

SLIP

Работна книжка

Редактори: Даниела Дерменджиева
Рене Андерес
Ян Полдерваарт

Швейцарска фондация на Международната социална служба
Ул. "А. Винсент" 10, п.к. 1469
CH-1211 Женева 1, Швейцария
www.ssis.ch

Международна социална служба – България
Бул. "България" 24
БГ-5000 Велико Търново, България
www.iss-bg.org

Швейцарска агенция за
развитие и сътрудничество

© 2006 Швейцарска фондация на Международната социална служба

ISBN 3-907873-10-6

Оформление: Ян Полдерваарт
Иллюстрации: Урс Гегауф

Съдържание

Здравей!

ПЪРВА ЧАСТ • Самостоятелен живот

- 1· Какво ми трябва, за да бъда самостоятелен?
- 2· Чек лист на моето развитие

ВТОРА ЧАСТ • Аз и моята същност

- 1· Моята биография
- 2· Историята на моя живот
- 3· Моята идентичност
- 4· Моят личностен характер
- 5· Моите ресурси и умения
- 6· Индивидуални умения за всекидневния живот

ТРЕТА ЧАСТ • Социална интеграция: Да живееш с другите

- 1· Социални и комуникативни умения
- 2· Живот и сътрудничество с другите
- 3· Хората, които те подкрепят
- 4· Да бъдеш социално интегриран
- 5· Да планираш живота си

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ • Практически умения за живота

- 1· Какви практически умения за живота са ми необходими?
- 2· Начинът, по който живееш
- 3· Моите умения за самостоятелен живот
- 4· Моите права и задължения като гражданин

ПЕТА ЧАСТ • Животът навън

- 1 · Да откриеш своята професия
- 2 · Твоята професионална квалификация
- 3 · Как да си намериш работа?
- 4 · Къде да получиш информация за свободни работни места?
- 5 · Измами и експлоатация

Здравей!

Ти държиш тази работна книжка в ръцете си, защото се приближаваш до момент в своя живот, в който трябва да вземеш решения, които ще окажат трайно влияние над бъдещето ти.

Ти си на път да станеш самостоятелен!

Сега или в близкото бъдеще ти ще имаш свободата да избираш начина, по който да живееш в своето общество. Ти ще навлезеш в света на труда и ще намериш своята професия, ще трябва да си намериш квартира, да работиш с властите, да контролираш финансите си, да чистиш и готвиш и сам ще разпределяш времето си.

Много е вероятно този преход да те плаши. Никой не би те винил за това. Да станеш самостоятелен е голяма стъпка в твоя живот, а да останеш независим е трудна и отегчителна ежедневна задача.

Но:

Ти не си сам. Имаш приятели, колеги и други хора, които познаваш и на които имаш доверие. Позволи им да участват в твоите дейности. Когато работиш с тази работна книжка, обмисляй заедно тях задачите и темите, споделяй и обсъждай с тях нещата, за които се чувстваш несигурен, споделяйте резултатите от дейностите.

Участвай в групови занимания и обучения, когато е възможно. Със сигурност ще извлечеш най-голяма полза, когато учиш и трупаш опит заедно с връстниците си. Събирай този опит, а след това го обсъждай и обменяй с другите.

Запомни – можеш да напредваш в живота, единствено когато споделяш опита, мислите и чувствата си с другите!

Още повече, ти вече знаеш много. Вече си подготвен да вършиш повечето от нещата, необходими ти, за да бъдеш самостоятелен. Опитът в живота ти до сега – в училище, в твоя дом, с приятелите ти – са ти дали много възможности да се справиш с това, което ти предстои.

Страница 6

Точно това е и целта на тази работна книжка. Тя е създадена да ти помогне да си изясниш кой си, какво знаеш и как можеш да използваш ресурсите си, за да са ти от полза. Тя ще ти помага да чертаеш планове, да си определяш цели и да ги постигаш. Тя ти дава информация как да си намериш работа, как да получиш помощ от правителствени и неправителствени организации, за правата и задълженията ти.

Колкото повече знаеш за себе си и за това как действа заобикалящият те свят, толкова по-лесно ще постигнеш това, към което всички се стремим: пълноценен и независим живот.

Желаем ти успех!

ПЪРВА ЧАСТ

Самостоятелен живот

- 1. Какво ми трябва, за да бъда самостоятелен?*
- 2. Какви са моите задачи за развитие?*
- 3. Къде мога да получа помощ?*
- 4. Какви стъпки трябва да предприема?*

**Прецени стъпките и задачите си!
Намери подкрепата, която ти е необходима!
Стани самостоятелен!**

Първата част на работната книжка CLIP се концентрира над това от какво имаш нужда, за да станеш самостоятелен. Ще видиш, че тя се състои предимно от чек листи и за това си има добра причина. То е като пазаруването. Когато отиваш да напазаруваш продукти за уикенда, вероятно ще носиш списък с покупките със себе си. Това до голяма степен е и целта на чек листите в тази част. Те ще ти помогнат да определиш от какво имаш нужда, какви са задачите ти, къде можеш да намериш помощ по пътя си към своята самостоятелност. Те ще ти помогнат да превърнеш това, което ти изглежда като огромно препятствие пред теб, в нещо, с което можеш да се справиш.

Да се захващаме за работа!

1 • От какво имам нужда, за да стана самостоятелен?

От какво според теб имаш нужда и от какво не, за да станеш самостоятелен човек?

	Нужно	ненужно		нужно	ненужно
Да познаваш способностите си			Да правиш безопасен секс		
Жилище			Кола		
Приятели и колеги			Финансова основа		
Да решаваш конфликти			Самоуверен вид		
Работа			Да откриеш професията си		
Да познаваш характера си			Да планираш и обмисляш действията си		
Да знаеш правата си			Гадже		
Да готвиш			Да знаеш къде можеш да получиш помощ		

Страница 11

От какво друго се нуждаеш?

Попълни празните полета с твоите собствени задачи за развитие, като имаш предвид следните три области:

- Лично развитие
- Социално развитие
- Образователно и професионално развитие

	Да разсъждавам над дейностите		Да си устроя жилище	
Да разсъждавам над характера си				Да си намеря работа
		Личната ми мрежа		
	Личната ми хигиена и облекло		Да взаимодействам с хората	
Да опозная собствената си биография		Комуникативните ми умения		Професионалната ми ориентация

Задачи за лично развитие	Задачи за социално развитие	Задачи за образователно и професионално развитие
--------------------------	-----------------------------	--

Къде мога да намеря подкрепа ...

за задачите за личното ми развитие	за задачите за социалното ми развитие	за задачите за образователното и професионалното ми развитие
------------------------------------	---------------------------------------	--

... в тази работна книжка?

<p>Относно личността, биографията, идентичността и ресурсите: 2 част, глава 1-5</p> <p>Относно практическите умения за живота: 4 част, глада 1-3</p> <p>Относно планирането и обмислянето на дейности и конкретни действия: 2 част, глава 6 3 част, глава 5</p>	<p>Относно социалните и комуникативните умения: 3 част, глава 1</p> <p>Относно социалната мрежа: 3 част, глава 3</p> <p>Относно местната система за подкрепа: 3 част, глава 3</p> <p>Относно социалната интеграция: 3 част, глава 4</p> <p>Относно гражданството, правата и задълженията: 4 част, глава 4</p>	<p>Относно професията и работата: Част 5</p>
---	---	--

... от професионалната система за подкрепа?

местният консултативен център	местният консултативен център	местният консултативен център
местният младежки център	местният младежки център	местният младежки център
личния лекар	местната социална служба	местният младежки червен кръст

... от моята социална мрежа?

Помисли за семейството, приятелите, колегите и довереното си лице (лица):

братя и сестри

най-добрият ми приятел

бивш учител

Какви стъпки трябва да предприема?

Отбележи ○ ако тази задача за развитие е важна за теб. Ще бъде по-забавно, ако направиш това малко упражнение заедно с един или двама приятели. Попитай ги кое според тях би било важна задача за теб!

Личност, биография, идентичност и ресурси

- Да работя над биографията си и историята на моя живот
- Да откривя своята идентичност и произход
- Да откривя темперамента и характера си
- Да осъзная потребностите, желанията, интересите и ценностите си
- Да определя силните и слабите си страни
- Да откривя и развия своите таланти, способности, ресурси и умения

Социални и комуникативни умения

- Да подобря комуникативните си умения
- Да работя над самоувереността и самочувствието си
- Да се науча да преговарям
- Да се запозная с невербалната част от комуникацията

Социална мрежа

- Да установя социални контакти и да взаимодействам с хората
- Да създам и поддържам приятелства
- Да изградя собствена социална мрежа
- Да знам как да прекарвам свободното си време

Местна система за подкрепа

- Да потърся подкрепа, ако ми е необходима
- Да знам кои служби и организации могат да ми помогнат
- Да се запозная с професионалистите от системата за подкрепа
- Да знам как да използвам местните служби за подкрепа

Практически умения за живот

- Да водя здравословен начин на живот (поведение, хранене, сексуален живот и хигиена)
- Да се предпазвам от заболявания, болести, предавани по полов път и зависимост
- Да съм запознат с незаконните наркотични вещества и да избягвам употребата на наркотици
- Да планирам финансовите си разходи според дохода си
- Да знам какво да правя, когато си устройвам жилище
- Да мога да поддържам домакинство

Професия и работа

- Да развивам професионалната си кариера
- Да открива талантите и способностите си
- Да определя интересите и мотивацията си
- Да развия професионалната си квалификация
- Да си намеря работа

Планиране и обмисляне на действия и занимания

- Да планирам и обмислям действията и заниманията си
- Да си поставям постижими цели и да насочвам усилията си за тяхното постигане
- Да търся подкрепа и хора, които могат да ме придружат
- Да подобра управлението на времето си и организационните си умения
- Да работя над уменията си за работа в екип и лидерските си умения
- Да се науча да се адаптирам в нови ситуации

Гражданство, права и задължения

- Знания за българското гражданство
- Знания за европейското гражданство
- Да познавам правата и задълженията си като гражданин
- Да познавам човешките права и човешкото достойнство

От къде да започна?

1. Планиране и разсъждаване над дейностите и конкретните действия
2. Личност, биография, идентичност и ресурси
3. Социални и комуникативни умения
4. Социална мрежа
5. Практически умения за живот
6. Професия и работа
7. Местна система за подкрепа
8. Гражданство, права и задължения

Център:

Започни с тази област на развитие, която ти допада най-много!

2 • Чек лист на моето развитие

Самооценка на твоите потребности за постигане на успех в самостоятелния живот след завършване на училище

Предложеният чек лист е създаден, за да ти помогне да осъзнаеш силните си страни и ресурсите си за справяне с всекидневния живот след завършване на училище. Главната цел на чек листа е да служи като спомагателно средство за анализиране на стъпките, които ще ти донесат успех в търсенето на работа, осигуряването на дом и поддържането на приятелски и бизнес взаимоотношения.

Инструкции:

Има 108 твърдения изброени по-долу, подредени в списък, състоящ се от 12 групи. Прочети всяко твърдение и ако е вярно за теб, отбележи с **X** в кръгчето. Сложи **X** дори ако си съгласен само с част от твърдението. Ако има твърдения, които не представляват интерес за теб и смяташ, че нямат връзка със справянето ти с ежедневието след завършване на училище, остави кръгчето празно.

А • Умения за всекидневния живот

- Сам избирам и купувам дрехите си.
- Мога да разпределям парите си за една седмица и за един месец.
- Сам си купувам храна.
- Мога да готвя храна за себе си и за други хора.
- Мога да използвам кухненски уреди сам – готварска печка, миялна машина, миксер, ютия, прахосмукачка, отоплителни уреди.
- Сам си подреждам нещата и си чистя стаята.
- Купувам си дрехи и други неща само след като съм разпределил парите, необходими за храна, електричество, вода и телефон.
- Оправям си леглото всяка сутрин.
- Винаги обличам изпрани и изгладени дрехи.

Б • Взаимоотношения с родители и роднини

- Родителите ми винаги се опитват да разберат потребностите ми.
- Общуването със семейството ми дава сигурност и удовлетворение.
- Споделям успехите и проблемите си с майка ми.
- Споделям успехите и проблемите си с баща ми.
- Споделям успехите и проблемите си с двамата си родители.
- Споделям успехите и проблемите си само с най-добрите си приятели.
- Знам, че родителите ми вярват, че ще успея в живота.
- Имам доверие на родителите си.
- Мога да потърся и да получа помощ от други роднини (баба, дядо, братя, сестри, лели, чичовци, братовчеди), когато имам затруднения.

В • Общуване с другите

- Предпочитам да се забавлявам с приятели, отколкото да бъда сам.
- Обичам да общувам с връстниците си.
- Мога да се забавлявам се с компания от хора, които са по-млади от мен.
- Чувствам се добре, когато срещам хора, които са по-възрастни от мен.
- Обичам да се срещам както с хора, които познавам, така и с хора, които не познавам.
- Когато съм с непознати, аз започвам разговора.
- Когато кажа нещо, зная, че другите разбират това, което им казвам.
- Винаги имам нещо интересно да кажа на хората.
- Когато общувам с хора, аз съм приказлив и духовит.

Г • Отношение към ученето

- С желание подготвям уроците си за училище.
- Сам направих избора си на училище и специалност.
- Отсъствам от час само по оправдани причини.
- Когато се проваля в училище, подготвям старателно уроците си и се стремя да получа по-високи оценки бързо.
- Отделям два часа, за да подготвя уроците си за следващия ден.
- Нямам сериозни конфликти с учителите си.
- Убеден съм, че това, което уча сега, ще ми е необходимо по-нататък в живота ми и в професията ми.
- Продължавам да уча, докато не съм сигурен, че съм разбрал уроците.
- Смятам да продължа образованието си във висше учебно заведение.

Д • Инициативност

- Обичам да вземам участие в социални дейности / Интересувам се от клубове, креативни дейности, дискусии и др.
- Не се страхувам да поемам отговорността за себе си и за други хора.
- Когато някои потърси помощ от мен, аз му я оказвам ако мога.
- Склонен съм да вземам предвид желанията и потребностите на другите, ако те не са в разрез с моите потребности и интереси.
- Мога да влияя на другите – мога да ги накарам да ми обърнат внимание и, ако е необходимо, да ми помогнат.
- Знам, че ако приятелите ми имат проблеми, те ще потърсят помощ от мен.
- Приятелите ми често ме избират за лидер, когато осъществяваме плановете си.
- Споделям всяка моя идея и намерение с приятелите и роднините си.
- Отворен съм към нови запознанства и приятелства.

Е • Емоционално здраве

- Чувствам се щастлив и бодър като другите хора.
- Не се ядосвам, когато трябва да правя нещо, което не обичам да правя.
- Отнасям се добре с хората, защото ми харесва да съм учтив с тях, а не защото не искам да си създавам проблеми.
- Не мога да се забавлявам, когато виждам някого да плаче.
- Винаги се опитвам да разбера как се чувстват хората около мен.
- Не крия чувствата си, по-скоро ги показвам открито и честно.
- Знам, че всеки има някакви страхове и опасения.
- Когато съм в лошо настроение се опитвам да открия причините за това и така го преодолявам по-бързо.
- Не се притеснявам за самостоятелния си живот, защото знам какво искам.

Ж • Да приемеш себе си

- Харесвам се и се приемам такъв, какъвто съм.
- Не вярвам, че животът ми зависи от “звездите” или “съдбата”.
- Вярвам, че постиженията ми в живота зависят от мен.
- Никога не отлагам нещата, които трябва да правя.
- Най-ценното нещо в живота е да знаеш какво искаш и как да го постигнеш.
- Смисълът на живота е да имаш хора около теб и добра професия.
- Приемам критика от другите и се опитвам да поправа грешките си.
- Давам обещания, които мога да изпълня и ги изпълнявам веднага.
- Когато съм ядосан на някого му казвам каква е причината за това.

З • Работа и професия

- Знам, че когато завърша училище, трябва да започна работа.
- Като завърша училище ще се регистрирам в бюро по труда и в други частни трудови борси.
- Работата, която ще търся, ще бъде свързана с професионалната квалификация, която съм придобил.
- Ако видя обява за работа по моята специалност, ще подготвя необходимите документи и ще кандидатствам за нея.
- Ако не мога да си намеря работа, ще потърся възможност да премина професионална преквалификация.
- Готов съм да работя, за да постигна финансова независимост.
- Когато започна работа, ще съблюдавам трудовата дисциплина.
- Установяването на добри взаимоотношения с колегите и началника ми е важно за мен.
- Ако изпитвам затруднения в изпълняването на задълженията си, ще поискам помощ от колегите си.

И • Познания за местните институции и използване на социалните служби.

- Мога сам да си направя адресна регистрация.
- Знам къде се намира районното полицейско управление.
- Знам кой е полицейският инспектор за моят район.
- Знам къде се намира Бюрото по труда.
- Ходил съм в общината.
- Когато имам възможност ходя на кино, театър или концерти.
- Знам телефоните на бърза помощ, полицията и пожарната.
- Мога да използвам услугите на Агенцията за социално подпомагане и на Отдела за закрила на детето.
- Член съм на неправителствена организация.

Й • Физическо здраве

- Знам кога здравето ми е застрашено.
- Познавам личния си лекар и вземам съветите му сериозно. Редовно ходя на зъболекар.
- Знам кога да извикам бърза помощ.
- Избягвам употребата на големи количества алкохол.
- Не пуша и не вземам наркотици.
- Мога да откажа цигарите.
- Имам балансирана диета и следя теглото си.
- Спазвам основните правила за лична хигиена – миене, къпане.
- Ходя пеша и спортувам.

К • Полови контакти

- Знам, че е важно и двамата партньори в една интимна връзка да имат желание за полов контакт.
- Никога няма да използвам сила, за да задоволя сексуалните си нужди.
- Вземам мерки да се предпазвам от болести, предавани по полов път.
- Знам как да се предпазвам от безразборни полови контакти.
- Винаги нося презерватив със себе си.
- Ходя на гинеколог или уролог на всеки два месеца.
- Мога да потърся помощ от сексолог, ако ми се наложи.
- Не само половият живот е важен за мен, а също и любовните взаимоотношения.
- Раждането на дете и поемането на родителска отговорност изисква финансова стабилност и ясни взаимоотношения с партньора.

Л • Жилище

- Аз отговарям за осигуряването на жилище.
- Ще живея с родителите си след като завърша училище.
- Ще живея с роднини след като завърша училище.
- Ще живея в свое собствено жилище след като завърша училище.
- Ще живея в квартира след като завърша училище. Ще плащам наемите за първите месеци със спестяванията си.
- Ще трябва да използвам защитено жилище след като завърша училище, тъй като не мога да си позволя да плащам наем докато не си намеря работа.
- Ще живея с приятел след като завърша училище.
- Имам някои вещи за бъдещия ми дом – чинии, прибори и др.
- Готов съм да работя, за да имам необходимите финансови средства за устройване на самостоятелно жилище.

Оценяване на чек листа

1. Прегледай броя отбелязани квадратчета за всяка група твърдения. След това попълни с цвят по твой избор съответния номер клетка в таблицата. Освен това попълни всички клетки под този номер, като направиш колона надолу до номер 1. Ако не си отбелязал нищо в дадена група твърдения, остави всички клетки празни.

9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												
Група	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л

2. Направи списък с групите, в които имаш най-висок резултат. В тези сфери на живота ти си най-добре подготвен да се справиш с ежедневните дейности и задачи.

3. Направи списък с групите твърдения, в които имаш най-нисък резултат. Отдели специално внимание на всички твърдения, които не си отбелязал. Това всъщност са сферите от живота, за които ти липсва подготовка, знания и умения да се справиш със самостоятелния живот след завършване на училище.

4. Извади всички твърдения, които не си отбелязал и започни да работиш над тях. Мисли си за следното:

- ... От каква информация се нуждая?
- ... Къде мога да я получа?
- ... С кого мога да се срещна?
- ... Какви умения са ми нужни?
- ... Какво ще направя?

5. Сравни и сподели резултатите от това упражнение с приятел, колега или твоя ментор.

ВТОРА ЧАСТ

АЗ И МОЯТА СЪЩНОСТ

<i>Какъв е моят характер?</i>	<i>Какви са уменията ми? Достатъчни ли са ми те, за да стана самостоятелен?</i>
<i>Кой съм аз?</i>	<i>Каква е моята идентичност?</i>

**Разбери кой си -
и какво можеш да правиш!**

Тази част от работната книжка ще ти помогне да разбереш по-добре представата си за самия себе си. Ще имаш възможност да се опознаеш, като анализираш и определиш интересите, възможностите, уменията, ценностите и стремежите си. Ще разбереш как си взаимодействат различните части от твоята личност и ще откриеш богатството от качества, които имаш.

Наслади се на приключението да опознаеш себе си и да развиеш своите ресурси!

1 • Моята биография

Главната цел на нашият живот е да развием своя потенциал, да станем това, което можем да бъдем. Най-важният продукт от нашите усилия в тази насока е да имаме биография, да сме успели:

- да развием самоуважение;
- да придобием увереност в собствените си сили;
- да демонстрираме нашите възможности/умения;
- да живеем в хармония със себе си и с хората около нас;
- да преодолеем дори най-неочакваните и тъжни превратности в живота;

<p>Опознай своята биография</p>
--

Биографията на всеки човек е сума (комбинация) от биологични, социални, физични и духовни сили за живот. Тези сили влияят на нашето развитие и съзряване. Промяната, която преживяваме през годините от живота ни е показател (индикатор) на нашето развитие. Тази промяна е свързана както с ползи, така и със загуби.

Работата с тази глава от работната книжка ще ти помогне да оцениш кои моменти от живота могат да бъдат определени като загуби и какви са ползите за качеството на твоя живот.

Как ще стане това?

1. Ще "видиш" значението на опита, който си натрупал досега.
2. Ще видиш себе си като "главния герой".
3. Ще довършиш писането на сценария на твоя живот.

"Моят живот" - автобиография

Нашият (човешки) опит най-общо се разглежда като биологична еволюция. Да, на пръв поглед човешкият живот може да бъде разгледан като един кръговрат на живота. Периодичното повтаряне на живота се проявява в последователната поява на три етапа на биологично съзряване на човешкия организъм. Тази теория е в подкрепа на виждането, че всяко човешко съществуване е ограничено от два момента:

РАЖДАНЕ  **СМЪРТ**

Периодът между тези два момента (един живот) се базира главно на биологично заложен параметри като наследство и раса. Останалите фактори от съществуването на човек не са важни, тъй като цикълът на живота е предопределен и винаги има край.

Знаеш, че всеки човешки живот минава през три основни етапа на съществуване, по време на които силите ни на живот нарастват, стабилизират се и отслабват от раждането до смъртта.

РАЖДАНЕ **Детство** **Зрялост** **Старост** **СМЪРТ**
(развитие) (стабилност) (спад)

От друга страна знаеш, че някои исторически сведения доказват, че изоставени бебета не се развиват като нормални човешки същества, т.е. само актът на раждане и биологичният растеж на човешкия организъм не гарантира развитието на едно човешко същество в личност.

За да стане едно новородено бебе член на обществото, то трябва да бъде въведено в социалния живот.

Как става това?

То получава физическа и психологична помощ от страна на възрастните. С други думи, историята на индивидуалния живот (биографията) на всеки човек започва с момента на неговото раждане. Ние (хората) започваме да идентифицираме себе си в процеса на "завладяване" на света на другите.

Следователно:

- 1. Човешкият живот не може да се разглежда само като резултат от еволюцията на биологичните ресурси на организмите. Едно самотно, изоставено човешко същество не се различава много от животните.**
- 2. Човешкият живот зависи от социалната среда, която ще определи наследствените и етнически предпоставки и ще ги обедини в цялостния характер на личността.**
- 3. Човешкият живот е индивидуална версия на цикъла на живота, в който всеки оставя своя собствен знак и дава своя принос.**
- 4. Човешкият живот е земен път или автобиография и ти си нейният автор.**

През различните етапи от своя живот човек се сблъсква с различни проблеми. Намирането на разрешение на тези проблеми или справянето с тях се превръща в основната задача в развитието на човек и изисква прилагането на умения (индивидуални и ежедневни).

Например, главната задача за развитието на младите хора на твоята възраст (14-21 години) са следните:

- Да установят нови взаимоотношения със семейството: да намалят зависимостта от родителите и да определят собствената позиция/роля в рамките на променящите се взаимоотношения със семейството и роднините.
- Участието в образователният процес или работа: придобиване на знания и умения с цел придобиването на професия, правене на избор по отношение на работата.
- Прекарването на свободното време по полезен начин: участие в занимателни дейности през свободното време, ефективното му оползотворяване.
- Да намерят и поддържат личен подслон и самостоятелен живот: търсене или устройване на личен подслон и взаимоотношения със съквартиранти.
- Взаимодействие с власти и агенции: да приемат факта, че има агенции и представители на властта, които са на по-високо ниво в йерархията от нас, да защитават личните си интереси в рамките на съществуващите правила и наредби.
- Грижа за личното здраве и външния вид: да поддържат добро здраве и прилежен външен вид, балансирана диета, да избягват вредни за здравето рискове (пушене, алкохол, наркотици и др.)

Страница 33

- Да установят и поддържат социални контакти и приятелски взаимоотношения: да изградят контакти и да ги задържат, да дават и печелят доверие, взаимна толерантност.
- Да опознаят интимността и сексуалността: да изследват възможностите и желанията в интимните и половите взаимоотношения.
- Да увеличат компетентността си – това означава, че младите момчета и момичета усвояват тези умения, които ще им бъдат полезни сега или по-късно, като крайната цел е тяхното адекватно влизане в обществото.

За да разбереш по-добре казаното до момента, изпълни следните задачи:

Задача 1

Потърси информация за ранните години от своя живот. Ако е възможно, изпълни тази задача заедно с някой от твоето семейство (майка/баща, брат/сестра, баба/дядо)

1. Събери информация за детството си и особено за периода между първата и четиринадесетата ти година.
2. Намери снимки, отразяващи важни моменти от твоето израстване през този период.
3. Подреди снимките в албум и напиши обяснение с една или две думи под всяка от тях, за да представиш първите си постижения. Например: първите ми стъпки; започвам да говоря; качване и слизане по стълби; играя с кукла, топка, камионче; първият ми приятел / приятелка; получавам награда; печеля спортното състезание, и т.н.

Задача 2

Разкажи за празници, обичаи традиции, ценните неща в твоя живот.

1. Напиши разказ или есе за спомените си от детството.
2. Какви празници и обичаи помниш от детството си?
3. Кои са правилата, които си приел и решил да спазваш в своя живот?

Задача 3

Нарисувай емблема на твоето "детство".

1. Помисли си за нещата, които детството ти е дало и в резултат на които ти си това, което си сега.
2. Избери формата или фигурата, която най-пълно ще илюстрира опита ти от детството.
3. Избери цвят, който ще представи силата на детството като част от твоето израстване и съществуване.

2 • Историята на моя живот

Има център в съзнанието на всеки човек, където се съхраняват мислите, чувствата и спомените за преживените събития. Благодарение на този център, във всеки момент от живота си хората се чувстват живи.

Идентичността на човека, както и неговата биография влизат в историята на личния му живот. Както става ясно, от момента на нашето раждане (момента в който "идваме на белия свят"), ние влизаме в една социална среда, която е конкретна и много специфична за всеки човек и се определя от следните характеристики:

Историческо време - към кое поколение принадлежим?

Културно развитие - какви са ценностите на обществото, към което принадлежим?

Семейство - с кого живеем (родители, братя, сестри, баба и дядо и др.)

Семейство и социални взаимоотношения - стабилни и положителни взаимоотношения с нашите родители и приятелства, подходящи за възрастта ни.

Сигурност - задоволяване на основните физиологични нужди и защита от заплахи извън нашия дом или в вътре в него.

Окуражаване - възможност за съзряване чрез общуване с другите, комуникация, разговори и справяне с предизвикателствата в живота.

Виждаме, че ако искаме да разкажем историята на своя живот, трябва да включим и опишем:

- Нашата социална среда;
- Събитията, които са ни се случили по време на тези години;
- Нашето участие в тези събития;
- Последствията от тези събития;
- Посоката на нашето развитие след тези събития.

Разбирането на твоя собствен житейски път чрез разказване на историята на твоя живот ще ти помогне да осъзнаеш начина, по който комбинираш/интегрираш различните аспекти от твоята идентичност (важните неща в живота, твоята оценка на миналото, плановете за настоящето и бъдещето, преодоляването на трудностите).

Когато разказваш историята на своя живот може да откриеш, че събитията от миналото ти не определят твоето развитие. Човек може да си направи извод от всеки опит, т.е. човек непрекъснато придобива нови умения, поставя си нови цели и реализира пълния си потенциал по отношение на поставената "цел в живота".

Историята на твоя живот ще "звучи" правдоподобно, ако съдържа следните елементи:

Разказвателен стил: емоционален тон на разказване. Той може да варира от безнадежден песимизъм, изразен чрез трагизъм и ирония, до голям оптимизъм, изразен с помощта на комични или романтични описания.

Образност: тя се състои от типичните гледки, звуци, емоционални образи, символи и метафори, които ще използваш в своя разказ.

Тема: повтаряща се мотивация (лична насоченост), отразена в многократните опити да постигнеш своите цели през годините.

Основни събития: те представляват сцените, които разкриват/отразяват промяна във вида или поведението в живота. Можеш да докажеш на себе си и на другите хора, че си се променил или си останал същия, като посочиш конкретни, показателни събития.

Характер: Основните образи на твоето "Аз", например "прилежен ученик", "доверен приятел" или "надежден човек". Интегрирането на различните аспекти на "Аз-а" е основното предизвикателство за хората във всички възрасти.

Край: Всяка история на живота се нуждае от край, който бележи ново начало за "Аз-а", т.е. продължаване напред.

И сега, след като се запозна с елементите на една история на живота, предлагам да опишеш преживяванията в своя живот до сега в:

Създай
историята на твоя
живот

"Историята на моя живот"

За улеснение, на следващата страница има таблица, в която трябва:

- Да напишеш най-важните събития от живота си;
- Да ги подредиш в хронологично, в реда, в който са се случвали;
- Да откриеш своите мотиви за участие в тези събития;
- Да опишеш поведението си;
- Да прецениш значението на всяко събитие за настоящия ти живот.

Потърси помощ от членове на твоето семейство, които те познават от детството.

Година/ Възраст	Запомнено събитие	Участници	Мотиви	Поведение/ реакции	Важност/ отражение
1996 7 години	Първи учебен ден	Майка ми, малката ми сестричка, учител	Много нови и непознати лица	Страхувах се, не се отделях от майка си	Не ми хареса да ходя на училище
1999 10 години	Лятна ваканция в планината	Съучениците ми, учител	Игри на открито и екскурзии	Щастие, "свобода"	Хареса ми да прекарвам време сред природата

След като попълниш таблицата, ще можеш да напишеш описание (разказ) за своя живот. Например:

"Това е историята на моя живот. Спомням си ... (събитие), бях на ... години (възраст), когато ... (събитие). Другите (участници) и аз се озовахме в следната ситуация ... Мисля, че причината (мотиви) за това, което ми се случи, е ... Почувствах ... и реагирах (поведение) ... защото ... Тези събития ме накараха да осъзная, науча и разбера ... (отражение)."

... и така нататък!

Година/ Възраст	Запомнено събитие	Участници	Мотиви	Поведение/ реакции	Важност/ отражение

Аз съм _____

Аз съм _____

Аз съм _____

Аз съм _____

Аз съм _____

А сега се запознай с шестте характеристики на представата за себе си, която разкрива положителното отношение на човек към себе си, към това, което е или към неговата идентичност.

1. **Приемане на себе си:** Да имаш положителна представа за себе си, да признаваш и приемаш множеството компоненти на твоята идентичност, да имаш положително отношение към миналото си.
2. **Положителни взаимоотношения с другите:** Да имаш приятелски, удовлетворяващи взаимоотношения с другите; да се интересуваш от тяхното състояние; да бъдеш съпричастен, да си внимателен и близък с тях; да виждаш истинското значение на взаимоотношенията.
3. **Автономност:** Да си самостоятелен и да можеш сам да определяш живота си; да можеш да устояваш на социалния натиск над теб, който те кара да мислиш и да се държиш по определен начин; да оценяваш живота си според вътрешните си стандарти.
4. **Да имаш контрол над средата:** Да можеш да управляваш, контролираш и ефективно да използваш ресурсите и благоприятните възможности.
5. **Цел в живота:** Да имаш цел, както и усещане за посока в живота; да чувстваш, че настоящият и миналият ти живот имат смисъл; да имаш цел в живота.
6. **Лично израстване:** Да чувстваш нуждата от постоянно лично развитие; да гледаш на себе си като на личност, която се усъвършенства и е отворена към нови преживявания; да увеличаваш непрекъснато знанията си за себе си и за личната си ефективност.

Задача 2

За да увеличиш знанията си за границите на своята идентичност, напиши историята и опита си под всяка от характеристиките:

<p><i>Приемане на себе си</i></p>	<p>Това, което харесвам в себе си е ...</p> <p>Тези качества ме правят по- ...</p> <p>Целият ми опит ми помага да ...</p>
<p><i>Позитивни взаимоотношения</i></p>	<p>Имам добри взаимоотношения с ...</p> <p>Интересувам се от проблемите на ...</p> <p>Защото за мен е важно да ...</p>
<p><i>Автономия</i></p>	<p>Чувствам се независим, защото мога сам да ...</p> <p>Не се страхувам да се противопоставя на ...</p> <p>Най-ценното нещо за мен е ...</p>

<p><i>Да имаш контрол над средата</i></p>	<p>До сега съм постигнал ...</p> <p>Мога да се справя с даден проблем с помощта на ...</p>
<p><i>Цел в живота</i></p>	<p>Това, което съм направил до сега е с цел да постигна ...</p> <p>Готов съм да ...</p> <p>... за да изпълня желанието си да ...</p>
<p><i>Лично израстване</i></p>	<p>Доволен съм от факта, че ...</p> <p>Обмислям да продължа ...</p> <p>За мен ще е полезно да успея в ...</p>

4 • Моят личностен характер

Може би понякога се чудиш:

- **Защо хората се отнасят с теб по определен начин.**
- **Защо никога или почти никога не довършваш започнатото.**
- **Защо гледат на теб като на "душата на компанията" или като на "изкупителната жертва".**
- **Защо спортуваш или защо не спортуваш.**
- **Защо се подчиняваш или не се подчиняваш на учителите или приятелите си и т.н.**

**Разсъждавай
над
характера си**

Ние наследяваме част от нещата, които сформират нашата личност, нашия характер. Те изграждат голяма част от външния ни вид. Останалите придобиваме общувайки с другите. Те сформират нашия духовен или психологически профил – на кратко: нашия личностен характер.

Структурата на тялото, очите, косата, цветът на кожата и т.н. са наследствени (генетично предавани) характеристики. Същото важи и за така наречения "темперамент" на нашата личност. Темпераментът определя начина, по който се справяме с външния и вътрешния си живот. Той някак си определя начина, по който преживяваме и реагираме на радостта, тъгата, кризите, личните конфликти, вълнението, стреса и всички ситуации, с които се сблъскваме във всекидневието си.

Характеристиките на различните видове темперамент не са толкова ясно отличими като етническите характеристики например. Няма такова нещо като "чист" темперамент и което е по-важно, даден вид темперамент не е нито добър, нито лош. Определянето на твоя вид темперамент ти дава само обща представа за твоята личност.

И така ... вярно или грешно?

Направи следващото упражнение заедно с някой, който те познава добре и на когото имаш доверие!

По-долу има четири групи твърдения. Прочети ги и отбележи с X "вярно", ако смяташ че полето описва твоя партньор, а ако не – отбележи "грешно". Направи това с всички твърдения и после помоли партньора си да направи същото, като оценява твоя характер и поведение. На края обсъдете твоето поведение и поведението на партньора ти, т.е. начина, по който се държите в ежедневни ситуации.

Първа група

	вярно	грешно		вярно	грешно
Ти си неспокоен, склонен към тревожност			Непостоянен и склонен към превъзбуда		
Ти си невъздържан, избухлив			Агресивен и свадлив човек		
Ти си нетърпелив			Не толерираш недостатъците		
Ти си рязък във взаимоотношенията си с другите			Имаш много изразителни мимики		
Ти си решителен и предприемчив			Действаш и вземаш решения бързо		
Ти си упорит/настойчив			Винаги се стремиш към нещо ново		
Ти си находчив в спорове			Движенията ти са бързи и стремителни		
Импулсивен си в работата си			Ти си настойчив в преследването на целите си		
Склонен си да поемаш рискове			Бързо сменяш настроенята си		
Не си злопамятен или докачлив					
Говориш бързо и пламенно, с променлива интонация					

Втора група

	вярно	грешно		вярно	грешно
Ти си жизнерадостен и весел			Винаги си във весело настроение		
Ти си деен и практичен			Бързо заспиваш и бързо се събуждаш		
Често не довършваш започнатото			Често вземаш прибързани решения		
Склонен си да се надценяваш			Склонен си към лекомисленост		
Бързо схващаш нови неща			Лесно се разсейваш от дейността си		
Лесно преодоляваш неуспехи и проблеми					
Бързо се приспособяваш към нови обстоятелства			Трета група		
С ентузиазъм започваш нови начинания			Ти си спокоен и сдържан		
Бързо губиш интерес, ако дейността не ти е по вкуса			Ти си последователен и задълбочен в това, което правиш		
Бързо преминаваш от една дейност на друга			Предпазлив и благоразумен си		
Монотонността те отегчава			Можеш да чакаш		
Общителен и услужлив при нови запознанства			Ти си мълчалив и пестиш думите си		
Издръжлив и трудолюбив			Говориш спокойно, равно, с паузи, без ясно доловими емоции и мимики		
Говориш силно, бързо и ясно, с много жестове и мимики			Сдържан и търпелив		
Запазваш хладнокръвие в неочаквани и трудни ситуации			Довеждаш започнатото до край		
			Не хабиш енергията си		
			Стриктно се придържаш към правилата и системата на работа		

	вярно	грешно		вярно	грешно
Лесно запазваш самообладание			Лесно понасяш самотата		
Не обръщаш внимание на одобрението или порицанието			Чувстваш се потиснат и объркан, когато се провалиш		
Не таиш злоба към хората, които те обиждат			Затваряш се в себе си		
Постоянен си във връзките и интересите си			Бързо се изморяваш		
Бавно се въвличаш в нови занимания и се настройваш за други			Говориш тихо и слабо		
Отношението ти към другите е еднакво			Неволно имитираш поведението на другите		
Обичаш да има ред във всичко			Склонен си да плачеш		
Трудно се адаптираш в нови ситуации			Чувствителен си към похвали и порицания		
Издръжлив си			Имаш високи изисквания към себе си и към хората около теб		
Работиш упорито за постигане на целите си			Отнасяш се към другите с подозрение и недоверие		
			Лесно раним си		
Четвърта група			Прекалено докачлив си		
Ти си срамежлив и притеснителен			Затворен и необщителен си		
Объркваш се в нови ситуации			Липсва ти инициативност		
Трудно влизаш в контакт с други хора			Подчиняваш се безропотно		
Не вярваш в способностите си			Стремиш се да получиш съчувствие и помощ		

Как да изчислиш "резултата" си от този експеримент?

Тъй като няма човек, който да има чист темперамент, ще трябва да определиш кой е преобладаващият за теб вид и по какъв начин някои качества от другите видове допълват твоята личност.

Направи следното:

Преброй положителните и отрицателните отговори във всяка група твърдения. Ако броят на положителните отговори в дадена група е между 16 и 20, това означава, че ти притежаваш ясно отличими черти от този вид темперамент.

Ако броят положителни отговори в дадена група е между 11 и 15, това означава, че качествата на този вид темперамент са до голяма степен присъщи за теб.

Ако броят на положителните отговори е между 6 и 10, то качествата на дадения вид темперамент не са ясно отличими при теб, т.е. не са ти присъщи.

Можем да различим четири основни вида темперамент:

- 1) Човек, който обикновено е оптимистично настроен, жизнерадостен, спокоен, уверен, разумен, известен и обича забавленията. Такива хора могат да бъдат склонни към мечтателство до такава степен, че да не постигнат нищо и импулсивни, да действат според прищевките си по непредвидим начин.
- 2) Човек на действието и лидер. Такива хора лесно се ядосват или избухват.
- 3) Често много мил и внимателен, може да бъде много креативен – като поетите и художниците, но може да бъде обсебен от трагедията и жестокостта в този свят и да стане потиснат.
- 4) Обикновено са самостоятелни и вежливи, срамежливостта им може да потисне желанието им да общуват с другите и да ги направи лениви и противопоставящи се на промените. Те са много последователни, спокойни и наблюдателни, което ги прави добри администратори и дипломати.

Вече знаеш, че формирането на характера на даден човек се дължи на присъщите за неговия темперамент качества. В своя завършен вид, той е повлиян също и от специфични социални фактори от живота и дейността му. Характерът е синтез (единство) от индивидуални и типични характеристики на личността.

По-долу ще намериш твърдения, които могат да ти помогнат да засилиш представата си за характера като отделна структура в твоята личност.

1. Характерът има различни качества:

- сила – слабост
- дълбочина – повърхност
- едностранност – многостранност
- позитивност – негативност

2. Характерът със състои от три групи черти:

- Интелектуални (любознателност, изобретателност и др.)
- Морални (патриотизъм, добри намерения и др.)
- Волеви (решителност, постоянство, упоритост и др.)

3. Съчетанието от темперамента и характера образува индивидуалния стил на поведение.

4. В зависимост от отношението си към другите, хората се разделят на:

- Екстроверти (приветливи, активни, бързо установяват контакти, заинтересовани от външния свят)
- Интроверти (затворени, погълнати от мислите си, стремят се към уединение, не се интересуват от другите хора)

5. В зависимост от отношението си към успеха и провалите в живота, хората имат:

- Външен локус на контрол (приемат, че има съдба и нищо в живота им не зависи от тях, приписват провалите си на другите)
- Вътрешен локус на контрол (приемат, че животът им изцяло зависи от собствените им действия, че са господари на живота си, не винят другите за собствените си грешки)

Сега, след като знаеш, че характерът е структура на личността, опитай се да определиш своя личностен характер.

Задачи 1, 2 и 3 е най-добре да изпълниш с някой, който те познава добре!

Задача 1

Помисли си и отбележи как виждаш своя личностен характер.

Например: Моят характер е: силен или слаб, повърхностен или дълбок, едностранен или многостранен, позитивен или негативен. Винаги съм отворен към света и другите хора. Интересувам се от нови неща, от проблемите на приятелите ми. Обичам да се запознавам с нови хора. Доста затворен съм и съм склонен към самоизолация. Не показвам на другите как се чувствам и какво мисля. Предпочитам да съм сам. Когато успея или се проваля в някое начинание, вярвам и знам, че това е резултат от моите действия. Не разчитам на съдбата, защото всичко зависи от мен. Когато успея или се проваля в някое начинание, вярвам и съм уверен, че така е трябвало да стане и затова се оставям на течението, без да правя нищо, защото опитите ми са напразни, т.е. нищо не зависи от мен.

След като опишеш характера си, сложи всяко твърдение в отделен триъгълник.

Задача 2

Прочети списъка с черти на характера отдолу, помисли кои черти описват твоя характер. Избери размера на правоъгълника в зависимост от това доколко дадена черта се проявява в ежедневно то ти поведение и постави номера на съответната черта от списъка в него. След това оцвети с топли цветове правоъгълниците с чертите, които одобряваш и тези, които не харесваш в своя характер.

- | | | | |
|---------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. силен | 8. благоразумен | 15. непреклонен | 22. предприемчив |
| 2. внимателен | 9. целеустремен | 16. егоистичен | 23. пасивен |
| 3. упорит | 10. организиран | 17. задълбочен | 24. критичен |
| 4. смел | 11. непостоянен | 18. повърхностен | 25. чувствителен |
| 5. решителен | 12. нечестен | 19. безпомощен | 26. неучтив |
| 6. откровен | 13. безотговорен | 20. доверчив | |
| 7. услужлив | 14. щедър | 21. недоверчив | |

Задача 3

Като разрешиш няколко от примерите, ще разбереш кои свои силни черти и качества използваш, когато се справяш с трудности.

1. Запознай се с всяка една от ситуациите по-долу.
2. Напиши кои качества на твоя характер би използвал, за да се справиш с всяка ситуация.

- Ситуация 1: Закъсняваш за среща с най-добрия си приятел.
- Ситуация 2: Ставаш свидетел на обир.
- Ситуация 3: Някакви лоши хора са заплашили наш приятел с бой.
- Ситуация 4: Искаш да продължиш обучението си в университет.
- Ситуация 5: Трябва да заместиш свой приятел за малко на работното му място. Той работи в бензиностанция.
- Ситуация 6: Някои приятели те обвиняват, че не спазваш обещанията си.
- Ситуация 7: Откриваш, че братовчедът на приятеля ти го лъже.
- Ситуация 8: Намиращ часовник в класната стая. Знаеш чий е.
- Ситуация 9: Искаш да си изкараш шофьорска книжка.
- Ситуация 10: Хазяинът ти съобщава, че трябва да освободиш квартирата си до месец.

5 • Моите ресурси и умения

Това са моите потребности, желания, интереси и ценности

Задачи от 1 до 9 е най-добре да решиш заедно с някой, който те познава добре!

Задача 1

Виж кръгчетата. Прокарай червена линия между усмихнатото човече и тези кръгчета, които разкриват част от твоите потребности, желания, интереси и ценности. След това свържи със синя линия намръщеното човече и онези кръгчета, които не са твои потребности, желания, интереси и ценности.

Sport	Спорт
Self-knowledge	Самопознание
Truth	Истина
Love	Любов
Health	Здраве
Benevolence	Доброта
Care	Грижа
Work	Работа
Computers	Компютри
Attention	Внимание
Honesty	Честност
Responsibility	Отговорност
Freedom	Свобода
Profit	Печалба
Career	Кариера
Family	Семейство
Recreation	Почивка
Folk	Фолк музика
Cinema	Кино
Beauty	Красота
Will	Воля
Strength	Сила
Rap	Рап
Experience	Опит
Loyalty	Лоялност
Smile	Усмивка
Work	Работа
Food	Храна

Задача 2

Разпредели думите от кръгчетата в следните четири групи. Ако кръгчетата не отразяват всички твои потребности, желания, интереси и ценности, добави останалите в съответната колонка.

Потребности	Желания	Интереси	Ценности

Какво е ценност?

Ценност е относителното превъзходство или полза, които придаваме на даден аспект от всекидневния ни живот. Ценностите имат за цел да ни осигурят "по-добър живот". Те разширяват хоризонта на човешкото развитие и способности. Бъдещето на всеки човек зависи от това, което избираме да правим днес или от индивидуалната ни ценностна ориентация.

Задача 3

Подреди ценностите от списъка по-горе според тяхната важност. Представи си, че трябва да се откажеш от ценностите си една по една, за да оцелееш. От коя ценност ще се откажеш първо и от коя няма да се откажеш?

Йерархията на ценностите ще ти помогне да отговориш на следващите въпроси:

- 1) Какво искам да постигна в живота и в отношенията си с другите?
- 2) Какво искам да избегна в живота и в отношенията си с другите?
- 3) Погледни отново йерархията на ценностите си и си помисли какви промени трябва да настъпят в нея, за да постигнеш успех?

Ценности
1
2
3
4
5
6
7
8
9

В какво съм силен и в какво не съм толкова силен?

Всеки е добър в справянето си с някои неща и не толкова добър в справянето с други. Това означава, че в някои ситуации човек е достатъчно силен, за да успее, а за други се нуждае от допълнителна сила.

Задача 4

За да разбереш кои са силните (и слабите) ти страни, попълни следната таблица.

Помисли си как можеш да подобриш нещата, които можеш да правиш по-добре.

Възможните области, които да попълниш са:

... четене ... писане ... математика ... компютри ... използване на библиотека ... търсене на информация ... учене (образователни умения)

- ... планиране ...поставяне на реални цели ...решаване на проблеми ... контролиране на емоциите ...отлагане на нужди ...вземане на решения ...работа с други хора (умения за самоорганизиране)
- ... наблюдателност ...гъвкавост ...дисциплина ...отговорност ...добри обноси ... адаптивност ...лоялност ...самоконтрол ...инициативност ...внимателност ... концентриране на вниманието ...памет ...издръжливост при работа под напрежение и стрес (умения за самоувереност)
- ... внимание към другите ...разбиране на другите ...състрадание към чувствата и преживяванията на другите ...задаване на въпроси ...даване на информация ... говорене пред публика (комуникативни умения)
- ... поддържане на подреден дом ...хигиена ...пазаруване ...приготвяне на храна ... използване на домашни уреди ...разпределяне на парите ...организиране на свободното време и ангажиментите (умения за всекидневния живот)
- ... естествено, можеш да напишеш и всяка друга област, която смяташ за своя силна или слаба черта

В какво съм добър?	В какво не съм толкова добър?	Как мога да стана по-добър?

Предишното упражнение ще ти помогне да отговориш на следните въпроси:

- 1) За кои твои умения, способности или компетентност най-често те хвалят?
(подчертай с червено)
- 2) За кои твои умения, способности или компетентност обикновено те критикуват?
(подчертай със синьо)
- 3) Какво си мислиш, когато те критикуват?
 - а) “За нищо не ставам”
 - б) “Следващия път ще се опитам да се справя по-добре”
- 4) Какво си мислиш когато те хвалят?
 - а) “Приемам похвалата със съмнение”
 - б) “Доверявам се на мнението на другите”

Задача 5

Постави си за цел през следващата седмица да промениш едно или няколко от нещата, за които те критикуват.

Задача 6

В края на седмицата отговори на следните въпроси за всяко от нещата, които си се опитал да промениш:

- 1) Какво правя по-добре?
- 2) Какво съм направил за да подобря това умение?
- 3) Как разбирам, че това, което направих, е правилното?
- 4) Какво трябва да направя, за да задържа промяната?
- 5) Какво още мога да направя, за да подобря напълно тази способност/умение?

Задача 7

Защо според теб е важно да познаваш силните и слабите си страни?

Аз имам много таланти, способности, ресурси и умения!

Ако смяташ, че твърдението е вярно, отбележи в съответното квадратче:

Талантите...	са индивидуално различни	могат да се научат	
	са вродени	могат да се загубят	
Способностите ...	са индивидуално различни	се нуждаят от специална подготовка	
	могат да се развиват	всеки ги има	
Ресурсите	са индивидуално различни	трябва да бъдат открити	
	могат да се развиват	всеки ги има	
Уменията ...	са индивидуално различни	могат да бъдат придобити и подобрявани	
	се нуждаят от специална подготовка	са практически средства	
Компетентност ...	е комбинация от способности, ресурси и умения	е необходима за практикуването на дадена професия	

Какво са талантите?

Всеки човек има специфични способности в една или друга област. Това са вродените му дарби и таланти. Изтъкнати в определен вид човешка дейност, талантливите хора не се срещат често. Хора, които имат специфични дарби са по-често срещани, но това не е точно талант. Талант по-скоро означава уникалност и голяма надареност. Талантът не се учи и не се губи.

Какво са способностите?

Всеки има някакви способности. Те могат да бъдат доразвити. Способността е потенциал за високи постижения от определен вид и може да се забележи в определен вид поведение:

- появява се рано в индивидуалното развитие;
- проявява се като спонтанна склонност без специална подготовка или следване на жив пример;

- напредъкът в определени дейности е много бърз в сравнение с другите хора;
- човекът се справя с лекота, без никакви видими усилия;
- има висока продуктивност, едновременно качествена и количествена;
- човек обикновено изпитва огромно удоволствие да върши това, в което е добър.

Какво са ресурсите?

Която и човешка дейност да разгледаме, ще открием, че хората се справят различно в ситуациите. Способностите са вътрешните ресурси на човек. Ресурс е всяко наше умение или компетентност, които сме свикнали да вършим и е част от нашите навици и поведение. Всяко умение може да се опише като важен ресурс на личността. Веднъж открити и разпознати като такива, ресурсите могат да бъдат доразвивани.

Какво са уменията?

Уменията са практическата част от индивидуалния човешки опит – как човек се справя с нещата, които трябва да реши. Придобиването на умение е серия от упражнения, които помагат на човек да постигне успех, т. е. можем да подобрим ефикасността и качеството на дадена дейност с продължителна подготовка. За да формираме дадено умение са необходими възприятия, мислене, памет, учене, формиране на двигателни навици, лична значимост и волеви действия.

Открий своите ресурси

Откриването на собствените ресурси и умения е процес на самонаблюдение и самоанализиране. Каквото и да прави човек, той винаги преценява начина, по който се справя с дадена дейност. Нещата, които извършваме успешно са всъщност индикатор за способностите, които имаме.

Понякога човек се затруднява да прецени собствените си умения и ресурси, т.е. има опасност да подцени или надцени ресурсите и способностите си. Затова е най-добре да търсим информация за себе си от близкото и далечното си обкръжение (социалното огледало, в което се оглеждаме всеки ден). Начинът, по който другите ни възприемат, оценяват и харесват ни дава възможност да придобием реална представа за себе си. Експерт за силните страни на човек могат да бъде неговото семейство, учители и експерти в различни професионални области.

Какво е компетентност?

Наличието на способности, ресурси и умения прави възможно изпълняването на практически задачи. Но ако човек иска изпълнението да бъде качествено, той трябва да развива способностите, ресурсите и уменията си, за да достигне компетентност. Компетентността е сбор от практически умения и теоретични знания. Оценяването на компетентността ти дава право да практикуваш дадена професия. Компетентният човек има авторитет, тъй като думите му му дават силата да взема решения и да бъде независим в областта на действие, за която е отговорен.

Задача 9

Прегледай отново твърденията, които отбеляза в задача 8.

**Развий
своите
ресурси и
умения**

Развиването на умения и ресурси е акт на твоето желание да подобриш изпълнението на всекидневните задачи. От векове се знае, че “човек се учи докато е жив”. Такова разбиране за живота дава възможност за постоянно подобряване на качеството на живот, тоест, постигане на по-голям успех и разширяване на собствената сфера на компетентност.

Уменията и ресурсите могат да бъдат развивани в независими курсове, когато става въпрос само за обучение – за затвърждаване на опита и знанията, които вече са придобити. Освен това всеки може да потърси помощ по-нататък от институции и организации, които са създадени с цел да поощряват капацитета на индивидуалната личност в социалния и професионалния ѝ път на развитие.

И още веднъж, като агенти на промяната – на развитието на уменията и ресурсите – могат да бъдат посочени: семейството, училището, професионалистите в различни социални сфери, приятелите, попечителите или колегите.

Чувстваш ли се несигурен за това как да откриеш и развиеш своите ресурси и умения?

Помоли своя ментор за подкрепа!

Това са задачите за развитие, отнасящи се за твоята личност:

	Опознай биографията си	
Изгради историята на своя живот	Разсъждавай над характера си	Опознай себе си
Открий силните страни и ресурсите си		Развий своите ресурси и умения

6 • Индивидуални умения за всекидневния живот

Работата ти до сега ти помогна да разшириш и задълбочиш познанието за себе си. Това познание има за цел да осъществи намеренията ти за самостоятелен живот. Пътят към това осъществяване всъщност представлява една промяна. Всеки човек е минавал през моменти, в които е преосмислял живота си, т.е. търсил е възможности да продължи това, което е започнал или да поеме по нова посока.

Справянето с ежедневните задължения развива у всеки от нас умения, свързани с нашето оцеляване и израстване. Без да забелязваме, ние се учим да планираме дейностите си, да организираме времето си, да решаваме проблемите си и да отстояваме своята независимост. Това са причините, поради които ние придобиваме качества, които ни правят силни, стабилни и целеустремени.

Аз и ти може да имаме еднаква професионална квалификация. Въпреки това, ти се справяш много по-добре в работа си: ти може да имаш повече клиенти или да правиш норма и половина за същото време, за което аз правя само 40 % от нормата. Разликата между нас е в нашите индивидуални умения. Тези умения не са свързани с някакви знания. Те по-скоро разкриват уникалността и гъвкавостта на личността при използването на специфичните и умения.

Управление на времето

Организирането и планирането на времето са едни от важните качества на личността. Те се проявяват в способността ти да:

- правиш план/програма на ежедневните си дейности в писмен вид;
- разпределяш точно времето за извършване на дадена задача;
- поддържаш баланс между работа/заниманията си и свободното си време/почивка.

Една ситуация, която изисква умения за всекидневен живот: ходиш на работа от понеделник до събота. Трябва да се преместиш в нова квартира, но можеш да го направиш само от понеделник до събота. Помисли и опиши какво ще направиш за да изпълниш тази задача?

**Умения,
ориентирани
към резултата**

Всеки ден живеем със съзнанието за това какво искаме да ни се случи утре. Нашето целеустремено поведение, насочено към постигане на цели, е свързано със следните качества: постоянство, критичност и отговорност. Уменията, ориентирани към резултата, се проявяват в:

- справянето с трудностите с оглед постигане на дългосрочните цели;
- търсенето на нови подходи за решаване на проблемите, в случай, че първоначалният опит се е провалил;
- увереността, че знаеш какво искаш и кое е най-доброто решение за теб.

Една ситуация, която изисква умения, ориентирани към резултата: имаш професионална квалификация сервитьор. Работиш в един ресторант от 6 месеца. Крайната ти цел е да преминеш преквалификация и да станеш барман. Помисли и опиши какво ще направиш, за да доведеш своето решение за професионална реализация до край.

**Организационни
умения**

Тези умения разкриват способността ни да се справяме в редица ситуации всеки ден – планирани и неочаквани.

Организационните умения се проявяват в способността:

- да определяш кои са най-важните дейности за месеца, седмицата, деня;
- да планираш дейностите с оглед на времето и целите;
- да осигуриш условия за постигане на целите в определените срокове;
- да променяш плана след постигането на целите.

Една ситуация, която изисква организационни умения: решил си да тръгнеш на шофьорски курс този месец. Вече си се свързал с инструктор и сте определили кога ще бъдат часовете ти – всеки ден от 15:00 до 16:30. Тогава твоят началник прави неочаквана промяна в работното ти време – ще работиш само дневни смени в продължение на две седмици от 8:00 до 17:30. Помисли и опиши какво ще направиш, за да задържиш работата си и в същото време да започнеш шофьорски курс.

**Умения
за работа
в екип**

В днешно време срещаме ситуации, в които трябва да действаме заедно с други хора. Уменията за работа в екип се проявяват в това:

- да направиш своята цел съвместима с целта на екипа/групата;
- да поемаш отговорност и да се ангажираш с изпълняването на дейностите, необходими за постигане на общите цели;
- да запазиш личния си стил на работа и да уважаваш индивидуалния стил на другите;
- да се разпределят задачите в зависимост от личната компетентност на всеки човек.

Една ситуация, която изисква умения за работа в екип: ти и връстниците ти от твоя квартал решавате да превърнете зелената площ между блоковете във волейболно игрище. Помисли и опиши какво смяташ да направиш, за да постигнеш тази цел.

**Лидерски
умения**

Когато попадаме в различни групи ние се чувстваме като изпълняващите или като инициатори и водачи. Лидерите са хора, които вдъхновяват другите около себе си да направят нещо. Те улесняват, дават на околните чувство на доверие, сигурност и контрол за изпълняването на задачите. Всеки от нас може да бъде лидер, когато:

- поставя цели и задачи;
- координира различни човешки и материални ресурси;
- отнася се към мотивите на другите с разбиране;
- разпределя задачите според опита, мотивацията и компетентност на хората;
- подновява интересите си за участие в дейността;
- дава подкрепа, като изслушва хората и ги съветва;
- разрешава междуличностните конфликти с оглед осъществяване на набеязаните цели;
- предвижда нуждата от промяна и предприема действия за осъществяването и.

Една ситуация, която изисква наличието на лидерски умения: собственикът на компанията, за която работиш, ти възлага задачата да организираш новогодишното парти. Казва ти, че можеш да помолиш всички от екипа за съдействие. След седмица трябва да му докладваш къде ще се проведе партито (транспорт, хотел, ресторант, меню) и каква ще бъде програмата. Има 30 работници в компанията. Помисли и опиши как ще използваш лидерските си умения, за да изпълниш възложената задача.

**Умения за
адаптиране**

Уменията за адаптиране се отнасят към способността ни за адаптиране към нови условия и ситуации. Въпреки усилията, които полагаме, когато изготвяме план за постигане на дадена цел, понякога ситуацията се променя. Това налага да действаме бързо, за да се справим с новите условия, така че да изпълним нашата задача. Уменията за адаптиране се проявяват в способността ни да:

- съставим реалистичен алтернативен план на приетия, преди да се появят промени в условията, план за действие;
- да анализираме ситуацията;
- при откриване на промяна в условията и невъзможност да се приложи алтернативния план за действие, да планираме нови цели и задачи;
- да оценим постиженията на новия план;
- да реагираме по положителен, а не по отрицателен начин, т.е. промяната в условията развива нашето креативно мислене и подобрява реакциите ни в трудни и екстремни ситуации;
- да подхождаме креативно към решението на проблема, който се е появил.

Една ситуация, която изисква наличието на умения за адаптиране: планирал си да смениш професията си. Знаеш, че има център за преквалификация в местния университет. Отиваш там с намерението да се запишеш на курс по "Бизнес администрация". За съжаление, този курс вече не съществува. Предлагат ти да избереш от следните курсове: "Моден дизайн", "Туризъм", "Офис сътрудник", "Публична администрация". Помисли и опиши какво смяташ да направиш.

Това са твоите индивидуални умения за всекидневен живот:

1. Управление на времето
2. Умения, ориентирани към резултата
3. Организационни умения
4. Умения за работа в екип
5. Лидерски умения
6. Умения за адаптация

Страница 65

Бележки:

ТРЕТА ЧАСТ

Социална интеграция: да живееш с другите

- 1. Как общувам?*
- 2. Как да поддържам добри взаимоотношения с хората, които са важни за мен?*
- 3. Мога ли да планирам развитието си?*
- 4. Кой ще ми помогне?*

Говори и слушай!
Открий своята система за подкрепа!
Планирай бъдещето си!

Всички знаем, че има моменти в живота, които са трудни, независимо какво правим. За продължи напред, човек трябва да развие умения за справяне с трудностите. Често тези трудности са резултат от неефективното общуване с другите.

В тази част от работната книжка CLIP ще се опиташ да намериш своя избор за това КАК да разбираш другите и да имаш ценни контакти с тях.

Социалната среда не е единственото място, в което живеем. Тя е МЯСТО МЕЖДУ НАС И ДРУГИТЕ, в което ние градим мостове или изкачваме стълби с цел разрешаване на ежедневните проблеми и за да бъдем с другите по удовлетворяващ и хармоничен начин.

А когато правиш всичко това с хора, които те подкрепят и които ти подкрепяш в замяна, когато те се нуждаят от твоите ресурси и знания, тогава ти имаш лична социална мрежа. Най-важното нещо, когато стане въпрос за самостоятелност.

Със собствените си ресурси и своята система за подкрепа ти можеш да започнеш да планираш бъдещето си. Удивително, нали!

1 • Социални и комуникативни умения

Това са твоите задачи за развитие:

Комуникативни умения	Умения за преговаряне	Невербални умения
----------------------	-----------------------	-------------------

Комуникация

Комуникацията присъства навсякъде в нашия живот. Може би си забелязал, че хората се различават по начина, по който установяват контакт с другите. Утвърждаването на собствената личност при общуването с другите е съществен фактор за формирането на идентичността или за начина, по който усещаме себе си. Ние откриваме КОИ и КАКВО СМЕ, когато се видим в очите на другите. Тези други са нашето "социално огледало", в което виждаме своята идентичност.

Вярно или грешно?

Открий дали следните твърдения са верни или грешни за теб!

	вярно	грешно
1. Комуникацията е исторически обусловен процес.		
2. Комуникацията е сложен процес на обмяна на мисли и опит.		
3. Комуникацията се осъществява чрез пряк и непряк контакт между хората.		

4. Индивидуалните различия сред хората се отразяват в комуникацията.		
5. Комуникацията е постоянно обновяващ се познавателен, оценяващ и целенасочен процес на разбиране на реалността чрез взаимодействия сред хората.		
6. Човек не общува само когато спи.		
7. Ако човек е лишен от общуване, той ще загуби човешкото у себе си – ще деградира.		
8. Общуването е дар от бога.		
9. Човек знае как да общува с другите от самото си раждане.		
10. Разрешаването на конфликти с другите зависи от начина на общуване.		
11. Общуването ти служи за постигане на хармония с другите.		
12. Общуването ти служи за упражняване на власт над другите хора.		

Комуникативни умения

Комуникативни умения могат да бъдат устни и писмени.

Добрите комуникативни умения се проявяват в:

- използването на книжовен писмен и устен български език;
- поддържането на комуникацията чрез принципите на толерантност (приемане и разбиране на мнението на другия);
- представянето на информация в зависимост от характеристиките на публиката (зрителите или слушателите);
- езикът на тялото, показващ интерес и ангажираност към това, което казва другия.

Една ситуация която изисква комуникативни умения: предстои ти да започнеш работа в хранителен магазин. Ще работиш на щанда за млечни продукти. Трябва да се запознаеш с колегите си. Помисли си и опиши разговорите на първата ти среща с:

- колегите
- клиентите

В нашия живот ние използваме две форми на общуване с другите:

- 1) Приятелство или неофициално общуване**
- 2) Официално общуване**

Приятелство или неофициално общуване

Хората са склонни да разкриват себе си и емоционалната близост по между им преобладава. Всеки човек развива определен стил на общуване с другите докато пораства. Той включва индивидуалното отношение на личността, което определя готовността му да:

- **се сближава** (с хората): Стил на общуване, при който си винаги готов да установиш близък контакт с другите и да очакваш приятелство;
- **избягва** (хората): Стил на общуване, при който не търсиш контакти и близост, а си склонен да бъдеш дистанциран;
- **се бори** (с хората): Стил на общуване, при който винаги се стремиш да си на различно мнение от другите и дори да ги нараняваш и унижаваш;
- **доминира** (над хората): Стил на общуване, при който общуваш с хората само ако ти се подчиняват;
- **се подчинява** (на хората): Стил на общуване, при който установяваш контакти с хора, които те командват и си под тяхна власт.

Задачи 1, 2 и 3 е най-добре да решиш заедно с някои близки приятели или колеги!

Задача 1

Погледни стиловете на общуване по-горе и виж кой от тях най-добре отразява твоя стил на общуване. След като направиш това ще можеш да отговориш на следните въпроси:

- Защо имаш много приятели?
- Защо имаш малко на брой приятели?
- Защо нямаш приятели?
- Защо не се чувстваш добре, когато си сред приятелите си?
- Защо е трудно да поддържаш приятелство?
- Какво трябва да промениш в поведението си и в начина, по който общуваш с приятелите си?

Официална комуникация

Тук контактите се осъществяват, като се съблюдават правила, изпълняват се ангажименти и задължения. Тази форма на общуване се използва също и в бизнес средите.

<p>Умения за преговаряне</p>

Всеки ден трябва да преговаряме нашите взаимоотношения с другите. Постигането на споразумения, които ни удовлетворяват, е израз на нашето умение да оказваме влияние. Уменията за преговаряне се проявяват в следните качества:

- Увереност, показване на инициатива и решителност, когато се стремим към представянето на дадена цел;
- Слушане на другите и разбиране на техните интереси за достигане до споразумение;
- Отстояване на собствените права и представяване на правата на партньора;
- Да бъдем разумни и склонни да правим компромиси.

Една ситуация, която изисква умения за преговаряне в бизнес партньорство: твой приятел се нуждае от достъп до интернет. Ти имаш компютър и интернет връзка, но плащаш 25 лева месечно за тази услуга. Неговият месечен доход е 180 лева. Помисли си и опиши какво ще направиш за да помогнеш на приятеля си и в същото време да не се чувстваш “измамен”?

Задача 2

Попълни таблицата по-долу за да разбереш:

- Кога и къде използваш официалното общуване?
- Какви правила съблюдаваш, когато поддържаш официални контакти с другите хора?

Ще научиш повече за официалното общуване като изпълниш задачата по-долу. Използвай същата примерна ситуация и се опитай да “видиш” как ще реагираш в другите предложени ситуации.

Ситуации	Правила	Ангажменти и задължения
Среща с учител	<ul style="list-style-type: none"> - Избор на дрехи - Пристигане на време на мястото за среща - Поздрав и започване на срещата - Слушане и постигане на разбиране - Уговаряне на следващата среща и тръгване 	<ul style="list-style-type: none"> - Да бъде запознат с темата на разговора - Да бъде подготвен да слушам другата страна без прекъсване и нападки - Да представя въпросите си - Да изразя ясно мнението си - Да взема решение
Медицински преглед		
Интервю за работа		

В магазина		
На гишето за автобусни билети		
На работа		
Търсене на жилище		
...		

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

***Чувстваш ли се несигурен за задача 2?
Помоли своя ментор за подкрепа!***

Може би си забелязал, че има моменти в процеса на общуване с другите, които улесняват разговора и моменти, които го правят по-труден. В зависимост от начина, по който изразяваме мнението си, ние издигаме бариера или проправяме тунел за продължаване на диалога.

По-долу са цитирани изречения, които действат като комуникационни бариери в комуникативния поток. Докато се запознаваш с тях, опитай се да си помниш ситуации, в които ти или партньора ти в разговора сте казали нещо подобно и как си се почувствал ти тогава.

Заповед, команда, нареждане

“Повтори още веднъж!”
“Говори по-бавно!”
“Не ми дръж такъв тон!”

Спомням си следната ситуация:

Предупреждение, заплаха, обещание

“Ако това се случи отново, свършено е с теб!”
“Успокой се и ще те изслушам с
удоволствие!”
“Ще съжаляваш, ако направиш това!”

Спомням си следната ситуация:

Поучаване, казване кое е правилно

“Трябва първо ти да отидеш!”
“Това е правилното!”
“Не трябва да се държиш по този начин!”

Спомням си следната ситуация:

Страница 78

Съвет, препоръка или решение

“Защо не каза така?”

“Предлагам ти да обжалваш това решение!”

“Опитай да се държиш по този начин!”

Спомням си следната ситуация:

Морален съвет, логични доводи

“Погледни го от друга гледна точка!”

“Това е твоя задача, така че проблемът си е твой!”

Спомням си следната ситуация:

**Дискусия, критика,
несъгласие, обвинение**

“Това, което направи, беше глупаво!”

“Сега вървиш в правилната посока!”

“Не мога повече да споря с теб!”

Спомням си следната ситуация:

**Обида, неоснователно
заключение, унижение**

“Добре, господин Всезнайко!”

“Всички жени са еднакви!”

“Всички мъже са еднакви!”

Спомням си следната ситуация:

**Интерпретация, анализ,
Диагноза**

“Нямаш доверие на този човек, нали?”
“Казваш това само за да ме разстроиш!”
“Ясно ми е защо направи това!”

Спомням си следната ситуация:

Похвала, съгласие

“Това би било велико!”
“Гордеем се с теб!”

Спомням си следната ситуация:

Изясняване, разпитване

“От къде ти хрумна това?”
“Кой ти влияе, Иван ли?”

Спомням си следната ситуация:

**Успокояване, съчувствие,
утеха**

“Следващия път ще се чувстваш по-добре!”
“И аз съм се чувствал така!”
“Всеки прави грешки!”

Спомням си следната ситуация:

**Отдалечаване от проблема,
отвлечане на вниманието**

“Защо не спреш да мислиш за това?”

“Да говорим за нещо друго!”

Спомням си следната ситуация:

Невербална комуникация

Невербални умения

В днешно време за да може да поддържа добри контакти с другите, човек трябва да има умения в областта на така наречената невербална комуникация. Тя се базира на езика на тялото, а не на думите. Начинът по който човек се движи, стои, използва ръцете си, клати глава, усмихва се или се мръщи ни дава обилна информация за участието му и отношението му към комуникацията.

Хубавото на невербалната комуникация е, че тя е “честна”. Човек е спонтанен по природа и неспособен да контролира жестовете, мимиките и позите си, за разлика от начина, по-който контролира избора си на думи, т.е. езикът на тялото показва действителните мисли и гледището на човек в комуникацията.

Задача 3

Запознай се с интерпретацията на езика на тялото. Като използваш езика на тялото си, опитай се да имитираш следните модели на невербална комуникация според дадените описания. След това се опитай да напишеш до всеки модел името на някой твой приятел или познат, който използва съответните пози и жестове. Може да откриеш и себе си в тази класификация.

Модел на невербална комуникация:

Сила, доминиране, превъзходство

Положение на тялото: Сядане с широко разкрасени крака на стола, силно навеждане напред и назад, стои изправен, докато другите са седнали

Лице: Пронизващ поглед

Ръце: Ръце на бедрата

Длани: Ръце на врата, на гърба, върховете на пръстите се докосват и почукват

Крака: Крака на стола, на бюрото

Това ми напомня за следния човек:

Безпокойство, подчинение, страх

Положение на тялото: Суетене, непрекъснато мърдане

Лице: Наведена глава, минимален зрителен контакт, постоянно мигане

Ръце: Ръцете се движат до лицето или косата. Докосване или масажирание на врата

Длани: Преплетени пръсти, чупене на ръце, ръце долепени до тялото

Това ми напомня за следния човек:

Несъгласие, гняв, скептичност

Положение на тялото: Тялото е извито настрани

Лице: Клатене на глава, стиснати устни, сбръчкани вежди, свити устни

Ръце: Свити ръце, пръст под яката на ризата

Длани: Юмрук, сочещ пръст, ръцете държат ръба на бюрото или масата

Крака: Кръстосани крака

Това ми напомня за следния човек:

Отегчение, липса на интерес

Положение на тялото: Глава, подпряна на дланите на ръцете

Лице: Липса на зрителен контакт, гледане към вратата, гледане към или през прозореца

Ръце: Играене с някакъв предмет, разместване на листи или папки, потропване по масата

Крака: Потропващи крака

Това ми напомня за следния човек:

Подозрение, потайност, нечестност

Положение на тялото: Гледане с тъгла на окото, кръстосани ръце/крака, наведено напред тяло

Лице: Избягване на зрителен контакт, присвити очи, самодоволна усмивка

Ръце: Докосват носа, подръпват ухото по време на говорене

Длани: Кръстосани ръце

Крака: Краката са насочени към изходите на стаята – прозорци, врати и др.

Това ми напомня за следния човек:

Несигурност, нерешителност

Положение на тялото: Ходене напред-назад

Лице: Глава наведена надолу или наклонена настрани, хапане на устни, поглеждане настрани

Ръце: Хващане на носа, дърпане на панталоните, почесване на главата

Длани: Подпират врата

Крака: Преструва се, че е ангажиран в разговора, но потропва с крака

Това ми напомня за следния човек:

Преценяване

Положение на тялото: Глава леко наклонена настрани, ухо, обърнато към говорещия

Лице: Леко мигане с клепачите, присвити очи, повдигащи се вежди, кимане

Ръце: Ръката държи брадичката, лапане на рамката на очилата

Длани: Докосване на устата с показалеца

Крака: Леко ритане с крака

Това ми напомня за следния човек:

Сътрудничество, увереност, честност

Положение на тялото: Навеждане напред на стола, облягане назад, движене на тялото напред-назад

Лице: Добър зрителен контакт, леко мигане, усмивка

Ръце: Слагане на ръцете на гърдите, отпуснати движения на ръцете и дланите

Длани: Разтворени ръце, дланите сочат към другия човек

Крака: Краката не са кръстосани, отпуснати са на пода

Това ми напомня за следния човек:

2 • Живот и сътрудничество с другите

Попълни липсващите думи:

“За да отвори заключена , човек не трябва да познава , достатъчно е да намери”

(Де Шейзър)

След завършване на училище човек винаги се нуждае от помощ по пътя си към самостоятелността. Вероятно ще има ситуации, в които ще се чувстваш несигурен по отношение на взаимоотношенията си с другите и ще ти липсва самоувереност. Това може да те накара да се самоизолираш и да избягваш контактите с хората от близкото ти обкръжение.

За да преодолееш тези ситуации е необходимо да имаш:

- Удовлетворяващи социални контакти
- Възможност за участие в дейности и нови преживявания
- Добра материална база и жилище
- Качествена подкрепа от хора, които познават силните и слабите ти страни

**Взаимо-
действие с
хората**

Взаимодействието с хората и установяването на социални контакти е важно за воденето на здравословен социален живот. Срещането и взаимодействието с хората е една от основните човешки потребности. Освен това е интересно да срещаш и да опознаваш нови хора, а и помага за изграждането на социална мрежа. Социалният живот всъщност е това, което определя качеството на живота.

**Социални
контакти**

Задачи от 1 до 6 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама добри приятели или колеги!

Задача 1

- Направи си списък с хората, с които ти е лесно да взаимодействаш.
- Направи си списък с хората, с които ти е трудно да взаимодействаш.
- Защо е толкова трудно да взаимодействаш с едни, а с други е лесно?

**Установи
и
поддържай
взаимоотношения**

Ето някои съвета, които ще ти помогнат да установиш и поддържаш взаимоотношения – избери тези, които са подходящи за теб:

- Запознай се с твои връстници чрез общи занимания; например в училище или в университета, или с колеги след работа.
- Поддържай връзка със семейството и роднините си.
- Създай колкото може повече възможности за осъществяване на контакти с други хора с надеждата, че някое запознанство ще се превърне в близко приятелство.
- Покани други млади хора да участват в различни дейности; например екскурзии, партита, плуване или барбекю.
- Участвай в дейностите, ако те поканят, дори ако се чувстваш неловко или не познаваш повечето хора там.
- Развий своите комуникационни и социални умения; например участвай в семинари или говори със своя ментор.
- Разменяй си услуги с други хора.
- Обменяй информация с други хора.
- Споделяй своите ресурси, силни страни, умения и интереси с другите хора.
- Не забравяй, че доверието между членовете на семейството, приятелите, колегите и познатите е основата за подържане на добри взаимоотношения.
- Бъди на щрек за "невербални сигнали за фрустрация" и имай готовност да ги обсъждаш с приятелите и познатите си.
- От време на време проверявай какви са очакванията на другите хора към теб и ги сравнявай с твоите очаквания към тях.
- Участвай в неофициални срещи с потенциални работодатели, където е възможно.
- Посещавай общинските служби и други институции, ако имаш възможност; например по време на дни на открити врати, юбилеи, покани или групови посещения.
- Използвай подкрепата на своя ментор.

Какво е социална мрежа?

Задача 2

Колко хора познаваш и колко хора познават теб? Преброй! – Това са два наистина трудни въпроса, нали?

Задача 3

Сега опитай това: Помисли си само за хора, които познаваш сравнително добре и които те познават сравнително добре, тоест хора, с които имаш някакви взаимоотношения. Напиши имената или инициалите им в едно от шестте полета по-долу:

Представители на организации, правителствени или общински служби или социални институции:	
Познати:	
Членове на семейството или роднини:	
Приятели или колеги:	
Хора, които познаваш от училище, университета или работа, но не смяташ за свои приятели или колеги:	
Други хора, които познаваш сравнително добре, например съседни, продавачи, сервитьори:	

Задача 4

Напиши имената, инициалите или името на група от хора от предното упражнение, например "Познати" или "Приатели или колеги" в един от кръговете. Сложи хората или групата от хора, с които имаш близки взаимоотношения до теб в един от вътрешните кръгове, а тези, с които взаимоотношенията ти не са толкова близки, постави във външните кръгове.

САМИЯТ АЗ

<p>Лична мрежа</p>

След като попълниш имената в кръговете, огледай добре: **Това е твоята лична социална мрежа!** Твоята социална мрежа ти помага за социалната ти интеграция и по-конкретно за намирането на работа, намирането на жилище, познаването на хора, с които да излизаш или познаването на хора, с които да се свържеш, когато имаш нужда от нещо. Помисли за други възможности, когато твоята социална мрежа може да ти бъде от полза.

Задача 5

Погледни отново кръговете от задача 4. Можеш ли да посочиш един или двама, които да определиш като свое доверено лице, човек, на който имаш доверие, който може да е малко по-възрастен от теб, на когото можеш да разчиташ в нужда?

Напиши какви очаквания имаш към своето доверено лице. При следваща възможност обсъди с него своите очаквания:

Как прекарваш свободното си време?

**Научи се
как да
прекарваш
свободното
си
време**

Свободното време е най-важно за развиване на социалните контакти, тъй като дава различни възможности за срещи с други хора и установяване на взаимоотношения. В свободното си време се срещаш с приятели и роднини, опознаваш интересите и контактите им и обменяш информация. Обикновено ходиш на места, на които срещаш хора, които искаш да опознаеш по-добре или с които да се сприятелиш. Правиш неща, които харесваш и по този начин изразяваш своята личност. Някои ходят на дискотека, други учат чужди езици или ходят на театър и концерти. Трябва да контролираш свободното си време и да го прекарваш съзнателно така, че да постигаш целите, които имаш.

Задача 6

Попълни в следващата таблица как прекарваш свободното си време.

	През седмицата от понеделник до петък	Събота	Неделя
Обикновено, кога ставаш?			
... кога започва училището или работата?			
... имаш ли други задължения, като например домашни, пазаруване, готвене или домакински задължения?			
... кога започва свободното ти време?			
... какво правиш през свободното си време, с кого и до колко часа?			
... кога си лягаш?			

“За да отвори заключена врата, човек не трябва да познава ключалката, достатъчно е да намери ключа.”

(Де Шейзър)

3 • Хората, които те подкрепят

Хубаво е, че работиш активно над своята самостоятелност. Първо, усилията ти са насочени към намирането на работа и самостоятелен дом. Докато търсиш, ти научаваш и разбираш, че в твоя град има хора, които са готови да те подкрепят.

Важно е да влезеш в диалог с тях, т.е. да ги опознаеш по начин, по който те чувстват, че са важни за теб и да почерпиш от техните знания и опит.

Сътрудничеството и координирането със система за подкрепа е важно за твоята интеграция в социалната среда.

Местната система за подкрепа е най-добрият начин да получиш отговор на следните въпроси:

- Какво да направиш, когато се озовеш в "задънена улица"?
- Кои са институциите и организациите, които могат да ти помогнат за намирането на изход?
- Как се ориентираш в трудни ситуации, така че да не изгубиш посоката си?
- Ако си поел в грешна посока, как да тръгнеш по правилната?

Сега. Какво е система за подкрепа?

В града или селото, в което живееш, има няколко различни групи хора:

Хора, които създават продукти: Хранителни продукти – хляб, салам, яйца, месо и т.н.; не-хранителни продукти – дрехи, мебели, къщи и т.н.

Хора, които осигуряват реда и сигурността: Полицаи, пожарникари, съдии, военни и др.

Хора, които дават информация: Работещите във вестници, радио, телевизии.

Хора, които оказват физическа и морална подкрепа: лекари, психолози, социални работници.

Друга важна група хора са работещите в **местните правителствени** или **неправителствени организации**. Тези хора (както и самите институции и

организации) са свързани с цел да си сътрудничат. Целта на тяхното сътрудничество е грижата и придружаването на младите хора, които започват да живеят самостоятелно. Да, точно като теб!

Поради тази причина е важно да установиш контакти и да се запознаеш с професионалистите от системата за подкрепа в твоя град.

Заедно с тях ти ще започнеш един процес, насочен към самоосъзнаване, включително **ИНФОРМИРАНЕ, ИЗЯСНЯВАНЕ И ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЕ.**

Задачи 1, 2 и 3 е най-добре да решиш в малка група заедно с други млади хора!

Задача 1

Запознай се с местната система за подкрепа

Направи списък с всички правителствени и неправителствени институции в твоя град, които са важни за теб. Намери и отбележи на карта на града местоработата на професионалисти, които могат да ти помогнат в:

- Намирането на работа
- Намирането на квартира
- Записването при личния лекар
- Издаване на документи
- Смяна на адресната регистрация и други важни за самостоятелния живот задачи

Задача 2

Помисли си дали имаш някой близък човек, от когото можеш да получиш:

- Време и грижи
- Внимание и информация
- Защита и подкрепа

Ако няма такъв човек, потърси в твоя град някоя неправителствена организация, в която работят професионалисти, които могат винаги да са на разположение за обсъждане на въпроси, свързани с професионалната реализация и социалната интеграция след завършване на училище.

Задача 3

**Използвай
местната
система за
подкрепа**

След като разбереш къде се намират центровете за подкрепа, състави си план за посещение. Той ще бъде насочен към намирането на:

- Доверено лице, което ще те придружава по пътя ти към независимост
- Професионалист, на който можеш да се доверяваш за обсъждането на важни решения
- Информация и перспективи за професионална реализация и изграждане на кариера

Помисли си как ще се представиш, за да направиш това:

Каква конкретна информация ще търсиш?

Формулирай въпросите, които ще зададеш:

Обсъди начините за продължаване на взаимодействието с специалистите от съответната неправителствена организация:

Сега, след като вече си изградил своята система за подкрепа, използвай комуникативните си умения и започни да си взаимодействаш с нея.

- Ще контактуваш с човек, който разбира твоите потребности;
- Ще намериш доверено лице, с което да обсъждаш вариантите за разрешаване на даден проблем;
- Ще имаш до себе си човек, който ще развива уменията ти за успешна интеграция с другите хора;
- Ще имаш достъп до актуална информация за свободни работни места, за подобряване на професионалната си квалификация, за професионална преквалификация, която ще подобри професионалната ти реализация;
- Ще поддържаш връзка с човек, с когото можеш да планираш действия за постигане на целите си и да проверяваш редовно до каква степен си ги постигнал.

Аз, с моите ресурси и потребности	Обсъждане, планиране и подобряване на моите умения	Система за подкрепа, доверени лица
-----------------------------------	--	------------------------------------

4 • Да бъдеш социално интегриран

Какво означава да си “социално интегриран” с другите?

Да бъдеш социално интегриран означава да имаш контакти с хора както от близкото, така и от далечното си обкръжение. Тези контакти трябва да бъдат ценни не само за теб, но също и за другите. Ще разбереш повече, ако изпълниш следните задачи.

Задачи от 1 до 5 е най-добре да изпълниш в малка група с други млади хора!

Задача 1

Влизаш в нова квартира. Преди да си разтовариш багажа, виждаш, че апартаментът трябва да се почисти, а в банята няма вода. Опиши какво ще направиш.

Задача 2

Ти и съседът ти от третия етаж работите в една и съща фирма. Шефът ти връща продукти от твоята продукция, защото качеството им не отговаря на стандарта. Един ден съседът ти идва при теб и ти показва как да подобриш качеството на продуктите. Ти се научаваш и оттогава шефът ти те дава за пример на другите млади работници. Днес, на връщане от работа виждаш, че има наводнение в апартамента на съседа ти. Опиши как ще реагираш.

Социалната интеграция: възможна само чрез сътрудничество с другите

Думата сътрудничество означава да взаимодействаш с другите по начин, полезен и за двете страни. Когато хората си сътрудничат, те дават ВСИЧКО за постигане на общата цел. Всеки участва според възможностите си и дава своя принос за постигане на целта.

Задача 3

Живееш на осмия етаж и използваш асансьора. Днес, на влизане в сградата, чуваш писъци от асансьора. Разбираш, че някой е заседнал в асансьора между втория и третия етаж. В асансьора са съседите ти от петия етаж с двете си деца. Молят те да им помогнеш. Казват ти, че само домоуправителят има телефонния номер на техника. Опиши какво ще направиш.

Задача 4

Имаш хоби. Обичаш да играеш шах и дама. Новата ти квартира обаче е много далеч от клуба по шах, където обикновено ходиш два пъти седмично. Сега искаш да разбереш дали някой от новите ти съседи също обича да играе шах и дама. Опиши какво ще направиш.

Задача 5

От два дена твоят приятел е без подслон. Хазяинът му го изгонил, защото Павел не спазвал правилата в къщата: отказал да плати своята част от сметката за електричество, таксата за поддръжка на сградата, сметките за вода и асансьор. Знаеш, че съседите ти от петия етаж имат свободна таванска стая.

Опиши какво ще направиш, за да помогнеш на своя приятел в нужда, без в същото време да изгубиш доверието на съседите си.

Това са твоите задачи за развитие за постигане на социална интеграция:

1. Взаимодействие с хората
2. Установяване на социални контакти
3. Установяване и поддържане на взаимоотношения
4. Използване на местната система за подкрепа
5. Да знаеш как да прекарваш свободното си време
6. Изграждане на лична мрежа

Център: Познаване на местната система за подкрепа

5 • Да планираш живота си

Периодът от завършване на училище до придобиване на увереност и самостоятелно справяне с отговорностите от всекидневния живот е преход към лична независимост. Наближава моментът, в който наистина ще изпиташ чувството за свободата. Завършването на средно образование и получаването на диплома те поставят в една нова ситуация – ти си този, който избира как да осъществиш и организираш живота си.

Да планираш живота си означава да бъдеш активен.

Планирането попълва празнотата между настоящето и бъдещето.

Чрез планирането ти осъзнаваш сегашното си положение и можеш да намериш начин да осъществиш желаното бъдеще.

**Стъпки за
планиране
на
бъдещето**

Изработването на план дава отговор на два основни въпроса:

1. Какво е положението сега?
2. Какво трябва да бъде?

Анализирането на сегашното ти положение е процес на последователно “разглеждане” на твоите интереси, желания и амбиции.

Този процес включва:

- (1) **Анализиране**
- (2) **Вложени чувства**
- (3) **Поставяне на цели**
- (4) **Определяне на приоритети**
- (5) **Планиране на действия**

В процеса на подреждане на приоритетите (очертване на основните потребности) е важно да мислиш за отговорите на следните въпроси:

- **Кои са важните неща, в които си готов да вложиш усилия?**
- **Какви са наличните ти ресурси (знания и умения) за постигане на ефективни резултати от прилагането на идеите ти за бъдещето?**
- **Какво са възможните трудности (рискове) за постигане на желаното състояние?**
- **Какви са целите за постигане на УСПЕХ?**

Намерение	(1) Анализ (анализиране на ресурсите)	(2) Вложени чувства (страхове и въпроси)	(3) Поставяне на цели	(4) Определяне на приоритети	(5) Планиране на действия
Да започна работа	Желание за професионална реализация. Професионална квалификация. Харесване на професията. Търсене на работа и умения за кандидатстване за работа.	Само хора с връзки получават работа. Няма свободни работни места по моята специалност. Заплатите за моята специалност са много ниски и не ме насърчават да започна работа.	Да се регистрирам в Бюрото по труда. Да намеря хора, които могат да гарантират за мен пред бъдещия работодател. Да избира форма на професионална преквалификация. Да продължа образованието си, за да имам шансове за по-добре платена работа.	1) 2) 3) 4) 5)
Да ...					
Да ...					
Да ...					

Задача 1

(1) Анализ

Погледни пак резултата си от чек листа на личното развитие на страница 24. Спомни си в кои области от живота след завършване на училище си подготвен достатъчно, за да успееш в справянето с ежедневните дейности и задачи. Обърни специално внимание на всички твърдения, срещу които не си поставил положителен знак. Това са области от живота, в които ти липсват подготовка, знания и умения за справяне с дейностите и задачите (незадоволените потребности) след завършване на училище. Отбележи в колоната “Оценка на потребностите” в таблицата на следващата страница твоите незадоволени потребности.

(2) Вложени чувства

Определи какви са вложените чувства.

(3) Поставяне на цели

Определи своите цели за пълно развиване на твоите умения за успешен самостоятелен живот.

(4) Определяне на приоритети

Подреди поставените цели според степента на тяхната важност за теб.

(5) Планиране на действия

Помисли си за някой твой близък, на когото можеш да имаш доверие (връстник или възрастен, специалист в дадена област, социален работник или психолог) и който може да те подкрепи в изпълняването за поставената цел. Отбележи го в колоната “Помощ от ...”. Предвиди краен срок за изпълняване на определената цел.

	(1) Анализ	(2) Вложени чувства	(3) Поставяне на цели	(4) Определяне на приоритети	(5) Планиране на действия	
Област	Оценка на потреб- ностите				Помощ от ...	Краен срок
Умения за всекидневния живот	1. Мога (не мога) да приготвям храна за себе си и за други хора. 2. Мога (не мога) ...		- Да се науча да готвя. - Да разпределям продуктите за две или четири порции. - ...	1) 2) 3) 4) 5)	- Г-жа Мара от първия етаж - Гаджето на брат ми. - ...	Края на март
Взаимоотношения с родители и роднини						
Общуване с другите						
Отношение към ученето						
Активно поведение						
Емоционално здраве						
Приемане на себе си						
Работа и професия						
Знания за местната мрежа за подкрепа						
Физическо здраве						
Полови контакти						
Жилище						

План за действие

Ти вече се справи с по-трудната задача, а именно, определи:

- Какво знаеш, какво можеш да правиш и на какво можеш да разчиташ в прехода си към лична самостоятелност
- Какво остава да бъде научено и развито като практическо умение
- От кого смяташ, че е разумно да потърсиш подкрепа
- Колко време ти е нужно за постигането на цел от областта на личното развитие

Трябва само да разделиш постигането на целите на части – малки, изпълними, измерими дейности, които могат да бъдат планирани и изпълнени поотделно, стъпка по стъпка.

Изготви си план за действие
--

Планът за действие те превежда през този постепенен процес. Той има за цел да се концентрира над последователността на начинанията, с помощта на които се развиват необходимите знания и умения (ресурси) за постигане на успешен самостоятелния живот. Планът за действие определя дейностите за постигане на желания резултат.

За да получиш по-ясна представа какво е план за действие, ние ти предлагаме примерен план със специфична форма и структура.

Конкретни цели (краткосрочни цели)	Дейности (инициативи / стъпки)	Оценка (резултат)
<p>Да се науча да готвя супи (пилешка супа, доматиена супа, картофена крем-супа, телешка супа и т.н.)</p> <p>Да се науча да готвя основни ястия (видове ястия: яхния, месо със зеленчуци, кебап, пълнени чушки, свинско със зеле, боб и др.)</p> <p>Да се науча да приготвям десерти (кремове, сладки, торти, плодова салата и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разговор с човека, който може да ми помогне 2.Разпределяне на парите 3.Избор на супа (например пилешка) и купуване на необходимите продукти 4.Приготвяне на супата 5.Опитване 	<p>Оценка на резултата по предварително определен критерий (показатели за качество):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дейностите за осъществяването на тази цел започнаха ли навреме? - Направените разходи за закупуване на необходимите продукти бяха ли уместни? - Бяха ли създадени хигиенични условия за кулинарна дейност? - Беше ли следвана рецептата при приготвянето на супата? - До каква степен беше задоволително качеството на вкуса на сготвената супа? - и т.н.

**Разсъждаване
над дейностите**

Продължавай да работиш над съставянето на план за действие за всяка от целите, които си си поставил в различните области от живота, след като си оценил настоящите си потребности. Работи заедно с човек, на когото можеш да разчиташ и с когото можеш да споделяш с доверие успехите и страховете, свързани с изпълняването за всяка дейност от плана за действие.

Направи оценка на постиженията и ако е необходимо, преформулирай целите си и действията, за тяхното изпълнение.

Празнувай, когато си сигурен, че си развил дадено умение – приносът е изцяло твой и ти заслужаваш награда!

Страница 103

Това са твоите задачи за планиране на дейностите и конкретните действия:

Стъпки в процеса на планиране	Изграждане на план за действие	Разсъждаване над дейностите
--	---	--

ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

Практически умения за живота

- 1. Мога ли да ям каквото си поискам?*
- 2. Какво е мястото на любовта?*
- 3. Как да разпределям парите си?*
- 4. Личната хигиена важна ли е?*

Малките неща влияят на големите ти планове!

Сигурно си пълен с планове за живота си и вече си се сдобил с някои инструменти, които да ти помогнат да ги реализираш.

Работата е там, че животът често е по-малък от плановете, които правим за него. С други думи: трябва да се грижим за малките детайли в нашия живот също толкова внимателно, колкото и за големите си планове. Това ни подготвя да се справяме с всички бързи промени в живота, да се възползваме от шансовете и възможностите, когато се появят и да изпълним задачите си за развитие и плановете си за живота.

Тази следваща част засяга само няколко области от ежедневиия живот. В най-добрия случай тя може да ти помогне да осъзнаеш как начина, по който живееш, директно влияе на начина, по който изглежда живота ти.

1 • От какви практически умения за живота се нуждая?

От какво според теб се нуждаеш и от какво не, за да живееш живота си като самостоятелен човек?

	нужно	ненужно
Трябва да знам каква храна е полезна за мен.		
Трябва да мога да управлявам финансовите си средства.		
Необходими са ми знания и разбиране за сексуалността.		
Трябва да знам какъв е ефектът от наркотиците.		
Трябва да бъда отговорен за собственото си здраве.		
Трябва да мога да се грижа за домакинството си.		
Трябва да знам как да се справям със стресови ситуации.		
Трябва да съм наясно какво е пристрастяването.		
Трябва да знам основното за личната ми хигиена.		
Трябва да знам как да се предпазвам от сексуално посегателство.		

Страница 109

От какво друго се нуждаеш?

Това са моите задачи за развитие ...

Здравословен начин на живот

1. Балансирана диета
2. Лична хигиена и дрехи
3. Медицинска помощ
4. Справяне със стреса

Наркотици и пристрастяване

1. Пристрастяване и пристрастено поведение
2. Незаконни наркотици и злоупотреба с тях

Страница 111

Сексуалност

1. Здравословен полов живот
2. Безопасен секс
3. Защита срещу сексуално посегателство

Самостоятелен живот

1. Разпределяне на парите
2. Домакинска работа и хигиена на храненето
3. Уреждане на жилището

2 • Начинът, по който живееш

Обикновено знаем много добре какво е добро за нас и какво не. Въпреки това е полезно да придобием допълнителни умения и информация, за да намерим начин на живот, който най-добре пасва на начина ни на мислене и предпочитанията ни, да е здравословен и да ни помага да постигаме целите си.

Балансирана диета

Храната не е "здравословна" или "нездравословна", всичко зависи от количеството, което приемаш. Така че, определени храни могат/трябва да се консумират в по-големи количества, а други – в по-малки.

За хората на твоята възраст, балансираното хранене се базира на основното правило, свързано с дневната диета: разнообразие. Разнообразното хранене осигурява здравето на цялото тяло и всъщност гарантира предпазването му от много болести.

Задачи от 1 до 7 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама приятели или колеги!

Задача 1

В пирамидата по-долу сложи най-отдолу храната, която харесваш, тази, която харесваш по-малко – в средата и тази, която не харесваш – на върха.

Пирамида на храненето (твоите лични предпочитания)

Задача 2

В пирамидата по-долу сложи храната, която смяташ, че трябва да се консумира повече и по-редовно в основата и тази, която смяташ, че трябва да се консумира по-малко и по-рядко – към върха.

Пирамида на храненето (твоята представа за здравословна и балансирана диета)

Много от връстниците ти страдат от наднормено тегло. Най-честата причина за това е прехранването, което означава консумирането на повече храна (калории), отколкото са необходими за поддържането на ежедневния енергиен баланс на тялото. Каква е твоята консумация?

Няколко насоки: избягвай мазнини и захар, намали употребата на сол, пий малки количества кафе, алкохол и газирани напитки.

Консумирането на големи количества храна или храна с “ниско качество” (например бисквити, пица, сандвичи, свинско, захарни изделия) се смята за нездравословно и може да доведе до различни заболявания (например кариеси, диабет, затлъстяване, стомашни проблеми, сърдечни заболявания или високо кръвно налягане).

Ето какво предлагат диетолозите:

Червено месо, масло, продукти от бяло брашно, сладки

Млечни продукти (1-2 пъти дневно)

Риба, пилешко месо, яйца (0-2 пъти дневно)

Ядки, варива (1-3 пъти дневно)

Зеленчуци (често) / Плодове (2-3 пъти дневно)

Продукти от черно брашно / Растителни мазнини

Да се пият много течности / Да се контролира теглото / Движение

Пирамида на храненето (адаптирана от Уолтър С. Уилет, Харвардски университет)

Задача 3

Сравни съдържанието на пирамидата на храненето на диетолога със съдържанието на пирамидите от задачи 1 и 2.

**Лична
хигиена
и
облекло**

Добрата хигиена е начин за предпазване от различни болести. Начинът, по-който се отнасяш към тялото си, дрехите, които носиш и обкръжението ти не само рефлектира над външната проява на твоята личност, но се отразява и на вътрешното (психологичното) ти здраве.

Кое твърдение е вярно за теб?

- Мия си ръцете преди ядене.
- Един душ седмично е напълно достатъчен.
- Обикновено нося тъмни дрехи – петната си личат по-малко.
- Мия си зъбите поне веднъж на ден.
- Нося чисти дрехи, когато излизам.
- Чистата коса ме кара да се чувствам добре.
- Сменям си бельото всеки ден.

Задача 4

Какви дрехи обичаш да носиш?	Какъв тип външен вид и какъв тип дрехи не харесваш у другите!

Моята хигиенна практика

За да разбереш повече за личната си хигиена, ти можеш да направиш следното: направи списък с всички неща, свързани с хигиената ти, които правиш за една седмица. Напиши колко време приблизително ти трябва за изпълнението на всяко нещо. Ако имаш възможност, накарай твой приятел да направи същото и сравни “резултата” си с него.

Лична хигиена	душ	къпане	миене на зъбите	миене на косата	др.	Общо
Необходимо време

Грижи за моето здраве

Един холистичен здравен модел има шест взаимозависими и взаимосвързани аспекти: физическо, умствено, емоционално, психологическо, социално и духовно здраве.

Задача 5

Свържи отделните аспекти от здравето със съответната дефиниция:

Физическо здраве означава да разбираш и приемаш чувствата си, да си внимателен към чувствата на другите хора, да не бъдеш завистлив, да можеш да устояваш на натиск.
Умствено здраве означава да знаеш и приемаш факта, че имаш мисия на този свят, да имаш пълноценен живот, въпреки трудните обстоятелства, да се чувстваш като неразделна част от света и част от нещо глобално, да можеш да разбираш тези, които са те наранили и да им прощаваш.
Емоционално здраве означава да имаш здравословна диета, да правиш упражнения, да си почиваш след изтощителна работа, да не пушиш, да не употребяваш алкохол и наркотици.
Психологично здраве означава да можеш да изграждаш добър екип с другите, да можеш да даваш и получаваш подкрепа, да изпълняваш добре социалните си роли (като ученик, студент, работник, майка, баща и др.).
Социално здраве означава да уважаваш себе си като уникална личност, въпреки провалите и несполуките, да можеш да разбираш и да почувстваш, когато те ценят, да приемаш както слабите, така и силните си страни.
Душевно здраве означава да си оптимист, внимателно да премисляш взетите решения, да не се предаваш и да не блокираш, когато трябва да се вземат важни решения, да се учиш от грешките си.

**Справяне
със
стреса**

Трябва да обърнеш сериозно внимание на придобиването на умения за справяне със стреса. Липсата на контрол над стреса може да доведе до редица заболявания. Има три типа предпазване от стрес:

- 1) Елиминиране на източниците на стрес.
- 2) Придобиване на умения за справяне със стреса и релаксация.
- 3) Търсене на психологични консултации, психотерапия и други видове лечение.

Стресът не може да бъде избегнат, но може да бъде контролиран, което да доведе до научаване, по-добро самопознание и саморазвитие.

**Медицинска
помощ**

Като един отговорен за себе си млад човек, ти трябва да осъзнаваш нуждата от консултиране със специалист в случай на болест и да не започваш самолечение или да търсиш неефективни алтернативни методи за лечение.

Важно е да знаеш как и къде да се свържеш със специалист при нужда. За да направиш това, трябва да отговориш на следните въпроси с "Да":

- Познавам ли лично някой личен лекар?
- Имам ли доверие на личния си лекар?
- Знам ли как да се свържа с личния си лекар?

***Не знаеш или не си сигурен къде и как да получиш медицинска помощ?
– Помоли своя ментор за помощ!***

Наркотици и пристрастяване

Никога не е имало общество без наркотици. Наркотиците са забавни. Те те правят общителен, духовит, приказлив. Карат те да гледаш весело на живот. Те засилват преживяванията и дори могат да те доведат до прозрения за самия себе си.

Защо тогава всички ти казват, че наркотиците са вредни и опасни? Ами – защото наистина са такива. Една чаша бира може да ти даде смелост да заговориш момичето, което виждаш всяка вечер на твоята улица. Твърде много бири могат да доведат до катастрофа с колата на първата ти среща с това момиче. Няколко цигари на ден те карат да се отпуснеш. Кутия цигари на ден може да те убие преждевременно. Малко марихуана от време на време може да те накара да се почувстваш свободен и свързан със света. Прекалено много марихуана може да те превърне в пасивен неудачник без мотивация.

<p>Пристрастяване и пристрастено поведение</p>

Опасността от тези наркотични вещества (и още повече от твърдите наркотици като кокаин, хероин, амфетамини, ЛСД и др.) се крие в начина, по който те бързо те правят зависим. Тъй като ти (и единствено ти) си отговорен за това как ще се отнесеш към тази потенциално опасна област от живота, важно е да разбереш повече за своето отношение към наркотичните вещества въобще.

Кое твърдение е вярно за теб?

- Обичам да пия една бира като се прибера вкъщи.
- Не се чувствам добре сред хора, които са “напушени”.
- Когато съм нервен, пушенето обикновено ми помага да се отпусна.
- Водата е скучна. Много по-добре е да пиеш една-две чаши вино с вечерята.
- Не ми пука, че приятелите ми нямат високо мнение за мен, защото не вземам наркотици.
- Когато съм тъжен, алкохолът ме кара да се чувствам по-добре.
- Не мога да заспя, без да пийна или да изпуша един джойнт.
- Страхувам се от твърдите наркотици. Виждал съм хора, които ги употребяват да се разболяват много.
- Пушенето ме кара да се чувствам голям.
- Мога да спра да пуша/пия по всяко време, стига да поискам.

Какво знам за наркотиците?

Незаконни наркотици и злоупотреба с тях

Трябва да знаеш три неща за наркотиците:

- 1) Да знаеш кои са незаконните наркотици
- 2) Да осъзнаваш поведението си като консуматор
- 3) Да знаеш какво е влиянието на наркотиците над твоето тяло, мозък, психика и поведение

Категории наркотици

Име на наркотичното вещество	Примери	Законно или незаконно?
Чай, кафе		
Тютюн	Цигари	
Алкохол	Газирани алкохолни напитки, бира, вино, концентрати	Обикновено не се продават на лица под 18 години
Лекарства	<ul style="list-style-type: none"> • Барбитурати (сънотворни) • Транквиланти (успокоителни, валиум) • Аналгетици (болкоуспокояващи) 	Някои от тези лекарства се продават без рецепта
Амфетамини	Стимуланти, метедрин	Незаконни, освен ако не са предписани от лекар
Канабис	Марихуана, хашиш	Незаконни наркотици
Опиати	Опиум, морфин, хероин, кодеин	Незаконни наркотици
Кокаин		Незаконни наркотици
Халюциногенни	ЛСД (диетиламидна лизергиновата киселина), мескалин	Незаконни наркотици
Вещества за смъркане	Разтварящи се вещества, петрол, лепила, лакове и бои, почистващи вещества	

Каква е твоята употреба на наркотични вещества?

Задача 6

Напиши какви наркотичните вещества приемаш за една седмица. След това напиши в какви количества ги приемаш и дали смяташ, че злоупотребяваш с тях.

Наркотично вещество	Седмична консумация?	Злоупотребяваш ли с това наркотично вещество?	
		да	не

Употребата ти на наркотици е много висока или е излязла извън контрол? – Помоли своя ментор или някой друг, на когото имаш доверие за помощ!

Задача 7

Посети някоя библиотека или книжарница, интернет или твоя здравен център и намери информация за наркотичните вещества, особено за тези, които приемаш. Разбери какъв е техният ефект над твоето тяло, мозък, психика и поведение.

Любов и сексуалност

Кои твърдения са верни за теб?

- Искам да си имам приятел/приятелка.
- Никога не съм правил секс с друг човек и не знам какво не е наред с мен.
- Обикновено изгубвам интерес към човека, след като правя секс с него.
- Обичам да ме докосват, без да правя секс.
- Аз всъщност не знам как да правя секс.
- Това, което искам от приятеля/приятелката си, е близост.
- Правя секс само заради физическото удоволствие.
- Сексуалното общуване се базира на любовта.
- В нашата връзка сексът не е цел, а резултат от взаимоотношенията ни.
- Да правиш секс с любов е начин да се приближиш колкото се може повече до другия.

Формулирай своя собствена задача, свързана с любовта и сексуалността, на базата на горните твърдения.

Безопасен секс

Кои твърдения са верни за теб?

- Сексуалното ми поведение е отговорно.
- Винаги използвам презерватив / винаги карам приятеля си да използва презерватив.
- Няма да правя секс преди да се омъжа / ожена.
- Придобил съм уменията за предпазване от бременност и болести, предавани по полов път.
- Предпазването от бременност е отговорност на жената.
- Според мен, сексуалност и полов акт са различни неща.
- Аз решавам заедно с партньора си какви мерки да вземем за предпазване от бременност и кога да имаме дете.
- Вярвам, че освен въздържането от полови контакти, презервативът е най-добрата защита от нежелана бременност.
- Вярвам, че освен въздържането от полови контакти, презервативът е най-добрата защита от болести, предавани по полов път и СПИН.
- Мога да говоря свободна за СПИН с моите приятели и колеги.

Формулирай своята собствена задача, свързана с безопасния секс на базата на горните твърдения.

Защита от сексуално посегателство

Кои твърдения са верни за теб?

- Понякога не казвам “Не”, когато приятелят/приятелката ми иска да правим секс.
- В нашата връзка е важно и двамата партньори да имат желание за секс.
- Много съм чувствителен по отношение на тялото и сексуалността си.
- Аз съм самоуверен и умеещ да отстоява правата си човек.
- Мога да говоря с някой за приятните и неприятните чувства, когато някой ме докосва.
- Знам къде мога да получа професионална помощ и подкрепа в случай, че стана жертва на сексуално посегателство.
- Подложен съм на сексуален тормоз.
- Упражнявал съм сексуален тормоз над други хора.
- Веднъж или няколко пъти съм бил малтретиран сексуално.
- Знам какво означава сексуална експлоатация и мога да се предпазвам от нея.

Формулирай своята собствена задача, свързана със защитата от сексуално посегателство на базата на горните твърдения.

3 • Моите умения за самостоятелен живот

Задача 1

Помисли над следните въпроси и ги обсъди с приятелите или ментора си:

Разпределяне на парите

Чувствам ли се уверен в разпределянето на парите си?
Изготвям ли бюджет – седмичен или месечен?
Заемам ли редовно пари на други хора?
Вземам ли редовно пари на заем от други хора?
Познавам ли потребностите си и мога ли да си позволя да ги задоволявам, без да вземам кредити?

Устройване на жилище

Знам ли къде и как да търся квартира?
Имам ли представа какви са цените на стаите и апартаментите под наем?
Имам ли роднини, приятели или колеги, с които мога да живея, поне временно?
Имам ли приятели или колеги, с които мога да си представя да си устроим жилище и да живеем заедно?
Имам ли умения да преговарям с хазяи за наемането на стая/апартамент?

Домакинство и хигиена на храненето

Чувствам ли се добре, ако стаята/апартаментата ми е чист?
Пера ли чаршафите си през седмица, ако имам възможност?
Обичам ли да прекарвам свободното си време в чистене на банята?
Храня ли се редовно и в приятна обстановка?
Знам ли как да приготвя, сготвя, сервирам и съхранявам храна?

Задача 2

Можеш ли да се сетиш за други умения за самостоятелен живот?

Страница 125

Попълни своите лични “задачи за практически умения за живота”, като се спреш на следните области:

- Здравословен начин на живот
- Наркотици и пристрастяване
- Сексуалност
- Самостоятелен живот

4 • Моите права и задължения като гражданин

Какво знаеш за ...?

Задачи от 1 до 8 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама добри приятели или колеги!

Задача 1

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Конвенция на ООН за правата на детето”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Задача 2

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Българско гражданство”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Страница 127

Задача 3

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Европейско гражданство”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Задача 4

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Човешки права”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Задача 5

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Граждански права”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Задача 6

За какво се сещаш, когато чуеш термина

“Граждански задължения”

Напиши няколко думи, които изразяват твоите мисли и чувства:

Задача 7

Ако искаш да научиш повече за термините, споменати по-горе или за някой от следващите термини ...

- Активно и пасивно избирателно право, право на глас, право да бъдеш избран
- Гражданско общество
- Конституция на Република България
- Конституционни права
- Демократични права
- Дискриминация
- Равенство пред закона
- Европейски съд за човешките права
- Свобода на мнението, съвестта, религията и словото
- Човешко достойнство
- Международен съд в Хага
- Обща декларация за човешките права
- Адвокат или законен представител
- Свобода на движение
- Договор от Маастрихт (Договор за Европейския съюз)
- Право на сдружаване
- Нарушаване на човешките права

... ти можеш ...

а) ... да отидеш в местната библиотека и да попиташ за книги на съответните теми

б) ... да използваш интернет и да потърсиш термина в “Google” или някоя друга търсачка

в) ... да говориш с приятели или колеги

г) ... да попиташ своя ментор за напътствия

Страница 130

Задача 8

Попълни всяка друга тема, която е важна лично за теб, по отношение на твоите права и задължения като гражданин:

Да знаеш правата си като гражданин Да знаеш задълженията си като гражданин

Страница 131

Бележки

ПЕТА ЧАСТ

ЖИВОТЪТ НАВЪН

- 1. Каква е ролята на работата в живота?*
- 2. Коя е професията и работата, с която мога да се издържа и която ме удовлетворява?*
- 3. Какъв трябва да стана?*

**Открий своята професия!
Развий професионалната си квалификация!
Намери си работа!**

Ти си на път да започнеш своя самостоятелен живот. На път си да намериш път към бъдещето си.

Въпросът каква професия да избереш и как да се развиеш професионално е задачата, която сега е по-важна от всякога. Изборът ще определи курса на целия ти живот и ще предопредели начина, по който ще се чувстваш в своя живот.

Няма от какво да се страхуваш!

На следващите страници ще намериш някои съвети и идеи, и да се надяваме и малко мотивация, които могат да ти помогнат да намериш своя път през “джунглата” на пазара на труда, да намериш желаната професия и работа и да постигнеш финансова и лична независимост.

Което в крайна сметка е крайната цел на тази работна книжка. Ако откриеш, че пречките, които срещаш по пътя си не са непременно “препъни-камъни”, а по-скоро потенциални камъни, по които да се изкачваш нагоре, то вече си усвоил половината.

Така че - бъди смел!

1 • Да откриеш своята професия

Вярно или грешно?

Задачи от 1 до 5 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама добри приятели или колеги!

Задача 1

Разбери дали следните твърдения са грешни или верни за теб!

	вярно	грешно
“За да разбереш собствената си мотивация за избор на професия, трябва да се самоанализираш, което означава да разбереш какви са собствените ти потребности, интереси и ценности.”		
“Всяко човешко същество е родено на този свят с определени таланти и способности, които му дават възможност да развие трудови умения в дадена област.”		
“Трудовата мотивация идва като резултат от влиянието както на външни фактори (социална среда), така и на вътрешни (личността), които стимулират нашата професионална дейност.”		
“Изборът на професия и намирането на работа изискват познания за самия теб (твоите собствени интереси и потребности), както и знания за пазара на труда (професии и области на професионално развитие).”		

Каква е работата на твоите мечти?

Задача 2

Помисли си за работата на мечтите си. Ако имаш работа или работи на мечтите си, напиши ги в правоъгълника.

Страница 137

Твоите таланти и способности

Задача 3

Опитай се да откриеш своите таланти и способности, като ги опишеш.
Помисли си какво обичаш да правиш или какво умееш да правиш.

Твоите интереси

Задача 4

Погледни следната класификация на интересите и посочи твоето ниво на заинтересованост.

До колко си заинтересован от ...	Много заинтересован	Малко заинтересован	Незаинтересован
<p>... природата? Интереси, свързани с живота на открито, желание за работа с растения или животни, загриженост за опазването на природните ресурси, стремеж към избягване на ограниченията на сградите и гъсто населените места.</p>			
<p>... инженерство и технологии? Интерес към работата с машини и инструменти, желание да се разглобяват и сглобяват предмети, интерес към техническите познания, свързани с функционирането на механични устройства, изграждане, ремонт и проектиране на машини и инструменти.</p>			
<p>... наука? Интерес към дадена област от науката, предпочитания към изследване и експериментиране или към детайлно и изчерпателно изучаване, стимул да се търсят отговори на природните феномени.</p>			
<p>... творчество? Интерес към създаване на нови идеи, теории или предмети; склонност да се превръщат стандартни идеи и техники в уникални или в оригинални изобретения.</p>			
<p>... литература? Усет към говоримия и писмен език, интерес към четенето и писането, предпочитание за работа с езикови материали, както и тяхното оценяване, употреба и подобряване.</p>			

До колко си заинтересован от ...	Много заинтересован	Малко заинтересован	Незаинтересован
<p>... изкуство? Способност да се оцени красотата на изкуството, музиката, танците или театралното изкуство, интерес и желание да се извлече удоволствие, да се оценят произведения на изкуството, които имат емоционален и естетически заряд и да се участва в създаването им.</p>			
<p>... социална дейност? Интерес към оказването на подкрепа на хора по личен начин, хуманитарни интереси, предпочитание към работа в полза на другите.</p>			
<p>... предприемачество? Интерес към купуването и продаването, удовлетворение от извършени сделки, насоченост към реализирането на печалба, склонност към поемане на риск с цел получаване на финансови облаги</p>			
<p>... лидерство? Интерес към управляването и ръководенето на хора, желание за организиране на групи и поемане на отговорност за техните действия, предпочитание към административна дейност и/или поемане на отговорност.</p>			
<p>... офис? Интерес към работата в офис, предпочитание към дейности, свързани с прецизност, усърдност и ред, интерес към работа с офис оборудване и изпълняване на рутинни задачи.</p>			

Твоята мотивация

Задача 5

Помисли си каква е твоята мотивация за намиране на работа. Опиши защо е важно да си намериш работа или, съответно, защо не е важно за теб.

Може да си написал:

“Моята мотивация е да се справям с ежедневието си сам!” или
“Моята мотивация е да си осигурявам средства за препитание!” или
“Моята мотивация е да имам къде да живея!” или
“Моята мотивация е да правя своя избор в живота си, без непрекъснати ограничения или да съм под нечий контрол!”

Няма верен или грешен отговор. Въпреки това е важно да знаеш каква е твоята мотивация да си намериш работа. Твоята мотивация ти помага значително в намирането на работа, като ти дава сили и причина да го правиш.

Професионална ориентация

Досега в търсенето на своята професия, ти си направил четири неща:

1. Мислил си за работата на своите мечти.
2. Изследвал си талантите и способностите си.
3. Открил си интересите си.
4. Разсъждавал си над своята мотивация.

2 • Твоята професионална квалификация

Вярно или грешно?

Задачи от 1 до 3 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама добри приятели или колеги!

Задача 1

Разбери дали следните твърдения са грешни или верни за теб!

	вярно	грешно
“За да извършва определен вид работа, човек трябва да има определени знания, умения и навици, придобити по време на обучението.”		
“Уменията представляват способността да се извършва определен вид трудова дейност и да се оцени знанието в тази дейност.”		
“Освен усвояването на професията с помощта на знания, умения и навици, изборът на определен вид работа изисква определени психологични и физически качества.”		
“Фактът, че имаш образованието и квалификацията да практикуваш дадена дейност, не означава, че имаш работа.”		
“Всички професии изискват професионална квалификация.”		
“Професионалната квалификация се състои от области като теоретични знания, професионално обучение или практически опит в работата.”		
“Колкото повече компоненти от различните области усвоява човек, толкова по-добра става неговата професионална квалификация.”		
“Изграждането на лична социална мрежа е много важна част от придобиването на професионална квалификация.”		

Професионална квалификация

Теоретично знание

Професионалната квалификация се състои от различни области и компоненти. Първата област е теоретичното знание, състоящо се от компоненти като

- Образование
- Чужд език
- Компютърна грамотност

Задача 2

Можеш ли да се сетиш за други компоненти на теоретичното знание? Попълни ги!

Професионално обучение

Придобиването на квалификация не е еднократен акт. Точно обратното, квалифицирането е процес, който има три относително ясно разграничени форми:

- 1) Първоначално обучение
- 2) Подобряване на квалификацията
- 3) Преквалифициране или допълнително обучение

1) Първоначално обучение

Това включва придобиването на известни първоначални знания и навици, необходими за изпълнението на даден вид работа. Обикновено при завършването на гимназия, почти всеки млад човек придобива известно ниво на професионална квалификация, което често играе важна роля за окончателния му избор на професионална реализация или води до трансформирането на първоначалната идея за професионален избор.

2) Подобряване на квалификацията

Това включва опресняване, разширяване и обновяване на знанията, уменията и навиците, необходими за определен вид работа. Става въпрос за подобряване нивото на компетентност в практикуваната професия и прехода към по-висока квалификация.

3) Преквалификация или допълнително обучение

Това включва замяната на един вид налични знания, умения и навици, необходими за определен вид работа с други, което води до промяна във вида на практикуваната професия, както и на нивото на квалификация.

<p>Практически опит в работата</p>

Накрая, има и практически опит, като например

- практически курсове
- временна работа
- домакинска работа

Задача 3

Можеш ли да се сетиш за други възможности за придобиване на практически опит? Ти имаш ли някакъв опит? Попълни ги в таблицата!

Индивидуалните ми характеристики отговарят ли на изискванията на професията, която искам да практикувам?	Наистина ли имам възможност да намеря свободно работно място в професията, която искам и за което имам необходимата квалификация или това е невъзможно в момента и трябва ли да променя посоката на търсенето си и дори да премина преквалификация?
Образованието и професионалната квалификация, които имам, отговарят ли на търсенето на пазара на труда?	

3 • Как да си намериш работа?

Вярно или грешно?

Задачи от 1 до 5 е най-добре да изпълниш заедно с един или двама добри приятели или колеги!

Задача 1

Разбери дали следните твърдения са грешни или верни за теб!

	вярно	грешно
“Работата е най-доброто средство срещу скуката и празнотата в живота.”		
“Когато хората работят, те осигуряват физическото си оцеляване, защото със заплата си те могат да плащат за храна, подслон и облекло.”		
“Когато хората работят, те осигуряват социалното си оцеляване, защото докато работят, те общуват с други хора и по този начин градят познанства и приятелства.”		
“Когато хората работят, те осигуряват духовното си оцеляване, защото непрекъснато подобряват качествата си, развиват нови умения, доказват на себе си и на другите, че могат да бъдат самостоятелни и да разчитат на себе си.”		
“Намирането на работа и успехът, свързан с професионалната дейност зависят от икономическата и политическата стабилност в страната.”		
“Хората работят без напрежение и с удоволствие, само когато вършената работата отговаря на индивидуалните им интереси, стремежи и мотиви за професионална реализация.”		
“Търсенето и намирането на работа в общество, основано на принципите на пазарната икономика, изисква не само сертификат/диплома за квалификация, но и активно отношение към търсенето, кандидатстването и назначаването на определена работа.”		

Социална мрежа

Лична мрежа

Важна област от твоята професионална реализация е твоята лична мрежа. Социалните контакти и взаимоотношения, които си изградил и поддържал, могат да ти помогнат в търсенето на работа.

Задача 2

Попълни имената на хората, които смяташ, че принадлежат към личната ти мрежа и които мислиш, че могат да те подкрепят в намирането на работа (семейство и роднини, приятели и колеги, ментор, и др.):

Намиране на работа

Намирането на работа се състои основно от четири елемента:

- Очаквания за работата
- Търсене на работа
- Кандидатстване за работа
- Интервю за работа

Задача 3

Погледни таблицата по-долу, която описва стъпки, които трябва да ти помогнат да намериш работа. Напиши своите собствени забележки в дясната колона.

Очаквания за работата

Първоначална стъпка	Опознаване на твоите интереси, умения, способности и мотивация	
1 ^{ва} стъпка	Определяне на очакванията ти за работата	
2 ^{ра} стъпка	Изграждане на увереност	
3 ^{та} стъпка	Запознаване с възможностите за професионална реализация	
4 ^{та} стъпка	Изработване на план за действие за професионална реализация	

Търсене на работа

5 ^{та} стъпка	Получаване на информация за свободните работни места с помощта на реклами, местното Бюро по труда и твоята лична мрежа	
6 ^{та} стъпка	Подбиране на обяви за работа	
7 ^{ма} стъпка	Изработване на стратегия	

Кандидатстване за работа

8 ^{ма} стъпка	Подготвяне на документите: - Написване на мотивационно писмо - Написване на автобиография - Други необходими документи (сертификати, диплома и т.н.)	
9 ^{та} стъпка	Занасяне или изпращане на молбата за работа до отдела за човешки ресурси на съответната фирма	

Интервю за работа

10 ^{та} стъпка	Подготовка за предстоящото интервю за работа: - Успешно представяне - Успешно да рекламираш себе си	
последна стъпка	Ако те поканят, отиди на интервюто за работа Ако не те поканят, не се разочаровай, а се насочи към друга обява за работа	

Изгради си план за действие

Планът за действие може да ти помогне да изпълниш индивидуалните си задачи. Ето един пример за план за действие. Виж го.

Примерен план за действие

Опиши задачата, която искаш да постигнеш	Намери някой от твоето обкръжение, който може да те подкрепи в изпълнението на задачата	Опиши действието, което трябва да предприемеш, за да изпълниш задачата	Фиксирай времето, което ще ти бъде необходимо за изпълнението на задачата	Провери дали си изпълнил задачата
Да опозная интересите, уменията и възможностите си	Моят ментор	Изработване на първи списък с моите интереси Изработване на втори списък с моите умения и възможности	Една седмица	○

След като изпълниш предишната задача, опиши следващата си задача.

Да определя какви са очакванията ми към работата	○
--	-----	-----	-----	---

И така нататък ...

Ако този план за действие ти харесва, можеш да си направиш копие на примера на следващата страница. Все пак се чувствай се свободен да изградиш свой собствен план за действие или начин за постигане на целите!

Опиши задачата, която искаш да постигнеш	Намери някой от твоето обкръжение, който може да те подкрепи в изпълнението на задачата	Опиши действието, което трябва да предприемеш, за да изпълниш задачата	Фиксирай времето, което ще ти бъде необходимо за изпълнението на задачата	Провери дали си изпълнил задачата
				○
				○
				○
				○

Вече си събрал и прегледал основните компоненти от развитието на твоята кариера.

Задача 4

В следващата задача за развитие по-долу ...

... първо, попълни всички задачи за развитието на твоята кариера, които вече си изпълнил, например, образованието.

... второ, попълни всички задачи за развитие, които искаш да изпълниш, например компютърна грамотност.

... трето, провери дали всички задачи, които си попълнил, водят до желаната професионална реализация, например, да станеш шофьор на камион.

Заклучение

1. Никой няма правото да решава вместо теб каква ще бъде професионалната ти квалификация! Изборът на професия е сложен и продължителен процес. Изискват се много усилия и време, за да откриеш коя професия ти допада най-много.
2. Никой няма право да ти налага против твоята воля каква професия да упражняваш! Изборът на професия и квалификацията, свързана с нея, трябва изцяло да се базират на твоето решение, избор и воля. Свободата да се избира професия е едно от основните човешки права.
3. Никой няма право да те лишава от благата, които ти се полагат за избраната и практикувана от теб професия! Изборът на професия трябва да отговаря на потребностите на човек, но и потребностите на обществото са също толкова важни.

Задача 5

Погледни отново твърденията, които оцени с “верни” или “грешни” в началото на всяка глава и помисли отново дали те са “верни” или “грешни” за теб.

4 • Къде да получиш информация за свободни работни места?

Обявите във вестниците

Предимства:

- лесно достъпни
- дават ти информация кои сектори от икономиката се характеризират с бум и, съответно, какви професии се търсят
- дават информация за позицията, професията, както и специфичните лични и квалификационни изисквания към кандидатите
- обикновено са написани по начин, който да привлича подходящи кандидати и да отблъсне неподходящите

Недостатъци:

- по този начин ти ставаш един от многото хора, които търсят работа, бъди готов и очаквай жестока конкуренция
- често тези обяви казват, че само малък брой кандидати ще бъдат поканени на интервю

Важно е да знаеш:

- Ако не получиш покана от фирмата до 10 дни след изтичане на крайния срок за подаване на документи, почти сигурно е, че не си бил включен в списъка с поканените за интервю и участие в крайната селекция.

Бюро по труда

Предимства:

- събира и осигурява информация за свободни работни места и освен това съветва безплатно безработните
- има в наличност голям обем информация за цялата страна и освен това наема работници за работа в чужбина по международни споразумения

Недостатъци:

- много от частните работодатели не се доверяват на държавните институции и не публикуват свободните си работни места там

Важно е да знаеш:

- Бюрото по труда е правителствена организация-посредник
- Възползвай се от услугите му като се регистрираш там, където живееш
- Посещавай периодично своя трудов посредник, който в действителност работи в твоя полза, защото ще те държи в течение за тези свободни работни места, които си посочил като свой избор и квалификация и за възможности за посещаване на курсове за подобряване на квалификацията или преквалификация

Частна трудова борса

Недостатъци:

- Много от тези борси действат като параван на агенции, които наемат проститутки за работа в чужбина или са създадени от мошеници, за да вземат парите на наивни хора, които искат да работят в чужбина
- Обикновено частните борси имат такса за регистриране и вземат част от първата ти заплата, ако ти намерят работа
- След като платят такса за регистрация, работниците от фирмата губят мотивация да търсят работа активно

Важно е да знаеш:

- Ако искаш да работиш в чужбина трябва да бъдеш много внимателен
- Някои от агенциите не искат такса за регистрация, което гарантира, че хората, работещи там са честни и добри специалисти
- За регистриране онлайн можеш да посетиш www.jobtiger.bg

Информация за работа в чужбина

Важно е да знаеш:

- Агенциите, които обявяват, че наемат работници за работа в чужбина, трябва да имат лиценз за такава дейност, издаден от Министерството на труда и социалната политика
- Имай предвид, че това не дава гаранция за легитимност, поради наличието на корупция сред правителствените служители
- За да се застраховаш срещу измами, направи проверка, като напишеш писмо по интернет или се обадиш по телефона в посолството на страната, за която се предлага работа и помолиш за информация дали тази българска фирма-посредник е изпращала работници легално.
- Проблемът е, че не винаги отговарят, но въпреки това се постарай да събереш колкото се може повече информация, за да си сигурен, че не те мамят, когато кандидатстваш за работа в чужбина

Наемащи организации и фирми

Предимства:

- Този метод се използва често в селата и малките градове
- Дава възможност на кандидата да получи пряко впечатление от работното място, работниците, началниците, както и дали те го привличат или отблъскват

Недостатъци:

- Не се препоръчва в големите градове, защото работодателят може да се раздразни, че му отнемат времето, освен ако няма обява за работа в сградата
- Могат да приемат посещението ти за сигнал, че си в пълна безизходица и ще се съгласиш на минимално заплащане само и само да получиш някаква работа

Важно е да знаеш:

- дори отчаяно да се нуждаеш от работа, по-добре демонстрирай професионален подход – попитай за работното време, за трудов договор, заплащане, възможност за професионално развитие във фирмата и т.н.; в противен случай могат да ти предложат работа без трудов договор, без осигуровки или гаранция, че ще получиш някакво възнаграждение за работата, която вършиш

Обаждания и изпращане на писма до фирми

Предимства:

- Веднага разбираш за свободните работни места
- Не отнема много време
- Някои фирми поддържат база данни за кандидати и ги приканват да подават документи, без да публикуват свободните работни места в медиите

Ако се съмняваш в сериозността на работодателя, набави си следната информация:

- Имало ли е случаи, в които на работниците не е било заплатено?
- От колко време съществува фирмата (ако е от скоро, има вероятност собствениците да нямат опит и да банкрутират, а ти да останеш без заплата).
- Лоялни ли са собствениците или мениджърите към бизнес партньорите и клиентите си.

На базата на събраната информация можеш да направиш анализ и да вземеш правилното решение. Ако имаш съмнения относно лоялността на собствениците, например, ако ти предложат устен договор и няма други възможности, опитай се да уредиш да ти плащат на края на всеки ден или в края на седмицата.

Каквато и стратегия за събиране на информация за свободни работни места да приемеш, важно е да си сигурен, че:

- Предлаганата работа е законна.
- Работното време и заплащането са реалистични.
- Наемащата фирма е легитимна.
- Има ясно местонахождение и координати.
- Информацията за същността на работата е адекватна.

Ако нямаш яснота за някое от изброените условия, това означава, че правдоподобността на информацията за предложената работа е съмнителна.

5 • Измама и експлоатация

Основната цел на търсенето на работа е не само да намериш работа, но и да си сто процента сигурен, че няма да те измамят или експлоатират.

Ето защо е важно да знаеш, че:

Винаги можеш да станеш обект на измама – тъй като много често зад обявените във вестниците, интернет или при трудовите посредници работни места стоят престъпници и престъпни организации, чиито намерения са да те измамят или да те въвлекат в трафик на хора или заробване.

Винаги можеш да се довериш на лоялността на агентите от трудовите борси – ако имат лиценз за посредническа дейност, ако имат изисквания към документите за кандидатстване, ако са посочени условията на работа – индустрия, позиция, продължителност на работната седмица, заплащане на труда, вид на договора, предложение за безплатно обучение.

За да използваш услугите на държавното Бюро по труда или на частни трудови борси, трябва да се регистрираш предварително – необходими са ти следните документи: трудова книжка, диплома/сертификат за образование и квалификации и документ от бивш работодател за дохода ти през последните девет месеца. Само държавните Бюра по труда предлагат запознаване с различни професии, помощ при изготвянето на документите, плащане на месечна компенсация, в зависимост от получаваната през последните девет месеца заплата и трудов стаж, както и информация за всички лицензирани посредници за намиране на работа в страната и в чужбина.

Използването на услугите на агенциите за подбор на персонал изисква предварителна регистрация, комплектът документи включва: диплома за образователна степен и квалификация, професионална автобиография, актуална снимка, препоръка от предишен работодател, мотивационно писмо. Там също можеш да получиш посредничество в търсенето на работа, индивидуална консултация за успешно представяне на интервюто с работодателя, психологична диагностика за определяне на индивидуалните лични и професионални умения.