва да зададете на участниците следните въпроси:

- Кое е най-голямото предизвикателство в живота ви?

- Какво конкретно направихте, за да се справите с това предизвикателство?
- Кои от стратегиите, които сте приложили, са ви помогнали да се справите с предизвикателството?
- Кои стратегии не са ви помогнали да разрешите проблема?
- Коя е следващата стъпка, която трябва да приложите, за да се изправите пред предизвикателството?

Накарайте ги да напишат отговорите. Това ще им помогне да се съсредоточат по-добре върху съдържанието и съответните аспекти.

Хубавото на това упражнение е, че можете да го изпълнявате по различни начини:

- Участниците могат да споделят заедно елементи от въпросите, да намерят общи черти във възможните предизвикателства, да създадат съюзи помежду си или да споделят дейности, които са им помогнали да се справят с предизвикателството
- Участниците могат да напишат отговорите насаме, без да ги споделят
- Можете лесно да адаптирате тези въпроси и за проучване на възможни индивидуални искания, спонтанно формулирани от младежите, изправени пред трудности

За да наблюдавате това упражнение, моля, не забравяйте, че ако имате едно или повече от следните впечатления, би било добре да популяризирате психологическото консултиране като надеждна методика за справяне с проблема:

- Предизвикателството изглежда свързано с упорито управление на емоциите
- Предизвикателството изглежда свързано с устойчиво психическо състояние
- Предизвикателството изглежда е свързано с постоянна поведенческа дисфункция
- Решенията, прилагани за справяне с предизвикателството, изглежда не работят, работят частично или дори са унижителни

### СТЪПКА 3 – ПОЛОЖИТЕЛНО МИСЛЕНЕ

Позитивното мислене е един от най-мощните методи, които можете да прилагате в работата си с младежи. Технически погледнато, позитивното мислене е свързано със способността да виждаме нещата от оптимистична гледна точка, обогатяваща и градивна. То предполага също така да вярвате в себе си, да сте реалисти и да посрещате проблемите с оптимизъм.

Когато започвате сесия за насърчаване на позитивното мислене, ви предлагаме да поговорите за 4-те вида мисли, които преминават през съзнанието ни. Подготвили сме и текст, който можете да използвате при фронтални лекции или за въвеждане на темата.



**Дейност:** Фронтална лекция



**Времетраене:** 10 минути



**Начин на провеждане:** групова или индивидуална сесия

Структурата на фронталната лекция може да се обобщи по следния начин, но не се колебайте да адаптирате текста и съдържанието към вашия конкретен контекст.

Както позитивното мислене, така и позитивното говорене са действия, които предразполагат към диалог и които позволяват по-добро общуване със себе си и с другите. Имайте предвид, че това, което мислим, влияе на нашите емоции, настроение и действия. Това, което казвате на себе си чрез позитивното мислене, е свързано с вашия вътрешен диалог или език. Изграждането на положителен вътрешен език може да ви помогне да се свържете по-позитивно със себе си. Освен това този език ви позволява да получите по-конструктивен поглед пред лицето на евентуални несгоди.

Четири вида мисли са:

- Необходими или рутинни мисли.
- Безполезни мисли.
- Негативни и/или разрушителни мисли.
- Позитивно мислене.

1. Необходимите мисли са тези, които се отнасят до нашето ежедневие, като например "какво ще ядем, какво трябва да направя днес, кога трябва да платя наема и т.н.". Това са мисли, които се отнасят до ежедневието.

2. Ненужните мисли са тези, които нямат нито конструктивна, нито особено негативна полезност. Те се отнасят до неща от миналото, като например "ако това не ми се е случило, защо той/тя ми каза това, ако само той/тя направи това или онова и т.н.". Мислите за нещо, което вече не можем да променим. Безполезните мисли също се отнасят до бъдещето, като например: "Аз не мога да го направя: "Какво ще стане, ако...? Как ще се случи ...? Какво ще направя, ако ...? И т.н.".

Много от мислите ни попадат в тази категория на безполезните мисли (а според науката ние създаваме между 30 и 50 хиляди мисли на ден) и въпреки че не са негативни, те все пак отнемат вътрешна сила и ни карат да се чувстваме уморени, което се отразява и на собствената ни способност да се концентрираме.

3. Негативните мисли са най-вредните, особено към самите нас. Освен въздействието, което могат да окажат върху другите, тези мисли причиняват голяма загуба на вътрешния ни мир и сила. Негативните мисли се основават на гняв, алчност, несбъднати очаквания, разногласия, ревност и др. Ако мислите ни се основават на тези слабости, сякаш отравяме собствения си ум, а също и атмосферата около нас. Без значение колко легитимни са мислите: ако мислим негативно, винаги ще бъдем губещи.

4. Позитивни мисли: те са единствените, които ни позволяват да натрупаме вътрешна сила и ни позволяват да бъдем конструктивни. Да мислим позитивно не означава да игнорираме заобикалящата ни действителност и да живеем във фантазии или да се преструваме на някой друг. Да мислиш позитивно означава да виждаш проблемите и да признаваш тяхната реалност, но в същото време да можеш да намериш решение на този проблем. Това често изисква толерантност, търпение и здрав разум.

След като участниците се запознаят, със съдържанието на различните видове мисли, които

Набор от инструменти за благоприятстване на позитивното мислене

Като младежки обучител можете да планирате по време на сесията няколко техники за подобряване на позитивното мислене. Предлагаме ви да приложите на практика набор от упражнения и по време на същата сесия, за да затвърдите усещането за позитивно мислене.

Тъй като структурата на следващите дейности е сходна, тук обобщаваме правилата и процедурите за поставяне.



**Контекст:** групова дискусия

---



**Времетраене:** около 15 минути за всяко упражнение

---



**Брой участници:** предлагаме 12 участници на сесия

---

В края на всяко упражнение ви предлагаме да проведете сесия за обобщаване, за да анализирате личното значение на предложените отговори. Предлагаме инструкциите в комплект заедно с текста и основните думи, които да се използват по време на представянето на упражненията

### **Техниката за създаване на начална информация**

Тя се състои в съставяне на списък с положителни аспекти за вас и вашето обкръжение, като подчертаете, записвайки ги, аспекти като "Имам добро здраве", "Имам семейство, което ме обича", "Добър съм в работата си"... Ако това упражнение ви коства усилия, помолете приятели и роднини за помощ при изпълнението му. Преглеждането на този списък и редовното му попълване ще ви помогне да разсеете негативните мисли.

### **Увеличете вниманието си**

Когато се тревожите или се чувствате депресирани, способността ви да се концентрирате намалява. Можете да забележите това, ако например четете книга и когато обърнете страницата, осъзнаете, че не помните какво сте прочели току-



що. За да се съсредоточите по-добре, има практически упражнения като тези: съсредоточаване върху обект или нещо външно, например дейност, която някой извършва, и обръщане на внимание на всеки детайл или извършване на дейности, които изискват много внимание, например решаване на кръстословици или рисуване на мандали.

### **Подобряване на самооценката**

В дългосрочен план нагласата, осеяна с негативни мисли, може да ви направи неудовлетворени и разочаровани, което вреди на самочувствието ви. Практикуването на дървото на самооценката ви позволява да визуализирате своите качества и постижения.

Първо, трябва да подготвите списък с две колони: в едната ще изброите успехите си в живота (имам диплома, готвя добре, знам как да работя...), а в другата ще определите добродетелите си (щедър, разбиращ, борбен...). След като сте определили постиженията и качествата си, нарисуйте дърво с различни плодове; във всеки от тях ще поставите цел (например да направите кариера), а към корените ще поставите относителната добродетел (в този случай да бъдете боец). Резултатът е графичен начин за проверка на вашата ценност, който можете да преглеждате в предпочитаното от вас време на деня.

### **Осъзнайте мислите си**

Първата стъпка в тренирането на позитивно мислене е да осъзнаете начина си на мислене. Какво си казвате през деня? Какви мисли ви идват на ум за вашите успехи? А пред лицето на вашите трудности? Обърнете внимание на следното: дали това са положителни или отрицателни мисли? Дали ви помагат да се усъвършенствате и да се забавлявате, или пораждат смущения и страдания? След като определите положителните (и реалистичните) мисли, опитайте се да ги подсилите, да ги възпроизвеждате през целия ден.

### **Визуализирайте успеха си**

Едно от най-добрите упражнения, за да се научите да бъдете позитивни, е да се опитате да визуализирате успешното си бъдеще. Определено имате цел в живота си, цел, мечта, която искате да постигнете. Така че, за да се опитате да видите светлата страна на нещата, ви съветваме да си позволите да помечтаете малко, да си позволите да си представите този успех и следователно да се заредите с положителни чувства, които ще ви държат далеч от апатията и ще ви помогнат да се мотивирате и да продължите да работите за постигане на целите си.

### **Приемете трудностите**

Би било малко наивно да мислим, че само с положителна мисъл нещата винаги ще се развиват добре. Повече или по-малко често ни се налага да разрешаваме ситуации, които могат да ни разстроят, или да усещаме, че дните минават, без да се случва нищо удовлетворяващо ни. Освен това, тъй като мислите са свързани с характера, преживения опит, образованието и обучението, ако сте песимистична или тревожна личност, може да се окаже трудно да приложите на практика всички наши съвети. Това, което искаме да постигнем, е позитивно, но реалистично мислене, а не идеалистично и утопично мислене. Ето защо е важно също така да осъзнаем трудностите и препятствията, с които се сблъскваме през деня.

Приемете, че те съществуват, и предложете да преформулирате проблемите си позитивно: как мога да се почувствам по-добре? Какво мога да направя, за да подобря ситуацията? Мога ли да направя нещо или това не зависи от мен?

### **Определете светлата страна на това, което ви се случва**

Това не е лесна задача, но както във всичко, тя може да бъде тренирана. Всичко, което ни се случва, има положителни и отрицателни страни и е важно да се научим да ги разпознаваме. Има много трудни ситуации, с които трябва да се сблъскаме, и опитите да открием положителната страна не винаги са възможни. Винаги обаче можем да се опитаме да намерим поне един урок, произтичащ от този опит. Когато се научим да откриваме положителната страна на дадена

ситуация, ние също така култивираме по-мил, състрадателен и позитивен език към самите себе си.

Анализирайте чувствата, които изпитвате, докато мислите

Позитивните мисли не са просто тези, които са формулирани с оптимизъм, а тези, които пораждат у нас положителни емоции, функционални и здравословни, които оказват положително въздействие върху другите ни мисли, емоциите и настроението ни.

Ето защо е важно да се научим да определяме кои емоции пораждат мислите ни, да се научим да ги "класифицираме" като положителни (здравословни) или отрицателни (неадаптивни).

### **Обичайте се много**

За да се научите да бъдете позитивни, е важно да имате здрава връзка със себе си. Грижете се за себе си както отвътре, така и отвън, отделяйте време да правите това, което ви харесва, и се наслаждавайте на компанията си. Възстановете онзи проект или мечта, които сте изоставили, и си позволете да бъдете господар на живота си. В допълнение към упражненията, за да се научите да бъдете позитивни, е важно да следвате и някои техники, които могат да ви помогнат да бъдете по-подготвени да култивирате този нов поглед към света и живота си. За да имате оптимистичен поглед върху живота, трябва да се радвате на позитивен и здравословен живот.

### **Прекарвайте време в своите хобита**

Важно е да се наслаждавате на живота си. Никога не можете да имате позитивен поглед върху живота, ако не харесвате начина, по който живеете, ако се чувствате в застой, изгубени или без нищо, което да ви мотивира. Ето защо нашият съвет е в рамките на всички задължения и рутина да успявате да оставите място, където да се наслаждавате на хобитата и страстите си.

### **Намалете стреса в живота си**

Друга от най-добрите техники и упражнения, за да се научите да бъдете позитивни, е да премахнете стреса и тревогите от деня си. Животът в постоянно нервно състояние води до промяна на нервната ни система и това ще се отрази на голям брой ситуации в живота ни: няма да си почиваме добре през нощта, няма да се храним правилно, няма да имаме време за почивка или релаксация и т.н. Всичко това с течение на времето ще направи настроението ни много по-раздразнително и следователно ще бъде почти невъзможно да гледаме на живота с добри очи.

Медитирайте всяка седмица

Друго перфектно упражнение, което ще ви помогне да имате по-позитивна и оптимистична нагласа, е медитацията. Тази източна практика е изцяло предназначена за успокояване на ума, намаляване на стреса, живот в настоящето и усещане за голям вътрешен мир. Идеалният вариант е да се опитате да медитирате ежедневно, но ако не можете, това, което ви препоръчваме, е да го правите поне два пъти седмично. Съществуват отлични онлайн курсове по медитация, осъзнатост и дори самохипноза - всички те са широко утвърдени и ефективни техники за намаляване на стреса.

### **Упражнения**

Упражненията са много здравословна практика за постигане на по-спокойна и позитивна нагласа. Имайте предвид, че спортът ни кара да освобождаваме ендорфини, които са вид хормони, които ни карат да се чувстваме по-добре и по-щастливи. Освен това спортът ще активизира тялото ви и ще накара клетките да се движат по-бързо в организма ви, което ще ви направи по-наситени с кислород, по-бодри и в по-добро настроение.

Тези малки насоки, които представихме, могат да ви помогнат да развиете положителни мисли в ежедневието си, които да ви позволят да излекувате вътрешния си диалог и да посрещнете предизвикателствата на живота с по-голямо спокойствие, уравновесеност и оптимизъм.

Всеки обаче ще трябва да намери своя собствен начин да култивира този тип мислене по най-благоприятния за ежедневието му начин.

## СТЪПКА 4 - ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА МЛАДЕЖИТЕ ЧРЕЗ ЗАБАВЛЕНИЕ

Когато аз, Игор, бях студент по психология, първият ми външен курс в университета беше "Психология на благополучието", организиран от външна неправителствена организация. Спомням си, сякаш беше вчера, че един психолог водеше сесията по групи и за първи път научих за "терапевтичната" роля на положителните емоции. Беше фантастично за мен да науча, че положителните емоции влияят пряко на тялото ни и на неврохимично ниво.

Винаги ще съм благодарна за този опит, който получих чрез Асоциация "Accademia della Risata" (Академия на смеха), в Урбино, Италия.

Тъй като процесът на усвояване на тази методика може да бъде правилно усвоен със задълбочено изучаване на темата, тук ви предлагам няколко упражнения, които можете да приложите скоро за повишаване на положителните нагласи на участниците чрез смехотерапия. Ако искате да научите повече за този вид терапия, ви предлагам да посетите официалния уебсайт на д-р Мадан Катария тук ([Laughter Yoga International for Health, Happiness and World Peace](#)). Ако живеете в Италия и предпочитате да четете съдържание на италиански език, предлагам ви да посетите този уебсайт ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata](#)).

## СМЕХОТЕРАПИЯ

За да започнете сеанс с младежи за смехотерапия, е много добре да започнете с фронтална дискусия за това какво представлява смехотерапията. Обяснението, че

смехът има преки психологически и положителни последици, дава чудесно внушение на участниците.

Тук разполагате с въвеждащото съдържание за смехотерапията.

Този вид терапия има превантивен характер за подобряване на качеството на живот, укрепване на здравето и психичното благополучие.

Както твърдят специалистите по този вид терапия, смехът помага за противодействие на заболявания като депресия и може да действа като аналгетик при хора, които се намират в ситуация на физическо и психологическо страдание. Смехът освобождава натрупаното напрежение в тялото ни, произвежда К лимфоцити и също така е в състояние да спомогне за укрепване на имунната ни система.

Въпреки че името ѝ показва, че е терапия, всъщност смехотерапията е стратегия за размиване на хората чрез различни дейности като игри, драматизации, танци, изразяване на тялото или чрез простото заразяване със смях, което възниква спонтанно, когато група хора се съберат заедно. Смехотерапията всъщност се провежда само в групи, независимо дали членовете на групата вече са имали контакт помежду си, тъй като една от особеностите на смеха е, че той повишава самочувствието и способността за общуване.

Важно е да се има предвид, че при смехотерапията не е от значение дали смехът е принудителен или спонтанен, тъй като организмът реагира по един и същи начин и получава едни и същи ползи.

#### Динамика на смехотерапията

Сесиите по смехотерапия обикновено продължават два часа, въпреки че при специален повод, като демонстрация, събитие или откриване на нова група, могат да бъдат и по-дълги. Винаги обаче има три отделни фази: загаряване, дейности и заключение.

В началото фасилитаторите се уверяват, че всички участници са подготвени да изпълняват дейностите и да реагират положително на тях, така че те трябва да са спокойни и съсредоточени върху сесията. Обикновено по време на първата фаза

се изпълняват упражнения за дишане и релаксация, в допълнение към класическия "кръг" от презентации.

Дихателните упражнения, които се практикуват по време на сесиите по смехотерапия, обикновено са иновативни, така че се опитват не само да успокоят участниците чрез просто контролиране на оксигенацията на белите дробове, но използват и други инструменти, като например пускане на инструментална музика на заден план, която помага за хармонично синхронизиране на дишането с ритъма на мелодията, или чрез разпространяване на природни звуци за създаване на въображаеми сценарии на природни пейзажи, които водят до достигане на необходимото ниво на спокойствие, за да се чувстват добре с колегите от лабораторията и да могат да изпълняват по най-добрия начин следващите упражнения.

Ето защо много хора се чувстват некомфортно, когато пристигнат на нови места, където не познават никого, ситуация, която може да засили безпокойството. Необходимо е, преди да започнат дейностите, необходими за създаване на смях, участниците да се познават, тъй като това им позволява да се отпуснат и да се насладят на по-комфортна среда. Следователно кръгът на представянето ще бъде приятен и ще покаже положителните страни на всеки член. Поради тази причина при терапията със смях тази фаза има за цел да подчертае добродетелите, личните характеристики и може да включва и коментари относно първото впечатление, което участниците са имали за водещия на сесията по смехотерапия.

Основната информация за упражнението по смехотерапия може да се обобщи по следния начин:



**Вид сесия:** фронтални лекции и групова интервенция



**Времетраене:** 2 часа



**Брой участници:** 12 до 50

---

Наборът от предложени дейности трябва да бъде изпълнен последователно.

### **Картофът гори**

Друг вид презентации са тези, които се правят чрез игра в група, както в случая с "Картофът гори", при който всички участници образуват кръг и казват името си, докато си подават топка. Когато един от водещите на семинара каже "Картофът гори", човекът, който е останал с топката в ръка, трябва да запомни и да повтори името на всички, които са го предшествовали. Това е начин да се опознаете, а смехът ще дойде спонтанно още по време на играта.

### **Три животни**

След като участниците традиционно са се представили, водещият на сеанса по смехотерапия ги моли бързо да се сетят за три животни и да ги произнесат в реда, в който са се представили, като добавят характеристика на всяко от тях. Когато всички участници са се намесили, водещият обяснява, че от психологическа гледна точка първото назовано животно показва как човек смята, че другите го виждат, второто - как той вижда себе си, а третото - какъв е в действителност. Въпреки че, разбира се, това е само игра, тази техника проправя пътя към колективното добро настроение.



След като участниците са постигнали необходимата релаксация и са се опознали, водещият на семинара се подготвя да използва дейности, които умишлено ще провокират проявата на смях, което ще позволи на всички участници да се заразят с положителни емоции и мисли. Общата характеристика, която динамиката за използване при този тип срещи има, е, че се опитва да екстернализира вътрешното дете, което всички ние притежаваме.

Сред най-известните дейности се открояват: 1:

### **Дуел на смяха**

Това е динамика, често използвана в сесиите по смехотерапия, която се състои в това да направите двойка и да се гледате в очите, докато единият от двамата не издържи повече и се разсмее, предизвиквайки смяха и на партньора и на всички присъстващи, създавайки вълна от радост, която ще продължи няколко минути. Тази игра е много известна, хората я използват, за да правят "дуели от смях" и да видят кой може да издържи по-дълго, без да се усмихне.

### **Размяна на роли**

Драматизациите също често се използват като стратегии за предизвикване на смях. Играят се много игри с имитация и актьорско майсторство, но тази, която се използва най-редовно в смехотерапията, е "размяна на роли", която се състои в приемане на нагласите на друг човек, който може да е друг член на групата или известен артист, и поведение като този човек в определена ситуация. Съществува вариант на тази техника, при който едно лице се опитва да имитира друго, така че останалите участници да познаят кой е той/тя; и в двата случая смехът се разнася, когато лицето, което се опитва да предаде посланието, се държи смешно, без да използва думи, а само жестове.

### **Пейте със смях**

Има няколко начина за прилагане на тази динамика в семинарите за смехотерапия, въпреки че намерението винаги ще бъде участниците да изпеят

някои известни мелодии, използвайки само смях. Най-прилаганата версия на тази игра е тази, която следва структурата на размяната на роли. Излизате на сцената или пред останалата част от групата и избирате автор на песен или песен, като се опитвате да накарате събеседниците си да отгатнат кой е той, докато се смеете, симулирайки мелодията на песента. Всички ще бъдат въввлечени в голям смях.

### **Вътрешното дете**

Едно от качествата, които бебетата и малките деца притежават, е, че се смеят всеки ден, до четири пъти повече от възрастните, тъй като могат да намерят благодат във всяка ситуация и животът им се върти около игри и забавления. Малките обикновено са причина възрастните да се смеят или заради невинността си, или заради начина, по който изразяват себе си, поради което повечето динамики в смехотерапията се опитват да изкарат навън детето, което всеки участник носи в себе си. "Вътрешното дете" се състои в това, че участниците трябва да се държат като деца, да говорят като тях, да издават шумове, да се изненадват за малки детайли и да се смеят точно както децата, защото, имитирайки ги и наблюдавайки останалите членове на групата да правят това, смехът идва естествено за всички.

След като цикълът на динамика приключи, следва заключителната фаза, в която участниците изразяват как са се чувствали по време на сесията, посочват какво са научили от опита и какво ще се опитат да приложат на практика в ежедневието си. По същия начин фасилитаторите ще върнат някои разсъждения за дейностите, които са били проведени в лабораторията, за ползите от смеха и за важноста на редовното посещение на сесиите по смехотерапия, тъй като те са начин за възприемане на по-здравословен начин на живот, като същевременно помагат на хората да се възстановят, да се отпуснат и да възприемат оптимистичен поглед върху житейските ситуации.

## STEPS 5, 6, 7, 8 – PREPARATION, ACCEPTING, MANAGING, MONITORING THE CHALLENGE

Приемането, управлението и наблюдението на психологическото предизвикателство е нещо, което може да се извърши на унитарно ниво и трябва да се управлява от сертифициран психолог.

След като подготвителната дейност бъде извършена, групата трябва да е готова с правилната нагласа да постави истинско предизвикателство в живота си по отношение на личните си характеристики.

Психологическите цели винаги трябва да се поставят с помощта на сертифициран психолог, който може да даде професионален поглед върху психологическите аспекти, които трябва да се вземат предвид при личностното развитие и изправянето пред психологически препятствия.

За постигането на тази цел ви предлагаме да поканите психолог за групова сесия относно психологическото състояние във вашата група.

Тъй като това е деликатна тема и може да бъде проведена индивидуално поради технически причини и съображения за поверителност, тук ви предлагаме възможните дейности, които да бъдат организирани във вашата група за справяне с предизвикателствата. Моля, имайте предвид, че психологическите оценки могат да се извършват само от психолози. За постигането на тази цел ви предлагаме да подсилите персонала на вашия младежки образователен център чрез помощта на психолог.

Ако искате да оптимизирате използването на един психолог в групата, моля, вземете предвид, че съществуват някои специфични форми на психологическа подкрепа за групите.

Една от тях се нарича групова терапия и се основава на предположението, че груповата динамика може да се прилага с цел засилване на терапевтичния ефект,

но моля, вземете предвид, че обикновено групово-терапевтичните сесии организират групи, споделящи един и същ вид проблем.

Друг метод, който ще се използва от сертифицирани психолози и който може да се изпълнява в групи, се нарича психодрама - методика, при която лицата приемат роли в симулирана сесия.

Сертифицираните психолози могат правилно да определят целите, предизвикателствата и да наблюдават психологическия статус.

## СТЪПКА 9 - ОЦЕНКА И ПРИКЛЮЧВАНЕ

По време на закриването на сесия, свързана с дейности, свързани с позитивността и психологическото състояние, е добре да присъстват всички участници в процеса, за да се засили самочувствието и да се напомни на участниците за резултатите, постигнати по време на процеса. Предлага се провеждането на групова сесия, включваща всички участници, която да напомни за напредъка на групата и за основните обратни връзки. Настоящата методика е направена, за да предостави на младежките възпитатели набор от дейности, които да се извършват в селските младежки центрове, и със сигурност приключването на един цикъл от дейности може да бъде начало за друга от 5-те области, представени в тази методика.

**За авторите:**



**Д-р Игор Васлав Витале**  
Психолог, международен учител и автор, ключов

експерт по 40 проекта по програма "Еразъм+" с опит в 25 европейски и неевропейски държави. Преподавател в Университета LUMSA, Университета в Падова, Университета в Рим "Tor Vergata" и училища по психотерапия.



**Д-р Клаудио Яконо**

Психолог и психотерапевт, специализиран групово-аналитична психотерапия.

Част съм от екипа на IAPHS, който участва в множество европейски проекти по програма "Еразъм+", включващи много международни партньори, и които активно се занимават с много социално и психологически значими въпроси за подобряване на условията на живот и професионална реализация на гражданите.

Международният институт по приложна психология и науки за човека е културна и научна асоциация, разположена в Италия, която включва експерти в областта на психологията и социалните науки: трудова и организационна, маркетингова, социална, културна, психология и психометрия.



IAPHS участва в проекти на ЕС в няколко области на интервенция, свързани с приложната психология и науките за човека, включително тормоз, кибертормоз, превенция на насилието, съобщаване на лоши новини, училищна психология, защита на децата, откриване на фалшиви новини, психология на туризма, трудова и организационна психология, психология на уврежданията и сексология.

# ГЛАВА ДВЕ

## СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА ЧРЕЗ ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

Дейностите на открито звучат особено приключенски. Извършването на дейности на открито изисква определени усилия и може да ви изведе от зоната ви на комфорт. Не може да се даде ясно определение на дейностите на открито и изглежда, че те зависят от редица фактори: забавление, упражнения, пребиваване на открито и сред природата. Интерпретацията е различна за всеки човек и нивото на интензивност може да се регулира според индивидуалните особености. Често дейностите са свързани с определени усилия или имат елемент на реална или въображаема опасност, но това със сигурност не са присъщи характеристики (Korenstra & Worm, 2018).

Дейностите на открито за младите хора с по-малко възможности, живеещи в селски райони, които не обичат ограничената и лимитирана среда и са изправени пред психологически и социални проблеми, са един от начините да изпитат радост и удоволствие. Това е мярка или метод за повишаване на самооценката, изграждане на самоувереност, развиване на комуникативни умения или просто възможност за намиране на приятели. Ефекти от дейностите на открито (УОА). Участието в дейности на открито не е просто някое старо занимание за прекарване на свободното време. Д-р Джо Гибсън е изследвал ефектите от обучението на открито върху живота на хората с глухота и слепота (Gibson, 2005). Той/тя е стигнал до заключението, че обучението на открито може да даде

значими преживявания. Чрез участието в такива дейности се тренират различни умения, които водят до подобрения в:

- спане
- общо физическо състояние
- физическа подвижност
- появата на самонараняващо поведение.

Освен това имаше възможности за личностно и социално развитие, като например:

- самоувереност
- осъзнаване на заобикалящата среда
- ниво на концентрация
- търпение
- взаимоотношения с другите

Въпреки че дейностите на открито са предназначени преди всичко за забавление, те имат и някои положителни ефекти върху физическото и психическото здраве.

Дейностите на открито звучат особено приключенски. Извършването на дейности на открито изисква определени усилия и може да ви изведе от зоната ви на комфорт. Не може да се даде ясно определение на дейностите на открито и изглежда, че те зависят от редица фактори: забавление, упражнения, пребиваване на открито и сред природата. Интерпретацията е различна за всеки човек и нивото на интензивност може да се регулира според индивидуалните особености. Често дейностите са свързани с определени усилия или имат елемент на реална или въображаема опасност, но това със сигурност не са присъщи характеристики (Korenstra & Worm, 2018).

### Отворете връзката. Повече за ползите от активности навън.



“

**Ръководителят на дейностите на открито трябва да бъде мотивиран да бъде активен, да бъде с отворено съзнание, да има умения да отговаря на нуждите на селските младежи.**

”

Фасилитаторът трябва да е добре информиран за това какви селски младежи идват на груповите дейности (от 6 до 12 души), какви са техните основни характеристики. Също така фасилитаторът трябва да може да избере най-подходящите дейности за тази група.

Как да управлявате процеса на фасилитиране

За работа с младежи предлагаме модел от 9 стъпки, който трябва да бъде подготвен и проведен в посочения по-долу ред. Като цяло целият процес може да отнеме до 8 или 9 часа работа и предлагаме да планирате работата за приблизително 3 часа/ден, като, включително почивката, тя ще бъде 3 дни.

1. Опознаване (30 - 40 мин.). Игри с предизвикателства за сплотяване на екипа: "Игра на имена", "Кой започна движението", "Групова скулптура". Много е важно да се разбере социалният контекст и да се уважава разнообразието. Затова трябва да разберете с какви младежи ще работите, но не развивайте предварителни стереотипи. За да се опознаете, трябва да играете игри или дейности с предизвикателство за изграждане на екип, ледоразбивачи. Защо са подходящи игрите с предизвикателства за тимбилдинг? Сътрудничеството, ефективната комуникация и сплотеността на групата могат да помогнат на хората



да постигнат успех в екипни ситуации. Проявата на отдаденост и ентузиазъм към работата ни създава положителни и продуктивни резултати за тези, на които служим. Чрез смесването на тези съставки знаещите и грижовни професионалисти могат да направят невероятни неща! Участниците в тези игри са установили, че те улесняват доверието, работата в екип и положителната, ефективна комуникация в групите. Можете да адаптирате материалите, оборудването и дейностите в зависимост от обстоятелствата (Ingalls, 2018; Fisher, 2005).

2. Идентифициране на проблемите (20 - 30 мин.). Трябва да проектирате своя страх/проблем в малка група от природни ресурси по творчески начин. Тези умения трябва да се развиват в селските младежи: творчество, критично мислене, решаване на проблеми и метапознание, комуникация, сътрудничество, информационна и технологична грамотност са инструментите за работа. Решаването на проблеми е едно от най-важните умения, които трябва да бъдат развити. Така че помага да се погледне на проблема по творчески начин.

3. Позитивно мислене (40 - 60 мин.). Търсенето на съкровища помага на селските младежи да мислят позитивно. Тъй като е активна, активна, вълнуваща, хазартна игра, която стимулира щастието, любопитството, положителното мислене. Развива умения като общуване, работа в група, поемане на споделена отговорност, увереност в себе си и себе си за другите и др.

4. Предизвикателство за младежите със забавление (30 - 60 мин.). Игра за хвърляне на викингски шах. Селските младежи могат да преодолеят предизвикателството по забавен начин, важно е да се покаже начинът, по който да го направят.

5. Подготовка за предизвикателство (30 - 40 мин). Нарисувайте ръка. Дейностите на открито помагат за подготовката на селските младежи за творческо предизвикателство. Тази задача помага не само да опознаете другия, но и ще ви помогне да опознаете себе си през очите на другия. Преди да приемат предизвикателство, хората от селските райони трябва да знаят какви са, къде са силните им страни и къде са слабите им страни.

6. Приемане на предизвикателството (60 мин.). Преминаване през трасето с препятствия. Тази задача ще помогне да се повиши самочувствието на младежите.
7. Управление на предизвикателството (30- 60 мин.). Окачете големи листовے хартия на едно дърво и запишете предизвикателството. Другите хора помагат да се видят начини за решаване на проблемите.
8. Мониторинг (60 мин.). Провеждане на интервю с участниците за дейностите на открито. Анализ на техните очаквания и резултати.
9. Оценка (по време на дейностите). Размисъл: стикери с преживявания след всяка част от дейностите. Това е възможност да се мисли за проблемите, възможност да се подобри решаването на предизвикателствата и да се получат положителни емоции.

## СТЪПКА 1 – ОПОНАВАНЕ ЕДИН ДРУГ

Метод: Игри с предизвикателства за сплотяване на екипа



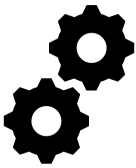
**Цел:** да се помогне на младите хора да се чувстват по-комфортно в групата, да разбират социалния контекст и да уважават разнообразието

---



**Времетраене:** 30 – 40 минути

---



**Материали и инструменти:** Място, достатъчно голямо, за да побере участниците, застанали в кръг.

---



**Резултати от обученето:** разбиране на социалния контекст, познаване на хората, които са с вас в стаята или на мястото. Да се научите да се доверявате на човек, когото срещате за първи път, и да се научите да постигате общите цели.

В свръхиндивидуалистичната култура на съвременния свят изграждането на екипи може да бъде предизвикателство за фасилитаторите и треньорите. В стремежа си да изградят екипи те често предлагат познатия лозунг: "В "екип" няма "аз"!"; те знаят, че за да изградят екип, младежите трябва да се откажат от известна индивидуалност. Ингълс (2018 г.) предлага тази импровизационна театрална игра за дейности за изграждане на екипи. Така че можете да изберете най-подходящата за групата младежи.

За наблюдение на тези упражнения фасилитаторът може да направи снимка и да проведе кратка дискусия с участниците след упражненията. Задавайте въпроси: Как се чувствате при изпълнението на задачата? Какви бяха трудностите при изпълнението на упражненията? Как се чувстваше той/тя?

## ИГРА НА ИМЕНА

Цел: Има много игри с имена. Те могат да помогнат на новите групи да научат имената си, да послужат за разчупване на леда или за замявка.

Умения/цели: Тази игра изисква от играчите да разширят зрителното си поле, за да обръщат внимание и да координират движенията си с групата.

*Умения/цели:* Тази игра изисква от играчите да разширят зрителното си поле, за да платят да обръщат внимание и да координират движенията си с групата.

Размер на групата: Тази игра може да се играе спокойно с група от осем души или с група от 25 души.

Необходимо оборудване: Място, достатъчно голямо, за да побере участниците, застанали в кръг. Табелки с имената на участниците, ако те вече не си знаят имената.

Необходимо време: 10-20 минути, в зависимост от големината на групата.

Инструкции за ръководителя: Ръководителят обяснява стъпките по-долу, след което започва играта. 1. А посочва Б в другия край на кръга и казва името на Б. 2. Докато А казва името на Б, А започва да върви към Б. 3. Веднага след като чуе името си, В посочва В в другия край на кръга, казва името на В и започва да върви към В. 4. А заема мястото на В в кръга, В заема мястото на В в кръга и т.н., докато се получи плавен поток от посочване, назоваване на имена и движение в кръга. Играта може да приключи, когато всички са имали възможност да сменят местата си няколко пъти и играчите не се нуждаят от помощ за имената си.

Предизвикателства: Предизвикателството в тази игра е да запомните името на всеки и да се подкрепяте взаимно, за да бъде потокът от "движение" в кръга плавен.

Съвети: Ръководителите могат да насърчават участниците да си помагат взаимно с имената. Те могат да извикват правилата на играта като напомняне, включително указанието да се сочи категорично с протегната ръка, да се назовава името, да се движат бавно и да се придвижват през кръга, така че да

## КОЙ ЗАПОЧНА ДВИЖЕНИЕТО?

**Цел:** Предизвиква умения за визуално наблюдение и осъзнаване на собствените движения.

Умения/цели: Целта на тази игра е групата и човекът, който е започнал движението ("лидерът"), заедно да скрият кой е лидерът. Ръководителят трябва да се слее с обстановката и да бъде прикрит. Това може да е предизвикателство за играчите, които вярват, че доброто лидерство означава да се открояват и да бъдат специални, креативни и иновативни. Тази игра поставя акцент върху воденето както отпред, така и отзад. Тя превръща последователите в лидери в смисъл, че лидерите трябва да адаптират движенията си и да наблюдават последователите, за да са сигурни, че ги следват. Това смесване на лидери и последователи е тема, която може да се използва в много игри, но особено в "Кой започна движението?" и "Огледала". Размер на групата: Добър за групи от 10-25 участници. При по-малките групи е по-лесно да се отгатне кой е лидерът.

Необходимо оборудване: Място, достатъчно голямо, за да побере групата, застанала в кръг с разстояние една ръка разстояние между тях.

Необходимо време: Минимално време от 10 минути, но това е забавна игра и водещият може да я продължи, докато времето позволява и изглежда, че е предизвикателство.

Инструкции за водещия: 1. Групата образува кръг. 2. Един човек доброволно се съгласява да бъде "то" и напуска мястото. 3. Групата определя "лидер". 4. Лидерът започва движението, което всички следват. 5. "То" се извиква в центъра на кръга, където "то" има три предположения кой е лидерът. 6. След три отгатвания или правилно отгатване "то" се присъединява към кръга. 7. Избира се ново "то" (нов доброволец или старият лидер) и напуска мястото. 8. Играта се повтаря, докато всеки не получи ред да води и да бъде "то".

Продължително време: "Кой започна движението?" може да се играе в продължение на 10-15 минути.

## ГРУПОВА СКУЛПТУРА

**Цел:** Да се забави дейността по "слушане" и реагиране; да се види (а не да се чуе) груповата "история".

**Умения/Цели:** Участниците се научават да не използват собствените си идеи, а да правят малки корекции, които допълват идеите на груповата/колективната скулптура чрез физическо преместване на участниците в скулптурата.

**Размер на групата:** Идеален за група от 12 или 14 души.

Необходимо оборудване: Място, достатъчно голямо, за да може групата да застане в кръг на разстояние поне една ръка разстояние. Необходимо време: при малка група - около 20 минути за тази игра. Може да се направи и с по-голяма група, но ще отнеме повече време.

Инструкции за ръководителя: Това е невербална игра "Да, и". Участниците имат време да преживеят процеса при вземането на решение/създаването на "изречението", което ще добавят (т.е. как ще построят скулптурата). За разлика от вербалното "Да, и" участниците могат да видят резултата и да го разгледат заедно; не е необходимо да помнят историята; те могат да видят колективната "история", която са изградили. Ръководителят определя времето на периодите на изработване на скулптурата и дава сигнал кога да се започне и спре изработването на скулптурата. Ръководителят насърчава участниците да търсят "оферти" в детайлите на оформяната скулптура.

1. Групата се разделя равномерно на две.
2. Те оформят два концентрични кръга. Вътрешният кръг е "глината" и е обърнат с лице навън. Външният кръг е "скулпторът" и е обърнат навътре.
3. Ръководителят дава сигнал на играчите от външния кръг да започнат да "ваят" човека точно пред тях.
4. След 30 секунди "извайване" ръководителят дава сигнал да се спре.
5. През следващите 30 секунди "скулпторите" се движат по посока на



[Отворете връзката за повече примери за изградане на екип.](#)



## СТЪПКА 2 - ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

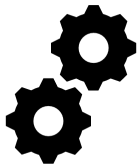
**Метод:** [проектиране на страха/проблема от природни ресурси по творчески начин](#)



**Цел:** идентифициране на проблемите на младите хора; идентифициране на предизвикателствата, с които се сблъскват младите хора в селските райони, и оказване на съдействие за решаване на проблемите.



**Времетраене:** 20 – 30 мин.



**Материали и инструменти:** всичко, което може да се намери в природата: камъни, листа от дървета, цветя, борови шишарки, пясък, клонки от дървета, трева, плодове и т.н.

---



**Резултати от обучението:** разбирате възможностите за решаване на проблеми, да се опитвате да погледнете на проблема по творчески начин.

Проблемите са част от нормалния живот. Можете да мислите за тях като за предизвикателства - като за пъзел, който трябва да бъде решен - или като за бreme, което сте безсилни да разрешите. Изборът е ваш. Нашата готовност и способност да решаваме проблеми има огромно влияние върху начина, по който се чувствате, и до голяма степен определя дали ще бъдете разочаровани, избягващи или депресирани. В някои случаи решенията са съвсем очевидни - знаете какво трябва да направите, за да разрешите проблема, и имате уменията да го направите. В други ситуации решенията не са ясни и ще трябва да обмислите много възможни варианти, преди да намерите най-добрия. Когато се сблъскате с проблем, има начини да се справите с него.

Процесът. Дейностите на открито помагат за решаване на проблемите по творчески начин. Креативността се отнася до процеса на създаване на идеи - а именно генерирането на нови идеи, които са нови и полезни (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmon, 2013). Така че трябва да проектирате своя страх/проблем в малката група от природни ресурси по творчески начин.

Това може да бъде всичко, което намирате в природата: камъни, листа от дървета, цветя, борови шишарки, пясък, клонки от дървета, трева, горски плодове и т.н.

Може просто да нарисувате своя страх/проблем.



След приключване на дейността участниците трябва да представят и обсъдят своята картина.

Тя може да изглежда като тези изображения:

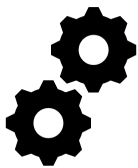
**Метод: търсене на съкровище**



**Цел:** за да разберете, че трудният път води към щастието.



**Времетраене:** 40- 60 мин.

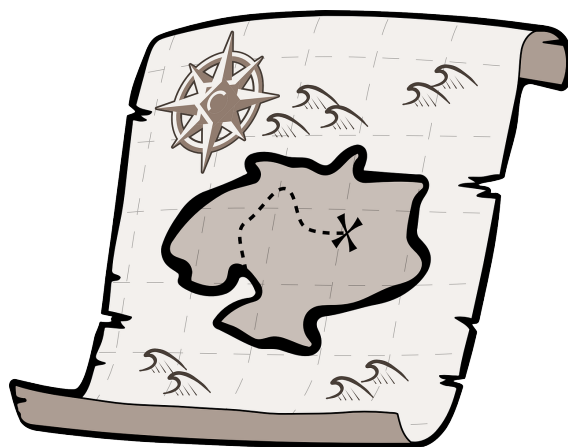


**Материали и инструменти:** Хартия, кутия, материали, които помагат да се имитира съкровище.



**Резултати от обучението:** Търсенето на съкровища помага на младите хора в селските райони да мислят позитивно. Тъй като е активна, активна, вълнуваща, хазартна игра, която стимулира щастието, любопитството, позитивното мислене. Развива умения като общуване, работа в група, поемане на споделена отговорност, самоувереност и себеизразяване.

**Процес.** "Лов на съкровища" е британско игрално предаване, базирано на формата на френското предаване La Chasse au Trésor, създадено от Жак Антоан. Играта е организирана по подсказки. Участниците получават първата улика, чието решаване води до местоположението на втората улика и така нататък, докато не бъде намерена дреболия или друг важен предмет чрез решаване на последната улика.



Вашата задача е да организирате търсене на мотивационни цитати, а по-късно групата трябва да класира цитатите според тях (един списък в групата). След това младежите от селските райони трябва да представят и обяснят.

Можете да използвате тези цитати за мотивация :

1. "Най-добрият начин да започнете е да спрете да говорите и да започнете да правите." - Уолт Дисни

2. "Песимистът вижда трудности във всяка възможност. Оптимистът вижда възможност във всяка трудност." - Уинстън Чърчил
3. "Не позволявайте на вчерашния ден да отнеме твърде много от днешния." - Уил Роджърс
4. "От провала се учи повече, отколкото от успеха. Не му позволявайте да ви спре. Неуспехът изгражда характер." - Неизвестно
5. "Не е важно дали ще те съборят, а дали ще се изправиш." - Винс Ломбарди
6. "Ако работите върху нещо, за което наистина ви е грижа, не е нужно да бъдете подтиквани. Визията ви дърпа." - Стив Джобс
7. "Хората, които са достатъчно луди, за да мислят, че могат да променят света, са тези, които го правят." - Роб Силтанен
8. "Провалът никога няма да ме застигне, ако решимостта ми да успея е достатъчно силна." - Ог Мандино
9. "Предприемачите умеят отлично да се справят с несигурността и също така са много добри в минимизирането на риска. Това е класическият предприемач." - Мохниш Пабрай
10. "Може да срещнем много поражения, но не трябва да бъдем победени." - Мая Анджелу
11. "Не е достатъчно да знаем, трябва да прилагаме. Желанието не е достатъчно; трябва да го направим." - Йохан Волфганг фон Гьоте
12. "Представете си, че животът ви е свършен във всяко отношение; как би изглеждал той?" - Брайън Трейси
13. "Ние генерираме страхове, докато седим. Преодоляваме ги чрез действие." - д-р Хенри Линк
14. "Независимо дали мислите, че можете, или мислите, че не можете, вие сте прави." - Хенри Форд

15. "Сигурността е предимно суеверие. Животът е или дръзко приключение, или нищо." -Хелън Келър

16. "Човекът, който има доверие в себе си, печели доверието на другите." - Хасидска поговорка

17. "Единственото ограничение за реализацията ни в утрешния ден ще бъдат съмненията ни в днешния." - Мотивационен цитат от Франклин Д. Рузвелт

18. "Творчеството е интелигентност и забавление." - Алберт Айнщайн

19. "Това, което ви липсва като талант, може да се компенсира с желание, хъс и постоянно да давате 110%." - Дон Цимер

20."Правете каквото можете с всичко, което имате, където и да се намирате." - Теодор Рузвелт

За да управлявате сесията след заниманието, предлагаме да проведете дискусия за това какво съкровище (мотивационни квартали) са намерили участниците и какво може да бъде значението му за тях, изразете това. Мнение за това защо е намерил/а такава съкровище и какво би могъл/а да направи с него?

## СТЪПКА 4 - ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА МЛАДЕЖИТЕ ЧРЕЗ ЗАБАВЛЕНИЕ

### Метод: Викингски шах



**Цел:** да ви помогне да се успокоите, да се отпуснете, да се забавлявате и да покажете, че предизвикателствата могат да имат и забавна страна.



**Времетраене:** 30 – 60 мин.



**Материали и инструменти:** Играта викингски шах



**Learning outcomes:** се запознава с една от формите на забавление

**Процес:** 

Игра на викингски шах за хвърляне. Напишете панаирите на младежите върху дървените блокчета, след което се опитайте да ги свалите с дървени пръчки и да спечелите играта. Трябва да има два отбора с по двама души във всеки от тях. Те се борят един срещу друг, като се опитват да съборят възможно най-много дървени пръчки в противниковия отбор. Печелят тези, които свалят царя. Кралят в този случай символизира страха, така че победата показва, че решаването на проблеми може да бъде не само трудно, но и забавно.

**Отворете връзката.Как се играе викингски шах.**



Младежта от селските райони може да преодолее предизвикателството по забавен начин, важно е да се покаже как да го направи. Без съмнение понятието за

забавление е изключително широко и е спорно дали търсенето на изчерпателно определение някога би могло да се окаже плодотворно. Hunicke, LeBlanc и Zubek (2004) твърдят, че терминът "забавление" в дизайна на игри трябва да бъде отхвърлен в полза на по-точна терминология. Ето защо те представят осем различни вида удоволствие, които могат да възникнат от играта: усещане, фантазия, разказ, предизвикателство, общуване, откритие, изразяване и подчинение. Не се твърди, че това е пълна категоризация, и наистина са идентифицирани много други различни форми на забавление (Sorenson & Pasquier, 2010).

## СТЪПКА 5 - ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Метод: нарисуйте ръка върху лист хартия и разменете страница с друг младеж



**Цел:** да помогне не само да опознаеш другия, но и да опознаеш себе си през очите на другия. Преди да приемат дадено предизвикателство, младежите трябва да знаят какви са те, къде са силните им страни и къде са слабите им страни.



**Времетраене:** 30 - 40 мин.



**Материали и инструменти:** хартия, цветни моливи.



**Резултати от обучението:** да се подготвят за предизвикателствата по творчески начин. Опознайте другия и себе си през очите на другия

### Процес.

Нарисувайте ръка на лист хартия и напишете името си. Разменете страница с друг младеж. Поговорете с него и напишете различни пръсти: какъв е той/тя, какво прави тъжен/а или щастлив/а, къде се чувства силен/а, кой би искал/а да

на  
го/я



бъде.

Предизвикателството е ситуация или обстоятелство, което може да предизвика негативна емоционална реакция у вас. Но всички ние имаме предизвикателства. Затова е много важно да сте подготвени за предизвикателствата.

6 стъпки на подготовка за предизвикателството.

Стъпка 1: Представете си предизвикателството (голямо или малко, няма значение).

Стъпка 2: Поставете предизвикателството в перспектива. Твърде често правим планини от къртичини и се чудим защо сме толкова изтощени след цял ден "планинско" катерене.

Стъпка 3: Запитайте се: "В един идеален свят как искам да се чувствам в тази ситуация?". Може би искате да се чувствате спокойни, доволни, ангажирани или някоя друга положителна емоция. Никой не иска да се чувства ядосан, разстроен или жертва, така че ще забележите, че те не влизат в списъка.

Стъпка 4: Практикувайте да се чувствате по този начин. Забележете, че това не е позитивно мислене, а позитивно чувство. Положителното чувство е умение, което трябва да се практикува!

Стъпка 5: В периода преди предизвикателството, когато започнете да се чувствате тревожни, притеснени, ядосани или по друг начин недобре настроени към предизвикателството, спрете. Вместо това излезте от главата си, върнете се в сърцето си и почувствайте емоцията, която сте определили в стъпка 3. Бъдете искрени.

Стъпка 6: В моментите непосредствено преди предизвикателството отделете няколко минути или секунди, за да се потопите в емоцията, която сте практикували. Много по-лесно е да завършите с правилния крак, ако сте започнали оттам. <https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

## СТЪПКА 6 - ПРИЕМАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

**Метод: преминаване през трасето с препятствия**

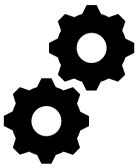




**Цел:** да помагат за доброто познаване на силните и слабите страни на младежите и да имат положителна представа за себе си.



**Времетраене:** 60 min



**Материали и инструменти:** всички неща, които могат да помогнат за образуването на трасе с препятствия.



**Резултати от обучението:** Повишено самочувствие.

### Процес:

подгответе трасе с препятствия от материали на мястото, на което се намирате, и

представете тази задача на младите хора.



Предизвикателство за приемане на промяна във вътрешното състояние на селския младеж, когато той/тя трябва да се примири със ситуация, която е планирано да се промени. Важно е да бъдем уверени в себе си. Самоувереността е отношение към личните умения и способности. То означава, че приемате и се доверявате на себе си и имате чувство за контрол върху живота си. Познавате добре своите силни и слаби страни и имате положителна представа за себе си. Поставяте си реалистични очаквания и цели, общувате асертивно и можете да понасяте критика. За да бъде предизвикателството успешно, трябва да повишим самочувствието на селския младеж.

Фасилитаторът трябва да монтира трасе с препятствия от предмети в съществуващата среда или да донесе свои предмети. Това е творчески процес на фасилитатора и може би на младежкия работник.

## СТЪПКА 7 - УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

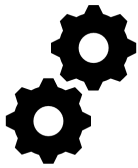
Метод: да се закачат големи листове хартия, да се закачат на дърво и да се записва предизвикателство.



**Цел:** да помогне за справяне с предизвикателството, да развие критично мислене, да повиши самочувствието.



**Времетраене:** 30 – 60 min



**Материали и инструменти:** големи листове хартия, моливи.



**Резултати от обучението:** решението, резултата от решаването на проблема, възможността да бъдете открити и да се доверите на другите, да повишите самочувствието си.

**Процес:** младежите трябва да окачат големи листове хартия на дърво и да напишат предизвикателство. Разменете местата си с друг младеж и напишете план за изпълнение на друго предизвикателство.

## СТЪПКА 8 - МОНИТОРИНГ

**Методи:** интервюта с участниците, не с всички, а само с двама или трима, които разговарят с фасилитатора.

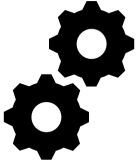


**Цел:** да се види въздействие върху младите хора с по-малко възможности, живеещи в селските райони.

---



**Времетраене:** 60 min



**Материали и инструменти:** Записи



**Резултати от обучението:** качеството на дейността е постигнато, а въздействието за младите хора се увеличава.

### **Процес:**

В зависимост от вида на дейността и профила на младежите фасилитаторът решава с кого ще разговаря. Участието трябва да се основава на принципите на участие и доброволност. Продължителността на интервюто зависи от желанието на младежа да говори за своите очаквания, чувства по време на дейностите и евентуално въздействие върху него/нея.

## **СТЪПКА 9 - ОЦЕНКА**

**Метод: опит пръчка след всяка част дейности**



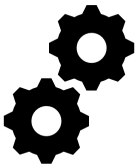
**Цел:** възможност за размисъл, възможност за обмисляне на проблеми, възможност за подобряване на решаването на задачи.

---



**Времетраене:** по време на сесията

---



**Материали и инструменти:** пръчка, материали от дейности

---



**Резултати от обучението:** възможността да се мисли за проблеми, възможността да се подобри решаването на предизвикателства, положителни емоции.

### **Процес:**

Преди да започнат дейностите, на младежите ще бъде даден стик, който ще трябва да се "напълни" по време на дейностите. Младежът ще трябва да отбележи всяка дейност, която е извършил. Накрая, седейки в кръг, ще бъдат споделени впечатленията и пръчките ще бъдат отнесени въщи.

### **Препратки**

1. Fisher, C. (2005). Team-building challenge games. *RE: view*, 37(2), 79.
2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R.Sandseter, , E.B.H Bienenstock, A. Brussoni M. , et al.(2015). *What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
3. Ingalls, J. S. (2018). Improvisational Theater Games: Performatory Team-building Activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 40-45.
4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Outdoor activities: [https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor\\_for\\_people\\_with\\_deafblindness.pdf](https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf)

---

### За автора:



**Dovilė Lisauskienė:** Докторант по педагогически науки. Основните области на изследване на Довиле са младите хора с по-малко възможности, дейностите за отдих, социалната работа, доброволчеството, сътрудничеството на публичния и неправителствения сектор..

Службата за иновации е организация, която насърчава развитието на иновациите, има за цел да създаде благоприятна среда, да споделя иновативни идеи, да мотивира иноваторите да бъдат активни и да формира

иновативно общество.

Области на дейност:

- иновативни проекти в областта на образованието;
- социални иновации;
- насърчаване на предприемачеството;
- социални инициативи;
- прилагане на цифрови технологии (изкуствен интелект, добавена реалност, мобилни приложения и др.).

Организацията реализира различни проекти и инициативи за повишаване на общественото участие и сътрудничеството между организациите при решаването на социални проблеми, създаването на възможности и решения. VšĮ Inovacijų biuras/Innovation Office - [www.inovacijubiuras.lt](http://www.inovacijubiuras.lt)

# ГЛАВА ТРЕТА

## СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА ЧРЕЗ УРОЦИТЕ НА ФИЛОСОФИЯТА

Философия, любовта към мъдростта. Философия - начинът, по който мислим за въпросите.

“

Това ръководство за дейности по философия е блестяща колекция и е толкова забавно! Следващите страници ви водят през създаването на философско пътешествие за предизвикателни младежи, предоставят примерни дейности и тяхното подробно изпълнение. Намерете всичко, от което се нуждаете, за да организирате свое собствено философско приключение за младежи. Силно препоръчително!"

Симона Стойчева - младежки работник



Целта на философията е да разберем живота по-добре и да разберем какво ни кара да работим, за да сме упорити и ефективни. Защото всеки път, когато правим избор, независимо дали става дума за това какво да ядем или с кого да прекараме живота си, ние правим философия. Използваме това, което сме събрали по време на живота си, за да определим кое е правилно за нас, кое е ценно и кое е в съответствие с факта, че не живеем сами на този свят. В Академията за активна младеж стигнахме до извода, че различните философски школи и техните учения могат да бъдат полезни за различните хора и да им дадат умствения инструментариум да се изправят пред предизвикателствата и да ги преодолеят. Ето защо искаме да накараме възпитателите на младежи с предизвикателства да мислят в термините на философията. Както в личния си живот, така и когато става въпрос за работа с младежи.

Разработихме програма от редица дейности, които да помогнат на фасилитаторите да предадат дестилирани знания за практики, вдъхновени от философията, за да направят живота на своите участници по-лесен и по-пълноценен. Благодарение на това, че те са обучени професионалисти, ние ще ги насърчим, както и ще им помогнем да разработят свои собствени методи за предаване на наученото на своите обучаеми. Също така вярваме, че те могат да бъдат полезни на нас, както и ние на тях. Виждайки как подхождат към дейностите и чувайки обратната им връзка, сме сигурни, че те ще ни научат на много неща за работата с младежи, за да можем да подобрим другите си проекти.



Дейностите, които сме измислили за програмата, са:

Предварителни дейности: опознаване на групата - в рамките на тази дейност ще проведем няколко дейности за разчупване на леда, за да могат участниците да се запознаят с нас и помежду си. Като допълнителен бонус се надяваме, че всички ще се почувстват малко по-малко срамежливи и малко по-отворени за създаване на нови контакти с други хора.

Заслугите на философията - по време на това занимание ще обясним как се е появила философията и как тя може и е помагала на хората от различни времена и места да имат по-добра аргументация за своите избори и може би да направят правилните такива. След като навлезем в нея, ще бъде съмнително дали има такова нещо като "правилен" избор.

Запознаване с историята на философията и нейното развитие - Тук ще говорим за философиите от миналото. Как са мислили хората през годините и как това е формирало живота ни днес.

Запознаване с преобладаващите в момента философски течения - Това ще бъде естествено продължение, в което ще разгледаме докъде е стигнала философията и как тя е повлияла на начина, по който хората мислят днес.

"Отговаряне" на големите въпроси - Вероятно всеки е чувал Големите въпроси, на които хората се опитват да отговорят от хилядолетия. Ние обаче не искаме просто да ги оставим да се препъват в тъмното, а ще им дадем набор от логически инструменти и ще им помогнем да избягват заблудите.

Изберете училище - Тук ще се върнем към различните философии, които разгледахме, и ще помогнем на участниците да разберат кое би могло да работи най-добре за тях в дългосрочен план. Ще помислим заедно за това, което всеки от участниците смята за най-разумен подход, и как да го приложим, за да се възползваме най-добре от него.

Медитация върху учението на училището - В тази дейност участниците ще бъдат до голяма степен самостоятелни. Ще ги накараме да помислят как могат да оформят живота си, вдъхновени от идеите, които им представихме. Ще ги оставим да потънат във всичко това и да излязат готови да приложат събраното.

Лични мантри, вдъхновени от избраното училище - По-практично занимание, целта на това е участниците да измислят поговорки, които биха могли да им помогнат да се заземят пред лицето на дадено предизвикателство, като си припомнят определен низ от думи, които ще са измислили в това занимание.

Справяне със социалната конфронтация чрез учението на избрана философска школа - практически подход за проверка на това колко добре им служи избраната философия. Ще инсценираме спор или лична атака към всеки участник. Ще ги накараме да се справят с това, като приложат наученото, за да могат да разберат по-добре какво им се подхвърля и да измислят нов начин да реагират на него.

## СТЪПКА 1 - ОПОЗНАВАНЕ

За да добием представа за участниците и да проследим личното им развитие по време на проекта, ще започнем с видеоинтервю с всеки от тях. Казаните думи са от значение. Но също толкова важни са и малките жестове, които всички ние правим, когато разговаряме и споделяме.

### Предварителни видео интервюта

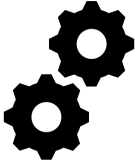
**Метод:** Интервю, видеозапис.



**Цел:** Да опознаем участниците в по-голяма дълбочина и да си помогнем да оценим успеха на програмата.



**Времетраене:** 10 минути на фасилитатор



**Материали и инструменти:** Записващо устройство.



**Резултати от обучението:** Да помогнем на участниците да навлязат в нагласата да изследват себе си.

### **Процес:**

1. Ще извикаме всеки участник в отделна стая, където е поставена камера.
2. Модератор ще им зададе набор от въпроси относно очакванията им за проекта и мотивите им да се включат в него.
3. Те ще бъдат попитани и как виждат себе си в настоящия момент. И в какво се виждат да се превърнат.
4. Това ще бъде записано на видео и оставено настрана до края на проекта.

### **Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- Какви са очакванията на всеки участник от проекта?
- Какво очакват да получат от него?
- Как участниците виждат себе си?
- В какво се превръщат?

На всички ни се е случвало да преживеем история, която просто ни е развълнувала. Смятаме, че тя описва перфектно настоящия ни живот и психическо състояние. В първата дейност ще се опитаме да накараме участниците да определят тази история за себе си, както е в живота им в

настоящия момент. Любимите ни неща често ни помагат да осмислим света около нас. Сякаш те говорят на нашия език, а ние - на техния. Тези истории могат да ни дадат идеи и вдъхновение за това как да се справим с трудностите си в момента. Ще търсим филми, сериали, книги, песни.

## Разкажи ми своята история, като ми разкажеш друга история

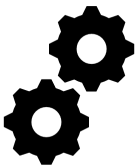
**Метод:** Учене чрез споделяне, общуване, саморефлексия



**Цел:** Участниците да се опознаят помежду си. чрез идентифициране с история, представена в някоя от предложените медии.



**Времетраене:** 70 минути.



**Материали и инструменти:** Бяла дъска и маркери, хартия и химикалки



**Резултати от обучението:** Изграждане на връзка между участниците. Помагане на всеки от тях да определи как се чувства по отношение на настоящото си състояние в живота. С какво се идентифицират. Да ги научите да намират утеха в истории, които резонират с тях.

**Процес:**

1.Дайте на участниците време да помислят за историите от филми, книги и т.н., които са ги докоснали на по-дълбоко ниво и са резонирали с това къде се намират в живота си и как гледат на това.

2.Всеки участник ще разполага с 10 минути пред бялата дъска, за да илюстрира чрез думи и изображения за какво е разказана историята.

3.След това ще имат още 5 минути, за да свържат историята с настоящата си ситуация и да обяснят защо тя резонира толкова много с тях.

4.Когато всеки е излязъл на свой ред, ще се сформира групова дискусия, в която участниците ще коментират коя история/житейска комбинация е оставила най-голямо впечатление у тях. В този момент участниците ще изберат дали искат да чуят и съветите, които другите са измислили за тях.

5.Всеки, който има съвет, ще може да го даде на тези, които са се съгласили да го чуят.

6.Всеки участник ще има време да седне с това, което е чул от връстниците си, и да запише идеи как може да приложи уроците от историята и съветите на връстниците си в собствената си житейска ситуация.

### **Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- С коя история се свързвам най-много в момента?
- Как героите ѝ се справят с трудностите си?
- Какви поуки мога да си взема от това, за да мога да решавам собствените си предизвикателства?
- Има ли нещо, което пропускам, когато разглеждам собствената си ситуация?
- По-лесно ли е да се решават проблемите на някой друг, за разлика от собствените?

За да се събере групата, всички ще се включим в дейност за разчупване на леда. Установихме, че за участниците е важно да се чувстват запознати с настоящите си

колеги и ледоразбивачът помага на всички да се чувстват по-комфортно, защото събират известна представа за това какъв е човекът до тях.

Като ледоразбивач за изпълнение избрахме:

## Кръгове на идентичността

**Метод:** Дискусия; споделяне на кръга



**Цел:** Групата да сподели ценностите, които изповядва в живота си, и да определи своята основна ценност, която да бъде техен основен водач в случай на предизвикателства.



**Времетраене:** 90 минути



**Материали и инструменти:** Индексни картички (по 10 на човек) с по една стойност на всяка - написана от участниците, химикалки



**Резултати от обучението:** Участниците да се опознаят помежду си. Както и да разберат коя е основната им ценност и да могат да обсъдят защо. Тази дейност има за цел да покаже колко е важно човек да има основна ценност, чрез която да преценява ситуацията, с която се сблъсква.

**Процес:**

1.Участниците ще бъдат разделени на две групи. Едната ще образува външен кръг, който е обърнат навътре, а другата ще образува вътрешен кръг, който е обърнат навън.

2.По този начин ще се оформят двойки, които след това ще обсъждат ценностите, които всеки от тях е поставил, в продължение на 5 минути и накрая всеки трябва да реши коя от тях да скъса и изхвърли.

3.Кръгът ще се измести така, че всеки участник да бъде в двойка със следващия в противоположния кръг и те ще започнат още 5 минути дискусия/дебат, започвайки с мотивите си да скъсат картата с ценностите, която са направили. В края на тези следващи 5 минути участниците ще откъснат още една карта, като по този начин ще изхвърлят още една стойност от 10-те.

4.Итерациите ще се повтарят, докато всички участници останат с по една карта. Тя ще представлява тяхната основна ценност за живота в случай на трудности и предизвикателства.

5.С най-важната си ценност в ръка всеки участник ще получи своя ред да обясни на групата защо смята, че това е неговата най-ценна ценност и какво според него тя внася в живота му, когато се сблъсква с препятствия.

### **Въпросите, на които ще отговорим, ще бъдат следните:**

- Кои са моите 10 основни ценности?
- Коя е моята основна ценност от тези 10?
- Защо съм се придържал към тази ценност, към която съм се придържал?
- Какво внася тя в живота ми?
- Как може да ми помогне да се справям по-добре с предизвикателствата?

## **СТЪПКА 2 - ОТКРИВАНЕ НА ПРОБЛЕМА**

ЗА ДА ВНЕСЕМ ПОВЕЧЕ ЯСНОТА В ЖИВОТА НА УЧАСТНИЦИТЕ ЧРЕЗ ФИЛОСОФИЯТА, ПЪРВО ТРЯБВА ДА ГИ НАКАРАМЕ ДА РАЗБЕРАТ С КАКВО СЕ ЗАНИМАВА ТЕМАТА И С КАКВИ МЕТОДИ СЕ СТРЕМИ ДА РЕШАВА ЕЖЕДНЕВНИ ПРОБЛЕМИ, КАКТО И ГОЛЕМИ, ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ ПРОБЛЕМИ. В СЛЕДВАЩАТА НИ ДЕЙНОСТ ЩЕ ПРЕДСТАВИМ НА УЧАСТНИЦИТЕ САМИЯ ПРЕДМЕТ НА ФИЛОСОФИЯТА, ЗА ДА МОГАТ ТЕ ДА РАЗБЕРАТ ПОДОБРЕ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ МУ.

ДОСТОЙНСТВАТА НА ФИЛОСОФИЯТА

### Метод: Презентация, дискусия



**Цел:** Участниците да осъзнаят колко мощна е философията, за да ни помага да се справяме с предизвикателствата на живота.



**Времетраене:** 2 часа



**Материали и инструменти:** PowerPoint презентация, проектор, бележки за това как философите са станали по-добри в справянето с трудностите си чрез собствената си философия



**Резултати от обучението:** Осъзнаване на полезността на различни философски течения за справяне с трудностите; Вдъхновение за изучаване на философия както по време на проекта, така и във времето за собствено развитие.

### Процес:

1. Фасилитаторите ще представят интерактивна презентация на PowerPoint, последвана от игра на Kahoot. Основните точки на презентацията ще бъдат: какво е философия; защо сме там, където сме в морално отношение като общество;



интересни истории за това как философите са стигнали до своите заключения; как философията е помогнала на хората от своето време; отзвукът от философиите от миналото.

2.Участниците ще бъдат подканени да се включат в разговор за това как можем да прилагаме философията в ежедневието си. Това ще включва мозъчна атака, споделяне на опит, обсъждане на това как бихме могли да реагираме по-добре на това, което ни се е случило тогава.

### **Въпросите, на които ще отговаряме са:**

- Какво е философия?
- Защо се нуждаем от философия, за да преодолеем предизвикателствата в живота си?
- Кой е философът?
- Какво е философска школа?
- Защо е необходимо да прилагаме ученията на философията в ежедневието си, особено когато сме изправени пред предизвикателства?
- Какви са ползите от изучаването на философия?
- Какво прави едно философско движение добро?
- Как да изберем философско движение, което да работи за нас?

## **СТЪПКА 3 - ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ С НАУЧЕНОТО ОТ УРОЦИТЕ НА ФИЛОСОФИЯТА**

Преди да се появят средствата за масова комуникация, преди хората да могат просто да търсят в Google това, което искат да знаят, е имало различни подходи за успокояване на душата. В Древна Гърция, наред с гимнастиката, членовете на полиса се събирали на агората, за да слушат философите и техните идеи за смисъла на живота и правилния подход при справяне с трудностите. Искаме да

изпробваме този подход в съвременното и да дадем шанс на предизвикателните младежи да вземат нещо от него.

Въпреки че някои идеи са остарели в наши дни, според нас има причина те да са били открити и приложени в съответните времена. Във всичко има поне малко нещо, което може да се научи, а в случая с философията предишните идеи все още отекват в начина ни на мислене и управление. По-доброто им разбиране ще помогне за филтрирането на това, което може да работи, и това, което наистина е остаряло. В допълнение към това, когато се съчетае с дейността след това, участниците биха могли да проследят как се развиват идеите и как да стъпят на предишните начини на мислене, за да достигнат нови висоти на яснота.

### Запознаване с историята на философията и нейното развитие

**Метод:** Лекция, дискусия, мозъчна атака, изпит



**Цел:** Представяне на учения от миналото. Участниците да осъзнаят как различните движения са възникнали поради необходимостта от промяна в начина на мислене. Както и да подберат идеи, които биха могли да работят за тях в краткосрочен и дългосрочен план.



**Времетраене:** 2 часа



**Материали и инструменти:** Флаш карти, химикалки и хартия



**Резултати от обучението:** По-добро разбиране на историята на философията - как се е появила и как е помогнала на хората по онова време. Идеи за това как можем да рециклираме някои идеи, които вече се считат за остарели.

### **Процес:**

- 1.Разпространяване на флашки със сгъстена и структурирана информация за различни училища от миналото.
- 2.Лекция по история на философията. Какви са били историческите ползи от различните движения?
- 3.Обсъждане на идеи за това как можем да приложим остарелите начини на мислене, които се оказват донякъде неефективни в днешно време. Фасилитаторите ще представят своите идеи.
- 4.Същата дискусия като по-горе, но този път участниците ще бъдат насърчени да споделят как са се вдъхновили от наученото.
- 5.Мозъчна атака за това какво можем да научим от нещата, които вече не работят.
- 6.Мозъчна атака за това как наученото може да бъде полезно за участниците, които се борят
- 7.Мозъчна атака за това как участващите преподаватели могат най-добре да предадат наученото на своите обучаеми.

### **Въпросите, на които ще отговаряме са:**

- Какви училища са били там?
- Кое е доказано, че вече не работи?
- Как можем да извлечем собствените си учения от остарелите?
- Как можем да приложим наученото в ежедневието си?

## **СТЪПКА 4 - ЗАБАВНО СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА**

Следващата дейност ще бъде естествено продължение на предишната. В него ще обърнем внимание на философските школи, които активно действат в нашето ежедневие, независимо дали го осъзнаваме, или не. Ще се съсредоточим върху теориите, които все още не са опровергани или пренебрегнати като остарели, и ще обсъдим как усещаме тяхното присъствие в ежедневието си, сега, когато сме по-наясно с това, което те учат.

### Запознаване с преобладаващите в момента философски течения

**Метод:** Лекция, дискусия, брейнсторминг



**Цел:** Представяне на актуални философски течения. Участниците да осъзнаят защо са възникнали актуалните философски идеи и как те ни служат както в ежедневието, така и в политиката и междучовешките отношения и как могат да се справят с предизвикателствата, като имат това знание.



**Времетраене:** 2 часа



**Материали и инструменти:** Флаш карти, химикали и хартия



**Резултати от обучението:** По-добро разбиране на философските идеи на днешния ден. Разбиране как те ни служат при управлението, вземането на решения, разрешаването на конфликти, отношението към себе си и отношенията ни с другите.

**Процес:**

1. Предаване на флашки със съгъстена и структурирана информация за различните философски школи, които преобладават в нашата епоха.
2. Интерактивна лекция, обобщаваща актуалните философски течения в момента.
3. Как те влияят на разума и мислите ни и как ни помагат да вземаме решения?
4. Дискусия върху събраното от лекцията впечатление. Какво забелязаха нашите участници, че е свързано с изказаните от нас тези, как вече са повлияни от колективните разсъждения и как ги прилагат сами?
5. Мозъчна атака за това как можем да приложим по-добре наученото от лекцията в ежедневието си и при вземането на решения. Какво е открито от мислителите, но все още не е приложено от хората около нас и от тези, които ни управляват?
6. Друга сесия за мозъчна атака, отнасяща се до приложенията на ученията на философите в учебния процес на нашите участници. Освен това, как някои от участниците могат да използват философите, за да си помогнат при решаването на проблемите, с които се сблъскват, и какъв начин би бил подходящ за предаване на тези идеи?

**Въпросите, на които ще отговаряме са:**

- Какви са господстващите мисловни школи?
- Кои от техните учения работят добре в наше време и кои не?
- Как можем да интерпретираме по-добре идеите, така че да сме от полза за себе си и обществото?
- Как можем да извлечем собствените си методи за справяне с трудностите от съвременните философски течения?
- Как можем да прилагаме наученото в ежедневието си?

## СТЪПКА 5 - ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА С ПОМОЩТА НА НАУЧЕНОТО ОТ ФИЛОСОФИЯТА

През вековете философите са се занимавали с много въпроси. Някои от тях все още не са получили последователен отговор и дори понякога се използват, за да покажат на хората колко сме забравили за това какво наистина представлява животът. В следващото занимание ще представим на нашите участници списък с такива въпроси и ще ги накараме да помислят върху тях от собствената си гледна точка, както и от гледните точки на други хора в миналото, които ние, фасилитаторите, ще споделим.

### "Отговори" на големите въпроси

**Метод:** Лекция, симпозиум, дискусия



**Цел:** Да накарате участниците да мислят така, както мисли един философ. Да ги накарате да преминат през процеса на критична оценка на въпроса и да го разгледат от различни страни.



**Времетраене:** 3 часа



**Materials and tools:** PowerPoint презентация, проектор, химикалки и хартия



**Learning outcomes:** По-добро разбиране на това как да подходим към даден философски въпрос и как отговорът на този въпрос може да се използва, когато се изправяме пред предизвикателства. Разбиране на стойността на мисленето за това какъв е светът и какъв трябва да бъде. Способност да се погледне на даден проблем от няколко страни и да се вземат предвид редица гледни точки, различни от собствената, за да се общува по-добре и да се посрещат смело предизвикателствата.

### **Процес:**

1. Фасилитаторите ще зададат на участниците някои от най-обсъжданите въпроси за живота като цяло и ще ги накарат да отговорят с това, което мислят първоначално.
2. Фасилитаторите ще представят на групата някои от по-популярните отговори и начини да се погледне на гореспоменатите въпроси.
3. Всички ще обсъдят дали са съгласни с представеното или не. И защо.
4. На участниците ще бъде дадена възможност да актуализират мислите си по първоначално поставените въпроси и групата ще се оценява взаимно по логика и аргументи.
5. Всеки ще може да постави свои въпроси пред групата и те да бъдат обсъдени в опити да им се отговори.

### **Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- Кои са най-дискутираните въпроси във философията в историята и в наши дни?
- Какво прави един философски въпрос интересен?
- Как да подходим към въпрос, който няма еднозначен отговор?

Всички ние имаме определена представа за себе си, колкото и неясна да е тя. Дълбоко в нас, а понякога и не толкова дълбоко, се крие представата ни за това къде искаме да бъдем.

### Да съм и да бъда

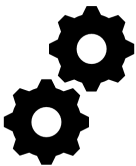
**Метод:** Водене на дневник, планиране, предвиждане.



**Цел:** Да накараме фасилитаторите да разкрият как виждат себе си и къде смятат, че се намират в житейския си път. Да ги накарате да направят план за следващата година по тримесечия.



**Времетраене:** 80 минути



**Материали и инструменти:** химикалки и хартия



**Резултати от обучението:** Участниците придобиват по-добра представа за житейския си път и за това как да преминат през него с по-голяма лекота и насоченост.

### Процес:

1. Фасилитатор ще проведе кратка встъпителна беседа. Тя ще има за цел да мотивира участниците да си позволят да очакват най-доброто, на което могат да се надяват.



2. На всеки участник ще бъде дадено време да запише къде се намира в живота си. Каква е ситуацията, в която се намират, какво им е трудно, какво правят по въпроса, какво мислят, че трябва да правят.

3. Ще се проведе още една сесия за водене на дневник. В тази участниците ще бъдат насърчени да се обърнат към фасилитатора за помощ. Учителите ще пишат дневникови записи за това къде искат да бъдат след 3, 6, 9 и 12 месеца. Фасилитаторите ще бъдат там, за да ги насърчават да планират смело, но и да ги подкрепят, когато е необходимо.

### Въпросите, на които ще отговорим, са:

- Къде се намирам в момента?
- Къде искам да бъда в бъдеще?
- Как мога да стигна дотам?

Тази следваща дейност е същността на нашия проект. Основната ни идея е да помогнем на участниците, а оттам и на техните обучаеми, да намерят и възприемат нов подход, в случай че всичко останало се е провалило. Урокът от това ще бъде, че винаги има друг начин, друг подход и гледна точка, през които да се погледне на даден проблем. И никога нищо не е безнадеждно, защото винаги има различен подход, който да се опита.

### Изберете училище

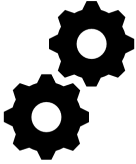
#### Метод: Вземане на решение, четене на информация



**Цел:** Целта е учителите да се запознаят с дадена мисловна школа и да се подготвят да възприемат нейните основни възгледи. Да разберат какво означава да следват принципите на избраната от тях школа. Да могат да използват ученията при разрешаването на конфликти и вземането на решения.



**Времетраене:** 1 час



**Материали и инструменти:** Бяла дъска, маркери, химикалки и хартия



**Резултати от обучението:** Избор на набор от принципи и идеи. Задълбочено разбиране за тях и как да се прилага изученото в ежедневието - вземане на решения и разрешаване на конфликти. Нови идеи за това какво може да повлияе на живота на участника към по-добро.

**Процес:**

- 1.Технически тази дейност ще започне веднага след представянето на всички мисловни школи. Участниците ще бъдат насърчени да помислят кой от представените начини на мислене им се струва най-подходящ за техните нужди и очаквания от живота.
- 2.Свободно координиран чат в началото на сесията с дейности, в който участниците ще бъдат насърчени да споделят с околните какво смятат да изберат.
- 3.На бяла дъска ще бъдат написани няколко варианта, в които участниците ще се запишат, обещавайки, че ще възприемат набора от поведения и разсъждения, предложени от избраните от тях философии.
- 4.Въпроси и отговори за това как най-добре да се прилагат избраните принципи и за какво да се внимава.
- 5.На всеки ще бъде препоръчан допълнителен материал за четене, според неговия избор.

6. Времето до следващото занимание ще бъде използвано от участниците, за да се образуват допълнително за това какво означава да бъдеш привърженик на избраната от тях мисловна школа.

#### **Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- Подходяща ли е философията, която съм избрал, за това какви са целите ми в живота?
- Как мога да приложа нейните учения в ежедневието си?
  - Къде мога да се образовам допълнително за начина на мислене, който съм избрал да изпробвам?
- Кои са някои заблуди, на които мога да стана жертва?

### **СТЪПКА 6 - ПРИЕМАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА С ПОМОЩТА НА ФИЛОСОФИЯТА**

Медитацията не винаги е просто изпразване на ума. Това обяснение е пълно, тъй като често медитацията се използва като начин първо да се изчисти съзнанието, но само за да се освободи място за определен поток от мисли, който практикуващият иска да изследва. Чрез нашето занимание по медитация ще накараме обучаващите се сами да се потопят по-дълбоко в това как разбират конкретната мисловна школа, която са избрали, и да помислят как тя може да им послужи след това.

#### **Медитация върху учението на училището**

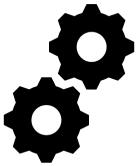
**Метод:** Лекция, мозъчна атака, дискусия, медитация под ръководството на учителя, тиха медитация



**Цел:** Целта е обучителите да разработят медитации, които да им помогнат да следват учението на избраната от тях школа. Както и да се потопят още по-дълбоко, предимно самостоятелно, в основните идеи на съответния избор. Освен това, за да се изгради по-добро разбиране за това какво включва една медитация по определена тема.



**Времетраене:** 1 час и 30 минути



**Материали и инструменти:** Удобно място на пода, химикалки и хартия



**Резултати от обучението:** По-добро разбиране на това какво представлява медитацията и как да се създаде лична медитация. Повишена яснота по темата, избрана от всеки участник.

### **Процес:**

1. Фасилитаторите ще изнесат лекция за това как да се измисли медитация и как да се приложи избраното изследване в практиката.
2. Въвеждаща медитация под ръководството на фасилитатора с цел да се представи колко ефективен може да бъде методът, както и да се даде пример за това каква може да бъде една медитация.

3.Мозъчна атака от страна на групата за идеи за подходи за измисляне на лични медитации. Допълнителни бележки и насоки ще бъдат дадени от фасилитаторите.

4.Ще бъде отделено време за самостоятелно изграждане от всеки участник на медитация, която според него ще му помогне да усвои напълно учението на избраните от него философски идеи и ще му помогне да ги приложи по-добре във времето след медитацията.

5.Обсъждане в рамките на участниците и с фасилитаторите на резултатите от изграждането на медитацията. Ще бъдат дадени обратна връзка и конструктивна критика.

6.Осъзнато практикуване на медитациите.

#### Въпросите, на които ще отговорим, са:

- Какво е медитация?
- Как медитацията помага за по-доброто разбиране на даден предмет?
- Как да си изградим лична медитация?

## СТЪПКА 7 - КАК ДА СЕ СПРАВИМ УСПЕШНО С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА?

Мантрата понякога се пее на глас, а понякога в ума. Но нейната цел е да ни потопи в една единствена идея и да ни помогне да си спомним една проста истина, която сме открили за себе си. Съществуват много мантри, създадени за различни цели от майстори на осъзнатостта. Ще представим на участниците някои от тях, за да им помогнем да разберат по-добре поставената задача. Но в крайна

сметка, след като съберат всички материали, те сами ще се докоснат до това, от какво наистина се нуждаят от една мантра и как най-добре могат да го постигнат.

### Лични мантри, вдъхновени от избраното училище

**Метод:** Анкета, лекция, дискусия, мозъчна атака



**Цел:** Участниците могат да измислят лични и уникални мантри за себе си въз основа на учението на избраната от тях философска школа.

---



**Времетраене:** 1 час и 30 минути

---



**Материали и инструменти:** Удобно място на пода, химикалки и хартия

---



**Резултати от обучението:** По-добро разбиране от страна на участниците за това какво е мантра и как да си измислят такава, подходяща за техните цели. Идея за мантра или няколко мантри, които най-добре биха послужили на участниците в стремежа им да се придържат към избраната от тях философска школа.

### Процес:

1. Участниците ще бъдат помолени да попълнят въпросници за това как се чувстват в настоящия момент и какво според тях може да се подобри в психическото им състояние.

2. Фасилитаторите ще изнесат лекция за това какво представлява мантрата и каква е нейната цел. По време на лекцията ще бъдат дадени инструкции как да се състави подходяща такава за планираната психическа промяна на всеки участник.
3. Фасилитаторите ще споделят някои от по-популярните мантри, предназначени за общи цели, и групата ще ги практикува заедно.
4. Дискусия между групата за това какво според тях прави една мантра добра.
5. Мозъчна атака за идеи за мантри, в която участниците ще си помагат взаимно. Освен това фасилитаторите ще дават повече съвети и насоки в процеса, както и конструктивна критика.
6. Ще бъде отделено време, в което всеки от участниците да измисли мантра, която според него би била подходяща за него и неговите нужди, в съответствие с методите, предложени от избраната от него школа.
7. Участниците ще споделят пред групата какви мантри са измислили и ако желаят, ще получат обратна връзка от колегите си от групата и от фасилитаторите.
8. Практикуването на повторението на мантрите ще бъде насърчено в края на занимателната сесия. Участниците ще кажат своите мантри, които са измислили, 3 пъти.
9. Членовете на групата ще отделят време, за да споделят как се чувстват след произнасянето на мантрите. Какви са първоначалните им мисли и дали виждат себе си да практикуват тази дейност в свободното си време.
10. На участниците ще бъде раздаден още един въпросник със същите въпроси. Те ще бъдат помолени да оценят промяната, която възприемат след практикуването на мантри.

**Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- Какво е мантра?
- Как действа мантрата?

- Каква е целта, която се опитвам да постигна, като създам мантра за себе си?
- Как можем да си съставим лична мантра?

Опитите да решим собствените си проблеми понякога могат да бъдат твърде обезсърчителни. Но слушането на чуждите борби сякаш ни вдъхновява да измислим решения. За техните проблеми. Смятаме, че за нашите преподаватели ще бъде полезно да се отворят анонимно за своите предизвикателства в живота и другите участници да измислят решения за тях.

**По-лесно е да се каже, отколкото да се направи**

**Метод: Решаване на проблеми, подсказки за рисуване, дискусия**



**Цел:** Да накараме участниците да споделят проблемите си анонимно и да намерят решения на проблеми, чийто източник не познават.



**Времетраене:** 120 минути.



**Материали и инструменти:** Урна, химикалки и малки хартии, подиум.





**Резултати от обучението:** Участниците да придобият нов поглед и идеи за това как да подходят към проблемите си. Да ги накара да се замислят за това как да решат проблемите на други хора, да вземат предвид различните гледни точки и обстоятелства, когато става въпрос за справяне с предизвикателствата.

### **Процес:**

1. На участниците ще бъде дадена възможност да напишат колкото искат от своите проблеми на еднакви листове хартия.
2. Всички листчета с написани на тях проблеми ще бъдат хвърлени в урна.
3. Всеки участник ще получи ред да се качи на подиума и да изтегли едно листче хартия. Те ще бъдат насърчени да опишат как биха подхождали към проблема, написан на него, и как биха пристъпили към решаването му.
4. В случай че някой от участниците нарисова свое собствено парче, той ще го върне обратно и ще рисува отново, докато намери нещо, което не е написано от него.
5. Ако е останало само едно парче и то принадлежи на този, който го е нарисувал, той ще може да избере дали да го предаде на някого, да го унищожи или да си отговори сам.
6. На участниците ще бъде дадена възможност да изразят как са се почувствали от преживяното и дали са получили нови идеи за това как да се справят с проблема/ проблемите си.

### Въпросите, на които ще отговорим, са:

- Какви проблеми мога да идентифицирам в живота си?
- Какви са някои решения, за които не съм се сещал?
- Какви са алтернативните начини да погледна на предизвикателствата, пред които съм изправен?
- По-лесно ли е да решавам проблемите на другите?
- Подготвен ли съм вече да давам съвети на хората относно предизвикателствата в живота им?

## СТЪПКА 8 - ОСМИСЛЯНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА ВЪРХУ НАС

Воденето на дневник е полезна практика, която помага на хората да осмислят това, което е вътре в тях, като го записват. С допълнителната гаранция, че никой никога няма да го види, то може да бъде дори терапевтично и просветляващо. Планираме да предложим на участниците тази гаранция, като им предоставим безопасно пространство, в което да излеят мислите си и физическото им тяло да бъде унищожено.

### Напиши и изгори

**Метод: Дневник, саморефлексия.**



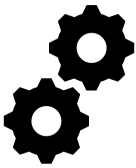
**Цел:** За да могат нашите участници да се освободят от това, което са крили от себе си.

---



**Времетраене:** 60 минути

---



**Материали и инструменти:** Писалки и хартия, огън.

---



**Резултати от обучението:** Повишено осъзнаване от страна на участниците на това какво ги спира и как им влияе.

### **Процес:**

1. На всеки участник ще бъдат дадени химикалка и хартия.
2. Те ще бъдат инструктирани да запишат това, което ги предизвиква. С какво се борят в момента.
3. Ще ги уверим, че никой няма да чете каквото пишат, и ще се уверим, че имат достатъчно лично пространство.
4. След като изтече определеното време, всички ще се съберат около огъня, където ще бъдат насърчени да хвърлят хартията си с написаното в огъня.

5. На всички ще бъде дадена възможност да споделят как са се почувствали от преживяното.

6. Ще попитаме участниците дали биха обмислили да направят това в свободното си време.

#### **Въпросите, на които ще отговорим, са:**

- С какво се боря в момента?
- Как задържам себе си?
- На какво трябва да се съсредоточа повече?

## **СТЪПКА 9 - ОЦЕНКА**

Последната ни дейност ще бъде най-практичната. Искаме да помогнем на участниците да се убедят колко полезно може да бъде възприемането на различен подход. Ще ги поставим в неудобна ситуация, на която иначе може да не знаят как да реагират. Но се надяваме, че с нашите инструкции те ще могат да смекчат конфронтацията по мирен и състрадателен начин, който ще накара всички страни да се чувстват по-добре.

### **Справяне със социалната конфронтация чрез учението на избрана философска школа**

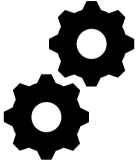
**Метод:** Имитационни спорове, симулация, ролева игра



**Цел:** Участниците да развият и практикуват набор от умения, които да им позволят да се справят с конфронтацията по спокоен и ефективен начин. Както и да измислят идеи как да помогнат на учениците си да разберат различни философски учения и да ги приложат в собствените си ежедневни конфронтации и изправяне пред предизвикателства.



**Времетраене:** 2 часа



**Материали и инструменти:** сценарии за конфронтационни ситуации



**Резултати от обучението:** Разбиране на това как философията може да бъде помощник в справянето с конфронтацията и предизвикателствата. Солидна практика за това как определени идеи могат да бъдат приложени за избягване на разгорещени спорове и неправилно общуване. Научаване как да разсейваме фалшиви аргументи и да откриваме заблуди.

### **Процес:**

1. Сценариите ще бъдат разработени от фасилитаторите, за да се изправят участниците пред нажежена ситуация, в която е вероятно да загубят спокойствие и концентрация.
2. Всеки участник ще се изправи пред фасилитатор, чиято цел е да го провокира и да го накара да загуби търпението си.
3. Участниците ще бъдат насърчавани да не отговарят с първото нещо, което им дойде на ум, а да се замислят върху ученията, които са разглеждали, и да преценят как могат да ги приложат и да отговорят по такъв начин, че фасилитаторът, който ги атакува, да се затвори и да няма база, върху която да ги атакува.

4. След реда на всеки от участниците групата ще обсъди колко добре са се справили, доколко са били ефективни в разсейването на спора и запазването на спокойствие. Както и до каква степен това е станало с помощта на избраната от тях школа на мислене.

5. Всеки участник ще сподели на свой ред как се е чувствал по време на симулацията и дали смята, че се е справил по-добре или по-зле, отколкото би се справил с личните си методи, които е използвал досега.

### Въпросите, на които ще отговорим, са:

- Струва ли си да променим начина си на мислене чрез философията, за да погледнем на даден аргумент от различен ъгъл и да отговорим чрез различен набор от ценности?

- По-ефективно или по-малко ефективно ли се справях с конфронтацията, като използвах новите методи, които бях разработил в хода на проекта?

- Струва ли си да продължа да се занимавам с изучаване на философия през свободното си време?

Чрез тези дейности се надяваме да събудим интерес у нашите участници към областта на философията, за да могат по-лесно да се справят с предизвикателствата. Бихме искали те да мислят извън собствените си рамки и да се замислят какво могат да подобрят в ежедневните си разговори, спорове и препятствия. Ще работим за това всичко това по-късно да бъде преведено на групата на младежките работници. Ще бъде поставен акцент върху това как всеки фасилитатор може да ангажира участниците си с методите, които предлагат определени философски школи за справяне с трудностите, и как най-добре да ги образова за различните начини на мислене, които са преобладавали в историята и/или властват в нашето съвремие.

---

**За автора:**



**Стела Николаева** изучава психология и се посвещава и на философията. Тя разработва неформални практики за борба с депресията и развиване на смисъл на живота. Помага с методите, които стоят зад дейностите и стимулирането на младежите към активен живот във всеки

смисъл на думата.



Основната идея на Академията за активна младеж се основава на принципа "От млади хора за млади хора". Това, което насърчаваме, може да се обобщи с едно изречение, а именно: отговорността за бъдещето е в ръцете на нас, младите хора, а целта ни е да обучим младежите да станат посланици на едно по-устойчиво общество. Помагаме за интеграцията на уязвимите групи младежи от нашето общество - безработни младежи, младежи със здравословни проблеми, младежи с по-малко възможности, студенти и ученици, младежи с по-малко възможности, младежи от малцинствата, безработни младежи, младежи с по-малко възможности за образование. Интересното за нас е, че самите ние сме млади, някои от нас са само на 19 години (най-възрастният от нас е на 24 години). Нашето сдружение се управлява основно от доброволци и младежи, които подкрепят идеята ни. И всички ние сме на различни житейски пътища.

Организацията работи за развитието на младежката политика и за активното включване на младежките дейности в ежедневието социален живот. Академията за активна младеж има за цел да бъде посредник между младежите и представителната власт. Дългосрочната ни цел е да създадем активно младежко общество от младежи, които знаят какво е необходимо, за да направят промяна, за да се чува гласът на младите хора и за да има повече възможности за най-уязвимите младежи. Защото само младите са тези, на които е позволено да бъдат

идеалисти, като се стремят към по-добър свят, и най-важното, които знаят, че никога не е твърде рано да започнеш и никога не си твърде млад, за да осъществиш промяна. Ние вярваме в младежта, защото вярваме в себе си.

# Глава четири

## СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА ЧРЕЗ СПОРТ

Малките деца са естествено активни. С напредването на възрастта вероятността да са активни намалява. Най-драстичният спад в активността се наблюдава в тийнейджърските години, особено сред момичетата и младите жени. Младите хора трябва да бъдат мотивирани с различни вдъхновяващи методи и дейности, както и с ясни доказателства за постигнатия напредък.

Децата растат с различни темпове в различните възрасти и преживяват периоди на неловкост по време на скоковете в растежа. Спортните дейности трябва да бъдат адаптирани, така че да са подходящи за възрастта, способностите и нивото на умения на учащите се.



Спортът и отдихът са ключови елементи на социалния живот. Давайки здраве, радост и забавление, те ни позволяват да се борим със заплахите на днешната цивилизация - алкохола, наркоманията, насилието и др. Те са незаменим образователен инструмент и важно средство в процеса на социална рехабилитация на непълнолетните. Добре организирани спортни и развлекателни дейности имат редица рехабилитационни стойности. Те освобождават психическото и двигателното напрежение, намаляват тревожността, укрепват механизмите за контрол, което позволява на младежите да предвиждат по-добре последиците от своите действия, и допринасят за израстването на социализацията чрез постигането на индивидуални и колективни успехи.

Въпреки че никога не е късно да се усвояват двигателни умения. Много, ако не и повечето, от уменията, използвани в спорта и отдиha на възрастните, се усвояват в ранна възраст. Програмите за физическо и спортно възпитание трябва да имат приоритет в училищните програми и в живота на общността.

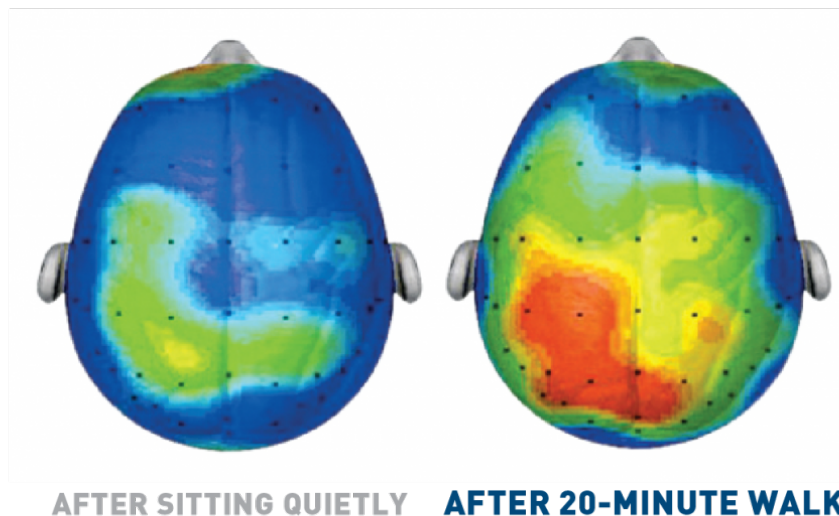
Активните деца се справят по-добре в живота. - Според ново изследване на Института "Аспен" децата, които редовно спортуват, имат по-високо самочувствие, до 40 % по-високи резултати на тестовете, по-ниски разходи за здравеопазване, по-ниски нива на депресия и самоунижение. Вероятността тези деца да страдат от затлъстяване е с 1/10 по-малка!

Погледнете снимката по-долу - тези промени в мозъчната дейност настъпват само след 20 минути ходене!

## MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN

### WHAT MRI SCANS TELL US\*

---



\* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Източник: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

В спорта разнообразието е подправката на живота! Ако младите хора се запознаят с широк спектър от физически дейности, е по-вероятно да открият дейност, която да им донесе страст и вдъхновение.

Първоначалните дейности се основават на основните олимпийски ценности: приятелство, уважение и съвършенство. Ще се опитаме да усъвършенстваме и да се замислим за тези личностни характеристики. напр. Как тези ценности се проявяват в моето ежедневие? Следвам ли ги? Какво мога да направя повече в тази област? Този фокус върху ценностите е особено ценен във времена на много противоречива информация. То ви позволява да спрете и да се обърнете навътре, вместо постоянно да търсите отговори на екзистенциални въпроси около вас.

Основната идея на централните дейности е да се подготви Олимпийски ден за местната общност и да се подобрят управленските умения на младите хора. Тази област ще ви позволи да изработите труден резултат стъпка по стъпка, да установите контакт с младите хора от района и ще бъде предизвикателство за участниците в проекта.

Заключителните дейности и дейностите за размисъл ще ви помогнат да направите изводи и да приложите придобитите знания в по-нататъшни дейности. Провеждането на оценка ще ви помогне да видите кои области са развити според намеренията и кои от тях все още изискват допълнителна работа. Дайте възможност на всеки да се изкаже.

Млад фасилитатор! Не забравяйте, че най-важното е да бъдете пример за подражание за младите хора. Групата е отражение на вас. Избягвайте да бъдете скучен лектор. Вашата положителна енергия и отвореност към младежите ще ви позволят да извлечете удовлетворение от това, което правите, а участниците ще харесат дейностите, които сте подготвили!

## СТЪПКА 1 - ВЗАИМНО ОПОЗНАВАНЕ

Първата ценност, върху която се фокусираме, е приятелството. Ще помогнем на членовете на групата да се доверят на другите и да се чувстват като част от групата чрез ледоразбивачи и игри за сплотяване на екипа. Не забравяйте да осигурите безопасността на групата, например чрез установяване на правила за сътрудничество.

### Метод 1: Игра със змия



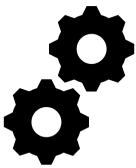
**Цел:** Позволете на групата да се опознае в действие.

---



**Времетраене:** 20 минути

---



**Материали и инструменти:** 2 или 4 кофички, превръзки за очи (с две или четири по-малко от броя на участниците), 10 предмета със съпоставим размер, напр. топки, кутии, маркери.

---



**Резултати от обучението:** Определяне на сътрудничество, доверие, приятелство.

### **Процес:**

1. Разделете групата на два или четири отбора. Можете да раздадете по една карта на всички - хората с черния символ са заедно (клубове, пики), другият отбор е с червените символи (сърца, диаманти).
2. Всеки отбор се нарежда в редица, един след друг. Всички са със завързани очи, с изключение на хората, които стоят в края на редовете.
3. Групата избира сигналите, изпращани от опашката на змията (единственият човек, който може да вижда) към главата на змията (човекът в началото на реда). Тялото на змията (хората вътре) предава сигнали чрез потупване по раменете, като например: завий наляво, завий надясно, вземи, пусни, спри, тръгни и т.н. Змията не може да говори!

4. Групите се подреждат на стартовата линия. Фасилитаторът поставя кофичките и предметите. При неговия/нейния сигнал змиите могат да започнат да ходят. Задачата на всеки екип е да събере възможно най-много предмети в своята кофа.

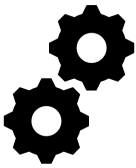
#### **Равносетка:**

- Какво научихте от този опит?
- Лесно ли беше да се доверите?
- Как се чувствахте по време на тази дейност?
- Какви са заключенията ви след тази дейност?
- Какво ви помогна по време на тази дейност?
- Въз основа на този опит как бихте описали приятелството? Разработете свое собствено определение! Можете също така да създадете мисловна карта.

#### **Метод 2: Две топки**



**Времетраене:** 10 минути



**Материали и инструменти:** 2 топки или талисмани (с еднакъв размер)  
**Локация:** Отвън/отвътре (достатъчно място за образуване на кръг)



**Резултати от обучението:** Сътрудничество, подобро определение за приятелство.

### Процес:

1.Групата образува кръг и брои до две. Получават се две групи, една и две, които стоят в един голям кръг. Фасилитаторът поставя топките на противоположните страни на кръга.

2.Задачата на двата отбора е да подадат топката отдясно само на членовете на своята група възможно най-бързо. Не можете да хвърляте топката. Печели отборът, който изпревари топката на противника.

3.По време на втория кръг топката променя посоката си и се подава наляво.

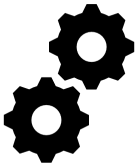
### Равносметка:

- Кое беше предизвикателство в тази дейност?
- Какво ви мотивира да подадете топката по-бързо?
- Какви са заключенията ви след тази дейност?
- Въз основа на този опит как бихте описали приятелството?
- Добавете нещо към вашето определение за приятелство / мисловна карта.

### Метод 3: Мостът



**Времетраене:** 30 минути



**Материали и инструменти:** 2 топки или талисмани (с еднакъв размер)

**Локация:** Навън

---



**Резултати от обучението:** Доверие, сътрудничество, работа в един екип.

### **Процес:**

1. Разпределете участниците по двойки (силен със слаб). Накарайте ги да се подредят в две редици, с лице един към друг, на върха на пръстите си.
2. Участниците държат ръцете си ниско (единият човек кръстосва ръцете си, другият ги държи успоредно), за да образуват мост.
3. Двойката от дясната страна на моста ще започне пресичането. Всеки от тях ляга върху ръцете на приятелите си и бавно се мята към края на моста.
4. Когато и двамата души от двойката достигнат края на моста, те отново стават част от него.

### **Равносметка:**

- Страхувахте ли се, че мостът няма да ви издържи?
- Коя беше най-трудната част от това упражнение?
- Как се чувствахте, когато преминавахте по моста?
- Въз основа на това преживяване как бихте описали приятелството?
- Създайте окончателно определение на приятелството и го залепете на стената.

## **СТЪПКА 2 - ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ**

Втората основна ценност в спорта е уважението. Ще се опитаме да намерим проблеми, свързани с уважението, и след това да ги решим. Важна стъпка ще бъде да създадем определение и да го свържем с реалния си живот.

## Метод 1: Стрелба за три точки



**Цел:** Представяне на проблемите, свързани с темата за уважението. Опит за намиране на решение.

---



**Времетраене:** 15 минути

---



**Материали и инструменти:** 1 лист хартия за всеки човек, 1 кофа, 1 стол на човек.

**Локация:** В класната стая със столове (и бюра по избор)

---



**Резултати от обучението:** identifying differences in people's abilities and capabilities

### Процес:

1. Всеки избира стол, на който да седне, и получава лист хартия. Участниците смачкват хартията и образуват топка за хвърляне.
2. Водещият поставя кофата в ъгъла на стаята, така че някои участници да седят по-близо, а други по-далеч.
3. Участниците са помолени да ударят кофата с топката. След това фасилитаторът преброява хората, които са успели.
4. След дебрифинга можете да повторите тази дейност и да приложите решенията.



### **Равносетка:**

- Как се почувствахте, когато кофата беше извън обсега на хвърлянето ви?
- Когато бяхте близо до кофата и ви беше по-лесно да хвърляте, мислехте ли за хората, които бяха твърде далеч?
- Какво можем да направим, за да дадем на повече хора възможност да хвърлят топката в кофата?
- Как можем да сравним тази ситуация с реалния живот?
- Какъв урок за уважението се крие зад тази задача?

### **Метод 2: Изпълнението на (не)равнопоставеността**



**Времетраене:** 20 минути



**Материали и инструменти:** карти

**Location:** Навън или в салона



**Резултати от обучението:** осъзнаване на трудностите, свързани с двигателните ограничения.

### **Процес:**

1. Разделете групата на отбори от по 5 души. Всеки отбор застава в една редица. Първите състезатели се подреждат на стартовата линия.

2. Задачата на всеки отбор е да донесе 10 карти от масата. Всяка карта има определени ограничения, като например необходимостта да се скача или да се докосват глезените. Ако даден играч вземе карта, той/тя трябва да спазва нейните правила, за да се върне с нея.

3. Предлагане на задачи върху картите:

- трябва да се присъедините към отбора си на един дъх (да издадете звук)
- да докоснете глезените си
- само да скочите
- само пълзене
- скачайте на един крак
- правете салтаwalk on your knees
- да вървите крак за крак
- тичане на четири крака
- тичане чрез скачане на крака

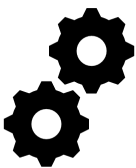
### **Равносметка:**

- Коя от тези карти беше най-трудно да се донесе?
- Какво беше чувството да се изправите пред предизвикателство?
- Как можем да сравним тази ситуация с реалния живот?
- Какви решения трябва да се използват, за да се намали неравенството?
- Как уважението е свързано с това?
- Трябва ли спортът да включва разделение по възраст, пол или увреждания?  
Защо? Защо не?

### Метод 3: Уважение - кръстословица



**Времетраене:** 30 минути



**Материали и инструменти:** по 1 лист хартия и химикалка на група

**Локация:** В стая с маси



**Резултати от обучението:** разбиране на понятието уважение

#### **Процес:**

1. Разделете групата на отбори от по 3 или 4 души. Дайте на всяка група по един лист хартия и химикалка.
2. Задачата на групата е да създаде кръстословица. Използваните думи трябва да са свързани с решението на кръстословицата - "уважение".
3. Екипите представят своите кръстословици и обясняват как асоциациите им са свързани с понятието "уважение".

#### **Равносметка:**

- Кои думи са във всяка група?

- Кое е най-важното в тях?
- Какво би могло да бъде нашето определение за уважение?
- Как можем да свържем нашето определение за уважение с това, което сме правили досега?
- Как уважението се проявява в спорта?

#### Метод 4: Представете си...



**Времетраене:** 20 минути



**Материали и инструменти:** по 1 лист хартия и пакет цветни моливи на група

**Локация:** В стая с маси



**Резултати от обучението:** значението на уважението в днешния свят

---

#### Процес:

- 1) Разделете групата на отбори от по 3 или 4 души. Дайте на всяка група лист хартия и пакет цветни моливи.
- 2) Групата създава рисунка, в която изобразява света без уважение.
- 3) Групите представят своите рисунки. Те обясняват какво е включено в работата им и защо смятат, че уважението е важно.

### **Равносметка:**

- Какви елементи на уважение се появяват във всяка рисунка?
- Кои идеи са най-уникални? Защо?
- Каква е стойността на уважението?
- Какво е уважението тук и сега?
- Как се е променил подходът ви към понятието за уважение?

## **СТЪПКА 3. ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ**

Третата ценност, която е важна за всеки спортист, е съвършенството. То се постига чрез отдаденост на дисциплината и редовни тренировки. Позитивното мислене изгражда упоритост и способност да постигнете това, което в началото изглежда невъзможно.

### **Метод: "Песен за чаша"**



**Цел:** Въз основа на индивидуалния стремеж към съвършенство и работата в екип групата ще изпълни шоу "песен за чаша".



**Времетраене:** 1 час



- 
- **Материали и инструменти:** По 1 пластмасова чаша на човек.

Видеоклипове:

- Anna Kendrick “Cups”
- Anna Kendrick “Cups” (karaoke version)
- destined4life “The Easiest Cup Song Tutorial”
- Okaidi Official “Tuto Cup Song”

**Локация:** На място с маси

---



**Резултати от обучението:** Групата ще научи цялата поредица "Песен за чаша" и ще преживее процеса на стремеж към съвършенство.

---

### **Процес:**

1. Дайте на всеки участник пластмасова чаша и покажете последователността на движенията. Групата повтаря тези движения, докато всеки участник повтори шест последователности подред без грешка.

Правим кръг около масата. Всички изпълняваме представената последователност едновременно, като накрая даваме чашата си на човека, който седи от дясната страна.

2. Когато цялата група повтори 6 последователности без грешка, можем да добавим музика към нея. Опитваме се да изпълняваме "Песента за чашата" през цялото време на песента. Някои могат да пеят.

3. Можете да запишете представлението.

### **Равносметка:**

- Коя беше най-трудната част от задачата?
- Как успяхте да научите нещо?
- Кога ученето беше лесно за вас и кога беше предизвикателство?

- Каква истина открихте за себе си?
- Как можете да приложите придобитите знания в ежедневието си?
- Как различните спортове помагат за преодоляване на различните предизвикателства?



#### СТЪПКА 4. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА МЛАДЕЖИТЕ ЧРЕЗ ЗАБАВЛЕНИЕ

Успехът в спорта се състои от много компоненти, като например: радост от усилията, развиване и практикуване на физически, поведенчески и интелектуални умения, честна игра в общността и в ежедневието, уважение, стремеж към съвършенство, здравословен избор, баланс между тялото, волята и ума. Предизвикателството в тази част ще бъде организирането на Олимпийския ден за местните младежи. Чрез спорта младите хора имат възможност да надхвърлят собствения си опит и да постигнат баланс в отношенията с другите и със себе си.

#### Метод 1: Писмото



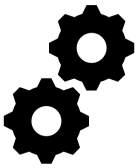
**Цел:** Подготовка на Олимпийския ден - разпределение на задачите.

---



**Времетраене:** 15 минути

---



**Материали и инструменти:** отпечатано/написано писмо

**Локация:** Вътрешно/външно

---



**Резултати от обучението:** осъзнаване на собствената си вътрешна промяна, чувство на признателност.

### **Процес:**

1. Фасилитаторът дава на младежите писмо със задачата. Напр:

"Скъпи младежи,

Наблюдавам ви от известно време и забелязах, че сте постигнали огромен напредък в работата си върху основните олимпийски ценности. Заради вашето уважение, стремеж към съвършенство и най-вече приятелство, вие бяхте избрани да бъдете домакини на Олимпийския ден във вашия квартал. Целта ви е ценностите, които практикувате в последно време, да станат споделени и от младите изключени хора. Поканете хора, организирайте състезание и най-вече се забавлявайте!

С най-добри пожелания,



Духът на олимпийските игри"

2. Младежът прочита писмото и след това прави изводи от него.

**Равносметка:**

- Защо получихме това писмо?
- Какво успяхме да постигнем по време на предишните дейности?
- Какво можем да направим, за да се справим с предизвикателството, отправено от духа на Олимпийските игри?

**Метод 2: Планиране на олимпийския ден**



**Цел:** Подготовка на Олимпийския ден - разпределение на задачите.



**Времетраене:** 30 минути



**Материали и инструменти:** Флипчарт и маркери

**Локация:** Вътре



**Резултати от обучението:** Разпределение на задачите

**Процес:**

1. На флипчарт избройте всички задачи, които трябва да бъдат изпълнени преди началото на Олимпийския ден. Напр:

- поканете местните младежи
- подгответе регистрацията на участниците
- изберете спортно състезание или създайте свое собствено
- подготовка на откриването и закриването на Олимпийския ден
- документиране на хода на събитието

2. Младежите избират коя област от Олимпийския ден искат да подготвят. По този начин се създават работни групи, които ще отговарят за провеждането на състезанието.

### **Равносметка:**

- Как оценявате действията, които предприехме?
- Какво може да ни помогне в следващите стъпки?
- Какви заплахи могат да ни очакват?
- Как ще разрешаваме конфликти? (въз основа на ценностите: уважение, приятелство, съвършенство).
- Въпрос за всяка от работните групи: Каква ще бъде първата ви стъпка в подготовката?
- Какви предизвикателства са/ще бъдат преодолені по време на този проект?

## **СТЪПКА 5. ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО**

На този етап от работата позволете на групата да прояви творчество. Поговорете с участниците и попитайте за техните нужди. Бъдете наблизо, ако имат нужда от нещо.

### **Метод: Подготовка на олимпийския ден**



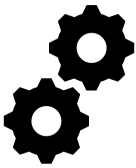
**Цел:** Подготовка на Олимпийския ден - събиране на материали.

---



**Времетраене:** 2 часа

---



**Материали и инструменти:** Това зависи от нуждите на участниците.

**Локация:** Вътре или навън

---



**Резултати от обучението:** challenge management, teamwork, ability to negotiate and discuss, obtaining jointly assumed results.

### **Процес:**

1. Групата си поставя задачите, които иска да изпълни в рамките на предизвикателството. Фасилитаторът може да ви даде някои идеи, напр:

- поканете местните младежи: публикувайте на уебсайтовете на кметството, читалищата, младежките асоциации и т.н.; подгответе и залепете плакати с покана за събитието; подгответе графики, популяризиращи събитието; използвайте социалните медии като Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat или WhatsApp, за да популяризирате събитието. Определете дата и график.
- подготовка на регистрацията на участниците: създаване на онлайн формуляр за регистрация; създаване на списък на участниците; подготовка на необходимата документация; подготовка на стартови пакети за състезателите; подготовка на

карта на състезателя, на която съдиите ще записват постигнатите резултати в състезанията; предоставяне на възможност за тренировки на пистата преди официалното начало на състезанието.

- избор на спортно състезание или създаване на собствено, например: скачане в чувал, хвърляне на празна пластмасова бутилка, хвърляне на кутия в кофа, танци, бягане с препятствия, спринт, бадминтон, вдигане на тежести, бiliarд, тенис на маса, футбол на маса. Подготовка на правилата за провеждане на състезанието, мястото и материалите.
- подготовка на откриването и закриването на олимпийския ден: подгответе шоу за откриването и закриването на олимпийския ден. Може да се вдъхновите от статията, описваща действителното протичане на церемонията.
- документиране на протичането на събитието: подготовка на екип от оператори; планиране на интервюта с участниците в състезанието и победителите; организиране на фотографи на различни места.

### **Равносметка:**

- Коя беше най-трудната част от подготовката?
- Какви умения ви помогнаха в изпълнението на тази задача?
- Какво научихте от този опит?
- Как да използвате придобитите знания в бъдеще?
- Какви са вашите страхове и очаквания по отношение на Олимпийския ден? (всеки човек може да ги запише на картички и да ги залепи на определено място)

## **СТЪПКА 6. ПРИЕМАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО**

Големият ден настъпи! Началото на Олимпийския ден за местните младежи.

**Метод: Откриване на Олимпийския ден**



**Цел:** Регистрация на участниците, предоставяне на възможност за тренировка на пистата преди официалното начало на Олимпийския ден, провеждане на церемонията по откриването на Олимпийския ден.



**Времетраене:** Зависи от участниците



**Материали и инструменти:** Това зависи от нуждите на участниците.

**Локация:** Зависи от участниците



**Резултати от обучението:** Управление на спортни събития, работа в екип, умения за управление на времето.

### **Процес:**

Екипите изпълняват задачите, които са разработили, като използват подготвените материали.

## **СТЪПКА 7. УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО**

Накрая групата има възможност да провери дали подготовката им ще се окаже успешна на практика. Подобно преживяване не може да бъде заменено от нито една, дори най-добрата книга или урок.

### **Метод: Провеждане на Олимпийския ден**



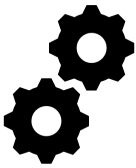
**Цел:** Провеждане на спортни състезания в съответствие с принципите на честната игра, в дух на уважение, приятелство и съвършенство.

---



**Времетраене:** Зависи от участниците

---



**Материали и инструменти:** Това зависи от нуждите на участниците.

**Локация:** Зависи от участниците

---



**Резултати от обучението:** Управление на спортни събития, работа в екип, умения за управление на времето, представяне на ценностите на приятелството, уважението и съвършенството в ежедневието.

### **Процес:**

Това зависи от участниците. Фасилитаторът се грижи за правилното протичане на Олимпийския ден, а също така помага в трудни, кризисни ситуации. Трябва да наблюдавате събитието отвътре и да съобщавате незабавно на организаторите за всякакви нередности. Освен това вие сте там главно за да подкрепяте групата. Помнете, че не можете да подготвите или извършите всичко вместо тях. Не го правете, не давайте нареждания. Оставете групата да работи, докато вие събирате информация.



## СТЪПКА 8. ОТРАЖЕНИЕ

След ден, изпълнен с емоции, е време да се успокоим малко и да съберем мненията на участниците в Олимпийския ден. Това е и време за обобщения, за общи снимки и за награждаване на победителите.

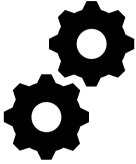
### Метод: Закриване на олимпийския ден



**Цел:** Закриване на Олимпийския ден, награждаване на победителите, интервюта с участници и победители, обобщение на събитието.



**Времетраене:** Зависи от участниците



**Материали и инструменти:** Това зависи от нуждите на участниците.

**Локация:** Зависи от участниците



**Резултати от обучението:** Управление на спортни събития, работа в екип, умения за управление на времето, представяне на ценностите на приятелството, уважението и съвършенството в ежедневието.

### **Процес:**

Участниците приключват Олимпийския ден, следвайки изготвения план.

### **Равносметка:**

Примери за въпроси за интервю:

- Кое беше най-голямото ви предизвикателство днес? Как се справихте с него?
- Какъв съвет можете да дадете на хората, които не вярват, че могат да постигнат нещо в спорта?
- Как този опит ще се отрази на по-нататъшните ви спортни дейности?
- С какво се гордеете най-много?
- Какъв спорт най-много обичате да гледате/да правите?
- Какво мога да ви пожелаая?



## СТЪПКА 9. ОЦЕНКА

След приключване на дейностите групата се събира и обобщава проекта. Дайте висока оценка на групата за положените усилия.

### Метод 1: Как беше? - Въпросник



**Цел:** Проверете резултатите от предприетите дейности, резултатите от обучението и вътрешните промени на участниците.



**Времетраене:** 15 минути



**Материали и инструменти:** 1 въпросник и 1 химикалка на човек

**Локация:** Вътре или навън



**Резултати от обучението:** придобиване на нова представа за себе си

### Процес:

1. Всеки участник получава въпросник и отговаря на съдържащите се в него въпроси.
2. Фасилитаторът проверява резултатите и създава база данни със заключения за по-нататъшно обсъждане.

## **Равносметка:**

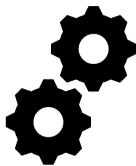
Въпросник

- 1.Какво ви хареса най-много?
- 2.По какъв начин предишните ви очаквания и опасения се отнасят към действителността?
- 3.Как оценявате работата на вашия екип?
- 4.Имахте ли някакви трудни моменти?
- 5.Как разрешавахте конфликти?
- 6.След този опит какво бихте направили по различен начин?
- 7.Какво е за вас приятелството, уважението и съвършенството сега?
- 8.Какво научихте от този опит?
- 9.Как този опит ще се отрази на бъдещето ви?
- 10.Какво бихте искали да направите по подобен начин в бъдеще?

## **Метод 2: Как беше? - дискусия**



**Времетраене:** 30 минути



**Материали и инструменти:** Уроците, научени от прочитането на въпросниците, обратната връзка от участниците в Олимпийския ден, разработените определения за приятелство, уважение и съвършенство.

**Локация:** Вътре или навън



**Резултати от обучението:** обобщение на всички предприети действия и приключване на процеса.

### **Процес:**

1. Въз основа на събраните материали фасилитаторът представя допълнителни въпроси за обсъждане и групата прави допълнителни заключения.
2. Направете списък на 20-те най-важни заключения.

**Равносметка:** Направете анализ на изводите и заключенията, които се съдържат в доклада: Въпрос за всеки човек

- В кого се превърнахте благодарение на този опит?



### **References**

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic\\_Games#Ceremonies](https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies)

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjCzqXu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgXAXi-9w>

---

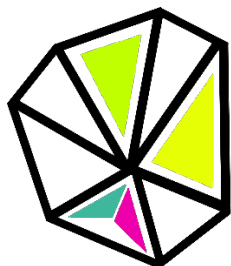
**За автора:**



**Aleksandra Rokicka**

Дипломант по философско консултиране и коучинг.

Обучител на международни младежки обмени.



FUNDACJA  
KOPALNIA  
INICJATYW

**Fundacja Kopalnia Inicjatyw**- Фондация "Инициативи Мина" е неправителствена институция с нестопанска цел. Създадена е през февруари 2014 г. Намира се в Силезийската провинция в Полша. Всички дейности на фондацията са насочени към образованието на младежи и доброволството. Основната цел е да се

подкрепят различни групи и институции, използващи неформални методи на обучение, и да се свържат с формалното образование.

Facebook profile: [www.facebook.com/kopalnia](http://www.facebook.com/kopalnia)



“Изразяването или прилагането на творчески умения и въображение, обикновено във визуална форма като живопис, рисунка или скулптура, като се създават произведения, които се ценят предимно заради тяхната красота или емоционална сила.” Merriam-Webster's все още го нарича предимно "умение, придобито чрез опит, обучение или наблюдение". Френският художник Жорж Соро я изразява с една дума - "хармония", а Пикасо веднъж казва, че тя "е лъжа, която ни кара да осъзнаем истината.

”

Оксфордският речник на английския език, базиран на понятието от 16-ти век, определя изкуството като:

Снимка от спектакъла "S.O.S. Action!", архив Second Chance School of Matosinhos, Theater Flor de Infesta, артистичен директор Поликсена Хардалова, 2019 г., Португалия

Каквото и да е определението, изкуството е израз на най-дълбоките емоции и възгледи на човека. То обхваща културната среда на човека и става част от нея, давайки ѝ съществуване.

То може да действа и като терапия, позволявайки на човек да изрази чувствата и мненията си по начин, който е по-верен на собствената му същност, и създавайки пространство за връзка с другите, която иначе не би могла да се осъществи. Артистичните дейности или дейностите, които използват артистичното изразяване като ресурс, могат, от една страна, да ви помогнат да се замислите дълбоко за това кои сте вие и какви са вашите цели, да се изразите по-ясно и истински, като по този начин се свържете по-ефективно с другите и се почувствате по-уверени в себе си. От друга страна, може да ви

помогне да откриете повече за вашата културна идентичност и да оцените на по-дълбоко ниво вашата общностна среда.

(Вдъхновените от) изкуствата дейности в селски контекст са толкова необходими, колкото и естествени, тъй като, макар и селяните да не забелязват, обикновено животът им е заобиколен от художествено изразяване и се ръководи от него - от песните, които съпътстват земните работи, до историите, разказвани, за да не се заблудят децата, или дори понякога доста театралните ритуали, предшестваци или следващи дадена ежедневна дейност. Освен това, макар че обикновено се забравя или поне се обезценява, начинът, по който човек се грижи за земята и живите същества в нея, също е част от културата на човека и затова се нарича земеделие.

От една страна, разбирането на значенията и възможностите, свързани с родния град, може да бъде инструмент, който да помогне на младите хора, живеещи в селските райони, да разберат това място, неговите нрави и традиции, които не са по-малко от всички останали.

Това може да им помогне да развият чувство за принадлежност и гордост, което

може да им помогне да затвърдят представата си за себе си, да посрещнат света с увереност и да насърчат убеждението, че могат да бъдат такива, каквито искат да бъдат, но също така да развият възприятието си за контекста, в който живеят, като им помогне да помогнат на своето село/родно място и общност, като подчертаят силните му страни и открият колко много могат да направят за него и колко много то



може да направи за тях в замяна.

Честване на 500 години от пътуването на Фердинанд Магелан, след спектакъла "CIRCUM NAVEGAR", артистичен директор Поликсена Хардалова, архив Second Chance School of Matosinhos, Theater Flor de Infesta, 2021, Португалия

### Как да управлявате процеса на фасилитиране

Както и в други области, можете да адаптирате упражненията към спецификата на групата, с която работите, както и към уменията на фасилитаторите.

Имайте предвид, че това е процес, което означава, че целите са по-малко важни от пътя, който води до тях. Разбира се, желателно е да се получи колкото се може повече красота с Изкуството, но ние не търсим съвършенство, а насърчаваме преживяването на собствената истина на всеки участник, независимо от формата, която тя може да приеме.

За да бъдат предложените дейности възможно най-плодотворни, в идеалния случай групата трябва да се състои от минимум 8-10 елемента, максимум 25-30, така че да се гарантира динамика, но да не се прави компромис със задълбочеността. Разбира се, има упражнения, които използвате в по-малки или



по-големи групи, но за да работи тази специфична структура според очакванията, ви съветваме да не се отдалечавате твърде много от предложението.

Можете също така да промените реда на някои дейности, да решите да ги пропуснете или дори да ги използвате поотделно, като и в двата случая се уверете, че има последователност по отношение на реда - например да започнете с упражнението "Форум театър" с група, която изобщо не е спокойна за концепцията и/или един за друг, вероятно не е добър вариант.

Представената структура е идеална за процес с продължителност от 5 до 7 дни.

Но също така е възможно сесиите да се разпределят в рамките на две седмици (например 5+5 следобед, сутрини или вечери) или един месец (3-4 сесии на седмица).

Предлагаме дейност от типа на младежки обмен, като се избере привлекателно място сред родните места на участниците и се съберат младежи от различни селища (за формат 5-7 дни).

Общинска структура или дори къмпинг могат да бъдат добри варианти, като се уверите, че младежите са все още достатъчно близо до своята реалност, но и отделени от нея по същия начин. Или пък можете да посещавате различни села за едnodневни сесии, като всеки път обединявате младежи от региона на ново място. Например: ако искате да се присъедините към младежи от 4 малки села, можете да организирате обучителните сесии през уикендите, като посетите всичките тези 4 села. Всеки път ще има "домакин", който може да ви разведе и да ви покаже особеностите на района. Предложените часове могат да варират в зависимост от контекста.

Можете да добавите например ден за репетиции или "ден за реклама", в случай че искате да доведете хора от други близки градове на финалното представление.

Преди всичко се съсредоточете върху участниците, изслушвайте ги, техните предложения, включете ги в създаването на самия процес, ако ви се иска. В крайна сметка се опитваме да насърчим тяхното благополучие и инициативност, защо да не позволим това да започне от самото начало?

## СТЪПКА 1. ВЗАИМНО ОПОЗНАВАНЕ

### Метод 1: Аз съм... и ми харесва това... (движение)



**Цел:** Въпреки че в селските райони е много обичайно младежите да са израснали заедно и да смятат, че знаят всичко, което е необходимо да знаят един за друг, също така е обичайно много от по-дълбоките проблеми, които ги засягат, никога да не бъдат изразявани, поради страх от осъждане или срам да се покаже крехкост. Затова е много уместно да се насърчава пространство, в което те могат да идентифицират и изразяват свободно собствените си емоции и гледни точки, като им се помага да се опознаят на по-дълбоко ниво.

Изкуствата могат да изиграят решаваща роля тук, като ги откъснат от ежедневието им реалност, в която преобладава информативното слово, и използват други начини за изразяване или словесно общуване.



**Времетраене:** 20 – 40 минути (в зависимост от броя на участниците)



**Материали и инструменти:** Никакви.



**Резултати от обученето:** осмисляне на собствената идентичност и начините за нейното изразяване, обръщане на внимание на начините за изразяване на другите, взаимно опознаване.

### Процес:

Организирайте групата в кръг, така че всички да могат да се виждат и чуват.

Всеки участник влиза в кръга на свой ред, казва собственото си име и изпълнява движение, свързано с него.

Всички останали повтарят всяко име и движение след този, който го е показал.

След като всички участници вземат участие на свой ред, трябва да има кръг за повтаряне на всички имена и движения. Това ще помогне за запомнянето на имената на другите и за свързването им с нещо, което те са избрали да представят за себе си.

Можете да добавите ритъм и/или да помолите участниците да направят движението възможно най-"танцувално".

### Метод 2: Историята зад моето име (разказване на истории)



**Времетраене:** 20 – 40 минути (в зависимост от броя на участниците)



**Материали и инструменти:** Никакви.

---



**Резултати от обученето:** обмисляне на собствената идентичност и начините за нейното изразяване, обръщане на внимание на начините за изразяване на другите, по-дълбоко опознаване.

### Процес:

В кръг (най-добре седнали) всички участници разказват история, свързана със значението на имената им, как са ги получили и/или просто как са свързани с тях.

За да им помогне да се замислят за собствената си идентичност и за това, което им се иска да разкажат един на друг за нея, а също и да разкажат история по начин, който е интересен за слушане от другите.

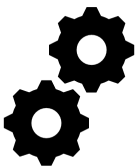
Ако желаете, можете да добавите правило, което да определи кой да продължи: някой може да продължи, ако има нещо общо с историята, разказана преди това.

Ако групата е по-голяма от 10-12 души, би било добре упражнението да се направи по двойки (партньор А и партньор Б) и след като споделят историите си с имена, да се върнат в кръга и да представят историята с името на партньора си на останалите.

### Метод 3: Знаме/щит на моята къща (рисуване/писане)



**Времетраене:** 30 минути за размисъл/рисуване + 30 минути за споделяне



**Материали и инструменти:** листове хартия и цветни маркери

---



**Резултати от обученето:** осмисляне на собствената идентичност и начина, по който я изразява, обръщане на внимание на начините, по които другите изразяват себе си, и на това, което предпочитат да не изразяват, по-дълбоко взаимно опознаване.

### Процес:

Дайте на всеки участник по един лист хартия и маркери.

Помолете ги да нарисуват върху него своя "щит на къщата" или "лична карта" (както предпочитате да го наречете).

Могат да използват "типичната" форма на щита или да бъдат по-креативни, да пишат, да рисуват, да използват символи или ясни препратки... Всичко зависи от тях!

Във всеки случай трябва да има 4 основни полета за попълване.

Можете да решите да ги попитате за каквото е по-подходящо за вашите цели и/или за групата. Ето някои предложения, като винаги можете да смесите някои от опциите. Тук редът е по посока на часовниковата стрелка, като се започне отгоре:

- техните таланти (1), очаквания (2), страхове (3) и желания (4) за групата;
- какво им харесва най-много (1), какво не им харесва (2), какво искат да правят като цяло (3), какво ги е довело конкретно до тази дейност (4);
- кои са те (1), отношенията им със семейството и приятелите (2), с хората извън близкия им кръг (3), какво обичат да правят (4);
- най-големият им успех през годината (1), най-големият им "провал"/разочарование през годината (2), надеждите им за следващата година (3), ...за следващите 10 години (4); ...

Те могат също така да добавят своя житейски девиз и/или (символично или не) да нарисуват себе си. След това всеки от тях ще представи своя банер пред цялата група, като избере за какво да говори. Особено важно е да внимавате какво се казва и какво не, какви са съпътстващите го жестове...

Можете също така да помолите всички участници да запишат чувствата си, докато слушат всеки от колегите си, така че да бъдат внимателни и да се замислят за връзките си един към друг.

## СТЪПКА 2. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

### Метод 1: Разходка наоколо

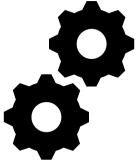


**Цел:** Селската среда може да бъде идеална за самоанализ и търсене на душата на човек, който не е там през цялата година. За хората, родени на село или в малък град, ежедневието, изпълнено най-вече с тежка физическа работа и график за работа с природата (по цял ден), може да се представи като не толкова успокояващо, колкото изглежда на пръв поглед, макар че, особено когато човек толкова често трябва да съчетава работата на полето с ходенето на училище в далечен град, да помага на семейството и да учи.

Упражнения, вдъхновени от изкуството, които се фокусират върху размисъл върху собственото вътрешно и външно поведение, могат да бъдат особено полезни, за да се посочат предизвикателствата, пред които е изправен всеки участник в своя контекст.



**Времетраене:** 10-15 минути за самонаблюдение (+ 10-15 минути за реакциите към средата/емоциите) + 10-15 минути за обобщение



**Материали и инструменти:** Музика.



**Резултати от ученето:** осмисляне на собствената идентичност и начина, по който тя се изразява физически, обръщане на внимание на собственото и чуждото изразяване на чувства и емоции, осмисляне на начина, по който нашето (физическо) отношение може да определи начина, по който ни виждат и виждаме света.

**Процес:**

Всички участници трябва да обикалят пространството на случаен принцип, не в кръг, не следвайки

и се опитват да запълнят празните пространства.

Напътствайте ги да наблюдават собствения си начин на придвижване с въпроси, като например:

- Как подпирате краката си на пода (дали първо го докосвате с върховете на пръстите си или директно с цялото стъпало)
- Как движите краката си? Бедрата? (дали стъпалата ви са насочени напред или настрани? Коленете? Движите ли много бедрата си?)
- Какъв е гръдният ви кош (изправен, отпуснат...?)
- Какви са ръцете ви? И ръцете ви? (отпуснати ли са, следват ли движенията на тялото ви, или сами определят темпото си?)
- Какъв е вратът ви (напрегнат или отпуснат?) Главата ви (обърната нагоре, права или надолу?)
- Накъде гледате? (Обикновено ли гледате към хората около вас? Към пода? Направо, без да виждате нищо? Нагоре?)

Можете също така да им кажете да си представят себе си на улицата и да реагират по съответния начин, като добавят например контакт с други хора - познати или непознати.

Това упражнение може да се използва за изразяване на реакции към различни среди (ходене в пустинята, в планината, през нощта в града), ситуации (инцидент, пари, падащи от небето, радостна среща) или емоции (ходене с увереност, радост, гняв, стрес...) и дори да опитат да ходят "на различни обувки" (на някого, на когото се възхищават, или на най-добрите версии на себе си, които могат да си представят, например).

Какъвто и да е случаят, не забравяйте да проведете дебрифинг и да повдигнете въпроси (на които не е задължително да се отговаря) за това какво са забелязали за себе си и колко много казва всеки аспект за тях и за начина, по който се движат в живота.

Съветваме ви да използвате музика, за да създадете обстановка или обстановки, които бихте искали участниците ви да експериментират.

## Метод 2: Термометър или замразени изображения (живи мемове)



**Времетраене:** 10 - 20 минути за въпроси и позициониране (+ 10 - 20 минути за дискусия между колегите) + 10 - 20 минути за обобщение



**Материали и инструменти:** Никакви



**Резултати от обученето:** осмисляне на собствените житейски позиции/възгледи и отношението им към другите.



## Процес:

Организирайте групата в редица в средата на стаята.

Кажете на участниците да се разположат в пространството (да направят крачки напред или назад) според това доколко са съгласни или свързани с мненията/ситуациите, които ще изразите.

Можете да изберете теми, свързани с живота им в селската действителност, с чувствата им за самите тях, с мнението им за живота в други контексти... Ако искате, можете също така да ги помолите да се позиционират според това къде биха искали да бъдат, а не къде всъщност се намират в настоящето. Можете също така да ги помолите да изразят физически как се чувстват във връзка с позиционирането си.

Накрая може да разделите групата на по-малки и да ги накарате да обсъдят позициите си. Можете също така да насърчите дискусиата по време на самото занимание, като помолите участниците да се огледат и да защитят своите възможности, когато е уместно. Какъвто и да е случаят, винаги насърчавайте обобщаването на упражнението, като се фокусирате върху чувствата им по отношение на опита. Друг вариант е да разполагате с набор от утвърждения, ясно да разделите стаята на две зони и да помолите групата да се премести или в полетата с "да", или в полетата с "не".

Друг вариант е да се използва изразяване на тялото ЖИВИ ПАМЕТИ. Мемовете вече са толкова популярни, че можете да ги използвате, за да се позовавате на замразени изображения с някакъв текст, добавен от вас или от някой друг (един от групата). Групата застава в кръг, обърната с гръб към центъра. Фасилитаторът дава текста на мема, например: "Аз в 7,30 ч. сутринта!" или "Аз съм ентузиазизиран от проект/идея" или "Аз съм самотен" и т.н. и започва да брои от 5...4...3...След "1" всеки се обръща към центъра и прави замразен образ на себе си в 7,30 ч. сутринта; ентузиазизиран или самотен. След това трябва да огледат останалите, без да прекъсват образа. Това се повтаря със следващите мемове /или теми, имена на чувства, проблеми, напр.

Този метод може да бъде много добра, интерактивна отправна точка за много въпроси.

### Метод 3: Проблеми с доверието



**Времетраене:** 30 минути за пътеки по двойки + 10 - 15 минути за обобщаване



**Материали и инструменти:** парчета плат / превръзки за очи, столове / маси / всичко, което можете да използвате, за да създадете пътека с препятствия



**Резултати от обученето:** да се замислите за начина, по който определяте стратегии, ръководите и се ръководите (имате доверие и/или се доверявате), фокусирате се върху целите, адаптирате се към средата и трудностите.

### Процес:

Организирайте групата по двойки: А е със завързани очи, а Б трябва да преведе А през определен път, така че той/тя да стигне безопасно до определената финална линия.

Определете правилата: Б може да използва думи, може само да свири, да използва музикален инструмент, движение, различни сетивни стимули (да мирише, да докосва, да вкухва, да чува).

Б може също така да преведе А през някои препятствия, но имайте предвид, че безопасността е най-важният въпрос. Предлагаме 10-12 минути за разходка, след което А дава обратна връзка на Б и след това разменят ролите си (Водещ и Воден).

Не забравяйте да направите дебрифинг на дейността, като се съсредоточите върху това как всеки участник се е чувствал в опитната позиция, на коя се е чувствал най-спокойно, как е работила стратегията му за него, кои са били най-големите му предизвикателства и успехи, защо смята, че е било така, какво е научил за себе си и за другите.

### СТЪПКА 3. ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ

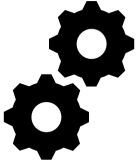
#### Метод 1: Представете талантите си (движение)



**Цел:** ... И ГО ПРАВЕТЕ ЦЕЛЕСЪОБРАЗНО: *твърде често младежите в селските райони вярват, че родният им град (за който никой никога не е чувал или други младежи му се подиграват) не е толкова достоен, колкото другите градове, където трябва да отидат, за да получат образование или да работят. От изключителна важност за тях е не само да осъзнават и да са сигурни в собствените си таланти, но и да познават културното богатство, което винаги има в местните истории/легенди/куриози. Изследването на традициите и документирането на културното наследство, ако е възможно, пресичайки го с дигитално търсене на национални или местни примери за успех, може да промени наистина живота на някои хора, като не само засили чувството им за гордост от себе си, от своя народ и земя, но и открие перспективи за бъдещи начини за изкарване на прехраната там.*



**Времетраене:** 20 - 40 минути (в зависимост от броя на участниците)



**Материали и инструменти:** Музиката и столовете могат да се използват за създаване на образи.



**Резултати от обученето:** размисъл за това какви са талантите на човека, как да ги изрази, как всеки талант може да се свърже с другите и да помогне за общуването с тях.

### **Процес:**

Помолете всички участници да помислят за своите 3 основни таланта. Това може да бъде всичко, което смятат, че умеят: от връзване на обувки до пеене или танци, готвене или решаване на най-сложните математически задачи. Всичко зависи от тях!

След като изберат, всеки от тях трябва да измисли и да репетира движение, което да представя таланта, за който е мислил.

Следващата стъпка е да се създаде последователност с всичките 3 движения, съответстващи на 3-те избрани таланта.

Сега е време да ги покажете! След като включите музиката (изберете нещо успокояващо, но и вдъхновяващо), всеки един от участниците, до 5 наведнъж, трябва да излезе "на сцената", да представи талантите си на глас ("Аз съм добър в рисуването, готвенето и плетенето!") и да изпълни разработената последователност.

Всеки от тях ще прави нещо свое, вътре в собствения си балон, създавайки разнообразна "палитра от таланти".

Когато почувствате, че това е достатъчно, можете да благодарите на първата група и да помолите следващата да направи същото.

В някакъв момент може да помолите и различните актьори да си взаимодействат, като използват собственото си майсторство като език за общуване с останалите.

## Метод 2: Журналистически театър (намиране на добрата история)



**Времетраене:** ПРИ РАБОТА В ГРУПИ 30 минути за определяне на груповата стратегия + 60-120 минути за проучване + 30 минути за подготовка на презентацията + 10 минути за презентация и дискусия на всяка група.

АКО РАБОТИТЕ ИНДИВИДУАЛНО 60 - 180 минути за проучване и подготовка на презентацията + 5 минути за презентация и дискусия на всеки участник.



### **Материали и инструменти:**

тетрадки, химикалки, компютри и интернет връзка (ако има такава).



### **Резултати от обученето:**

да откривате вдъхновяващи истории на местно ниво, да се вдъхновявате, да размишлявате върху това какво представлява една история на успеха, да се свързвате с хора със същите мечти/цели и/или изправени пред същите предизвикателства.

## Процес:

Разделете групата по области на интерес по отношение на това, което биха искали за своето бъдеще.

Помолете всяка група (от не повече от 4-5 членове) да потърси примери за местни/национални хора, които са успели/вдъхновяващи истории в областите,

които ги интересуват най-много. (Ориентираното) проучване може да приеме различни форми: те могат да интервюират хора, да търсят в местните вестници или онлайн, като се има предвид, че за младите хора от селските райони може да е особено полезно да се запознаят с по-информативното използване на цифровите медии.

След като всяка група избере по една история, тя трябва да събере основната информация за нея (какво, кой, кога, къде и как?) и да определи 3 физически образа, които да представят началото, развитието и края ѝ. Всяка група ще представи историята пред останалите, като фасилитаторът може да поиска от актьорите да добавят монолози, диалог и/или действие към изображенията.

В зависимост от групата, с която работите, може да изберете да помолите всеки участник да направи проучването индивидуално или в по-малки групи и да представи резултатите в каквато художествена форма се чувства по-удобно да го направи (писане, рисуване, рапиране, танцуване...).

## СТЪПКА 4. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА МЛАДЕЖИТЕ ЧРЕЗ ЗАБАВЛЕНИЕ

### Метод 1: Пътна карта (рисуване/действие)

**Цел:** СМЕЛИ ДА МЕЧТАЕТЕ: мечтатели от самото си раждане, същите като всички останали, селските младежи скоро могат да открият, че географското им положение може да продължи да поставя допълнителни предизвикателства пред техния успех, изисквайки допълнителна устойчивост и упорита работа. Ето защо е изключително важно да се гарантира, че те не се отказват от мечтите си, че се свързват отново с причината, поради която са мечтали, възвръщат доверието си в себе си и отново вярват в това, което са си представяли за своето бъдеще, като използват изкуството като мост между участниците.



**Времетраене:** 30 минути за изготвяне на картата "досега" + 15-20 минути за наблюдение и размисъл + 30 минути за картата "оттук нататък"/подготовка на драматизации (+ 30 минути за презентации, ако изберете този вариант)



**Материали и инструменти:**

голям лист хартия, цветни маркери, отделни листове хартия, музика.



**Резултати от обученето:**

обмисляне на собствения път, намиране на прилики и разлики между пътищата, поглед в перспектива към живота и артистично изразяване, определяне на целите и стъпките за постигането им.

**Процес:**

Поставете голям лист хартия и маркери, като определите центъра на хартията като "сега".

Поканете всеки участник да нарисова своя житейски път до настоящия момент, където се срещат всички различни пътища, като всеки от тях започва от различна точка на хартията. Можете да предложите използването на големи/панорамни изгледи за определяне на "добрите моменти", тесни пътища, пълни с дупки, за "лошите", знаци за работа в процес (болница), бариери/отклонения, ... Препоръчително е да използвате и нежна/интроспективна музика (например "Spiegel im Spiegel" на Арво Пярт).

След като приключат, всички участници се приканват да оценят колективно свършената работа и да я коментират, ако имат желание. Помислете какво е довело до най-добрите места и им предложете да направят списък и да оценят тези пътища.

След кратка или дълга почивка (в зависимост от това как е протекла първата част на упражнението) дайте на всеки участник нов индивидуален лист хартия. Време е да ги помолите да проектират картата в бъдещето, като се съсредоточат върху това как биха искали да изглежда то, с ясни цели и как да ги постигнат (за музикална атмосфера предлагаме "Golborne Road" на Ник Лърд-Клоуз).

Можете също така да решите да драматизирате отклоненията, например, или да оставите участниците да танцуват/пишат/интерпретират/рисуват/създадат художествен продукт въз основа на своите заключения. В случай че обстановката стане малко тежка, направете весело упражнение за закриване на сесията.

## СТЪПКА 5. ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

### Метод 1: Работа с местни жители





**Цел:** НИКОЙ НЕ Е САМ: въпреки че един човек е повече от достатъчен и децата от селските райони обикновено са наясно с това, тъй като обикновено им се налага да се грижат сами за себе си от ранна възраст, те също така трябва да осъзнаят една истина, която вероятно са преживели повече от другите, но може би са забравили да си я припомнят с течение на времето, а именно, че "за отглеждането на едно дете е нужно цяло село". Често, тъй като е необходимо да напуснеш града, за да бъдеш "успешен", местните жители дори не научават за успехите на своите. Тогава е добра практика да се уверите, че успехите, които младежите са намерили преди това, не се свеждат до това, а да им помогнете лично, ако е възможно. От съществено значение за тях е също така да релативизират понятията си за "успех" и "артист", като се има предвид, че всеки има потенциала да се изразява артистично и че "изкуството" включва много практики, различни от тези, които се виждат по телевизията.



**Времетраене:** всяка работна сесия трябва да има поне 60 минути за споделяне на гледни точки, изучаване на техники и прилагането им.



**Материали и инструменти:**

каквото е необходимо за конкретното изкуство (попитайте предварително конкретните фасилитатори, може да се наложи да намерите и подходящо място за разработване на



### **Резултати от обученето:**

контакти с местни творци, експериментиране с различни начини на изразяване, откриване на това кой от тях изразява по-добре себе си, учене чрез правене и споделяне, разпознаване на артистичността, която може да се открие във всяка дейност.

### **Процес:**

За предпочитане е предварително да се свържете с местни артисти (изпълнители или други видове артисти) и/или фасилитатори и да ги помолите да популяризират набор от различни семинари въз основа на техния артистизъм и опит.

Художници има навсякъде, независимо дали са художници, (църковни хорови) певци, (народни) танцьори/музиканти или занаятчии, и е важно младежите, идващи от същата среда, да разпознаят техните таланти и пътища и да имат пряк контакт и с тях.

Уверете се, че артистите са наясно с целта на дейностите за социална промяна и са готови да споделят своите истории/знания/умения за изграждането на финалната витрина, както и че ще работят заедно с младежите по нейното разработване.

Като изследват различни/нови художествени езици/техники, младежите имат възможност да открият кой от тях им подхожда най-много, като същевременно работят върху меките си умения, създават пространство за себеизразяване и културна идентификация.

Друга възможност е да се отиде до съседното село и да се направи малък обмен между млади хора и художници от 2-3 села в района.

## **СТЪПКА 6. ПРИЕМАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО**

**Метод 1: Статуи (разновидност на "Живи мемове"/"Замразени картинки")**



**Цел:** ДИАЛОГ СЪС СЕБЕ СИ: познаването и научаването да се справяме с ограниченията и пречките, които (понякога) сами си налагаме, е също толкова важно, колкото и идентифицирането на силните страни. Ресурсите на ТЕАТЪР НА ОБРАЗА могат да бъдат много полезни, когато се работи върху признаването и приемането, както и при определянето на компромиси, насочени към преодоляване на предизвикателствата.



**Времетраене:** 60 – 120 минути



**Материали и инструменти:** Никакви



**Резултати от обученето:**

разпознаване на собствения начин за изразяване на емоции/ концепции, разбиране на различните начини за изразяване на същите емоции/концепции, справяне с трудности/конфликти, изслушване на гледните точки на другите за възможните решения.

**Процес:**

Организирайте групата в кръг, като всички участници са обърнати навън.

Дайте им дума, за която да помислят (може да започнете с нещо много просто, например да назоват животно или природен елемент). След това пребройте до 5 и пляснете с ръце. След като ръкопляскате, всички участници трябва да се обърнат към центъра, като физически покажат своето изображение на споменатата порано дума в застинал образ/бездвижна статуя. Използвайте чувства и емоции

(отчаяние, любов, надежда, страх, вина, срам, утеха...) или по-сложни понятия (успех, конфликт, семейство, аз, бъдеще или други теми, свързани с нуждите на групата в селската действителност).

Изберете една от статуите и привлечете вниманието на групите към нея (избраната статуя трябва да остане възможно най-спокойна). Помолете групата да я анализира обективно (положението на тялото, ръцете, устата...), след това да интерпретира забелязаното субективно (чувствата, които позите могат да изразяват) и да даде заглавие на статуята.

След това може да ги попитате какво според тях мисли статуята, да проучат процента на отваряне към зрителя (може да помолите да го променят, за да анализират по-добре даден детайл), да си представят ситуацията/контекста и какво може да казва.

След това можете директно да попитате статуята какво всъщност си е мислила/казала или да направите това едва след като оставите другите участници да създадат картина с други персонажи около нея (до 5). Можете да решите да запазите създадената картина или да я промените в други, които също могат да отговарят на първата статуя и на това какво може да е нейното значение.

Можете също така да добавите конфликт между първата статуя и втората, а след това и трети елемент, ако на някого му хрумне идея, за да може да разреши ситуацията. Може да се добави и диалог. Първоначалната статуя може да напусне картината, за да я види отвън и да има различна гледна точка към историята, която е била вдъхновена от неговото/нейното предложение.

Дебрифингът трябва да се прави само след поредица от опити. Можете да използвате въпроси като: Какво ви казва физическото тяло/мозъкът/ сърцето? Какво е приемливо? Какво правят други хора в същата ситуация? (в този случай въпросът може да даде повод за допълнително проучване на вдъхновяващи истории за преодоляване на конкретни предизвикателства).

## СТЪПКА 7. УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО

## Метод 1: Форум театър (репетиция за реалността)



**Цел:** ВЪЗМОЖНОСТТА ЗА КРИЗА: има "прикрити благословии", може да има възможности, които понякога е трудно да видим. ФОРУМНИЯТ ТЕАТЪР се използва за представяне на различни предизвикателства и различни реакции (предаване/преодоляване/творчество), като се акцентира върху положителни примери. Той може да бъде много полезен инструмент при работа с контексти, в които решенията не се виждат никъде, като например селската среда, в която понякога младежите може да се чувстват в капан.



**Времетраене:** 30 – 60 минути (за всяка ситуация)



**Материали и инструменти:** Никакви



**Резултати от обученето:**

разпознаване на собствения начин за изразяване на емоции/ концепции, разбиране на различните начини за изразяване на същите емоции/концепции, справяне с трудности/конфликти, изслушване на гледните точки на другите за възможните решения, отказване от ролята на жертва, проучване на възможностите за избор и решения.

**Процес:**

След представеното преди това упражнение можете да помолите групата да избере една конкретна история от представените преди това или да предложи нова (лична или не, в зависимост от това как групата се чувства спокойна, но винаги с акцент върху въпрос, който е важен за групата или поне за значителна част от нея). Добра история за форума е тази, в която някой се чувства потиснат от друг/други, в която има проблем, който може да бъде разрешен от групата. Историята трябва да бъде проста, ясна, релевантна на интересите на групата.

Ясно определете трите момента: начало, криза и разрешение (което не трябва да е удовлетворяващо за главния герой). Преценете колко сцени са ви необходими.

Определете ролята на всяко действащо лице: главен герой (човекът, който се нуждае от решение за конкретна ситуация), антагонист(и), поддържащ(и) герой(и).

Репетирайте ситуацията с тази група и след това я представете на по-широка публика (може да започнете само с работната група, но след това да я отворите за общността: някои теми могат да се възползват от общо отразяване, ако работната група е съгласна с това).

След първото пълно представяне го повторете, като помолите аудиторията да се чувства свободна да се намеси, ако смята, че може да се направи нещо, което да промени общите резултати.

Имайте предвид, че добрият форум се нуждае от добре обучен жокер (фасилитатор), който може да поддържа и ориентира взаимодействието и дискусията с аудиторията. В края на главата предлагаме някои допълнителни материали и препратки за този театрален метод.

След това не забравяйте да проведете дебрифинг на упражнението, като се съсредоточите върху различните избори, които могат да бъдат направени, инвестициите, необходими за преодоляване на предизвикателствата, готовността на участниците да инвестират във възможните решения... в случай че говорим за конкретен път, който може да се поеме, например: Какво сте готови да инвестирате в мечтата си?

## СТЪПКА 8. НАБЛЮДЕНИЕ

### Метод 1: Как мога да стигна дотам?



**Цел:** Както и при правенето, отделянето на време за размисъл върху това, което правим, е много важна част от процеса на учене. Използването на различен набор от художествени инструменти за изразяване на мислите и чувствата е изключително полезно при тяхното записване.



**Времетраене:** времето, което всеки участник желае да му отдели по време на процеса.



**Материали и инструменти:** голям лист хартия, маркери/бележници, химикалки.



**Резултати от обученето:**

да обмислите процеса, как е протекъл и защо е протекъл по този начин, като забележите развитието си по време на него.

### Процес:

От първия ден помолете участниците да отделят няколко минути, за да създадат художествен ежедневен отчет за това какво са направили/мислили/което е било по-важно за тях/кой им е помогнал по пътя.

Това може да се направи под формата на общ плакат (особено интересен за визуална обща идея, в края на процеса) или личен дневник.

Впоследствие те могат да го използват и за споделяне на опит с други младежи от съседни (или други) села, които подхранват общи цели и са изправени пред общи предизвикателства.

## СТЪПКА 9. ОТРАЖЕНИЕ

### Метод 1: Окончателна изложба



**Времетраене:** 45 - 75 минути (в зависимост от разработените художествени творби)



**Материали и инструменти:** всичко, което може да бъде необходимо и намерено/създадено в общността.



**Резултати от обученето:** артистично изразяване на собствената идентичност и наученото по време на процеса, създаване заедно с връстници, учене от местните жители, признаване на собствената културна стойност и споделянето ѝ с другите.

### Процес:

Използвайки творбите, разработени по време на процеса, или създавайки нови материали с помощта на придобития опит/уроци (също заедно с местните художници), разкажете/изразете художествено (танцувайте, пейте, рисувайте) историите на участниците на заключителна изложба с местните и близките общности.

Представянето може да бъде записано и споделено, заедно с кадри от "изработването".





Много е важно да завършим с положителна атмосфера и да насочим енергията на групата в правилната посока: какво искате за себе си в близко бъдеще? и след година? и след 3 години?

Всички горепосочени предложения са изпробвани в продължение на много години с различни групи млади хора. Те са само примери, които биха могли да стимулират вашето въображение, творчество и интуиция.

### Допълнителни ресурси за по-нататъшно развитие на компетенциите

- Boal, A. (1979) Theatre of the Oppressed. London: Pluto press
- Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. London. Routledge
- The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002), ed. Baim, C., Brookes, S., Mounntford, A., Waterside Press, UK
- <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young-people>
- Sensory theatre as a powerful non-formal learning, Portugal (tip-eu.com)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCgViE>

---

**За авторите:**



**Ана Р. Силва, актриса в музикалния театър, PhD** Завършва специалностите "Езици", "Международни отношения и сътрудничество", "Музикален театър", "Обществени изкуства" и "Градски танци".

Професионален опит като изпълнител, фасилитатор, медиатор, учител, хореограф, артистичен и музикален директор, прилагащ изпълнителско изкуство в работата в различни контексти и с разнообразна публика, включително младежи.



**Диана Рейс, професионален интегратор и общностен работник, магистър**

Завършва специалност "Визуални изкуства и художествени технологии" и магистърска степен по преподаване на визуални изкуства.

Работи в E2OM, като предоставя професионално, артистично и професионално обучение на млади хора от уязвими групи. Интегрира и (съ)координира няколко проекта на национално и международно ниво в AE2O.



**Поликсена Иванова Хардалова, художествен ръководител и преподавател по драматургия, д-р**

Завършва театрознание в Националната академия за театрално и филмово изкуство, София, България.

Преподавател по драматургия във Висшето училище по образование, Политехническият университет в Порто, Португалия, и в Националната академия за театрално и филмово изкуство, София, България. Артистичен директор,

обучител на персонала и координатор на международни проекти в E2OM (Second Chance School Matosinhos) и вицепрезидент на AE2O (Асоциация за втори шанс за образование), Португалия.



**AE2O** – Сдружение за втори шанс за образование е неправителствена организация с нестопанска цел, чиято основна цел е да насърчава образованието за втори шанс, като работи особено с уязвими младежи с ниска образователна и професионална квалификация и в риск от социално изключване. Основната ѝ дейност, в партньорство с община Матосиньос и Министерството на образованието, е управлението на

*E2OM - Училище за втори шанс в Матосиньос, пилотен проект, стартирал през 2008 г. AE2O е основният основател и организатор на E2O Portugal, португалската мрежа от училища и инициативи "втори шанс", и португалският представител в европейската мрежа от училища "втори шанс" (E2C-Europe) и в програмата "втори шанс" на Средиземноморския съюз, MedNC.*

## ГЛАВА ШЕСТ

### СПРАВЯНЕ С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА ЧРЕЗ УРОЦИТЕ НА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

Личното развитие е жизненоважна част от израстването и напредъка на всеки човек. То е процес на индивидуално самоусъвършенстване и развитие на другите. Личностното развитие включва цели, планове и действия, ориентирани към една или повече от следните цели:

- подобряване на самосъзнанието
- подобряване на самопознанието
- изграждане или обновяване на идентичността

- развиване на силни страни или таланти
- определяне или подобряване на потенциала
- изграждане на пригодност за заетост или човешки капитал
- подобряване на начина на живот или качеството на живот
- определяне и изпълнение на планове за личностно развитие

Личностното развитие означава да инвестирате в себе си, така че да можете да се управлявате ефективно, независимо от това, което животът може да ви поднесе. То ви позволява да бъдете проактивни. Вместо да чакате да ви се случат хубави неща, вие излизате и ги правите.



## **ПОЛЗИ ОТ ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

### **1. Разберете кои сте в действителност**

какви са вашите ценности, убеждения и целта, която искате да преследвате. Истинското удовлетворение никога не може да дойде от преследването на мечтите на другите хора. Ако искате да постигнете трайно щастие, трябва да проектирате живота си въз основа на това кои сте вие. Тогава можете да

преследвате собствените си цели и задачи. Когато преследвате собствените си цели, удоволствието от пътуването е толкова голямо, колкото и от достигането на целта. Самоосъзнаването е първата основна стъпка в процеса на личностно развитие.

## **2. Усещане за посока**

След като сте повишили самосъзнанието си, вие сте по-наясно с нещата, които искате да постигнете от живота. Вземането на решения става много по-лесно. Задачите, които преди са отнемали голяма част от времето ви, вече не попадат в списъка ви със задачи. Сега осъзнавате, че те не ви водят към постигане на целите ви и следователно не заслужават времето ви.

## **3. Подобен фокус и ефективност**

С личностното развитие идва и яснотата. Дори и с подобро чувство за ориентация, винаги ще има многобройни задачи, които ще търсят вниманието ви. С подобряването на личностното ви развитие определянето на приоритетите става много по-лесно. Имате по-ясна представа за целите си и можете бързо да определите коя задача ще ви даде най-добър резултат с ресурсите, с които разполагате в този момент. По-доброто фокусиране и ефективност идват с познаването и използването на силните ви страни.

## **4. Повече мотивация**

Когато знаете какво искате да постигнете, ви е по-лесно да видите ползите от предприемането на действия. Дори когато предстоящата задача не е приятна; ако можете да видите ясна полза, сте по-мотивирани да предприемете необходимите действия. В старата поговорка "Където има воля, има и начин" има истина. Със силното си личностно развитие вие развивате необходимата воля.

## **5. По-голяма устойчивост**

В живота ще има трудни моменти. Когато тези трудни моменти настъпят, трябва да имате уменията и качествата да се справите ефективно с тях. Личностното развитие не може да предотврати появата на всички лоши неща, но ще ви помогне да се справите с тях, когато се появят. Ще придобиете по-голяма увереност,

устойчивост, лични и междуличностни умения, за да се справите с всяка евентуалност.

## **6. По-пълноценни взаимоотношения**

Взаимоотношенията са нож с две остриета. Те или ви издигат, или ви повличат надолу. Когато подобрявате личностното си развитие, сте в състояние по-добре да видите в кои взаимоотношения си струва да инвестирате и кои трябва да бъдат прекратени. Освен това развивате умения да се възползвате максимално от онези взаимоотношения, които имат най-положително въздействие върху живота ви.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Личностното развитие се състои в това да отделите време и да поемете ангажимент да инвестирате в най-големия си ресурс - в себе си. Когато полагате усилия да развивате себе си, наградите са невероятни. Много хора погрешно пренебрегват личностното развитие, защото резултатите невинаги са измерими или незабавни. Най-големите постижения в живота обаче знаят, че ключът към успеха е умението да се справяте в различни ситуации. Тази способност се постига чрез личностно развитие.

## **СТЪПКА ПО СТЪПКА ЗА ФАСИЛИТАТОРА**

### **Първо изградете собствената си компетентност**

Необходимо е фасилитаторът да бъде добре информиран за това какво означава личностно развитие, да разбира механизмите на мотивация за личностно развитие и да може да създаде мотивация у участниците за изграждане на лични цели за учене.

- Не бъркайте личностното развитие с професионалния или житейския коучинг. "Крайната цел на коучинга е да използвате пълния си потенциал, докато крайната цел на личностното развитие е да станете по-добър човек." (Справка )
- Необходимо е фасилитаторът да създаде атмосфера на доверие и комфорт и да стимулира споделянето на личен опит между участниците.

"Не се проваляш, когато се целиш високо и пропуснеш; проваляш се, когато се целиш ниско, а уцелиш." - Лорънс Леварс (говорител в тийнейджърска възраст).

- Фасилитаторът може да предостави примери от собствения си опит, ако е необходимо.

"Да играеш на сигурно е най-популярният начин да се провалиш." - Елиът Смит

- Опитайте се да не предлагате решения за личностно развитие! Ролята на фасилитатора в личностното развитие е да дава правилните въпроси, а не правилните отговори!

"Ако вие не управлявате собствения си живот, някой друг ще го направи." - Джон Аткинсън

### Как да управляваме процеса на фасилитиране

За работа с младежите предлагаме модел от 9 стъпки, който трябва да бъде подготвен и проведен в посочения по-долу ред. Като цяло целият процес може да отнеме до 11 часа работа и предлагаме да планирате работата за около 3 часа/ден, включително почивката.

1. Оpozнаване (40 мин.)
2. Идентифициране на проблемите (130 мин.)
3. Позитивно мислене (30 мин.)
4. Предизвикване на младежта със забавление (75 мин.)
5. Подготовка за предизвикателство (140 мин.)
6. Приемане на предизвикателството (90 мин.)
7. Управление на предизвикателството (105 мин.)
8. Мониторинг (20 мин.)
9. Оценка (20 мин.)

Фасилитаторът ще насочи младежите по пътя на личностното им развитие, като ги преведе през тези стъпки. Макар че на теория би било идеално тези стъпки да се следват по ред, в действителност вие като фасилитатор трябва да сте наясно със

силата на това да бъдете отворени, гъвкави и да имате уменията да адаптирате сесиите си към нуждите на младите хора.

Важно е да водите младежите през целия процес и да постигате резултати във всяка стъпка.

В зависимост от нуждите на младежите за личностно развитие, стила им на общуване, стила на учене, може да се наложи да адаптирате последователността на стъпките, да се върнете към някои от тях няколко пъти, да отделите повече време от първоначално планираното за някои от тях или дори да пропуснете някои от тях.

Не забравяйте, че личностното развитие може да бъде много "личен процес" и изисква от ваша страна, като фасилитатор, съпричастност, търпение, внимание към реакциите на младите хора, откритост за промяна или адаптиране на процеса в движение, но като не забравяте през цялото време основната си цел: да отделите време и да поемете ангажимент да инвестирате в най-големия ресурс на младите хора - самите тях!

Профил на целевата група: млади хора от селските райони; във всички девет стъпки продължителността на всяка дейност е приблизително равна на бройка от минимум 5 млади хора.

## СТЪПКА 1. ВЗАИМНО ОПОЗНАВАНЕ

### Метод: "ПЪРВО ВПЕЧАТЛЕНИЕ"

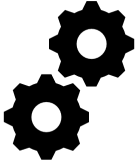


**Цел:** подпомагане на младежите да се чувстват по-комфортно в групата и по темата за личностното развитие; определяне на рамката.





**Времетраене:** 30 – 40 минути



**Материали и инструменти:** стикери с различни цветове и форми; маркери или химикалки; музика



**Резултати от обученето:**

разбиране на значението на нестандартното мислене;  
научаване да се оценяват другите от различни гледни точки;  
повишаване на осведомеността за това как хората могат да се възприемат като уникални, но и да имат неоткрити прилики и разлики с другите.

### **Процес:**

Фасилитаторът приканва младите хора да се доверят на процеса и да се оставят на течението. Не казвайте на участниците името на упражнението/метода ("Първо впечатление"), за да не им повлияете и да не ги подведете твърде лесно към заключения.

### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (15 МИН.)**

**Фасилитаторът започва с въпросите** Познавате ли се? Добре или така/така? и събира няколко отговора, но без да им позволява да навлизат в подробности.

**Коментар на фасилитатора:** Ако не се познавате, тогава това е идеалният момент за това упражнение. Ако се познавате, тогава това е идеалният момент да видите колко добре се познавате!

**Правила:** не ви е позволено да говорите помежду си; упражнението трябва да се проведе в тишина, докато на заден план звучи музика; не ви е позволено да питате другите дали харесват или не харесват вашите стикери; не ви е позволено да откажете стикер или да го коментирате; просто давайте и получавайте.

Даване на задачата: фасилитаторът приканва младежите да огледат колегите си и да им дадат на ум за момента характеристики или качества, независимо дали ги познават или не. Насърчава ги просто да ги погледнат, да си помислят за тях и в съзнанието си да свържат някои качества с всеки човек. Те могат да бъдат добри или по-малко добри (например: интелигентен, срамежлив, красив, любопитен и т.н.). След като помислят малко върху това (1 - 2 мин.), те трябва да вземат няколко листчета и маркери и да запишат тези характеристики една по една. Те трябва да запишат само една характеристика или признак/постилка. Могат да дадат на всеки човек толкова пощенски картички, колкото искат. От тях зависи дали ще дадат 1 листче на един човек и 7 на друг. Това трябва да е начинът, по който се чувстват вдъхновени в този момент.

След това те трябва да предложат стикерите на притежателите на атрибутите, като ги залепят на дрехите им (ако те приемат) или ги съберат в ръцете си.

Това трябва да продължи между 5 и 10 минути в зависимост от това колко добре смятат, че се познават. Ако не желаят да го направят, за да ги насърчи да участват, водещият може да поиграе с тях и да им предложи пощенски картички с атрибути и да каже, че е отворен да получи някои и от тях.

**Фасилитаторът** прави няколко забележки за външния им вид (покрити с постери-итове, цветни, живи, някои са получили по-малко, а други повече и т.н., прави се групова снимка). Това е умишлено, за да ги извади от зоната им на комфорт и да ги прехвърли към следващата стъпка.

## **СТЪПКА 2: ОБОБЩАВАНЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (15-25 МИН.)**

**Фасилитаторът** задава поредица от въпроси и събира отговорите устно от участниците. Ако те са срамежливи или не желаят да отговорят, фасилитаторът не трябва да настоява твърде много, може да използва собствения им случай като пример (това изисква да участва в упражнението заедно с тях), но все пак трябва да формулира заключенията.

**Въпроси, част 1:** Как премина упражнението? / Как беше да мислите и да давате атрибути на останалите? Как се почувствахте, когато получихте пощенски картички? /

**Въпроси част 2:** поканете ги да се разлепят и да прочетат собствените си пощенски картички и да анализират 3 основни аспекта: Колко пощенски картички получихте? / Добри или по-малко добри са те? / Тези атрибути за вас ли са или не?

**Въпроси част 3:** Защо смятате, че сте получили само положителни атрибути (ако има такъв случай)? / Защо смятате, че сте получили толкова много/ толкова малко атрибути? / Как мислите, за какво беше това упражнение?

Подготовка: фасилитаторът подготвя изводите преди сесията, написани на ръка или отпечатани с големи букви на бяла или цветна хартия формат А4, които ще бъдат окачени в стаята след сесията (за да се помогне и на визуално обучаващите се и да се насърчат младите хора да се връщат към тази информация, когато почувстват, че искат да задълбочат знанията си).

Заключения: Упражнението е свързано с етикетирането на другите. Дали е за първото впечатление, което може да имате, когато срещнете някого за първи път лично (етикетите, които давате веднага / инстинктивно / естествено), или за това, което мислите, че знаете за другите (етикетите, които вече сте им дали преди известно време въз основа на взаимодействието си с тях).

Дали първото впечатление е добро или лошо нещо? В бизнеса, при интервю за работа или когато за първи път излизате на среща с някого, може да е така. Но в процеса на личностно развитие то е лошо нещо. Нормално е да се дават етикети (в човешката природа е да съдим, понякога това е власт над нас като човешки същества). Но се опитайте да видите и другата страна на постера. Освен всички тези качества, които сте дали и получили, има и други качества (както добри, така и по-малко добри), които правят човека човек. Зад пощенските картички се крият и причините за тези качества. Всички ние действаме/постъпваме по определен начин поради всички качества, които имаме, и поради целия житейски опит, който сме имали досега.

Особено сред младите хора, но също и в отношенията ви с възрастните, е изключително важно да преодолеете бариерата на първото впечатление. Не бива да се влияете от първото впечатление, а да давате възможност на другите да се разкрият при свои условия и със своя собствена скорост. За да се случи това, трябва да сте отворени и да позволите на другите да ви опознаят истински. Оpozнаването на другия е малко като в тангото... двамата трябва да правят едни и същи стъпки заедно, но понякога трябва да оставите място за импровизация, за да се получи "страстен танц".

Поканата е същата и за вашата група. Опитайте се да се опознаете истински, за да работите по-добре заедно, да се отворите, да споделяте лесно и да си помагате взаимно в този процес на личностно развитие.

## СТЪПКА 2. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ

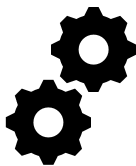
Методи: ЛИЧЕН АНАЛИЗ НА S.W.O.T.; ТЕСТ "КАК СЕ САМОСАБОТИРАТЕ".



**Цел:** идентифициране на проблемите на младите хора; идентифициране на предизвикателствата, с които се сблъскват младите хора в селските райони по отношение на вярата в себе си и начините, по които могат да запазят мотивацията си да постигнат това, което смятат, че е важно за тях; идентифициране на личните саботьори.



**Времетраене:** 70 минути за SWOT и 30 – 60 минути за теста



**Материали и инструменти:** Хартия А4 или флипчарт, бои, маркери, химикалки, отпечатан модел на S.W.O.T. или онлайн версия за показване, лаптоп, проектор, интернет и 5 мобилни телефона или лаптопа/таблета за онлайн теста.



**Резултати от обученето:**

разбиране на личните силни и слаби страни, възможности и заплахи; предизвикване на личните си саботьори в ежедневните дейности; разбиране на ограничаващите убеждения.

**Процес:**

**ЛИЧЕН АНАЛИЗ НА С.У.О.Т. (70 мин.)**

Личният анализ на S.W.O.T. е инструмент за размисъл върху вас и живота ви в този момент. Ползността на този анализ се състои в това, че той ви помага да идентифицирате проблемите, които трябва да бъдат решени, подобрени, и най-важното, позволява ви да определите силните си страни, от които можете да се възползвате, да се възползвате от възможностите и да противодействате на всички външни заплахи, които могат да се появят във вашето развитие.

Този анализ ще помогне на младежите да предприемат действия, като използват откритата информация, за да формулират своите лични цели и план за развитие.

### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (50 МИН.)**

Подготовка: фасилитаторът предварително подготвя SWOT модела и обяснява всяка стъпка. (10 мин.).

Процесът на SWOT анализ трябва да започне с изследване на собствените силни и слаби страни:

#### **- Силни страни**

Силните страни са индивидуални характеристики, които са известни като компетенции, лични и вътрешни качества, всичко онова, което е свързано с успеха в живота и положителната еволюция. Представяват положителни вътрешни аспекти, които са под контрол и от които можете да се възползвате в личностното си развитие.

#### **- Слаби страни**

Слабите страни са по-малко успешното прилагане на дадено умение или неизползването на дадена ситуация, които биха могли да ви донесат индивидуална конкурентоспособност. Слабите страни са негативни вътрешни елементи, които можете да контролирате и да действате върху тях, за да подобрите личните си негативни характеристики. Те са тези, които ви пречат да постигнете желаните резултати и чувствате, че ви спират да напредвате.

#### **- Възможности**

Възможностите обикновено са външни и са свързани с технологични промени/ еволюции, хора, които могат да повлияят на решенията, всякакви промени или ситуации, които могат да ви помогнат да постигнете стремежите си. Това са положителни външни условия, които не контролирате, но въз основа на които можете да планирате и постигането на целите си за личностно развитие.

## **- Заплахи**

Заплахите също са външни влияния, които могат да застанат на пътя. Благодарение на тях успехът ви може да има отрицателно въздействие и да намали конкурентоспособността ви. Заплахите са външни и не можете да ги контролирате, но можете да намалите тяхното въздействие.

Даване на задачата: всеки младеж ще работи първо индивидуално, за да обмисли и запише своя анализ (20 мин.), а след това ще го сподели с друг младеж (10 мин.). След това се връщат към собствените си анализи, за да добавят или променят информация, ако са се вдъхновили от споделянето (10 мин.). По време на изпълнението на задачата им фасилитаторът трябва да е на разположение, за да предлага подкрепа и разяснения, така че младите хора да могат да идентифицират възможно най-много информация и да се уверят, че информацията е за тях, а не е "взета назаем".

## **СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (20 МИН.)**

Фасилитаторът ги приканва да споделят своите S.W.O.T. анализи в пленарна зала (мин. 2 примера).

Въпроси: Правили ли сте такива анализи преди? Как се работеше по този? Лесно или трудно беше да определите елементите на всеки квадрант? Как смятате, че тази информация може да ви помогне в процеса на личностното ви развитие?

## **ТЕСТ "КАК СЕ САБОТИРАТЕ" (30 - 60 мин.)**

**Разчупване на леда по темата:** Въпроси и отговори - Знаете ли какво е самосаботаж? Мислите ли, че го правите? Кога и защо? Искате ли да спрете да се саботирате?

**Кратко заключение:** ключът към психическата форма е да се отслабят вътрешните саботьори, които генерират цялата ви "негативност" по начина, по който реагират на предизвикателствата. Вашите Саботьори причиняват целия ви

стрес, тревожност, съмнения в себе си, разочарование, съжаление, срам, вина и нещастие.

**Как да победите саботьорите си:** не можете да победите враг, който не виждате, или такъв, който успешно се маскира като ваш приятел. Затова първата стъпка е да идентифицирате своите саботьори и да разкриете техните лъжи, за да ги дискредитирате.

### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (15 МИН.)**

**Задачата:** всеки участник решава индивидуално безплатния тест "Как се самосаботирате". Той съдържа 50 въпроса, но те са лесни за отговаряне и попълването му трябва да отнеме около 15 мин.

### **СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (15-35 МИН.)**

**Въпроси:** Как премина тестът? Какви са резултатите от теста? Бихте ли искали да ги споделите?

**Изводи:** Фасилитаторът обяснява важността на откриването и разбирането на това как се самосаботирате, като показва уебсайта като ресурс и дава основната информация.

Саботьорите започват като наши пазители, за да ни помогнат да оцелеем от реалните и въображаемите заплахи за физическото и емоционалното ни оцеляване като деца. Моделите на мислене, чувстване и реагиране на нашите саботьори стават меко кодирани в мозъка ни чрез невронни пътища. Когато тези невронни пътища се задействат, ние биваме "отвлечени" от нашите саботьори и чувстваме, мислим и действаме, използвайки техните модели.

Лъжите на вашите саботьори: вашите саботьори твърдят, че са добри за вас. Вярно е, че вашите Саботьори успешно са ви **НАТИСКАЛИ** да се подобрявате и да постигате успех чрез страх, безпокойство, обвинения, срам, вина и т.н.



(негативно подсилване). Изследванията обаче показват, че бихте постигнали още по-голям успех, ако сте били **ПРИТИСКАНИ** от положителните си чувства на любопитство, състрадание, творчество, любов към себе си и другите и любов към приноса и себеизразяването (Позитивно подсилване). И ще бъдете много по-щастливи и по-малко стресирани.

### СТЪПКА 3. ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ

#### Методи: Положителна реч



**Цел:** става дума за очакване на щастие, здравето и успеха - по същество се обучавате да възприемате мислене, основано на изобилието, и да култивирате благодарност за собствените си успехи и за успехите на другите.



**Времетраене:** 30 минути



**Материали и инструменти:** хартия А4, химикалки, записващо устройство (телефон или друго)



**Резултати от обученето:** развиване на емоционална и умствена нагласа, която се фокусира върху доброто и очаква резултати, които ще ви бъдат от полза;

## Процес:

### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (45 МИН)**

**Разчупване на леда:** участниците се молят да опишат с едно изречение (мин. 2 примера) обикновен ден от своя живот или от своето бъдеще (по техен избор); фасилитаторът наблюдава дали използват положителни или отрицателни изрази и дали това е положителна или отрицателна гледна точка. (10 мин.)

**Кратко заключение:** Позитивното мислене , или оптимистичната нагласа, е практиката да се фокусираме върху доброто във всяка ситуация. То може да окаже голямо влияние върху физическото и психическото ви здраве. Това не означава, че трябва да пренебрегвате реалността или да омаловажавате проблемите. Това просто означава, че подходите към добрите и лошите неща в живота с очакването, че нещата ще се развият добре.

**Въведение в темата:** Водещият дава Тони Робинс като пример за мотивационен оратор и експерт в областта на личностното и професионалното развитие. (10 мин.)

**Даване на задачата:** сред многото навици, които са от съществено значение за позитивното мислене, е да трансформирате речника си. Думите, които избирате - както в разговор, така и в собственото си съзнание - оказват дълбоко въздействие върху начина ви на мислене. Проучванията са установили, че позитивното говорене за себе си подобрява психологическите състояния, помага на хората да регулират емоциите си и др.

Участниците трябва да създадат, запишат и аудиозапишат 1 мин. позитивна реч за собственото си бъдеще, като изберат някои от слабостите, установени при извършването на личните им S.W.O.T. анализи, и ги трансформират в положителни аспекти. (15 мин.)

След това всеки участник пуска своя аудиозапис пред групата. Възторжени възгласи и аплодисменти. (10 мин.)

## СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (30 МИН.)

**Въпроси:** Как се трансформираха слабите ви страни (трудно, лесно, креативно, предизвикателно и т.н.)? / Кой вариант ви хареса най-много: да мислите за позитивната си реч, да я записвате, да я записвате или да я чувате?

**Изводи:** показване на същия ресурс на проектора на екрана.

Показва и обяснява основните аспекти на темата **Как да използваме силата на позитивното мислене**

Искате да се научите как да мислите позитивно? Първата стъпка е да осъзнаете, че всичко зависи от вас. Когато станете господар на емоциите си, винаги можете да определяте начина си на мислене, независимо от външните влияния. Поемането на отговорност за начина, по който мислите, действате и се чувствате, позволява всичко в живота ви да си дойде на мястото. Понякога не можете да контролирате събитията в живота - но можете да контролирате начина, по който реагирате на тях. След като си дадете възможност да промените това, което е под ваш контрол - вас, - тогава сте готови да приемете силата на позитивното мислене.

## СТЪПКА 4. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА МЛАДЕЖИТЕ ЧРЕЗ ЗАБАВЛЕНИЕ

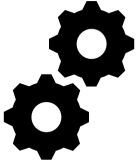
**Метод:** Защо съм тук сега?



**Цел:** да мотивира младите хора да се задълбочат в процеса на самоанализ.



**Времетраене:** 75 минути



**Материали и инструменти:** хартия, химикалки, цветни восъчни пастели, стари списания, стари вестници, ножица, лепило за хартия, 5 листа за флипчарт.



**Резултати от обучението:** повишено самосъзнание; повишена мотивация за продължаване на процеса на личностно развитие; по-голяма яснота относно това кои са те.

### **Процес:**

#### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (50 МИН)**

**Подготовка:** Фасилитаторът предварително подготвя колаж с примери за тях самите, в който те вече са отговорили на същите 4 въпроса. Всеки участник трябва да разполага с една хартия за флипчарт, ножица, восъчни пастели, лепило за хартия, списания или вестници. (5 мин.)

**Даване на задачата:** фасилитаторът обяснява, че методът "Защо съм тук сега" ще има 2 основни елемента: саморефлексия и колаж. Първо трябва да се замислят и да запишат отговорите. След това да разделят хартията на флипчарта на 4 квадранта и да отговорят на 4-те въпроса, като създадат колаж за всеки от тях, който ще представя най-добрата им визия. Колажът може да бъде направен, като се комбинират изрязани изображения и текст, но и с малко рисуване и оцветяване с помощта на восъчните пастели. (30 мин.)

**Четирите въпроса:**

**ЗАЩО** съм тук сега? - основните цели/предназначение; защо се занимавате с личностно развитие?

Защо **съм** тук сега? - Защо вие като личност, а не някой друг? Какво ви прави специални?

Защо съм **ТУК** сега? - Защо в тази дейност/проект, с тези хора?

Защо съм тук **СЕГА**? - Защо в този момент от живота ви?

Споделяне: те създават художествена галерия и представят на другите своите произведения на изкуството. (15 мин.)

## **СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (30 МИН.)**

**Въпроси:** Как беше да се използва методът на колажа? По какво се различава това от обикновеното писане върху хартия? Инструментите/инструментите ви вдъхновиха да имате повече вдъхновение да намерите отговори на 4-те въпроса или не? (15 мин.)

**Изводи:** Най-простото определение на мотивацията се свежда до желанието (Baumeister, 2016). Искане промяна в поведението, мислите, чувствата, представата за себе си, средата и взаимоотношенията. (10 мин.)

"Хората често казват, че мотивацията не е трайна. Е, нито пък къпането - ето защо го препоръчваме ежедневно.", Зиг Зиглар.

Фасилитаторът показва видеоклип за [Науката за мотивацията](#)

## **СТЪПКА 5. ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО**

**Методи:** [Ролите на тортата](#)



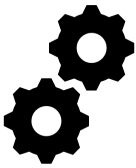
**Цел:** Откриване на техните роли; определяне на изразходваното време и нивото на усилия за всяка роля.

---



**Duration:** 140 минути

---



**Материали и инструменти:** Цветна хартия А4, химикалки, хартия за флипчарт, маркери

---



**Резултати от обучението:** повишена осведоменост за основните им роли (добри и по-малко добри); повишена способност да обмислят и анализират ролите си; научаване как да управляват времето, усилията и другите ресурси, отделени за всяка роля; способност да обмислят и намират потенциални решения за подобряване на отношенията си от гледна точка на всяка роля.

### **Процес:**

**Подготовка:** фасилитаторът може да се подготви предварително или да изготви чертеж на място, докато обяснява модела на ролите на Кейк. (10 мин.)

### **СТЪПКА 1: ИНДИВИДУАЛНА ЗАДАЧА (50 МИН.)**

- **Identification of the roles:** младежите трябва да помислят за ролите, които имат в живота си, и да направят списък (например: дъщеря, син, сестра, приятел, внук, съпруга, студент, китарист, домакин, съветник, читател на книги, играч, служител, член на банда и т.н.). (10 мин.)

- Разпределение на времето на ролите: ако времето им за един месец е 100%, колко в % отделят за всяка роля? След като си запишете времето, отделено близо до всяка роля, нарисувайте кръгла торта и включете в нея всички свои роли, като разделите тортата на парчета (размерът на всяко парче трябва да е съобразен с времето, отделено за всяка от тях) (10 мин.)
- Разпределение на усилията на ролите: сега те трябва да създадат още една торта с роли, но да разпределят % според нивото на усилията (лична енергия, други ресурси), които смятат, че влагат във всяка роля. (10 мин.)
- Дебют в пленарна зала - метод на въпросите и отговорите: Как се справихте с определянето на ролите си (напр. трудно, лесно, объркващо и т.н.)? Как стои въпросът с разпределението на времето и усилията за всяка роля? Дали 2-те торти изглеждат еднакво или различно? Защо? (20 мин.)

### **СТЪПКА 1: ГРУПОВА ЗАДАЧА те работят в едни и същи малки групи от по 3 души във всички задачи (75МИН.)**

- **Споделяне** на техните 2 торти и сравняване на техните торти с роли; търсене на прилики и разлики между участниците; (15 мин.)
- **Развитие** на ролите и управление на ролите: да помислят дали са доволни от ролите, които имат; дали биха искали да се отърват от някои роли или да имат други липсващи роли; също така да помислят и обсъдят каква е основната причина/цел да бъдат във всяка роля. (20 мин.)
- **Групова подкрепа:** търсене на потенциални решения за подобряване на разпределението на ролите по време и/или усилия (от опита на другите или от теорията); намиране на съвети и трикове как да се отървете от определена роля или да влезете в липсваща роля. (20 мин.)
- **Дебрифинг** в пленарна зала - метод на въпросите и отговорите: Как беше да споделиш нещо толкова лично? Замисляли ли сте се някога преди за това колко

време и усилия влагате в ролите си? Можете ли да споделите някои от причините или целите за това, че сте в различни роли? Намерихте ли някакви практически решения за управлението на вашите роли? (20 мин.)

### СТЪПКА 3:ЗАКЛЮЧЕНИЯ (10 МИН.)

Фасилитаторът обяснява, че към всички роли трябва да се отнасят с еднаква важност, но трябва да са наясно с предимствата и недостатъците на всяка роля, за да направят съзнателен избор. Ключът към по-ефективното управление на ролите им е постоянно да се питат какво искат да постигнат в тази роля. Каква е целта, основната печалба, интересът, който имат, когато взаимодействат с различни хора, формиращи всяка роля. Добре ли съм или не в тази роля? Ако това е роля, от която не мога да избягам (като син ученик или др.), как мога да я подобра?

## СТЪПКА . ПРИЕМАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Метод: "Да действаш интелигентно" - ролева игра на четирите интелигентности (PQ, EQ, IQ, SQ)

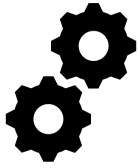


Цел: идентифициране на 4-те основни типа интелигентност и използването им в процеса на личностно развитие



Времетраене: 90 минути





**Материали и инструменти:** рисунка или прожекция на 4-те вида интелигентност



**Резултати от ученето:** познаване и разбиране на 4-те вида интелигентност; способност за създаване на сценарий и ролева игра; мотивация за развиване на всички видове интелигентност.

### **Процес:**

**Подготовка:** Фасилитаторът представя теорията от книгата на Стивън Р. Кови "Осмият навик: От ефективност към величие", публикувана през 2004 г. (10 мин.)

Четирите величествени части на нашата природа се състоят от тяло, сърце, ум и дух. На тези четири части съответстват четири способности или интелигентност, които всеки от нас притежава:

- **физическа интелигентност (PQ)** = способността ни да поддържаме и развиваме физическото си тяло
- **емоционална интелигентност (EQ)** = способността ни да анализираме, да разсъждаваме, да мислим абстрактно, да използваме езика, да визуализираме и да разбираме с ума си.
- **умствена интелигентност (IQ)** = нашето самопознание, самосъзнание, социална чувствителност, емпатия и способност да общуваме успешно с другите от сърце.
- **духовна интелигентност (SQ)** = стремежът ни към смисъл и връзка с безкрайното чрез духа ни.

### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (45 МИН)**

- **Създаване на пиесата:** младежите трябва да се подготвят за максимум 10 - 15 мин. ролева игра, като имат за герои 4-те вида интелигентност; те трябва да измислят и напишат сценарий, сякаш всяка от 4-те интелигентности са 4 различни младежи; за всяка роля трябва да наблегнат на основния аспект (например: за героя на тялото ще трябва да действат така, сякаш става въпрос за тялото и как това тяло действа в обществото) (30 мин.)

- **Изиграване:** групата младежи изиграва пиесата с всичките 4 роли в нея. (15 мин.)

## **СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (35 МИН.)**

- **Дебрифинг** - метод на въпросите и отговорите: Как работихте заедно? Кой написа сценария? Как избрахте героите, които изиграхте? В личния си живот с кой от 4-те типа се идентифицирате най-много? Можете ли да ни дадете някои примери? Какво ще кажете за вашите приятели и семейство - използват ли те или работят за развитието на всичките 4 типа? Как се чувствахте, когато играехте тази роля? Какво научихте от тази дейност? Какво би ви мотивирало да развиете повече от 4-те типа интелигентност? (20 мин.)

- **Заключения:** Водещият подготвя презентация на базата на теорията "Развиване на четирите интелигентности/способности: Практическо ръководство за действие" от главата "Предизвикателство за личностно развитие", книгата - "Осмият навик: Кови. (15 мин)

## **СТЪПКА 7. УПРАВЛЕНИЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО**

**Методи: Творческа визуализация на собственото бъдеще.**



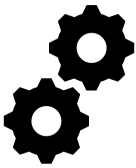
**Цел:** създаване на цели и планове за лично развитие.

---



**Времетраене:** 105 минути

---



**Материали и инструменти:** в зависимост от избрания модел на ПРП - хартия, маркери, творчески материали като стикери, цветни химикалки или телефон и интернет за онлайн модела.

---



**Резултати от ученето:** способност за стратегическо мислене; осъзнаване на значението на целите SMART; мотивация за редовно осмисляне, планиране и действие в процеса на личностно развитие.

### **Процес:**

#### **СТЪПКА 1: ЗАДАЧАТА (15 МИН)**

- **Творческа визуализация:** участниците се молят да заемат удобно положение (може и в легнало положение на пода), да затворят очи и да се оставят да бъдат водени през серия от утвърждения и въпроси, на които трябва да отговорят в собственото си съзнание. Пуснете на заден план някаква музика за релаксация. Водещият трябва да използва топъл и ясен глас и да прочете

сценария по-долу. Важно е да оставите няколко секунди между фразите и да не бързате с процеса, така че участниците да имат достатъчно време да визуализират и да размишляват в съзнанието си. Сценарий: Представете си себе си след 10 години. Вие сте възрастен, здрав човек, имате чудесно тяло, образован човек сте, имате познания по много теми и области на живота. Умеете да общувате много добре, да водите мирни преговори, да предотвратявате конфликти и да намирате решения на проблемите. Можете да контролирате емоциите си, но също така сте развили много хубаво чувство за съпричастност. Хората ви харесват и вие харесвате другите хора. Отлично умеете да работите с други хора, но можете да работите и самостоятелно. Грижете се за свободното си време и си почивате по свой начин през почивните дни. Имате работа, която ви харесва, или собствен бизнес. Имате или искате да имате собствено семейство. Живеете в къщата или апартамента, за които винаги сте мечтали. Имате дори домашен любимец. Куче ли е? Или котка? Или може би костенурка, или рибка?

Винаги търсите начини да се усъвършенствате, да бъдете толерантни, търпеливи и да не осъждате. Винаги се стремите да станете по-добър човек, да се развивате като човешко същество, да помагате на себе си, но и на другите. Винаги работите върху развитието на 4-те си основни способности: тялото, ума, сърцето и духа. Вие сте спокойни и се чувствате в безопасност. Знаете, че имате приятели и семейство, които биха могли да ви помогнат, ако имате нужда от това. Знаете, че силата да контролирате собствения си живот е в самите вас. Вие сте създателят на собственото си бъдеще! (10 мин.)

## **СТЪПКА 2: План за личностното развитие (ПЛР) (55 Мин)**

Подготовка: фасилитаторът предварително подготвя и показва на младежите креативна и лесна за разбиране презентация на PowerPoint или Canva за Плана за личностно развитие, базирана на модела на Тони Робинс: Седем стъпки за създаване на съвършен план за личностно развитие (10 мин).

### **Даване на задачата:**

- помогнете им да създадат цели за личностно развитие (примери за PDG) - конкретни области, в които трябва да се развиват, за да постигнат целите си за изпълнение, кариерните си цели или да подобрят даден личен аспект. Целта за личностно развитие може да се отнася до развиване на конкретно умение или поведение или до повишаване на знанията в определена област. За тази цел те могат да се върнат към своите SWOT анализи и да изберат една от областите, които да развият или подобрят. (15 мин.)

- поканете участниците да започнат да създават свой собствен ППР, като използват шаблона за план за лично развитие на Тони Робинс. Те могат да изберат да работят самостоятелно или по двойки, за да се подкрепят взаимно и да предлагат идеи или вдъхновение. (30 мин.)

### **СТЪПКА 2: ОБОБЩЕНИЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ (40 МИН.)**

- **споделяне на плана:** в 2 часа участниците споделят своите планове и получават конструктивна обратна връзка от фасилитатора и останалите участници; (15 мин)

- **обобщаване** - въпроси и отговори: Как беше да работите по вашите ПДГ и ПДП? Реалистични ли са те? Има ли възможност за подобрене? Какво би ви мотивирало да приложите на практика своя ПДП и да постигнете своите ПДГ? (15 мин.)

- **изводи:** отворена дискусия по темата за личностното развитие на младите хора може да се случи по много различни начини. Те включват самостоятелно учене, обучение за общуване, действия за развиване на умения, самомотивация и групови дейности. (10 мин.)

Някои от проблемите, които младите хора могат да решат чрез личностното си развитие, включват: **Повишаване на самосъзнанието** / Усвояване на нови умения, включително комуникация, визия и поставяне на цели, планиране на живота и др. / **Развиване на самоуважение и самооценка** / Изграждане на силни страни и таланти / **Определяне на възможностите за заетост** / Подобряване на качеството на живот / **Подобряване на здравето** / Обогаляване на социалните способности / **Насърчаване на уменията за независим живот**, като например планиране на образованието, управление на парите, плащане на сметки и др. / Управление на преходни периоди и обреди на прехода.

## СТЪПКА 8. НАБЛЮДЕНИЕ

**Методи:** списък на присъствието; лист за наблюдение; въпросници; интервюта; свидетелства; листове Blob.



**Цел:** събиране на количествени и качествени данни с цел оценка на процеса на личностно развитие на младите хора, участвали в предишните дейности.



**Времетраене:** 10 – 20 минути



**Материали и инструменти:** хартия, химикалка, печатни или онлайн шаблони на методите за наблюдение



**Резултати от обучението:** повишена осведоменост относно значението на събирането на количествени и качествени данни, които да бъдат анализирани на етапа на оценка.

### **Процес:**

В зависимост от вида на дейността и профила на младежите фасилитаторът решава какъв инструмент/метод да използва в края на всяка от предходните дейности. Задължително е да се даде достатъчно време и пространство на участниците да запишат по някакъв начин резултатите от оценката си и да я предадат на фасилитатора в края на дейността. Инструмент за оценка: онлайн или на хартия въпросник, страници Blob, малки групи за размисъл, водене на дневник и др.

## **СТЪПКА 9. ОЦЕНКА**

### **Методи: Групи за размисъл**



**Цел:** да се анализира постигането на резултатите от обучението в края на дадена дейност; да се модифицират, коригират, променят или подобрят елементи на дейността въз основа на резултатите от оценяването.



**Времетраене:** 10 – 20 минути



**Материали и инструменти:** тихо място за размисъл и разговор; лист за записване на резултатите от оценяването (може да се запише и в аудио режим).



**Резултати от обучението:** подобрени умения за самостоятелна и групова рефлексия; повишена осведоменост за значението на рефлексията за постигане на положителна промяна.

### **Процес:**

В края на всяка от предишните дейности (ако се провеждат в отделни дни) или в края на работния ден (ако включвате повече дейности в един и същи ден) фасилитаторът трябва да даде пространство и време на участниците да обмислят процеса на обучение.

Процесът на оценяване трябва да се основава на цикъла на учене на Колб и трябва да използвате въпроси като:

- **Конкретен опит:** Какво направихме днес? За какво ставаше дума?
- **Рефлексивно наблюдение:** Какъв беше вашият опит? Как се чувствахте днес? Как се чувствахте, преминавайки през този процес на личностно развитие?
- **Абстрактна концептуализация:** Какво научихте от тези дейности? Какви изводи бихме могли да направим?
- **Активно експериментиране:** Как бихте използвали наученото в ежедневието си и в близкото си бъдеще? Как тази дейност би могла да ви помогне да планирате целите или плана си за лично развитие? Какво може да се направи, за да се подобри опитът им в ученето при бъдещи дейности?

**Групи за размисъл:** Разделени на групи по 3, участниците се приканват да оценят дейността, като използват горните въпроси (предварително отпечатани или написани на флипчарт), и да запишат отговорите си на хартия или аудио (анонимно).

Някои дейности биха могли да предизвикат големи и видими промени, докато други може да нямат непосредствен ефект върху младите хора, с които ще



работите. Не се обезкуражавайте! Просто не се отказвайте, вървете по течението, бъдете асертивни в поведението си спрямо тях и винаги имайте предвид, че независимо какво правят или казват, те все пак ще бъдат повлияни по някакъв начин.

Може просто да им е необходимо по-дълго време, за да преработят преживяното, да го осмислят и по-късно да покажат или устно да изразят какво са почувствали, какво са научили и как ще го използват по-нататък.

### **Допълнителни ресурси за по-нататъшно развитие на компетенциите**

**Бъдете необикновени за тийнейджъри** - безплатен онлайн курс за откриване на това, което наистина искате в живота, за разкриване на скритите ви таланти, от Вишен Лахиани

**Създаване на приятелство и дълбоки връзки за тийнейджъри** - безплатно 10-дневно пътешествие, в което те ще открият как да изградят дълбоки приятелства и да се ориентират във всеки социален конфликт, от Гахмия Дръмънд-Бей

**Аз съм бъдещето на работата / какво сега?! -** Разговорът започва тук и младите хора трябва да бъдат част от него.

**Модел на компетентност на ETS за младежки работници за работа в международен план,** от Salto-Youth

**Как да подобрим самооценката** - от Marias Peer

**Личностен тест 1 и тест 2 - да опознаем себе си от друга гледна точка**

---

### **Заа втора:**



**Mihaela Amariei** е международен учител и разработчик на образователни проекти в областта на младежта от 2008 г. насам. Тя има практически опит в областта на младежта чрез разработване и писане на проектни предложения, управление на младежки проекти, създаване на

стратегически партньорства и мрежи, наставничество и менторство на други колеги в областта на младежта. Тя създава и предоставя образователни дейности в неформален контекст, като използва иновативни, интерактивни и участващи образователни проекти и методи, съобразени с нуждите на участниците и включените организации.

**Colour Your Dreams Association** Mihaela Amariei се основава на необходимостта да се допринесе за улесняване на приобщаването на младежите с увреждания, като се прилага интегриран подход, насочен към изграждане на капацитет на равнището на работещите с младежи, младежите и заинтересованите страни в общността, като родители, учители, но също и НПО и публични органи.

Асоциацията организира и осъществява дейности за учене през целия живот, като инициира действия, програми и проекти за неформално образование за развитие на уменията на деца, младежи и възрастни в области като: личностно развитие, общуване, консултиране и кариерно ориентиране, финансово образование, коучинг, творчество, управление на времето, социално приобщаване, ИКТ, култура, изкуство, спорт, предприемачество, насърчаване на здравето, опазване на околната среда и устойчиво развитие. Страница във Facebook: <https://www.facebook.com/cydassociation>

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Настоящата методология има за цел да бъде подкрепа и практическо ръководство за всички обучители и професионалисти, които посвещават усилията си на интеграцията и развитието на умения за насърчаване на форми на активно гражданство и възможности за намиране на работа на младите хора, които живеят в селски райони и често са в неравностойно положение, имат по-малък достъп до образователни ресурси и възможности за заетост.

Благодарение на комбинацията от техния опит и предложения, той е резултат от приноса на различните европейски партньори, всеки от които е специализиран и

експерт в различни области на образованието, от психологията, философията, педагогическите науки, както и експерти в проекти за наставничество и подкрепа на млади хора.

Силно вярваме в потенциала на мултидисциплинарния и синергичен подход при разработването на курсове за обучение и подкрепа и смятаме, че убеждението ни е добре отразено в създаването на тази методика благодарение на ценния принос на нашите европейски колеги.

Методологията е разработена и структурирана така, че да може да се използва веднага и лесно благодарение на многобройните дидактически идеи и упражнения, представени в различните тематични области.

Реалното интегриране на младите хора в селските райони в изграждането на проекти предполага да се знае как да се разпознаят специфичните нужди и характеристики на това население, да се повишат неговите знания, умения и таланти, да се създадат учебни пътеки, подходящи за реалността, състоянието и позицията на младите хора, за да се укрепят техните умения и да им се помогне да реализират иновативни инициативи на техните територии.

Трябва да се има предвид, че потребителите могат да имат различни нива на образование или грамотност. Важно е да се помни, че всяка общност познава по-добре от всеки друг своите проблеми, своите нужди, а също така знае и решенията за тях, но не винаги знае пътя, който да следва, и бъдещето, което възнамерява да постигне. Ето защо тези възгледи и опасения трябва да бъдат взети предвид и включени във всеки процес на обучение в областта на социалното развитие, както и в задълбочен анализ на пътищата и техниките, които трябва да се прилагат за насърчаване на интегрираното развитие на селските райони.

Използването на творчески, иновативни и игрови методики е от съществено значение за участието и овластяването на младежите от селските райони, както и използването на груповата динамика, за да се развият техните умения и да бъдат по-добре включени в курса на обучение.

Разгледаните тук концепции и методи позволяват на фасилитаторите да разработят свои собствени цели и да придобият дисциплина на планиране, като

изберат тематичното съдържание, техниките и материалите, които смятат за най-подходящи в зависимост от контекста, в който работят, за едно разнообразно и гъвкаво предложение за обучение, насочено към гарантиране на допълнителна образователна възможност на младите хора в селските райони, към развиване на способността за учене, мотивиране и усвояване на основни знания и социални нагласи.

---