

Семинарни занятия

Глава 3

Глава 4

Глава 5

Глава 6

Глава 7

Глава 8

Глава 9

Глава 12

Семинарни занятия

Глава 3

- Занятие 3.1 “Историята на моя живот”.
- Занятие 3.2 “Графично представяне на личната история”.
- Занятие 3.3 “Работа с името на младежа”.
- Занятие 3.4 “Работа с огледалото”.

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Рефлексия върху собствената биография, история и идентичност

Занятие 3.1

“Разказ на моя живот”

Цел:

- Младите хора да осъзнаят своята собствена биография.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери и флумастери.

Дейност № 1:

Като използват следната таблица, участниците отбелязват важните събития от техния живот.

Възраст	Събитие (спомен)	Действащи лица	Мотиви	Поведение (начин на реагиране)	Значение (настъпила промяна)

- Събитията се подреждат в хронологията (последователността), в която са се случили;
- Открояват се мотивите, които са причина за участието в тези събития;
- Описва се поведението;
- Осъзнава се значението на всяко събитие за това, което днес е младият човек.

Дейност № 2:

След попълване на таблицата младите хора могат да напишат в разказвателна форма (като приказка) своята житейска история:

“Историята на моя живот е следната. Спомням си събитие, когато бях на години ...

Аз и другите действащи лица попаднахме в следната ситуация ...

Причина за това, което се случи с мен, мисля, че е ...

Чувствах се ... и реагирах ..., защото ...

Това събитие ме накара да науча, разбера, прозра ...”

Дейност № 3:

Всеки младеж представя своя разказ пред другите участници.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Рефлексия върху собствената биография, история и идентичност

Занятие 3.2

“Графично представяне на личната история”

Цел:

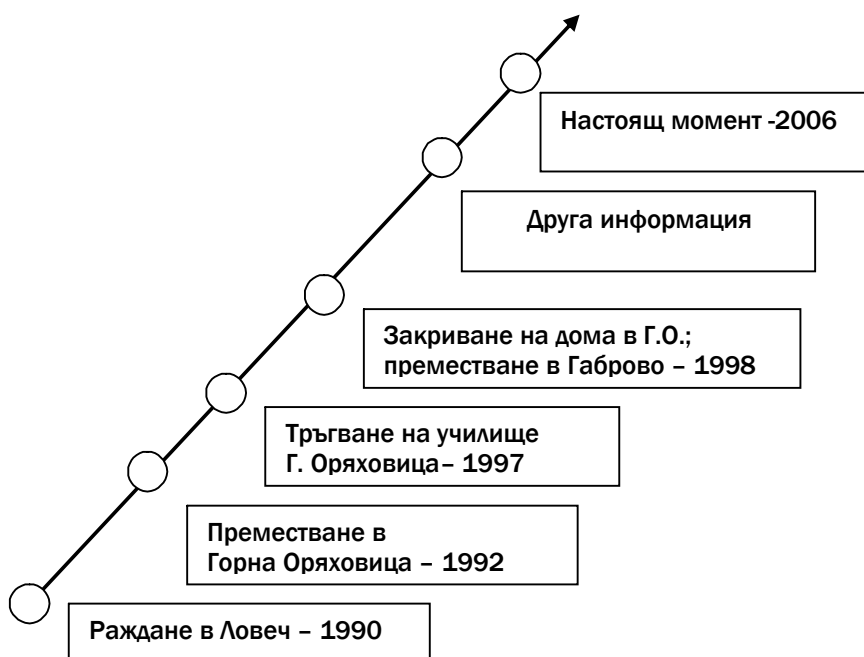
- Младите хора да осъзнаят своята лична история.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери и флумастери.

Дейност № 1:

Обучителят използва лична история на някой от участниците (ако никой не желае да сподели личната си история, може да се работи по случай, предложен от учителя или участниците). Изработва се модел на личната история и се представя графично чрез възходяща линия:



В началото на графиката учителят поставя рождената дата и място. Участникът говори за тази дата, за годината, като разказва какво се е случило на това място (родното селище), държавата, света. Ако няма достатъчно информация, могат да се ползват местни архиви, вестници и други факти, подготвени предварително от учителя. По този начин вербално се представят и се нанасят всички основни жизнени събития – премествания или други събития, които участникът отбелязва. Възможно е учителят да допълни със съгласието на младежа и други факти от неговата жизнена история. Важно е да се определи годината и мястото, което ще позволи интегриране на спомена във времето и пространството.

Дейност № 2:

Когато графиката е завършена, отново се преминава през основните жизнени събития като този път се включат хора и отношения (семейство, роднини, други деца, значими възрастни). Внимание! Младежът може да си спомни травматична история, свързана с насилие (сексуално, физическо или психическо). Неговият разказ не трябва да бъде прекъсван или отхвърлян, а да се приеме с внимание и разбиране като част от цялостната лична история. Възможно е да има истории, които не отговарят на истината за живота на младежа и включват фантазии и измислици. Те също не трябва да бъдат прекъсвани, а внимателно изслушвани, защото в случая е важен въпросът: “Защо младият човек има нужда от тази измислица? Какво е нейното място в структурата на вътрешния му психичен живот?” И в двата случая на по-късен етап специалистът трябва да се върне към тези истории и да продължи работата с тях по подходящ начин.

Дейност № 3: “Разиграване на част от историята”

За реализиране на тази стъпка учителят може да използва различни психодраматични техники, метода на празните столове и др.

Ако учителят няма нужната подготовка и практически опит, може да използва интервюиране. Подходящи въпроси са:

- “С кого би искал да се срещнеш?”
- “Какво би го попитал?”
- “Какво мислиш, че ще ти отговори?”

И други въпроси могат да бъдат формулирани по време на сесията.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Рефлексия върху собствената биография, история и идентичност

Занятие 3.3

“Работа с името на младежа”

Цели:

- Младите хора да осъзнаят собственото си име и връзката му с историята на семейството.
- Младите хора да осъзнаят приноса на името им в изграждането на тяхната биография и идентичност.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери и флумастери.

Дейност № 1: “Името не се избира, то се дава”

С раждането и даването на име всеки човек се вписва в една общност (семейството, народността, човечеството). Дори ако младежът не знае историята на своето име, чрез него той се вписва в човешката история. Това се дискутира в няколко посоки:

1) Кое е твоето име? Кой го е избрал? Кой е твоят кръстник? Изяснява се дали името на младежа е било променено, с какво име са го наричали като малък, какво е неговото презиме и фамилия. Кои са имената, които приобщават младежа към семейството и го правят продължител на родовата традиция? Ако не се знае нищо за тези имена, се оставя пространство младежът да сподели своите фантазии и предположения за имената и хората, с които те са свързани.

2) Какво означава твоето име? При обсъждането на този въпрос използвайте речници и именници, които обясняват значението на имената. Подходящи са още митове и легенди за героите, боговете и житията на светците, които са оставили своите имена на потомците. Понякога имената са свързани с природата. Интересно е да се проследи как едно име се трансформира в различните култури и през различни езици – например Георги, Петър, Иван и т.н. Учителят може да говори за прочути хора в България и в света, които носят това име.

3) Харесваш ли името си? Ако можеш да си смениш името, какво име би си избрал сега? Защо? Тези въпроси дават пространство за изразяване на негативни емоции и преживявания.

4) Когато няма много факти около родословието на младежа, учителят трябва да акцентира, че младежът е този, който ще стане първият в своето родословие и ще предаде името си на своите деца и внуци. Тук е подходящо да се работи с родословно дърво и символично вписване на едно бъдещо семейство.

Дейност № 2: “Асоциации на тема “Име”

Всеки участник разказва за своите асоциации във връзка с името си. Участниците или учителят написват кратка история на базата на направените асоциации. Листове с отделните истории се поставят на подходящо място в стаята, така че всеки да може да прочете историите на останалите. Учителят не трябва да допуска обидни или подигравателни подмятания. Следващата задача е участниците да нарисуват как си представят своето име, като потърсят скрития смисъл на това, което мислят, че означава то. Историите и рисунките могат да се ксерокопират и подвържат, за да се направи книжка за всеки участник. Заглавието на книжката ще бъде дело на групата.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Рефлексия върху собствената биография, история и идентичност

Занятие 3.4

“Работа с огледало”

Цел:

- Да се подобри себепознанието и себеприемането на младите хора при изграждане на тяхната идентичност.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери и флумастери.

Дейност № 1: “Какво харесвам в моето лице?”

Обучителят поставя пред младежа въображаемо огледало и му предлага да се “огледа” и да напише какво от това, което вижда, му харесва и какво не – очи, коса, чело и т. н. Написаното се дискутира, като учителят се стреми да интерпретира в позитивен план и да съчетае това, което се харесва от младежа, с това, което не му харесва. Упражнението може да бъде продължено със сходна задача за тялото.

Дейност № 2: “Какво виждат другите в мен?”

Упражнението се отнася до “социалното огледало”. Могат да бъдат въведени различни критерии за описание. Например: “Какви положителни качества виждат у теб твоите приятели? ...неприятели?...учители?...момичетата?...момчетата?” и т. н. “Какви отрицателни качества виждат у теб?” ... отново се изброяват различни групи. Упражнението дава много материал за обсъждане. Възможно е някои от групата да оценят някое качество като положително, а други да оценят същото качество като отрицателно. Възможно е също да се натъкнем на предразсъдъци, които подлежат на преодоляване в процеса на обсъждането. Това упражнение тласка младежа към саморефлексия и самоизследване през призмата на “очите на другите”.

Дейност № 3: “Какво виждам в огледалото след 5, 10, или 20 години?”

Обучителят отново поставя пред младежа въображаемо огледало и задава въпроса: “Изминали са 5 години, какво виждаш в огледалото сега?” Професионалистът насочва младежа да опише физическата си промяна, своята професия, начин на живот и т. н. Това упражнение подпомага т. нар. “проекция в бъдещето”, която може да придаде смисъл на настоящето и трудностите, които детето и юношата са срещнали. Интерпретациите на учителя са по посока на собствената отговорност за живота, за настоящето и бъдещето.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Семинарни занятия

Глава 4

- Занятие 4.1 “Как да контролираме гнева си?”
- Занятие 4.2 “Умението да изслушваш.”
- Занятие 4.3 “Как да задаваме въпроси, които улесняват общуването?”
- Занятие 4.4 “Как да критикуваме конструктивно?”
- Занятие 4.5 “Как да приемаме критиката по отношение на поведението и личността ни по начин, който ни помага да се развиваме?”
- Занятие 4.6 “Как да бъдем асертивни?”
- Занятие 4.7 “Да се научим да разбираме другите?”
- Занятие 4.8 “Да разберем същността на конфликта.”
- Занятие 4.9 “Как да се справяме с конфликтите конструктивно?”
- Занятие 4.10 “Как да решаваме социални проблеми?”
- Занятие 4.11 “Как да подобрим моя социален статус?”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!“ – „Постигнахме нещо!“ – „Срещата ни беше успешна!“

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.1

“Как да контролираме гнева си”

Цели:

- Младежите да осъзнаят положителните и негативните аспекти на гнева.
- Младежите да идентифицират конструктивните и деструктивните начини за справяне с гнева.
- Да се упражняват адаптивни начини за контролиране на гнева.

Продължителност: 3 часа

Дейност № 1:

Нека всеки участник си спомни ситуация, която е предизвикала гнева му. На един лист да я опише и/или нарисова, като идентифицира провокиращите събития, мислите, чувствата и техните телесни прояви, поведението и последиците. След това всеки от участниците разказва ситуацията, а останалите трябва да идентифицират конструктивните и деструктивните начини за справяне с гнева.

Обсъждане:

Какво е характерно за ситуацияте, при които изпитваме гняв? Кога гневът е полезен и кога вреден? Кои са конструктивните начини за контролиране на гнева и кои са деструктивни?

Дейност № 2:

Водещият посочва, че гневът е нормална емоция, която може да има конструктивни и деструктивни ефекти. Той се проявява в следната последователност: “предизвикващи събития”, следвани от “мисли”, следвани от “гняв”, следван от “поведение”.

Основни правила за контролиране на гнева:

- Бъдете по-чувствителни към събитията и мислите, които поражда гнева;
- Използвайте следните фрази, за да се успокоите в момент на криза: "Успокой се", "Поеми дълбоко дъх", "Брой до 10";
- Помислете си кое ви е ядосало най-много. Задайте си въпроса: "Какво ме накара да се ядосам?", "Какви събития?", "Какви мисли?";
- Може ли ситуацията да се интерпретира по друг начин? Задайте си въпроса: "Това наистина ли е обида или атака към моята личност?", "Възможно ли е да реагирам пресилено?", "Наистина ли е толкова лошо?";
- Помислете си за негативните последици от това, че се гневите, а после помислете за положителните последици от това, че сте запазили спокойствие;
- Заменете негативните мисли с позитивни. Кажете си: "Не трябва да позволявам другите да ме дразнят"; "Животът е прекалено кратък, за да се ядосвам за дребни неща";
- Помислете за алтернативи. Задайте си въпроса: "Какво мога да направя?", "Кое е най-важното за мен в тази ситуация?".

Помнете, че гневът е сигнал за разрешаване на проблема. Обикновено имаме следните алтернативи:

- Да излезем от ситуацията и да си дадем почивка;
- Да анализираме как да се справим с проблема;
- Да говорим с другия човек по спокоен и разумен начин;
- Да помолим за промяна по твърд и себеутвърждаващ начин.

Ако проблемът не се реши и ако все още сте гневни:

- Помнете, че не можете да промените всичко;
- Направете нещо забавно, за да се почувствате добре;
- Поговорете с приятел, за да ви помогне да се успокоите;
- Опитайте се да забравите проблема, не му позволявайте да пречи на живота ви.

Препоръчително е правилата да бъдат написани на постер или да бъдат раздадени на всеки участник, след което в малки групи се обсъжда тяхната ефективност.

Дейност № 3:

Участниците се разделят по двойки. Първите номера от двойката са кондуктори, които често обиждат и ругаят пътниците без билет. Вторите номера са пътници, които са несправедливо обвинени, че показват фалшив билет. Целта на първите номера е да разгневят вторите, а пък те от своя страна трябва да контролират гнева си и да се справят със ситуацията по конструктивен начин. След това ролите се сменят.

Обсъждане:

Как се чувствахте? Кои правила ви беше трудно да прилагате и кои - лесно?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.2

“Умение да изслушвам”

Цели:

- Младежите да осъзнаят значението на изслушването.
- Младежите да разберат разликата между пасивно и активно изслушване.
- Младежите да упражняват активно изслушване.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Участниците се разделят по двойки. Поставя им се задача да проведат диалог помежду си. Първо разговарят с опрени гърбове; после - на разстояние два метра един от друг; и накрая - единият е седнал на стол, а другият стои прав.

Обсъждане:

Как се чувствате при всяка една от ситуацията? Можете ли да дадете примери от вашия живот, които са подобни на тези ситуации?

Дейност № 2:

Участниците се разделят по двойки. Първите номера излизат от стаята. Вторите номера получават инструкции да бъдат възможно най-добрите слушатели. Водещият демонстрира добро слушане. Тези, които са отвън, трябва да измислят някакъв свой или чужд проблем, по който да говорят. Канят се да влязат и да го споделят с партньора от двойката. След няколко минути разговор водещият ги прекъсва и пита само първите номера как се чувстват и кое в поведението на партньора ги е карало да се чувстват по този начин. След това партньорите си разменят местата, като вторите номера излизат навън. Останалите в стаята получават задача да бъдат лоши слушатели, но да не го показват прекалено явно и демонстративно. Участниците отвън се поканват да влязат и да говорят за проблема. След няколко минути водещият ги прекъсва и ги кара да споделят как са се чувствали и кое в поведението на партньора ги е накарало да се чувстват по този начин.

Обсъждане:

Кое поведение изразява лошо слушане? Кога го правим и какъв е ефектът? Какво правим, когато другите не ни слушат?

Дейност № 3:

Водещият обяснява и демонстрира разликата между активно и пасивно слушане, както и всяка една от техниките за активно слушане: изясняване, перифразиране, валидизиране и поощряване, които предварително са написани на постер или раздадени като материали. След това участниците се разделят по двойки и всеки разказва реална или измислена история, като задачата им е да бъдат невербално съпричастни към другия, но без да прилагат техники за активно слушане. На втория етап на участниците им се поставя задача да прилагат техниките за активно слушане.

Обсъждане:

Как се чувствахте в различните ситуации? Кое ви затрудняваше и какво улесняваше? Какви изводи можем да направим за поведението ни в бъдеще?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.3

“Как да задаваме въпроси, които улесняват общуването?”

Цели:

- Младежите да се научат да задават въпроси, които улесняват общуването.
- Младежите да идентифицират неефективни начини на задаване на въпроси.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Участниците се разделят по двойки. Първите номера в двойката играят роля на полицаи, а вторите номера - на заподозрени в извършването на кражба на скъп мобилен телефон от един от учениците в класа.

Обсъждане:

Какви въпроси задавахте? Как се чувствахте по време на упражнението? Какви въпроси затрудняваха общуването?

Дейност № 2

Водещият обяснява разликата между отворени и затворени въпроси. Демонстрира ефективното им използване пред участниците. След това участниците се разделят по двойки, като един от тях споделя проблем, а другият се стреми да задава въпроси по ефективен начин. След това ролите се сменят.

Обсъждане:

Как се чувствахте? Какво научихте от това упражнение?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.4

“Как да критикуваме конструктивно?”

Цели:

- Младежите да се научат да различават конструктивна от деструктивна критика.
- Младежите да се научат как да усвояват конструктивни форми на критика.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Участниците се приканват да си спомнят една или повече ситуации, когато са били критикувани, или те са критикували. В малки групи всеки разказва, а останалите задават въпроси, за да си изяснят обстоятелствата, чувствата и ефекта от критиката и на тази основа да изведат основни правила за конструктивна критика. След това всяка работна група представя изводите, до които е стигнала.

Дейност № 2:

Водещият обяснява, че с конструктивната критика ние избягваме прекомерния стрес, гняв и омраза и правим нещо реално, за да се промени поведението и да се подобри общуването. Обясняват се принципите на конструктивната критика:

- Успокояваме се, преди да кажем каквото и да е било;
- Изказваме критиката, като описваме нашите чувства и конкретното поведение, което ги е предизвикало: “Аз се чувствам....., когато ти.....”;
- Съобщаваме нашето послание с ясен, твърд, но не ядосан тон;
- Критикуваме поведението, а не личността;
- Съобщаваме каква конкретна промяна на поведението желаем;
- Започваме и завършваме с нещо положително, което е направил този човек.

Важно е на участниците да се напомни, че конструктивната критика няма за цел да нарани, а да промени поведението. Освен това, конструктивната критика не винаги се възприема добре и не винаги води до промени в поведението.

Дейност № 3:

Участниците се разделят на малки групи. Всеки участник разказва ситуация, в която нечие поведение го е дразнило, но той не е реагирал. След това всяка малка група избира една от представените ситуации, разпределя ролите и я разыгрва пред останалите. При разыгрането участниците трябва да се стремят да прилагат наученото за конструктивната критика.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.5

“Как да приемаме критиката по отношение на поведението и личността ни по начин, който ни помага да се развиваме?”

Цели:

- Младежите да разпознават неефективните модели на поведение при критика.
- Младежите да упражняват ефективни модели на поведение при критика.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Участниците се разделят на малки групи. Всеки в малката група разказва случай, когато той е бил критикуван. Останалите задават въпроси, за да изяснят обстоятелствата, чувствата и поведението при конфликтната ситуация. След като чуят всички истории, се опитват да направят изводи за това, какво е най-полезно да се прави, когато ни критикуват. Всяка от малките групи представя работата си пред останалите, след което се обсъждат всички изводи относно ефективността на критиката.

Дейност № 2:

Водещият обяснява как критиката по отношение на нашето поведение и личност може да ни помогне да израснем. Посочва се, че критиката може да бъде ценна обратна връзка, за да научим нещо за себе си, за това, как се възприема нашето поведение и какви чувства поражда у другите. Ефективното поведение при критика може да предотврати деструктивните конфликти и раздялата с ценни за нас хора. То ще ни помогне да се развиваме. Ако се спазват следните принципи, приемането на критиката може да бъде конструктивно:

- Не се защитавайте, не се оправдавайте, не контраатакувайте, а се стремете да изслушвате докрай, колкото и да ви е трудно;
- Задавайте въпроси, за да си изясните гледната точка на този, който ви критикува;
- Потърсете в казаното нещо, с което можете да се съгласите, и го съобщете на този, който ви критикува; споделете положителните намерения, които сте открили;
- Направете компромис, ако критиката е основателна, като се ангажирате следващия път поведението да не се повтаря. Ако обаче критиката не е основателна, обяснете с твърд, но спокоен тон вашата гледна точка и как се чувствате.

След обяснението водещият демонстрира ефективен модел на поведение при критика.

Дейност № 3:

Участниците отново се разделят на малките групи от дейност № 1. Този път задачата им е да изберат една от разказаните истории, чрез които да демонстрират конструктивно приемане на критика. Всяка малка група изиграва избраната ситуация пред всички, след което се прави обсъждане.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.6

“Как да бъдем асертивни?”

Цели:

- Младежите да се научат да разпознават агресивно, неасертивно и асертивно поведение.
- Младежите да се упражняват в асертивно поведение.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1:

Водещите демонстрират агресивно, неасертивно и асертивно поведение в проблемна ситуация, посочена от участниците. Участниците наблюдават поведението и описват позата на тялото, жестовете, лицевия израз, контакта с очи, тона на гласа, както и хода на разговора при всяко от трите вида поведение. След това се прави сравнение и обсъждане.

Дейност № 2:

Участниците работят самостоятелно по проблемна ситуация, която са имали. Те трябва да си спомнят как са реагирали в тази ситуация, а също така да помислят какви биха могли да бъдат реакциите според другите два типа поведение. След това всеки споделя какво е направил и се прави обсъждане и обобщение.

Дейност № 3:

Участниците се разделят на малки групи. Всяка малка група избира проблемна ситуация, в която трябва да се демонстрира асертивно поведение. След това всяка от малките групи разиграва проблемната ситуация.

Обсъждане:

Как се чувствате по време на играта? Може ли демонстрираното асертивно поведение да има положителен ефект в реалния живот?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.7

“Да се научим да разбираме другите”

Цели:

- Младежите да идентифицират трудности и грешки при разбиране на поведението и преживяванията на другите.
- Младежите да развиват способностите си за емпатия.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1:

Водещият кани участниците да изберат човек от групата, който най-добре ги познава. След това останалите участници задават въпроси към доброволец, но отговаря този, който най-добре го познава, влизайки в неговата роля. Последователно всеки от участниците влиза в ролята на друг и същевременно наблюдава как отговаря вместо него човекът, който най-добре го познава.

Обсъждане:

Как се чувствате в ролята на другия и когато другият отговаря вместо вас? Какво научихте от това упражнение?

Дейност № 2:

Участниците се разделят по двойки. Водещият кани участниците да изберат няколко чувства, които да се изразят невербално. След това участниците застават с гръб един към друг и по сигнал на водещия се обръщат и изразяват избраното от тях чувство. След това отново се обръщат с гръб един към друг и чакат сигнал от водещия. Играта се повтаря 10 пъти.

Обсъждане:

Колко съвпадения имаше и защо? Как се чувствате?

Дейност № 3: "Емпатично наблюдение".

Участниците се разделят на четворки. Първите номера сядат в единия ъгъл на стаята и започват да говорят по даден проблем, например: има ли любов от пръв поглед?, а вторите сядат около тях и ги наблюдават. Същото правят третите и четвъртите номера. Задачата на всеки от вторите и четвъртите номера е да наблюдава поведението на един от участниците от вътрешния кръг - невербално поведение, начин на мислене и позиция по дискутирания проблем. След 10 минути водещите спират дискусиите и канят участниците от външните кръгове да си сменят местата с вътрешните, като продължават дискусията от позицията на човека, който е бил преди него. След това вторите и четвъртите номера водят дискусията от свое име, а първите и третите ги наблюдават и при даден знак от водещите си сменят местата.

Обсъждане:

Как се чувствам, когато играя ролята на друг човек? Как се чувствам, когато друг играе мен?
Кое ми беше трудно и кое лесно?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.8

“Да разберем същността на конфликта”

Цели:

- Младежите да открият позитивната страна на конфликта.
- Младежите да идентифицират своите нагласи и преживявания спрямо конфликтните ситуации.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: Асоциации за думата "конфликт"

Участниците казват асоциациите, които се пораждаат у тях, когато чуят думата "конфликт". Един от водещите ги записва на постер. Трите вида асоциации /негативни, неутрални и позитивни/ се записват с различни цветове. Обикновено преобладават негативните ситуации. Водещите насочват вниманието си към позитивната страна на конфликта и канят участниците да си спомнят и разкажат случаи от техния живот, когато конфликтите са изиграли положителна роля.

Напомня се на участниците, че има „позитивни конфликти“ и „негативни конфликти“.

Дейност № 2: Мозъчна атака "Причините за конфликтите"

Участниците се разделят на малки групи. Всяка малка група посочва колкото може повече причини за конфликтите. Следва представяне на всяка от групите и обсъждане. Водещият подчертава съвременното разбиране за конфликта като несъвместимост в нещо. Тази несъвместимост може да бъде разрешена, без да се стига до насилие. Има редица конструктивни начини за справяне с конфликтите, независимо какви са причините.

Дейност № 3: Как реагирам в конфликтни ситуации? "Контрольор и пътник без билет"

Участниците се разделят по двойки. Първите номера образуват вътрешния кръг и трябва да играят ролята на пътник без билет, който си е забравил картата за пътуване и не желае да плати глоба.

Вторите номера образуват външния кръг и изпълняват ролята на контрольори, които получават част от парите от глобите на нередовни пътници. Участниците са инструктирани да използват всички познати им начини за справяне със ситуацията. Ролите се сменят след 10 минути при сигнал на водещия.

Обсъждане:

Как се чувствате при едната и при другата роля? Какви начини за справяне със ситуацията използвате и какъв беше ефектът от тях? До каква степен прилаганите подходи в играта се използват в реалния живот?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.9

“Как да се справяме с конфликтите конструктивно?”

Цели:

- Младежите да научат кога е ефективен всеки един от начините за справяне с конфликти.
- Младежите да идентифицират дефицитите си по отношение на стиловете за справяне с конфликти.
- Младежите да се упражняват в усъвършенстване на уменията за конструктивно справяне с конфликти.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1: "Бизнесдами".

Участниците се разделят по двойки. Водещият обяснява, че те са собственички на конкурентни фирми. От борческа групировка е получено бизнеспредложение. Ако едната приеме предложението, а другата откаже, приелата ще спечели 50 хиляди лева, а отказалата ще загуби също толкова. Ако стане обратното, също едната губи 50 хиляди лева, а другата печели толкова. Ако и двете приемат - и двете губят по 10 хиляди лева. Ако и двете откажат, и двете печелят по 5 хиляди лева. На участниците се казва, че трябва да спечелят колкото може повече пари. След това те сядат с гръб един към друг и на стол до тях се поставят листчета с надпис "да" или "не", в зависимост от техния избор. По даден сигнал участниците едновременно слагат едно от листчетата. Играта има 10 търга. Всеки от участниците изчислява резултата след всеки кръг. Накрая се сумират.

Обсъждане:

Каква стратегия използвахте? С какъв успех? Кое ви накара да изберете тази стратегия, а не друга?

Посочва се ползата от избора на стратегията “печеля-печелиш”, а също и илюзорността на стратегията “печеля-губиш”. Има ли такива ситуации в реалния живот?

Дейност № 2:

Водещият разделя участниците на малки групи. На постер са представени графично пет стила за справяне с конфликти /съпернически, приспособяващ, избягващ, компромисен и сътруднически/, разположени по двете дименсии - асертивност и сътрудничество. Всяка работна група трябва да представи по един отговор на задачата. Водещият представя следната ситуация на участниците: Ваша възпитателка, на възраст около 45 години, се е облякла с твърде предизвикателно младежко облекло /къса пола и блуза в крещящи цветове и обувки с високи токчета/. Влиза във вашата стая и ви пита: “Как изглеждат?” Дайте отговори, характерни за всеки един от стиловете, но се постарайте да намерите колкото можете повече отговори, които да бъдат и честни, и учтиви.

Обсъждане:

За кой стил ви беше най-трудно и за кой - най-лесно да намерите отговори? Защо? Имали ли сте подобни ситуации във вашия живот? Как реагирахте? Какви бяха последиците от този начин на реагиране?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.10

“Как да решаваме социални проблеми?”

Цели:

- Младежите да идентифицират дефицитите по отношение на решаването на социални проблеми.
- Младежите да упражняват адаптивни модели за справяне със социални проблеми.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1:

Участниците се разделят в малки групи. Всеки от тях разказва за проблем, който е имал наскоро. Останалите в малката група задават въпроси, за да идентифицират какви трудности се срещат при решаването на проблемите. След това всяка група представя пред всички участници изводите си за начините за справяне с проблемите.

Обсъждане:

Какви са най-често срещаните проблеми? Как се чувстваме, когато имаме проблем? Какви начини използваме най-често за решаване на проблемите?

Дейност № 2:

Участниците работят индивидуално за решаване на избран от тях проблем, като отговарят на следните въпроси:

- Имам ли наистина проблем?
- Как разбрах за този проблем?
- Какъв е проблемът?
- Какво мога да направя? Какви са алтернативите за действие?
- Какво ще стане, ако...? Какви са последиците /положителни и отрицателни/ от всяка алтернатива?
- Коя алтернатива е най-добрата?
- Какво ще ми помогне и какво ще ми попречи да реализирам на практика избраната алтернатива?

След индивидуалната работа участниците образуват двойки и всеки споделя проблема си и начините за решаването му, а другият му дава обратна връзка.

Дейност № 3:

Участниците образуват групи от по 4 - 5 души. Всяка от тях избира проблема на един от участниците, който е подходящ за ролево проиграване. След това се подготвят и го изиграват пред всички.

Обсъждане:

Как се чувствате по време на ролевите игри? Кои от решенията могат да се прилагат на практика и кои - не?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 4.11

“Как да подобря моя социален статус?”

Цели:

- Да се подобрят социопознавателните умения на младежите.
- Да се промени начинът (моделът) за справяне с проблемни ситуации.
- Да се подготвят младежите за промяна на социалния статус в тяхната група от връстници.

Продължителност: 4 часа.

Дейност № 1:

На всеки участник се раздава следната таблица:

Какво трябва да правят другите, когато съм щастлив/щастлива?	Какво не трябва да правят другите, когато не съм щастлив/щастлива?
Какво трябва да правят другите, когато съм тъжен/тъжна?	Какво не трябва да правят другите, когато съм тъжен/тъжна?
Какво трябва да правят другите, когато съм апатичен/апатична?	Какво не трябва да правят другите, когато съм апатичен/апатична?
Какво трябва да правят другите, когато съм ядосан/ядосана?	Какво не трябва да правят другите, когато съм ядосан/ядосана?

Отношенията с другите са важна част от живота на младежите, но те често не оценяват факта, че общуването има две страни – тяхното поведение е отговор на поведението на другите и влияе на поведението на другите. Насочването на младежите да помислят за своето емоционално състояние и за резултата от поведението си е начин да се стимулират да поемат отговорност за поведението си, което е част от подготовката за самостоятелен живот.

Обсъждане:

Как оценяваме поведението на другите? Как оценката на поведението на другите води до чувствата, които изпитваме? Има ли прилики и разлики между участниците?
Каква е причината те да съществуват?

Забележка:

Тази техника може да се използва и индивидуално, и в групи.

Дейност № 2:

На участниците се предлага да изберат измежду няколко конкретни ситуации, които ги натъжават, ядосват или ги правят апатични. След това те трябва да опишат настоящ модел на поведение за всяка ситуация, който е предизвикал проблеми. Всеки участник записва възможно най-много алтернативни начини на реагиране. След това всеки участник споделя ситуацията и тя се обсъжда, като се търси най-добрата алтернатива. Алтернативният начин на реагиране може да бъде проигран, ако участникът бъде помолен за това.

Дейност №3:

На участниците се възлага да си спомнят кой от членовете на групата е най-харесван и най-уважаван. След това те трябва да си го представят. Казва се на участниците да помислят какво в поведението на този човек го прави толкова харесван и уважаван. Нека те се опитат да опишат поведението му с възможно най-много подробности и да ги запишат на лист. Накрая участниците получават указания да посочат коя черта от поведението на този харесван човек могат да възприемат и усвоят.

Обсъждане:

Какво ни пречи и какво ни помага в груповата работа; какво ще ни направи харесвани и обичани личности? Как можем да преодолеем пречките?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Семинарни занятия

Глава 5

- Занятие 5.1 “Моята неформална социална мрежа”
- Занятие 5.2 “Как да получа помощ от неправителствена организация?”
- Занятие 5.3 “Използване на собствения опит за изграждане и поддържане на социална мрежа”
- Занятие 5.4 “Да даваш и да получаваш помощ”
- Занятие 5.5 “Какво мога да получа от социалната мрежа?”
- Занятие 5.6 “Как да създаваме и поддържаме приятелства?” – част I
- Занятие 5.7 “Как да създаваме и поддържаме приятелства?” - част II
- Занятие 5.8 “Как да използваме свободното време?”
- Занятие 5.9 “Кои са държавните и обществените организации, които могат да окажат подкрепа при нужда?”
- Занятие 5.10 “Как да взаимодействам ефективно с институциите?”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Как да помогнем на младежите да изградят собствена социална мрежа

Занятие 5.1

“Моята неформална социална мрежа”

Цели:

- Да се разкрие индивидуалната мрежа на младежа.
- Младежите да осъзнаят структурата на собствената социална мрежа.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: хартия и маркери.

Дейност № 1:

Помолете всеки участник да напише думата “Аз” в центъра на един лист. След това да нарисова около центъра шест концентрични кръга на разстояние 1 см един от друг. Обяснете на участниците, че кръговете изобразяват социалната мрежа за подкрепа. В най-близкия до центъра кръг те трябва напишат имената на хората, които често им помагат и с които често общуват, а в следващите кръгове - имената на тези, с които по-малко общуват, но които биха им помогнали при нужда. След това всеки представя и споделя това, което е нарисувал.

Обсъждане:

- Какви са приликите и разликите между социалните мрежи на участниците?
- Как сте ги създали?
- Как ги поддържате?
- Има ли промяна в социалната ви мрежа през последните години?

Дейност № 2:

Обяснете на участниците, че понякога използваме социалната мрежа на нашите приятели и познати. Ето защо е важно да познаваме мрежата за контакти на хората, които изграждат собствената ни социална мрежа. Нека всеки участник обозначи върху листа от дейност 1 кои са приятелите и познатите на техните приятели и познати, които биха могли да помогнат по препоръка и при нужда.

Обсъждане:

- Как бихте се свързали с приятели и познати на ваши приятели?
- Научихте ли нещо ново от това упражнение?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.2

“Как да получа помощ от неправителствена организация?”

Цели:

- Младежите да опознаят фондациите и сдруженията, които съществуват в тяхното населено място и в страната.
- Младежите да се научат да идентифицират неправителствените организации, които могат да им помогнат да се справят с трудностите.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Участниците се разделят на малки групи. Всяка група трябва да посочи колкото може повече неправителствени организации. Печели групата, която посочи най-голям брой неправителствени организации.

Дейност № 2:

Всяка група представя невербално с какво се занимават изброените организации, а другите трябва да отгатнат дейността им. Състезанието печели групата с най-много верни отговори.

Обсъждане:

С какво могат да ни помогнат неправителствените организации?

Как да поискаме помощ от тях?

Кои и какви услуги предлагат различните неправителствени организации?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.3

“Използване на собствения опит за изграждане и поддържане на социална мрежа”

Цели:

- Младежите да идентифицират каква социална мрежа биха искали да имат в бъдеще.
- Младежите да осъзнаят потребността от изграждане и поддържане на социална мрежа.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, тиксо, маркери.

Дейност № 1:

Помолете участниците да нарисуват диаграмата на тяхната социална мрежа, като поставят “Аз” в центъра и около него опишат шест концентрични кръга. Нека посочат хората, които биха искали да бъдат в тяхната лична социална мрежа. Някои от тях са в твърде отдалечен от центъра кръг, а те биха искали да бъдат в по-близък. Възможно е и обратното, даден човек да е в по-близък кръг, а те биха искали да бъде по-далече. Накрая всеки участник представя своята диаграма.

Обсъждане:

Какво ви пречи и какво би ви помогнало да създадете такава социална мрежа, каквато искате да имате?

Дейност № 2:

Помолете участниците да систематизират всички действия, които ни пречат да поддържаме и разширяваме нашата социална мрежа. Нека всички заедно да помислят как те биха могли да се преодолеят. Всеки, който е направил нещо в тази насока, да разкаже своя опит. След това участниците да систематизират всички действия, които поддържат и разширяват социалната мрежа. Помолете някого, който има позитивен опит, да го сподели с останалите. След това нека всички помислят какво би улеснило тези действия.

Обсъждане:

До каква степен можем да изградим социалната мрежа, която желаем?
Доколко нашите усилия могат да успеят?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.4

“Да даваш и да получаваш помощ”

Цели:

- Младежите да идентифицират дефицитите по отношение на даването и получаването на помощ.
- Младежите да осъзнаят, че има норма на реципрочност в човешките отношения и че трябва да има баланс в даването и получаването на помощ.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: хартия, маркери.

Дейност № 1:

Разделете участниците по двойки. Нека единият участник поиска помощ, а другият да я предостави. След пет минути ролите се сменят.

Обсъждане:

Как се чувствахте във всяка от ситуациите?

Кога ви беше по-лесно и кога по-трудно?

Дейност № 2:

Нека всеки от участниците посочи петима души от своята социална мрежа, с които има по-интензивни взаимоотношения. Помолете участниците да напишат за всеки един от петимата какво са получили от него, какво са му дали и как се чувстват във връзка с това. Напомнете им да не включват само материални неща, а също информация, услуги, компания и др.

Обсъждане:

С коя от посочените личности имате най-удовлетворяващи взаимоотношения?

Каква е връзката между даването на помощ, получаването на помощ и чувствата, които изпитват партньорите?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.5

“Какво мога да получа от социалната мрежа?”

Цели:

- Младежите да разберат многоаспектността на получаваната помощ от социалната мрежа.
- Младежите да се научат да идентифицират от кого в социалната си мрежа могат да получат конкретна помощ.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: хартия, тиксо, маркери.

Дейност № 1:

Помолете участниците да помислят каква може да бъде социалната подкрепа. Обърнете им внимание, че тази подкрепа не е само финансова и материална, а може да бъде под формата на уважение, приемане, информация или услуга. Нека всеки от тях нарисова диаграмата на собствената си социална мрежа. За всеки вид социална подкрепа участниците колективно изработват обозначение. След това отбелязват какъв вид социална подкрепа могат да получат от всеки участник в собствената им социална мрежа.

Обсъждане:

- Кое ви затрудни в изпълнението на задачата?
- Кое беше лесно да изпълните?
- Какви са приликите и разликите между участниците?

Дейност № 2:

Нека всеки разгледа внимателно своята социална мрежа и да даде отговор на следните въпроси:

- От какво най-много се нуждае всеки един от социалната мрежа?
- Какво мога да дам на хората от моята социална мрежа?
- Нека участниците използват обозначенията от дейност №1 и ги отбележат на листа.

Обсъждане:

- Къде има разминаване и къде съвпадения?
- Какво бихме могли да направим, за да помогнем?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.6

“Как да създаваме и поддържаме приятелства?” част I

Цели:

- Младежите да усвоят умения за запознаване.
- Младежите да се научат да водят разговор с непознати.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали:

Лист с текст за етикета при запознаване:

- 1) Ръкувайте се с другия човек, като го гледате в очите.
- 2) Представете се - име, откъде сте, къде живеете, какви хобита имате.
- 3) Бъдете готови да изслушате информацията за Вашия партньор.

Дейност № 1:

Помолете участниците да си представят, че са на парти. Всеки да си измисли нова самоличност и да се разхожда из стаята, като се старае да разкрие самоличността на другите. При това всеки трябва да спазва етикета за запознаване и да поддържа разговор.

Обсъждане:

Как се чувствахте?

Какви начини използвахте, за да се запознаете и да поддържате разговор с другите?

Дейност № 2:

Помолете участниците да разработят подробен план за запознанства. В този план да са описани началните фрази за запознаване, темите за разговор и т.н. На следващата среща ги помолете да разкажат какво се е случило и какви изводи могат да се направят.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.7

“Как да създаваме и поддържаме приятелства?” част II

Цели:

- Младежите да осъзнаят своите силни и слаби страни при създаването и поддържането на приятелства.
- Младежите да придобият умения за създаване и поддържане на приятелства.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери.

Дейност № 1:

Помолете участниците да си представят идеалния приятел. Как изглежда той/тя? Какви качества притежава? Какво поведение има спрямо другите?

Обсъждане:

Какво ни помага и какво ни пречи да се отнасяме с другите като с добри приятели?

Дейност № 2:

Разделете участниците на малки групи. Нека всеки разкаже истории за създаването и поддържането на своите приятелства. Въз основа на разказаните истории помолете участниците да изведат правила за създаването и поддържането на приятелства. Нека след това всяка малка група разиграе сценка, в която се демонстрира добър модел за създаване и поддържане на приятелство.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.8

“Как да използваме свободното време?”

Цели:

- Младежите да се научат да разпределят свободното си време.
- Младежите да възприемат свободното време като ресурс за разширяване и поддържане на личната си социална мрежа.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, тиксо, маркери, календари за всеки.

Дейност № 1:

Помолете участниците да напишат на един лист всички важни неща, които трябва да свършат следващата седмица. След това им раздайте седмични календари, на които да планират дейностите. Помолете ги да обърнат внимание и на планирането на свободното време. Нека да изследват всички възможности за пълноценно прекарване на свободното време, като среща с приятели, посещение на театър, клуб, изучаване на чужд език, компютър и др.

Обсъждане:

Защо е важно да се планира, дори и свободното време?

Кое ви затрудни и какво ви улесни при планирането на свободното време?

Дейност № 2:

Разделете участниците на няколко малки групи. Нека всеки от групата си представи, че е работодател, приятел, добър познат или учител, който има уговорена среща с младеж. Младежът закъснява, без да се е обадил да предупреди. Какво ще си помислят другите, какво ще почувстват и как ще се отнасят в бъдеще към този младеж?

Обсъждане:

Защо трябва да бъдем точни?

Защо трябва да спазваме обещанията си?

Какво трябва да направим, когато ни се налага да закъснеем?

Дейност № 3:

Раздайте на всеки участник лист хартия. Нека всеки опише на едната половина от листа как протича обикновено един ден от живота му. На другата половина от листа да опише как би искал да протича в бъдеще един обикновен ден от живота му.

Обсъждане:

Как би могло да се прекарва свободното време по-ефективно?

Има ли прилики между участниците? На какво се дължат те?

Може ли заедно да променим неефективното използване на свободното време?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.9

“Кои са държавните и обществените организации, които могат да окажат подкрепа при нужда?”

Цели:

- Младежите да разберат кои са държавните и обществените структури и какви са техните функции.
- Младежите да научат към коя организация да се обърнат при конкретен проблем.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, тиксо, маркери, списък с държавните и обществените организации, карта на населеното място.

Дейност № 1:

Помолете участниците да изброят колкото е възможно повече проблеми, които може да срещне един човек през целия си живот. Запишете ги на постер. След това нека участниците посочат коя държавна или обществена организация е задължена да помогне за решаването на всеки от проблемите. Например: липса на пари, липса на жилище, липса на работа, болест, нарушени права и дискриминация, ограбване и др.

Дейност № 2:

Помолете един доброволец да излезе навън, докато другите участници си разпределят ролите на представители на обществени организации. След като влезе, доброволецът трябва да задава въпроси, чрез които да разбере коя е представяната от неговите колеги организация. Участниците не трябва да отговарят директно на въпросите, за да затруднят максимално доброволца и за да се научи повече за институциите.

Дейност № 3:

Разделете участниците на няколко групи. На всяка група раздайте карта на града. Поставете им задача да намерят и отбележат на картата по най-бързия начин местонахождението на институциите. Състезанието печели групата, която е отбелязала най-бързо на картата точното местонахождение на институциите.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият социални умения?

Занятие 5.10

“Как да си взаимодействам ефективно с институциите?”

Цели:

- Младежите да осъзнаят неефективните модели на взаимодействие с представители на институциите.
- Младежите да усвоят ефективни начини за въздействие и взаимодействие с представители на институциите.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери и моливи.

Дейност № 1: "Моят опит с институциите"

На участниците се предлага да си спомнят кога са контактували с различни институции, как са се чувствали, как са общували и какъв е бил резултатът от това взаимодействие. След като всеки сподели своя опит, учителят прави обобщение, извежда очакванията за бъдещи взаимодействия, като трябва да се получи съгласие от участниците относно интерпретацията му.

Дейност № 2: "Посещение в институциите"

Учителят организира посещение в институции, които представляват най-голям интерес за младежите. Младежите предварително си подготвят въпроси, които да зададат на представителите на посещаваните институции.

Обсъждане:

Оправдаха ли се очакванията ви? Каква е гледната точка на представителите на институциите?

Дейност № 3: "Асертивно - взаимодействие с чиновник"

Обяснете на младежите разликата между агресивно, асертивно и неасертивно поведение. Разделете ги на три групи. Помолете всяка група да изиграе случка при посещение в някоя институция, като използва един от споменатите по-горе начини на поведение.

Обсъждане:

Как се чувствахте? Какви са последиците при всеки от трите модела на поведение? След това учителят поставя задача да се упражнява асертивното поведение при общуване с чиновник от някоя институция. (Изпълнява се по двойки, след което ролите се сменят.)

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Семинарни занятия

Глава 6

- Занятие 6.1 “Изследване на представите за здравето”
- Занятие 6.2 “Холистичното здраве”
- Занятие 6.3 “Какъв е смисълът на болката и болестта?”
- Занятие 6.4 “Към кого се обръщаме за помощ при болка и болест?”
- Занятие 6.5 “Как да контролираме стреса?”
- Занятие 6.6 “Как да се храним здравословно?”
- Занятие 6.7 “Как да формираме отговорно сексуално поведение?”
- Занятие 6.8 “Как да се откажем от тютюнопушенето?”
- Занятие 6.9 “Как да не злоупотребяваме с алкохол?”
- Занятие 6.10 “Как да се предпазим от наркотиците и други зависимости?”
- Занятие 6.11 “Как да се предпазим от сексуална злоупотреба и експлоатация?”
- Занятие 6.12 “Как да изразходваме парите разумно?”
- Занятие 6.13 “Варианти за жилищно устройване”
- Занятие 6.14 “Умения за поддържане на домакинство”
- Занятие 6.15 “Умения за поддържане на хигиена”
- Занятие 6.16 “Как да се обличаме?”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.1

“Изследване на представите за здравето”

Цели:

- Да се проучат разбиранията на младежите за здравето.
- Да се разшири представата на младежите за здравето.
- Да са осмислят факторите, които оказват влияние върху здравето.

Продължителност: 1 час

Необходими материали: листове хартия, флумастери

Дейност № 1: “Картина на здравето”

Раздайте на участниците листове хартия и флумастери. Нека всеки от тях да нарисова здравето така, както си го представя. След това се прави изложба от рисунките.

Дейност № 2: “Асоциации”

Нека всеки участник да напише в средата на един лист "здраве" и да го огради в кръг. След това подобно на лъчите на слънцето да се нарисуват линии, като на всяка линия да се напише асоциация с думата „здраве“.

Обсъждане:

Кои са най-често срещаните асоциации? Защо?

Откъде идват различията в представите ни за здравето?

Дейност № 3: “Определение за здраве”

Водещият представя определението на Световната здравна организация за здравето: "състояние на физическо, психическо и социално благополучие". Подчертава се, че здравето не е отсъствие на болест, а е свързано с развитието на потенциала на конкретната личност. Дава се възможност на участниците да обсъдят това определение и да споделят какво трябва да направим, за да поддържаме здравето си, ако това определение е вярно?

Обсъждане:

Може ли човек да е самостоятелен, ако не е напълно здрав?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.2

“Холистично здраве”

Цели:

- Младежите да се запознаят с концепцията за холистичното здраве.
- Младежите да разберат взаимосвързаността и взаимодействието между различните аспекти на здравето.

Продължителност: 2 часа

Участниците могат да не приемат част от идеите за холистичното здраве. Покажете уважение и приемане на тяхната гледна точка. Ако децата са по-малки, може би няма да могат да ги разберат, затова е необходимо да намерите начин да им обясните с примери. Дори и за по-големите е трудно да приемат, че духовният аспект на здравето е в центъра. Може да използвате примери от живота на известни личности, преживели изключително трудни обстоятелства, например, Виктор Франкъл.

Предварителна подготовка:

- 1) Напишете шестте аспекта на холистичното здраве (физическо здраве, умствено здраве, емоционално здраве, психическо здраве, социално здраве, духовно здраве) с характеристиките на всеки аспект на хартия, изрязана под формата на лист от дърво, с изключение на духовния аспект, който трябва да представлява кръг.
- 2) Предварително ксерокопирани и изрязани листчета с написани поговорки и пословици, мисли и афоризми за здравето. Например - от книгата "Български народни поговорки" и други книги за поговорки, мисли и афоризми за велики личности.

Дейност № 1:

Разделете участниците на 6 групи. Дайте на всяка група лист хартия, на който е написан един аспект от здравето с неговите характеристики. Нека всяка група да нарисова на листа илюстрация към този аспект на здравето. Това може да бъде картина, комикс, поговорки, вицове и др. След това залепете на стената аспектите на здравето, като духовното здраве трябва да бъде в центъра, а останалите аспекти - разположени около него. Всяка група представя и обяснява какво е изобразила.

Обсъждане:

Какво приемате и какво - не от написаните характеристики на здравето? Как тези аспекти си влияят взаимно?

Може ли някой да даде пример за взаимодействие на различните аспекти на здравето? Защо духовният аспект на здравето е поставен в центъра?

Дейност №2:

Раздайте на всеки участник предварително подготвените поговорки, пословици, мисли и афоризми за здравето. Нека всеки да прочете, осмисли и сподели с групата какво изразява поговорката или афоризмът, съгласен ли е или не, и към кой аспект на здравето би я отнесъл.

Дейност № 3:

На участниците се раздава по един лист. Листът се разделя на четири равни части. В първата част се пишат всички характеристики на здравето, които участникът е постигнал. Във втората част се пишат характеристиките, които той иска да постигне, но все още не е постигнал. В третата част се пишат всички характеристики, които иска да постигне, но не е убеден, че може да го направи. В четвъртата част се отбелязват всички характеристики, които нямат отношение към здравето. Всеки представя какво е написал.

Обсъждане:

В коя част на листа има написани най-много характеристики? Защо?

Какво може да се направи, така че характеристиките от втората част да преминат към първата и от третата към втората?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.3

“Какъв е смисълът на болката и болестта?”

Цели:

- Младежите да разберат смисъла на болката и болестта.
- Младежите да се научат да се предпазват от болестта, като обръщат внимание на болката възможно най-рано.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: “Свят без болка”

На участниците се казва да си представят, че е станало чудо, и хората вече не изпитват и никога няма да изпитват болка. Какво би станало тогава, какви последици биха настъпили?

Обсъждане:

Какви са позитивните аспекти на болката? Защо болката ни е необходима? Може ли светът да съществува без болка?

Забележка:

Обърнете внимание на участниците, че болката има и позитивен аспект.

Дейност № 2: “Видове болка”

Помолете участниците да напишат на един лист всички видове болка, които са изпитвали, като листът се раздели на 4 части: 1. Болки от наранявания по тялото. – 2. Болки, развили се в болести. – 3. Болки, породени от определени мисли или емоции. – 4. Болки, за които не се знае какъв е техният източник /описва се времето и мястото/. Всеки представя какво е написал.

Обсъждане:

Коя болка е по-силна - физическата или психическата (душевната)? Коя болка по-дълго се помни и предизвиква по-силни чувства? Какво означава поговорката: "Лошата рана зараста, лошата дума не се забравя"?

Забележка:

Водещият трябва да подчертае, че болката, физическа или душевна, е сигнал, че нещо трябва да се предприеме. Ако не се предприеме нищо, душевната болка може да се задълбочи и да предизвика физическа болест, като високо или ниско кръвно налягане, диабет, язва и др. Упражнението е много силно и може да отключи интензивни емоции. Затова водещият трябва да е готов да помогне да се постигне катарзис чрез осигуряване на разбиране, споделяне и емпатия от страна на цялата група.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.4

“Кого да търсим за помощ при болка или болест?”

Цели:

- Младежите да се осведомят къде да търсят помощ при болест.
- Младежите да се предпазят от самолечение и неквалифицирана помощ при болест.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: “Съвети при болест”

Участниците си припомнят кога са били болни или кога са изпитвали силна болка. Всеки споделя от кого е търсил съвети, дали ги е приел и ако ги е изпълнил, дали са дали резултат. Доброволец записва на постер споделеното от участниците. След това се обсъжда доколко хората, от които търсим съвети, са компетентни и могат да ни помогнат, как да различаваме компетентните от некомпетентните и т.н.

Забележка:

Водещият трябва да насочи вниманието на участниците върху опасностите от самолечението и предприемането на действия вследствие съвети на хора, които не са специалисти в съответната област

Дейност № 2: “Болести и тяхното лечение”

Доброволец обяснява и изиграва невербално симптомите на определена болест. Останалите трябва да познаят каква е болестта и след това обсъждат кои специалисти помагат за лекуване на заболяването и как могат да се открият. Водещият коригира погрешни вярвания и убеждения, а също предоставя информация, когато никой от участниците не се досеща.

Обсъждане:

Как се лекуваме при болести? Как избираме личния си лекар и как да го сменим, ако не сме доволни? Как можем да получим достъп до други специалисти лекари? Какъв е вашият опит при търсене на помощ от лекар?

Дейност № 3:

Всеки от участниците пише анонимно на малко листче своя болест или болест на свой близък или приятел. След това листчетата се поставят в кутия, от която всеки взема по едно листче. Участниците поред прочитат болестта, написана на листчето, и съобщават къде и при кой специалист може да се лекува съответната болест.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.5

“Как да контролираме стреса?”

Цели:

- Младежите да разпознават ситуации на прекомерен стрес и начините за справяне с него.
- Младежите да научат и усвоят по-ефективни начини за справяне с прекомерния стрес.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1: Асоциации на тема “Стрес”

Нека всички участници напишат думата "стрес" в центъра на раздадените им листове. След това да напишат за 5 минути асоциации, които изникват в съзнанието им. Всеки представя своите асоциации.

Обсъждане:

Какъв тип асоциации преобладават и защо? Можем ли да живеем без стрес? Какво ниво на стреса е благоприятно и кое - не?

Дейност № 2:

Нека участниците да си припомнят ситуация, в която са преживели прекомерен стрес. Това може да бъде напускане на училище, получаване на ниска оценка в училище, загуба на приятел, раздяла с близки хора и т. н. След това всеки разказва за ситуацията, как се е чувствал и какво е предприел за преодоляване на прекомерния стрес. На постери са написани три начина на реагиране: разсейване, грижи за себе си и емоционално отпускане. Доброволец от групата записва на постерите начините, които участниците съобщават, като ги отнася към един от трите типа. След това групата обсъжда и приема кои от начините са ефективни и кои - не. Например, правенето на физически упражнения е ефективно и не уврежда здравето, докато пушенето и пиенето на алкохол го увреждат.

Обсъждане:

Кое ни подтиква да използваме неефективни начини за справяне на стреса? Кое ни помага да прилагаме ефективни начини за справяне със стреса?

Дейност № 3: “Чадър на самоуважението”

Водещият рисува чадър на постер. Раздайте на участниците листове, за да го нарисуват и те. Помолете ги на всяка част от чадъра да напишат своя силна страна и/или ресурс, който би им помогнал да се справят с прекомерен стрес. Например, чувство за хумор, приятели, които винаги ми помагат, баба, която ме подкрепя, хоби като рисуването и т.н.

Обсъждане:

Защо се нарича "чадър на самоуважението"? Каква е връзката между "чадъра на самоуважението" и прекомерния стрес?

Забележка:

Водещият трябва да задава въпроси, така че участниците сами да разберат, че колкото по-голям е "чадърът на самоуважението", толкова човек е по-устойчив на прекомерния стрес. Затова е важно да се поддържа, развива и разширява "чадърът на самоуважението".

Дейност № 4: Техника за релаксация

Участниците се канят да заемат удобни пози на столовете, за да се демонстрира техника за релаксация. Посочва се, че това е един от най-ефективните начини за борба с прекомерния стрес. Важно е техниката да се прави всеки ден самостоятелно или в група, без участие на водещ. Представената по-долу техника е лесна за усвояване и изпълнение. По-голям ефект се получава, ако се изпълнява на фона на тиха музика.

Когато сте напрегнати, огорчени или нервни, някои мускули се съкращават. Напрягайки самостоятелно отделни мускули, вие можете да определите кои мускули са свити. След това можете да се научите да ги отпускате. Пробвайте да напрегнете и разхлабите следните групи мускули:

Чело - Намръщете се, напрегнете мускулите на челото. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (над горната част на носа и над всяка вежда). Бавно отпускайте челото и внимателно следете за тези области, които са най-напрегнати. Наблюдавайте за няколко секунди разхлабването на мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания.

Очи - Съвсем плътно затворете очите си. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (по долната и горната страна на клепачите и по външните и вътрешните граници на очите? → Обърнете особено внимание на тези области, които са най-напрегнати. Постепенно отпускайте очите, като бавно ги отваряте. Забележете разликите в мускулните усещания.

Нос - Набръчкайте носа си. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (ноздрите и горната част на носа). Обърнете внимание на тези области, където има най-голямо напрежение. Постепенно отпуснете носа, като снемате напрежението. Наблюдавайте за няколко секунди как се чувстват разхлабващите мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания.

Усмивка - Широко се усмихнете. Забележете местата, където чувствате максимално напрежение (горната и долна устна, бузите). Устните трябва да бъдат широко разтегнати. Постепенно разхлабвайте лицевите мускули. Наблюдавайте за няколко секунди как се чувстват разхлабващите мускули и след това ги отпуснете напълно.

Език - Твърдо притиснете език към небцето. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (между небцето и езика и мускулите под долната челюст). Бавно разхлабете тези мускули, отпускайки език надолу. Обърнете внимание особено на тези области, които са напрегнати повече. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабващите мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания.

Челюсти - Напрегнете челюстите. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (мускулите от двете страни на лицето и слепоочието). Бавно разделете челюстите и се съсредоточете върху усещането за отпускане. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабените мускули и след това отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания.

Устни - Стиснете устните. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (горната и долна устна и ъгълчетата на устните). Обърнете внимание на онези области, където напрежението е най-голямо. Бавно отпуснете устните. Наблюдавайте няколко секунди разхлабващите мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликите в мускулните усещания.

Шия - Напрегнете шията. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (мускулите на бузите и отзад на шията, адамовата ябълка). Обърнете внимание на онези области, които са най-силно напрегнати. Бавно разхлабете шията. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабващите мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликите в мускулните усещания.

Ръце - Изправете дясната ръка, отпуснете юмрука и напрегнете ръката от рамото до китката. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (бицепси, лакът, предната част на ръката, палците, отгоре и отдолу на китките). Обърнете особено внимание на тези области, където напрежението е най-силно. Бавно разхлабете ръката, започвайки от рамото. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабваните мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания. Повторете упражнението с лявата ръка.

Крака - Свийте левия крак към тялото и го напрегнете. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (горната и долната част на бедрата, колената, глезените, прасците, ходилата). Бавно разхлабвайте крака и го отпускате, докато ходилото се окаже на пода. Убедете се, че кракът е напълно отпуснат. Забележете разликите в мускулните усещания. Повторете упражнението с десния крак.

Гръб - Наклонете се напред. Повдигнете лакти и се опитайте да докоснете гърба. Отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (раменната и долната част на гърба). Бавно разхлабвайте, изправяйки се в креслото, и бавно отпуснете ръцете. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабваните мускули и след това ги отпуснете напълно.

Гърди - Напрегнете гърдите. Опитайте се да ги свиете и отбележете местата, където чувствате максимално напрежение (средата на гърдите и по-високо, под гърдите). Бавно разхлабвайте гърдите. Наблюдавайте няколко секунди как се чувстват разхлабваните мускули и след това ги отпуснете напълно. Забележете разликата в мускулните усещания.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.6

“Как да се храним здравословно?”

Цели:

- Младежите да придобият знания за здравословното хранене.
- Младежите да научат факторите, които оказват влияние за нездравословното хранене.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: “Магазин за здравословна храна”

Разделете участниците на малки групи. Дайте им следната инструкция. "Вие сте наследници на богат човек, който е бил голям почитател на здравословното хранене. В завещанието му е написано, че парите ще трябва да се изразходват само за откриване на магазин за здравословна храна. Помислете кои храни са здравословни и ги запишете на отделни листчета. Напишете също така колкото можете повече принципи на здравословното хранене. Победител е групата, която напише най-много принципи. Водещият допълва с информация и факти, ако нещо е пропуснатото от участниците. На участниците се раздава литература по темата, която те могат да използват по време на упражнението.

Дейност № 2: “Защо се храним” – Мозъчна атака

На участниците се дава лист с надпис "Ние се храним нездравословно, защото...". Листът се подава последователно на участниците, като всеки от тях трябва да допълни с различен отговор. След това отговорите се категоризират и участниците се разделят на толкова малки групи, колкото са и категориите “причини за нездравословното хранене”. Всяка малка група трябва да измисли начини за преодоляване на причините за нездравословното хранене.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.7

“Как да формираме отговорно сексуално поведение?”

Цели:

- Младежите да придобият знания за болестите, предавани по полов път.
- Младежите да се научат как да се предпазват от тях.
- Младежите да вземат обмислени решения по отношение на сексуалното си поведение.

Продължителност: 4 часа

Необходими материали: информационни материали за болести, предавани по полов път (материалите могат да се получат безплатно от РИОКОЗ)

Дейност № 1: “Какво знаем за болестите, предавани по полов път?”

На участниците се раздават информационни материали за болестите, предавани по полов път. В продължение на 30 минути участниците, разделени в малки групи, изучават материалите. След това един участник взема топка, назовава болест и подава топката на друг член на групата. Участникът, получил топката, трябва да каже всичко, което знае за тази болест. Другите от неговата малка група му помагат, като допълват казаното от него. След това топката се предава на друг участник, който също разказва какво знае за назованата болест, и така нататък, докато се изчерпят всички болести, предавани по полов път.

Дейност № 2: “Любов и секс”

Водещият записва на постер думата "любов" и кани участниците да изброят всички асоциации, които тя поражда, като ги записва. На друг постер се записват всички асоциации с думата "секс". Подчертават се общите асоциации.

Обсъждане:

Може ли да има любов без секс? Има ли различия между младежите и девойките по отношение на желанията за любов и секс? Как различаваме желанието за секс от любовта?

Дейност № 3: “Как вземаме решение”

Прочетете на участниците следната история:

"Иванка е на 17 години и живее в ДОВДЛРГ. От една година тя си има интимен приятел - Стефан. Той също е от дома, на 18 години е и е абитуриент. След напускането на дома Стефан се връща при чичо си в друг град, но обещава на Иванка, че са свързани до гроб и че неговият приятел Петко ще я закриля, докато той спечели пари от работа по строежи с чичо си и се върне, за да заживеят заедно на квартира. Иванка обещава, че ще му бъде вярна и ще го чака. Стефан заминава, но не се обажда често. Иванка започва да се среща с Петко. Те разговарят за миналото, прекарано със Стефан. Иванка иска да разбере дали Стефан си има друга в неговия град, щом не се обажда толкова често, колкото тя иска, и споделя, че това я измъчва. Петко все повече започва да харесва Иванка. Той ѝ съобщава, че може би Стефан си има друга, тъй като

от много време не се е обаждал и не отговаря по телефона. Казва ѝ също така, че винаги я е харесвал и ще продължи да ѝ помага, но трябва да правят секс. Разяждана от мъка, ревност и желание за отмъщение, Иванка се съгласява. След време Стефан пристига със спечелени пари, за да излязат на квартира с Иванка. Не се е обаждал, защото строителният обект е бил в планината и телефонът не е имал обхват, но той не е знаел и затова не се е обадил предварително. Тя му признава, че е правила секс с Петко. Стефан се ядосва и налита да го бие. Петко разговаря с Иванка и ѝ казва, че двамата не могат да бъдат нищо повече от любовници от време на време. Стефан в пристъп на яд казва, че също е имал сексуална връзка с дъщерята на собственика на строежа, но за кратко. Иванка разговаря с най-добрата си приятелка - Даниела, и я моли за съвет. Даниела отказва да разговаря с нея и ѝ казва, че каквото е надробила, това ще сърба."

Разделете групата на четири. Всяка група трябва да напише колективно писмо до един от героите. В него трябва да се посочи как се възприемат постъпките му/ѝ, а също и какво да прави в бъдеще. Най-важното е какви поуки те трябва да извлекат от ситуацията.

Обсъждане:

Как са вземали решения участниците? Как могат да подобрят процеса на вземане на решение?

Забележка:

Водещият запознава участниците със стъпките в процеса на вземане на решение. Първо, изясняване на проблема и събиране на повече информация за него. Второ, какви са алтернативите. Трето, кои са факторите, които влияят при вземане на решение. Четвърто, правене на избор.

На участниците се дава възможност да се упражняват в използването на модела и на следващата среща да споделят своя опит.

Дейност № 4:

Попитайте участниците какви средства за предпазване от забременяване и болести, предавани по полов път, познават. Допълнете с повече информация, ако е необходимо. След това посочете, че едно от най-надеждните средства е използването на презерватив. Раздайте на участниците банани и презервативи. Демонстрирайте правилно поставяне на презерватив. След това участниците се състезават по бързо и правилно поставяне на презерватив.

Обсъждане:

Какво ни пречи да използваме предпазни средства? Какво може да се случи, ако не използваме предпазни средства?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.8

“Как да се откажем от тютюнопушенето?”

Цели:

- Младежите да осъзнаят негативните аспекти на тютюнопушенето.
- Младежите да осъзнаят натиска от социалната среда за започване на тютюнопушене.
- Младежите да осъзнаят и приемат алтернативни на тютюнопушенето дейности.

Продължителност: 2 часа

Дейност №1: “Антиреклама”

Участниците се разделят на групи. Водещият им раздава реклами на цигари. Избира се жури, което определя най-добрата антиреклама.

Обсъждане:

Как ни влияят рекламите по отношение на тютюнопушенето? Как ни влияят другите за пушенето? Как можем да се противопоставим на влиянието им?

Дейност № 2:

Участниците се разделят на пушачи и непушачи. На пушачите се поставя задача да помислят за позитивните ефекти от пушенето, така както те ги усещат. На непушачите се поставя задача да напишат всички негативни последици от пушенето. Всяка група представя резултатите от работата си. След това всяка група измисля колкото може повече алтернативни начини за постигане на позитивните ефекти от пушенето. Групата, която посочи повече алтернативни начини се обявява за победител.

Обсъждане:

Кои от алтернативните начини могат да се прилагат и кои - не?
Какви методи за отказване от цигарите познавате?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.9

“Как да не злоупотребяваме с алкохол?”

Цели:

- Младежите да осъзнаят вредните последици от злоупотребата с алкохол.
- Младежите да осъзнаят и предприемат алтернативни на злоупотребата с алкохол дейности.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: “Антиреклама”

Участниците се разделят на групи. Водещият им раздава реклами на алкохол. Всяка група има задача да направи антиреклама на употребата на алкохол. Избира се жури, което определя най-добрата антиреклама.

Обсъждане:

Как ни влияят рекламите по отношение на употребата на алкохол ? Как ни влияят другите при злоупотребата с алкохол? Как може да се противопоставим на влиянието им?

Дейност № 2:

Участниците се разделят на често употребяващи алкохол и на употребяващи рядко или въобще неупотребяващи алкохол. На употребяващите често алкохол се поставя задача да помислят за позитивните ефекти от пиенето, така както те ги усещат. На групата, която не употребява алкохол, се поставя задача да напише всички негативни последици от пиенето. Всяка група представя резултатите от работата си. След това всяка група измисля колкото може повече алтернативни начини за постигане на позитивните ефекти от пиенето. Групата, която посочи повече алтернативни начини, се обявява за победител.

Обсъждане:

Кои от алтернативните начини могат да се прилагат и кои - не?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.10

“Как да се предпазим от наркотиците и други зависимости?”

Цели:

- Младежите да разберат, че съществуват различни неща, от които човек може стане зависим.
- Младежите да осъзнаят катастрофалните последици от наркотичната зависимост.
- Младежите да научат какви са начините за предпазване от употреба на наркотици и от други зависимости.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Нека всеки от участниците да се сети за зависимост от нещо. Последователно всеки от участниците застава пред групата и изиграва невербално някоя зависимост. Участниците трябва да се стремят не само да пресъздадат поведението, но също така и чувствата, които този човек изпитва. Останалите трябва да отгатнат коя зависимост изиграва участникът и да споделят какво знаят за нея.

Обсъждане:

Какво означава човек да бъде зависим от нещо? Може ли човек да се откаже от една зависимост, но да се пристрасти към нещо друго? Как можем да се предпазим от развиване на някаква зависимост?

Дейност №2:

Раздават се материали за видовете наркотици и тяхното влияние. Участниците се разделят на малки групи и ги изучават. След 15 минути доброволец подава топка към някой от групата и назовава някакъв наркотик. Този, който получи топката, трябва да разкаже за вредното въздействие на този наркотик. Останалите допълват.

Дейност № 3: “Как да кажа “не”?”

На участниците се разказва следната история:

"Ваш близък приятел ви кани на купон. Той/тя няколко пъти ви е разказвал/а, че ходи на купони, където е много весело, защото хората пушат марихуана и се отпускат, а други употребяват и потвърди наркотици. Той/тя няколко пъти ви е казвал/а, че ако не ходите с него/нея на купони, може би не си струва да продължи вашето приятелство. Вие не искате да ходите на купони с наркотици, но не искате и да загубите един приятел."

Поканете двама доброволци да изиграят ситуацията. Дайте възможност на другите да обсъждат видяното и да дават алтернативни предложения за действия. Ако има нужда, вие лично демонстрирайте как младежите биха могли да се справят със ситуацията, като следвате този модел:

- 1) Задаване на въпроси: Къде точно ще ходим? Какво точно ще се прави на купона? Кои ще бъдат там?
- 2) Назоваване на неприятностите с истинските им имена: Значи, предлагаш да отидем там и ние да пушим марихуана? Предлагаш да откраднем пари, за да си купим наркотици?

- 3) Описание на последиците от постъпката: Ако пушим марихуана, могат да ни хванат и да ни пратят в затвора, освен това ще похарчим и малкото пари, които са ни останали за ядене.
- 4) Даване на предложения за други приятни дейности: Защо да не отидем в интернет залата и да гледаме новия филм, който щяхме да гледаме вчера?
- 5) Поемане на отговорност за себе си: Виж, аз отивам в интернет залата. Защо не дойдеш с мен?
- 6) Запазване на взаимоотношенията: Независимо, че ти отиваш на купона, а аз в интернет залата, ние с теб си оставаме приятели, нали?

Обсъждане:

Може ли този начин да даде ефект? Някой от вас пробвал ли нещо подобно? Какъв беше резултатът?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.11

“Как да се предпазим от сексуална злоупотреба и експлоатация?”

Цели:

- Младежите да разбират какво е сексуална злоупотреба и експлоатация.
- Младежите да осъзнаят ситуациите, в които е възможно да станат обект на сексуална злоупотреба.
- Младежите да формират умения за предпазване от сексуална злоупотреба и експлоатация.

Продължителност: 4 часа

Дейност № 1:

Прочетете на участниците следните истории и ги помолете да преценят кога има сексуална злоупотреба, кога сексуална експлоатация и в кои ситуации липсват и двете.

- 1) Иван и Мария са приятели от няколко години. Живеят заедно на квартира от три години. Една вечер Мария се връща късно от работа много преуморена. Иван настоява да правят секс. Мария го моли да го отложат за друг път, тъй като се чувства ужасно уморена. Иван я заплашва, че ще я напусне завинаги, ако не правят секс същата вечер. Мария е непреклонна, но той се нахвърля върху нея и прави това, което желае.
- 2) Петранка е момиче на 19 години, ученичка последна година. Един следобед на улицата я пресреща местен богат мъж, с когото тя бегло се познава. Той ѝ предлага да правят секс и ѝ казва, че в замяна ще получи едно много хубаво палто. Тя се съгласява.
- 3) Вероника е на 18 години. Един ден тя се запознава с Мартин. Те си уговарят среща за следващия ден. Разхождат се, посещават дискотека и след това отиват в квартирата на Мартин. Той иска да правят секс, но Вероника му отказва. Той се ядосва, нахвърля се върху нея, съблича я и постига своето.
- 4) Мима започва работа на минимална заплата след напускането на ДОВДЛРГ. Парите, които изкарва, едва стигат да си плати разходите. Един ден тя среща Милен, който е от родното ѝ село. Той ѝ обещава да ѝ намери работа в чужбина за много пари. В чужбина Мима е бита и продадена на други хора, взет е паспортът ѝ и е принудена да проституира.

Забележка:

Водещият обяснява понятията “сексуална злоупотреба” и “сексуална експлоатация”. Водещият трябва да бъде много внимателен, защото някои от участниците могат да са били обект на сексуално насилие.

Дейност № 2: “Как да се предпазим от сексуална злоупотреба?”

Участниците се разделят на 4 групи. Всяка група получава задача да напише колективно писмо до някоя от главните героини в четирите истории от Дейност №1. В това писмо трябва да се опише какво е трябвало да направи героинята, за да се избегнат тези последици. В писмото също така трябва да се признаят и опишат чувствата, които тя изпитва, а и техните съвети как тя да се справи със ситуацията. След това всяка група прочита писмото пред всички.

Обсъждане:

Как можем да се предпазим от сексуална злоупотреба? Каква подкрепа можем да дадем и да получим от другите, за да се справим със сексуалната злоупотреба?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.12

“Как да изразходваме парите разумно?”

Цели:

- Младежите да осъзнаят функциите на парите и тяхната значимост.
- Младежите да могат да избират ефективни начини за изразходване на парите.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1:

Разделете участниците на две групи. Първата група се опитва да опише социалната ситуация в едно общество, където парите "растат по дърветата". Втората група се опитва да опише социална ситуация, в която диктатор е дошъл на власт и е премахнал парите, тъй като смята, че те са източник на злото в обществото.

Обсъждане:

Възможно ли е едно съвременно общество без пари? За какво служат парите? Какво не може да се купи с пари?

Дейност № 2: “Нагласи към парите и богатството”

Вземете от книгата "Български народни поговорки" поговорки за парите, скъперничеството, спестовността и богатството. Нека всеки участник да получи по няколко поговорки, да ги прочете, да разкаже какво е посланието, а също дали е съгласен с него.

Обсъждане:

Как можем да спечелим пари? Може ли станеш богат с честен труд? Важно ли е да спестяваме?

Дейност № 3: “Управление на бюджет”

Нека участниците се разделят на няколко малки групи. Всяка група ще трябва да направи бюджет на млад човек, който живее на квартира. Той/тя получава 250 лв. заплата на месец. Плаща 60 лв. наем за квартирата и още 5 лв. за вода, 10 лв. за ток и 15 лв. за мобилен телефон. Колко лева на ден е разумно да отдели младият човек за храна и джобни? Колко лева са необходими на месец за транспорт? И колко - за развлечения, лекарства, спестявания и непредвидени разходи? Направете бюджет по видове разходи седмично и месечно, като се включат всички възможни разходи, които могат да възникнат. Групите се състезават за най-рационално съставен бюджет. Участниците се окуражават да намират пропуски и неточности в бюджета на другите групи. Водещият дава награда на групата, която е съставила най-рационален бюджет.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.13

“Варианти за жилищно устройване”

Цели:

- Младежите да се запознаят с различни варианти за жилищно устройване.
- Младежите да се научат как да си намерят квартира.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: постер, маркери.

Дейност № 1: “Къде мога да живея, когато започвам самостоятелен живот?”

На участниците се поставя задача да изброят всички реални и въображаеми възможности за тяхното жилищно устройване (при роднини, общежитие, защитено жилище, квартира и др.). Всички възможности се записват на постер. Водещият допълва, ако е пропусната някоя възможност. След това всяка възможност за жилищно устройване се оценява според реалистичността на постигането ѝ (положителните и отрицателните страни). Кой вариант е най-изгоден? Доколко е реалистичен?

Дейност № 2:

Водещият обяснява на участниците, че е много вероятно в техния живот да си търсят квартира, тъй като често се налага да се местим в други градове заради работа, създаване на семейство или почивка. И затова е важно човек да знае как да го прави. Следната игра учи на тези умения. Избират се двама доброволци, които ще играят ролите на даващ и търсещ квартира. Доброволците ще преговарят пред другите участници, които ще наблюдават и записват най-важните моменти от разговора между двамата. На двамата участници се дават отделни инструкции.

Инструкция за даващия квартира:

Вие се казвате Сотир Петров. Давате апартамент в краен квартал. Той се състои от 2 стаи и кухня. В едната стая вече са настанени 2 души, които плащат по 50 лева на месец и поемат разходите за ток, вода и кабелна телевизия. Апартаментът ви е обзаведен и търсите човек, който ще пази имуществото, ще има пари да си плаща и няма да ви измами, като избяга, без да плати. Освен това е важно да се разбира с другите квартиранти - предишният съквартирант е напуснал, тъй като останалите двама са казали, че ако той не напусне, те двамата ще напуснат.

Инструкция за търсещия квартира:

Вие сте Свилен Асенов. Търсите квартира, тъй като започвате нова работа в града. За вас е важно да няма хазяи, защото не искате някой да ви надзирава. Също така искате да имате за съквартиранти приятни момчета и хазяин, който да влиза в положение и да не досажда. За вас е важно да разберете какъв е наемът и какви са допълнителните разходи за ток, вода, кабелна телевизия и др. Също така, за колко месеца предплата ще иска хазяинът. Ще ви е трудно да плащате 50 лв. на месец, плюс консумативите, и затова ще искате хазяинът да намали наема, но сте готови да го плащате, ако другите условия са изпълнени.

Обсъждане:

Какво научихме от тази демонстрация? Какви стратегии използваха даващият квартира и търсещият жилище, за да реализират целите си?

Дейност № 3:

Групата се разделя по двойки. Единият от двойката търси квартира, а другият - предлага. Прочитат се инструкциите от дейност №2. След 10 минути ролите се сменят.

Обсъждане:

Кое ви беше лесно и кое трудно в разговора? Какво научихте за себе си от това упражнение?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.14

“Умения за поддържане на домакинство”

Цели:

- Младежите да осъзнаят какви умения трябва да имат, за да поддържат домакинство.
- Младежите да разберат какви дефицити имат по отношение на уменията за поддържане на домакинство и да набележат начини за тяхното преодоляване.

Продължителност: 2 часа

Дейност № 1: “Моят дом в бъдеще”

На всеки участник се раздава лист хартия. Всеки трябва да нарисова дома, в който би искал на живее след време, без значение дали вярва, че това може да се осъществи. Също така участниците трябва да нарисуват себе си и семейството си, както си го представят. В единия край на листа да напишат всички дейности, необходими за поддържане на едно домакинство - готвене, пране, чистене, пазаруване, дребни ремонти и др. След това да напишат или нарисуват домакинските уреди, които са необходими за извършването на тези дейности. Нека след това да разпределят задълженията по поддържане на домакинството. Да определят кои дейности ще се извършват само от единия родител, кои ще се извършват и от двамата, в кои дейности ще участват и децата на определена възраст.

Забележка:

Обучителят акцентира, че в семейството може да има разбирателство и хармония, когато съпрузите си разпределят поравно домакинските задължения и когато децата също се включват. Това е важно и когато живеем с други хора на квартира. Възможно е младежите да пропуснат някоя дейност по поддържане на домакинството поради ограничения си опит и затова учителят трябва да бъдат внимателен и да допълва.

Дейност № 2: “Какво трябва да науча, за да поддържам добре своето домакинство?”

На участниците се раздава по един лист. Прави се следната таблица:

Дейности по домакинството	Мога ли сам да ги извършвам?	Мога ли с подкрепа?	Къде мога да се науча?	В какъв срок?
готвене	Да/не	Да/не
чистене	Да/не	Да/не
пране	Да/не	Да/не
....				
....				

Участниците вписват в таблицата всички дейности по поддържането на домакинството, които са посочили в предишното упражнение, правят оценка на своите умения по поддържане на домакинството и набеязват мерки за преодоляване на възможните дефицити.

Забележка:

Възможно е някой от участниците да откаже да планира усвояването на определено умение, тъй като го определя като типично за другия пол. Обучителят може да го помоли да си представи, че живее сам в домакинство поради обстоятелства, които не зависят от него. Дали умението ще му бъде полезно или не?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.15

“Умения за поддържане на хигиена”

Цели:

- Младежите да осъзнаят колко е важно да поддържат лична и жилищна хигиена.
- Младежите да се мотивират да поддържат лична и жилищна хигиена.

Продължителност: 1 час

Дейност № 1:

Участниците се разделят на малки групи и им се раздава по един лист. Представя им се следната история: "Станала е голяма повреда на водопровода във вашия град. Необходимо е да се направи ремонт, който ще продължи половин година. Няма средства, за да се доставя вода за миене, а само за пиене. Вие сте екип от специалисти и трябва да прецените и нарисувате на постер какво би станало с хората в този град на третия и на шестия месец. За целта листът се разделя на две. Какви биха били техните чувства и отношението им към себе си и към другите?"

Обсъждане:

Защо е необходимо да спазваме хигиена на тялото и на мястото, където живеем и работим? Какво ни пречи и какво ни помага, за да поддържаме лична и обществена хигиена?

Дейност № 2: “Бинго”

На участниците се раздава следната таблица. Те трябва да намерят човек от групата, който отговаря на всяка от характеристиките в таблицата. Печели този, който пръв попълни таблицата.

Мие си зъбите всеки ден	Мие си ръцете преди ядене	Поддържа хигиена на половите органи
Измива чиниите	Чисти стаята, в която живее, поне веднъж седмично	Редовно пере дрехите си
Къпе се поне веднъж седмично	Носи чисти дрехи	Проветрява редовно стаята

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младежите да придобият практически умения за живот?

Занятие 6.16

“Как да се обличаме?”

Цели:

- Младежите да разберат важноста на облеклото за създаване на благоприятно впечатление.
- Младежите да формират умения за обличане, съобразявайки се с различни фактори като сезон, възраст, социална ситуация, повод.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: стари списания, вестници и рекламни материали.

Дейност №1:

Участниците се разделят по двойки - момче и момиче, ако е възможно. Раздават се списание, вестници и рекламни материали за дрехи и обувки. На всяка двойка се поставя задача да избере подходящото облекло за определен сезон и за определена социална ситуация (бал, дискотека, сватба, официален повод, интервю за работа и др.). Всяка двойка съобщава своя избор, а останалите споделят впечатления.

Обсъждане:

За какво ни служат дрехите? От какво се определя изборът ни на дрехи? Какво означава поговорката "По дрехите посрещат, по ума изпращат"?

Дейност № 2: “Модни консултанти”

Участниците си представят, че са модни консултанти, чиято задача е да консултират другите как да се обличат. Доброволец застава в центъра на стаята и останалите го съветват какви дрехи да облича, в какви цветове, с какъв десен и при какви случаи. Могат да му дадат обратна връзка за това, какво харесват и какво не харесват в дрехите, които облича. Играта продължава до изчерпване на желаещите да бъдат съветвани.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Семинарни занятия

Глава 7

- Занятие 7.1 “Да си сложа мисловната шапка”
- Занятие 7.2 “Как да достигна целта си?”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Признаване и развитие на силните страни и ресурси

Занятие 7.1

“Да си сложа мисловната шапка”

Цели: Решаване на проблеми и активиране на ресурси

Има един израз на английски: „To put on one’s thinking cap”, – който означава “замислям се внимателно”, но буквално се превежда като “Слагам си мисловната шапка”. Едурад Де Боно, сравнително малко известен мислител, е автор на една техника за творческо решаване на проблеми. Тази техника улеснява възникването на аналогии при решаването на проблеми, изяснява чувствата на участниците, техните опасения, дава възможност за включване на ресурси в по-нататъшната работа върху проблема. Възможно е да се използва индивидуално и в група. Може да се прилага във всякакви групови ситуации, при които са необходими различни мисловни подходи, за да се вземе правилно решение.

Необходими материали: шест вида шапки с различни цветове

Шестте шапки са предназначени да изобразяват различните начини на мислене.

Метафорични значения на цветовете:

- Бялата шапка е неутрална и обективна; тя е свързана само с обективните факти и числа.
- Червената шапка изразява емоциите и интуицията.
- Черната шапка е отрицателното мислене (показва защо нещо не може да бъде направено).
- Жълтата шапка разглежда всичко от положителна, оптимистична гледна точка.
- Зелената шапка е метафора на творческото “аз”, което ни дава различни варианти за решение.
- Синята шапка е свързана с преценка на външните и вътрешните ресурси, контрола и организацията на целия мисловен процес, с обединяването и направляването на различните видове мислене.

Дейности:

1. Обяснява се метафоричното значение на всяка от шапките (значенията се написват на постер.)
2. Посредством метафоричното слагане на една от шапките групата възприема съответния на цвета начин на мислене.
3. Следи се да не се допуска смесване на цветовете по време на работата.

Пример:

Момче и момиче разговарят за желанието си да започнат работа и да създадат семейство.

Първо слагат белите шапки – изброяват фактите – и двамата искат да станат самостоятелни, да работят и да създадат семейство, и т.н.

Червени шапки – сега изразяват своите чувства, независимо от предимствата, недостатъците или логиката. Момчето, например, казва, че се чувства потиснато, поради това, че като мъж не може да разреши успешно проблема. Страхува се, че ако не си намери работа и не успее да реализира доходи за бъдещото семейство, приятелката му ще го изостави; страхува се да сподели неувереността си, че ще успее да се справи с такава голяма промяна в живота си. Момичето може да каже, че завижда на своя приятелка, която е успяла; да сподели, че се страхува да не забременее и да роди дете при тези неблагоприятни обстоятелства, че се чувства виновна, защото поставя материалното на първо място.

Черни шапки – мислят за отрицателните страни на идеята. Няма да си намерим работа. Ако си намерим работа и се оженим, каква е гаранцията, че ще останем на работа за дълго време? Защо да се женим, като и така можем да живеем добре. Ако се оженим, при евентуална бременност и раждане на дете доходите ни ще спаднат наполовина и никога няма да се справим. Рано ни е да се женим и да отглеждаме деца на тази възраст и т.н.

Жълти шапки – споделят се само положителните неща. Ако се оженим, ще зарадваме близките си; едно дете би заздравило връзката ни, бебето ще ни направи щастливи и т.н.

Зелената шапка дава творческите идеи – Ако се роди дете, може да се вземе надомна работа или да се гледа и друго бебе срещу заплащане, обсъждат се идеи за намиране на подходяща работа и т.н.

Накрая слагат сините шапки – сравняват песимистичните и оптимистичните идеи. Може да се наложи да съберат още допълнителна информация, преди да стигнат до окончателното решение. Може да се стигне до необходимост от слагане например на зелените шапки, за да се реши някой аспект от проблема, който ги тревожи най-много. Така постепенно ще се получи разумно, достатъчно обмислено решение, в което и двете страни ще са взели пълно участие.

Заклучение:

Ще се изненадате колко продуктивна може да бъде тази техника и колко различни решения биха могли да възникнат. Сигурно ще попитате къде е тук работата с ресурсите. При слагането на шапките излиза информация за дефицитите на личността (липса на ресурси). Обучителят може да използва това като основа за работа и задвижване на необходимите ресурси на личността, като задава въпроси: “Друг път попадал ли си в подобна ситуация?”; “Как си се справил?”; “Виждал ли си друг човек, който се е справял в подобна ситуация?”

Ако успеете да активирате някои ресурси - добре. Ако не успеете, можете да използвате моделиране и ролево проиграване за изграждане на нов начин на поведение и стратегии за справяне. Това би означавало да включите съществуващите ресурси или да създадете нови, които да свържете в подходяща стратегия за справяне. Друга полза от тази игра е взаимното потенциране и допълване на ресурсите на двамата в описания случай и на групата като цяло.

[Де Боно, Е. (1967)]

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Признаване и развитие на силните страни и ресурси

Занятие 7.2

“Как да постигна целта си?”

Цели: Решаване на проблеми и активиране на ресурси

Дейност:

Младежите се обучават как да си поставят цели и да изработят навици за преодоляване на препятствия по пътя към постигането им.

1. Приветствие

Това е групов ритуал, който се изпълнява в началото на всеки тренировъчен ден.

2. Упражнение за разгриване “Мексиканска вълна”

Участниците седят в кръг и един от тях казва на съседа си кратка приветствена фраза, например: “Здравей!”. Съседът трябва да стане възможно най-бързо и да повтори същата фраза. След него неговият съсед прави същото и вълната, образувана от ставането и седането на децата, ще се придвижва в кръг и ще се получи нещо подобно на това, което наблюдаваме по трибуните на стадионите по време на световните шампионати по футбол. Помолете за най-голямата възможна скорост при провеждане на играта. Когато вълната премине няколко пъти, следващият участник задава друг вербален и/или невербален елемент, например, става, пляска с ръце и извиква: “Хей!”. Отново започва вълната и упражнението завършва, след като всеки от участниците мине реда си да задава вербални и невербални елементи за вълната.

3. Споделени тайната

Всеки човек има съкровени цели и желания, за които не говори поради различни причини - другите ще му се присмоят, ще го разберат неправилно или ще му завидват. Днес вие ще формулирате основните цели, които бихте искали да постигнете в близко бъдеще. След това ще изберете човека, на който се доверявате в най-голяма степен в групата, и ще споделите с него/нея своите планове за бъдещето. Бъдете максимално откровени, защото, предполагам, вече сте разбрали, че това е най-добрият начин да получите разбиране и подкрепа. Тъй като това са вашите най-съкровени желания и стремежи, вие трябва да сте сигурни, че всичко ще остане между вас двамата, защото вашият партньор умее да пази тайна.

4. Определяне на целите

Всички свои цели и желания в следващите упражнения изказвайте само в положителна форма: “Аз искам...”, “Аз мога ...”, “Аз ще ...”. Помнете, че отрицателните изказвания изразяват вашата оценка и пречат на действието, като често напълно го блокират. Първо нека изясним какво искате да промените в себе си, в своя живот. Това е много важно, защото можете да си поставите лъжливи или неизпълними цели, водещи до самозалъгване и разочарование. Понякога е доста трудно да определим целите си. Съществуват много вътрешни препятствия – вътрешни конфликти, вътрешни проблеми, които поражда неразбираема за самите нас съпротива, изразяваща се в страх, скука, мързел, желание да се заемем с нещо по-различно. Понякога се включва и „Вътрешният критик” който повтаря скептично: “Мислиш ли, че това е възможно...Стига си дрънкал глупости...Бе ти нормален ли си.....Всички ще ти се смеят....”

А. Отпускане (релаксация)

Всеки проблем предизвиква мускулно напрежение и възниква „порочен кръг” – колкото за нас определена задача или проблем са по-важни, толкова повече се напъваме, колкото повече се напъваме, толкова по-трудно става решаването на проблема, колкото по-трудно е решаването на проблема, толкова повече се напъваме и т.н. Поради тази причина особено важно е да се научим да се отпусваме и да правим това всеки път, когато усетим напрежение. Сега напъгнете с всички сили всички мускули на тялото. Бройте до 20, като съхранявате това напрежение. След това поемете дълбоко въздух и по време на издишването се отпуснете. Нека тялото и всички мускули се отпуснат. Усетете как по време на издишването изчезва и вашето напрежение. След 2-3 минути, когато се почувствате готов да продължите, напишете върху лист хартия какво всъщност искате. Не се напъгайте, пишете всичко, което ви идва наум, без да обръщате внимание на формата и стила, без да давате оценка на това, което пишете. Оставете химикалката сама да пише и наблюдавайте пасивно това, което става. Имате 10 минути за това упражнение.

Б. Включване на волята

А сега – внимание! Вече сте волеви човек и излизате от това състояние на отпуснатост. Почувствайте се активен и действен човек. Вземете друг лист хартия и напишете: „Искам в най-близко време, след половин година да” и напишете за 3 минути (ни повече, ни по-малко) всичко, което ви дойде наум, колкото и странно и глупаво да ви се вижда то. След три минути: Върнете се в състоянието на отпуснатост и спокойствие. Постовете малко така. Почувствайте колко ви е приятно и как някаква топлина се разлива по вашето тяло. Представете си, че се намирате в малък театър. Вие стоите в затъмнената зала, а на сцената виждате човек. Този човек сте вие. Какъв бихте искали да се видите? Представете си, че сте щастлив, че се усмихвате, че можете да се справите с всякакви проблеми. Сега сте такъв, какъвто бихте искали да бъдете. Режисирайте спектакъл, в който ще играете главната роля. Вие ще видите себе си в различни ситуации и ще разберете, че у този човек има нещо, което все още ви липсва, и нещо, което ви привлича. Нека в този спектакъл да има епизоди, в които той ще прояви своите знания и умения. Спомнете си събития от вашия живот, в които не сте реагирали по най-благоприятния за вас начин, които са ви затруднили. Позволете му да изиграе за вас тези сцени. Погледнете как той може, умее и знае повече от вас. Сега вземете химикалка и напишете какво в него ви привлича, кои негови качества и умения искате да имате. Напишете отгоре на листа „АЗ -ТОЙ/ТЯ”. Значи, това е третият лист. На първия е написано: „Какво всъщност искам аз?”, на втория: „Искам след половин година да” и на третия лист: „Аз - той/тя”. Важно е да работите последователно с листовите в този ред. Прочетете внимателно какво сте написали и ако трябва, го допълнете. Не зачерквайте и не поправяйте нищо. Не преминавайте към следващия лист, без да сте приключили с предишния. Моля, не поправяйте нищо, колкото и странно или глупаво да ви се вижда то.

В. Трите желания

След като нанесете своите допълнения, отново прегледайте вашите три листа и от всеки изберете по три „най-желани” желания. Не мислете за това, доколко те са осъществими. Просто си изберете и бъдете сигурни, че те за вас са най-важните. И така, те ще бъдат 9 (или по-малко, в зависимост от това, дали има съвпадения в няколкото листа) основни желания. В приказките обаче феите и златните рибки изпълняват само по три желания, така че изберете три, които са най-важни за вас. Ако се затруднявате в избора, затворете очи и посочете първите три случайно попаднали. Когато успеете да постигнете тези 3 желания, вие ще започнете нов живот.

Г. Седем стъпки към постигане на целта

- 1) Анализирайте целта. Задайте си въпрос: Какво означава за мен да достигна тази цел? Как конкретно ще се прояви тя?
- 2) Направете преценка и запишете на какъв етап от осъществяването на целта се намирате сега, какво знаете вече, какво можете.
- 3) Оценете своите възможности.

- 4) Помислете какви конкретни стъпки трябва да предприемете, за да достигнете целта.
- 5) Конкретизирайте всяко от действията във времето.
- 6) Осъществете набелязаното.
- 7) Проверка и контрол на резултатите.

Добре е да си направите таблица и да записвате в нея по хоризонтала всичко, което правите, а по вертикала – времевите отрязъци, по които проверявате постигнатото. Добре е да правите това всеки ден, за да разберете, дали сте изпълнили дадените пред самите себе си обещания. Можете да давате оценка с (+) или (-).

Д. “Неуспех”

Неуспехът означава само “пътуването по този път е забранено”. За ваше успокоение - съществуват много други пътища. По-лесно е да ги потърсим вместо да потъваме в униние и самосъжаление. Анализирайте с какво е свързан неуспехът и си позволете да извършите още грешки. Важно е да разберете, че грешките са неизбежни. Всички ги правим. Този, който не ги прави, не се развива, той е в застой. Проблемът не е в това, че си извършил грешка, а в това как да се отнасяме с грешката правилно. Действайте! Грешете, проваляйте се, но действайте! Активното действие е главният признак, който отличава неудачника от победителя!

5. Кръгът от субличности

Субличности в психосинтезата на Роберто Асаджиоли се наричат вътрешните гласове. Техният брой и особеностите им могат да бъдат различни при различните хора. Всяка една от субличностите се „ражда” вследствие на някакво желание на цялата личност. Следващите упражнения ще ви помогнат да разпознаете и идентифицирате своите вътрешни гласове.

А. Помислете за своите желания. Записвайте всичко, което ви мине през ума. Уверете се, че сте включили и това, което сега имате, и това, което бихте желали да имате по-нататък. (Ето някои от най-често срещаните желания: да не боледувам, да бъда добър родител, да имам много пари, да завърша училище, да имам успех в работата, в бизнеса, да бъда обичан/а, да получа добро образование и т.н.)

Б. Сега се съсредоточете върху това, което чувствахте, когато четяхте списъка. Имате ли субличност, която ви казва, че и тя би искала да има всичко това? Има ли субличност, която осъжда хората, имащи желания, които вие нямате или които за вас са несъществени?

В. Когато вашият списък се изпълни с 20 точки, погледнете го и изберете 5-6 от най-съществените. Можете да промените някои от тях и да ги обедините. Например “да плувам”, “да се пързаям с кьнки”, “да играя футбол” могат да се обединят в едно общо желание – “да се занимавам със спорт на открито”. Сега отделете вашите най-важни желания, без да включвате тези, които биха накарали да реагира вашата субличност: “Ами какво ще кажат хората, ако направиш това?”

Г. На голям лист хартия нарисуйте кръг с диаметър 20 см. В него – друг, по-малък. Получи се пръстен, чийто център е вашето „Аз”. В самия пръстен намерете място за тези 5-6 субличности, които са вашите желания.

Д. Нарисувайте цветни символи, отразяващи вашите желания. Няма значение дали имате художествени заложби или не.

Е. Когато свършите с рисуването, дайте на всяка субличност собствено име. Някои от имената могат да приличат на прякори: “Авантюриста”, “Благоразумната”, “Стария вълк”, други могат да бъдат по-романтични: “Добрата фея” и т.н.

Ж. Разкрасете своето „Аз”.

6. Нарисувай желанието си

Обучителят въвежда темата за желанията. Членовете на групата обсъждат важноста на желанията в своя живот. Предлага се на участниците да се фокусират върху някоя мечта или желание, които биха искали да осъществят. В определено за рисуване пространство те рисуват своето желание.

Обсъждане:

Участниците споделят своите желания и разказват защо искат да ги видят осъществени. Обучителят ги стимулира към разговор за това как се разкрива в групата всяко едно от желанията. Участниците се подтикват към коментари относно допълнителните желания, които е необходимо да бъдат изпълнени, за да се удовлетворят техните потребности. По време на дискусията се развиват и засилват позитивните чувства.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Семинарни занятия

Глава 8

- Занятие 8.1 “Линия на живота”
- Занятие 8.2 “Аз съм на 40 години ”
- Занятие 8.3 “Моите предпочитания за професия”
- Занятие 8.4 “Какви са моите интереси?”
- Занятие 8.5 “Какви ценности търся в работата?”
- Занятие 8.6 “Какъв съм аз като личност и каква професия ми подхожда?”
- Занятие 8.7 “Повярвай в себе си!”
- Занятие 8.8 “Предизвикателството да създадеш собствена фирма”
- Занятие 8.9 “Къде да търся работа, къде да търся работници и служители?”
- Занятие 8.10 “Предизвикателството да наемаш хора на работа”
- Занятие 8.11 “Как да подготвя документи за кандидатстване за работа?”
- Занятие 8.12 “Как да се представя убедително на интервю за работа?”
- Занятие 8.13 “Как да се договарям при наемане на работа?”
- Занятие 8.14 “Как да се адаптирам на работното място?”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.1

“Линия на живота”

Цели:

- Младежите да изострят чувствителността си относно задачите на развитие през целия живот.
- Младежите да разберат важността на жизненото планиране.
- Младежите да осъзнаят как кариерното развитие взаимодейства с другите житейски събития.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: хартия, маркери и флумастери.

Дейности:

Всеки участник рисува на лист хартия линия на живота от раждането до смъртта. Над линията написва "Линия на живота на". Линията показва живота на човека от раждането до смъртта. Между тези две събития се случват различни неща, които определят дали нашият живот е бил смислен или не. Помолете участниците да напишат най-важните събития, които са се случили с тях досега, а също и които биха искали да се случат в бъдеще.

Например:

- Кога са тръгнали на училище?
 - Кога се е случил най-тъжният момент в живота им досега?
 - Кога се е случил най-радостният момент в живота им досега?
 - Кога очакват да завършат средното си образование?
 - Кога очакват да имат стабилна работа?
 - Кога очакват да създадат семейство?
 - Кога очакват да имат деца?
 - Кога очакват да се случи най-радостният момент в живота им?
 - Кога очакват да се случи най-тъжният момент в живота им?
 - Кога смятат да се пенсионират?
- (Участниците могат да прибавят и други събития по тяхна преценка.)

Участниците могат да образуват двойки и да обсъдят приликите и различията в своите линии на живота.

Обсъждане:

Доколко вярвам, че ще постигна това, което съм отбелязал? Какво може да се направи, че да увеличим вероятността това да се случи? Какво научих от това упражнение?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.2

“Аз съм на 40 години”

Цели:

- Младежите да си изяснят ценностите и намеренията по отношение на кариерата и живота.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, стари вестници и списания, пликове за писма, ножици и лепило.

Дейности:

Помолете участниците да си представят, че са станали на 40 години. Раздайте им пликите за писма, вестниците, списанията и другите материали и ги помолете да изобразят чрез картинки, изрязани думи или рисунки следните неща:

- В какво населено място живеят.
- Какво работят.
- Работното време.
- С какви хора работят.
- Как стигат до работата.
- Как се обличат за работа.
- В какво жилище живеят.
- Кой живее с тях.
- Какво обичат да правят през свободното си време.

В плика могат да сложат написани от тях мисли, сентенции, поговорки, пословици и думи, които изразяват техните нагласи към труда и кариерата. Нека всеки участник да представи своя плик и по желание да покаже това, което е поставил вътре.

Обсъждане:

Какви са приликите и разликите между участниците? Какво беше лесно и какво трудно при извършване на упражнението? Каква информация още ви е необходима за професията, която сте избрали?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че нагласите и убежденията за труда и професията оказват значимо влияние върху нашите чувства и способности за професионален успех.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.3

“Моите предпочитания за професия”

Цели:

- Младежите да си изяснят изборите за професия в миналото, както и причините за тях.
- Младежите да интегрират ранните избори за професия в своята идентичност.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: листове хартия.

Дейности:

Помолете участниците да се върнат мислено назад във времето и да си спомнят за какви професии са си мечтали и на колко години са били тогава. Раздайте на всеки участник по един лист и нека на него да нарисова представител на всяка професия, която си е избирал, както и да отбележи годините, когато е станало това. Помолете участниците да помислят кое ги е накарало да изберат тази професия, както и кое ги е подтикнало да направят нов избор. Нека всеки участник да помисли как би могъл да изиграе невербално професиите, които е избирал. Последователно всеки участник изиграва невербално избраните професии, а останалите имат за задача да ги познаят.

Обсъждане:

Има ли прилика в предпочитанията за професия в определен период на живота и защо е така? Кои фактори оказват влияние върху харесването на една професия, както и върху смяната на предпочитанията?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че е нормално да сменяме предпочитанията си за професия. Обстоятелствата изискват да сменяме професията си през целия живот. Също така, различни фактори влияят върху избора на професия и кариера, като роднини, близки, приятели, известни личности и др., както и нашите интереси и способности. С израстването се увеличават нашите способности да правим реалистичен избор.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.4

“Какви са моите интереси?”

Цели:

- Младежите да си изяснят какви са техните интереси и как те могат да се отнасят към някоя професия в бъдеще.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери.

Дейности:

Помолете участниците да напишат на един лист десет неща, които обичат да правят. Те могат да включват различни неща, например: да гледам телевизия, да колекционирам, да измайсторявам разни неща, да рисувам и т. н. Нека за всяка дейност напишат колко често я извършват и при какви обстоятелства. Нека всеки да представи на групата нещата, които обича да прави, като започне от това, което извършва най-често. След представянето на всеки участник учителят пита останалите каква професия би била подходяща. Ако останалите участници не се досещат, учителят им помага.

Указания за учителите:

Ако групата няма познания за професиите, можете да направите постер със списък на професиите, групирани в следните категории:

- работа с данни;
- работа с идеи;
- работа с хора;
- работа с предмети.

Важно е да се стимулира активното участие на обучаваните за намирането на подходящи професии.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.5

“Какви ценности търся в работата”

Цели:

- Младите хора си изясняват ценностите, чието удовлетворяване търсят в работата.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, списък с ценности.

Дейности:

Раздайте на всеки участник списък с ценности в работата. Помолете всички да прочетат внимателно списъка и да подредят ценностите по важност. Нека участниците се опитат да познаят първите три ценности в подреждането на всеки един. След това самият участник съобщава доколко останалите са имали успех в отгатването.

Обсъждане:

Лесно или трудно беше подреждането на ценностите? Какво бихте правили, ако нямате възможност да упражнявате работа с желаните характеристики? От къде идва съвпадението или разминаването при отгатването на подреждането на ценностите?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че голяма част от нашия живот преминава в работа, и ако тя е такава, че удовлетворява нашите ценности, ние се чувстваме удовлетворени. Но за да намерим такава работа, са необходими много усилия.

Информация за участниците:

Списък на ценностите в работата:

- Поемане на риск: работа, която изисква да поемате рискове;
- Власт: работа, при която контролирате другите;
- Състезание: работа, при която се конкурирате с другите;
- Творчество и изява: работа, при която използвате въображението си, за да откриете нови начини да правите нещо или да кажете нещо;
- Помагане на другите: работа, при която помагате на хора с проблеми;
- Висока заплата: работа, при която получавате голяма сума пари;
- Независимост: работа, при която вие решавате сами какво и как да правите;
- Престиж: работа, която ви осигурява високо положение и уважение в обществото;
- Убеждаване: работа, при която вие лично убеждавате другите да направят нещо;
- Пътуване: работа, която ви дава възможност да пътувате често;
- Рутинна работа: работа, при която се извършват често едни и същи процедури;
- Интелектуално стимулиране: работа, която изисква да се мисли;
- Работа с хора: работа, при която постоянно общувате с други хора;

- Физическа работа: работа, при която се изисква физическа сила и издръжливост;
- Признание: работа, която носи известност и признание в обществото;
- Изследване: работа, която изисква да се търсят и откриват нови закономерности и да се прилагат в практиката;
- Разнообразие: работа, при която задълженията често се променят;
- Работа с деца: работа, при която се обучават деца или се полагат грижи за тях;
- Работа с машини: работа, при която се използват машини или оборудване;
- Ръчна работа: работа, при която се използват ръцете или ръчни инструменти.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.6

“Какъв съм аз като личност и каква професия ми подхожда?”

Цели:

- Младежите да разберат какви видове професии подхождат на съответната личност.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, 6 постера, на които са написани характеристики на 6 типа личности според класификацията на Холанд

Дейности:

Подгответе постерите с описание на 6-те типа личности и професионалните им предпочитания. Типовете са следните:

- хора с атлетически или практически способности и умения, които предпочитат да работят ръчно или с машинно оборудване, растения или животни, или на открито;
- хора, които обичат да работят с данни, имат канцеларски способности, изпипват нещата докрай или следват нечи инструкции;
- хора, които обичат да работят с хора, които са влиятелни, убедителни, изпълнителни, водещи личности или ръководители за организационни цели и за икономическа изгода;
- хора, които обичат да работят с хора - да информират, просвещават, помагат, обучават, развиват или лекуват, които умеят да боравят с думи;
- хора с артистични, новаторски способности, които имат развита интуиция и обичат да работят в нестандартни ситуации, като използват въображението си и творческите си способности;
- хора, които обичат да наблюдават, да научават нови неща, да изследват, да проучват, анализират, оценяват или решават проблеми и задачи.

Поставете постерите на шест места в стаята и дайте следната инструкция към участниците:

Вие сте поканени на купон. На него хора с едни и същи интереси са се групирани на шест различни места в стаята. Обиколете и шестте места и се запознайте с характеристиките, написани на постерите. След това изберете едно от шестте места, което най-много ви допада, без да се замисляте дали хората там ще ви приемат или ще се наложи да говорите с тях. Представете си, че след 15 минути всички от избраното място освен вас трябва да напуснат купона за друго парти. Кое от останалите места бихте избрали? След 15 минути и тази група се премества към друго парти. С кое от останалите места ще ви е приятно да прекарате остатъка от вечерта? Всеки участник ще има по три избора. Запознайте ги по-подробно с характеристиките на всеки тип. [Мерджанова, Я. (2004)]

[Холанд]

Обсъждане:

Съвпада ли описанието с вашата представа за себе си? Какво научихте от това упражнение?

Указания за учителите:

Възможно е да има отхвърляне на описанието от страна на участниците. В този случай ги насочете да попълнят и други тестове, чрез които се постигат същите цели.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.7

“Повярвай в себе си!”

Цели:

- Младежите да си изяснят ценностите и намеренията по отношение на кариерата.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: истории на хора, които са имали трудна съдба, но са успели.

Дейности:

Подгответе истории на хора, които са имали трудна съдба, но са постигнали успех. Помолете и участниците да подготвят или да си спомнят истории на хора, които са имали трудна съдба, но са успели. Преди да се прочетат или разкажат историите, помолете участниците да се опитат да разберат, слушайки историите, кое е помогнало на успешите личности да оцелеят, да преодолеят проблемите и да постигнат успех. Помолете участниците да изведат характеристики на успешия човек, който е имал трудна съдба, на основата на прочетените и разказани истории. Нека всеки един от участниците да отговори за себе си може ли да постигне същия успех, може ли да развие същите качества, каквито притежават успешите хора?

Обсъждане:

Какво ни помага и какво ни пречи да вярваме в себе си и да постигаме успех?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че е важно да вярваме в себе си и в това, което правим, ако искаме да успеем. Не е възможно да успеем в нещо, ако не вярваме във възможността то да се случи. Също така е важно да се възприемаме като автори на собствения си живот.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.8

“Предизвикателството да създадеш собствена фирма”

Цели:

- Младежите да се научат да идентифицират перспективните отрасли в икономиката.
- Младежите да осъзнаят разликите да работиш за себе си или за някой друг.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, аналитични материали за местната икономика.

Дейности:

Разделете групата на по-малки групи от по три или четири участника. Всяка група трябва да проучи местната икономика и да намери перспективна бизнес идея. Обучителят трябва да осигури аналитични материали, които да са в помощ на групите в идентифицирането на печеливша бизнес идея. Всяка група идентифицира дейностите, които трябва да се извършват, за да се реализира бизнес идеята. Всяка група измисля име и лого на фирмата.

Обсъждане:

Каква е разликата да работиш за себе си и да работиш за друг? Как се чувствахте, работейки заедно? Трудно или лесно ви беше да намерите печеливша бизнес идея?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че развитието на икономиката и откриването на нови работни места зависи от реализирането на бизнес идеи и намирането на пазарни ниши.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.9

“Къде да търся работа, къде да търся работници и служители?”

Цели:

- Младежите да научат източниците, където могат да намерят информация за свободни работни места.
- Младежите да разберат силните и слаби страни на всеки източник на информация за свободни работни места от гледна точка на работодател и от гледна точка на наеман работник.
- Младежите да разпознават фалшивите обяви за работа.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, постери, обяви за работа от вестници.

Дейност № 1:

Помолете участниците да изброят всички източници, където може да се намери информация за свободно работно място. Един от учителите записва на постер. Ако участниците пропускат някой източник или начин, учителите допълват. Такива могат да бъдат: бюро по труда, частни трудови борси, вестници и списания, радио и телевизия, посещение във фирма, чрез приятели и познати и т.н. Разделете групата на по-малки групи и дайте на всяка задача да определи предимствата и недостатъците на всяко средство за информиране от гледна точка както на работодателя, така и на наемния работник. Нека всяка група представи до какви изводи е стигнала, след което да се направи общо обсъждане.

Дейност № 2:

Подгответе обяви за работа от вестници, които могат да бъдат класифицирани като опасни, подвеждащи и сериозни. Разделете групата на няколко малки групи. На всяка малка група раздайте обяви за работа от вестниците, които те да класифицират на опасни, подвеждащи и сериозни.

Обсъждане:

Кои са най-важните качества, които кандидатите трябва да притежават, за да бъдат наети? Какви методи на заблуждение се използват при опасните и подвеждащите обяви за работа? Как би се развил животът на един млад човек, който отговори на опасна обява за работа и бъде нает? Как бихме могли да се предпазим от измама и злоупотреба?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.10

“Предизвикателството да наемаш хора”

Цели:

- Младежите да разберат процеса на наемане на хора.
- Младежите да разберат гледната точка на работодателите при наемане на хора.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, примерни организационни структури, длъжностни характеристики, психограми и обяви за работа.

Дейности:

Участниците работят в малки групи. Дайте им следната инструкция: “Вашата фирма получава 50 хиляди лева, за да реализира бизнес идеята. За целта трябва да наемете хора, тъй като вие не желаете да напуснете сегашната си работа. Помислете какви хора, с каква квалификация, образование и личностни характеристики трябва да наемете, така че да осигурите реализирането на идеята.” Раздайте на малките групи примерни организационни структури, длъжностни характеристики, психограми и обяви за работа, които да служат за модел на участниците. Нека всяка група да сподели какво е направила и как са работили като екип. Окуражете участниците да си задават взаимно въпроси.

Обсъждане:

Кои са най-важните качества, които кандидатите трябва да притежават, за да бъдат наети? Какво е най-важното за успешната работа с хора?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че хората са най-важни за просперитета на фирмата и затова трябва да се стремим към хармония във взаимоотношенията между работодатели и подчинени. Всеки трябва да се стреми да погледне света и от гледната точка на другия.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.11

“Как да подготвя документи за кандидатстване за работа?”

Цели:

- Младежите да се научат как се изготвят документи за кандидатстване за работа.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, постери, примерни професионални автобиографии и мотивационни писма.

Дейност №1:

Помолете групата да се раздели на малки групи, симулиращи фирми, които да изработят обяви за работа, съобразно изискванията от занятието "Къде да търся работа, къде да търся работници и служители?" Раздайте им примерни обяви за работа. Сложете на стената постер с надпис: "Бюро по труда - свободни работни места". Нека всяка "фирма" да окачи обявите за свободни работни места там. Помолете всички да разгледат обявите и да решат за коя длъжност ще кандидатстват.

Дейност №2:

Помолете всички участници да напишат професионална автобиография и мотивационно писмо за избраната позиция и да я занесат на "фирмата", в която има свободно работно място. Раздайте на участниците примерни професионални автобиографии и мотивационни писма. "Фирмите" разглеждат документите на кандидатите и дават обратна връзка за впечатления, а също така и препоръки как те да се подобрят, за да бъдат по-убедителни. Обучителят допълва, ако нещо е пропуснато.

Обсъждане:

Колко често се използва този начин на кандидатстване? Познавате ли хора, които са успели по този начин да си намерят работа?

Указания за учителите:

Възможно е да има съпротива срещу попълването на документите за кандидатстване, тъй като все още тази практика за наемане на персонал в България не е широко разпространена. Вие може да посочите, че колкото по-високо платена и по-квалифицирана е работата, толкова по-вероятно е да се кандидатства по този начин.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.12

“Как да се представя убедително на интервю за работа?”

Цели:

- Младежите да се научат как да се представят убедително на интервю за работа.
- Младежите да разберат гледната точка на работодателите и на интервюиращите.

Продължителност: 3 часа (може да бъде удължено или повторено)

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, постери, примерни въпроси за интервю за работа.

Дейности:

Помолете всеки представител на измислена „фирма“ да подготви примерни въпроси за интервю за работа, които ще задава на “кандидатстващите”. Раздайте им списък с най-често задаваните въпроси на интервю.

- Разкажи за себе си, къде си учил и какво обичаш да правиш през свободното си време
- Защо искаш да работиш в тази компания?
- Защо си избрал точно тази сфера на работа?
- Кои са силните и слабите ти страни?
- Нека да предположим, че идва клиент, който е недоволен от наш продукт. Какво ще направиш?
- Можеш ли да опишеш основните задължения, които си имал на предишната си работа?
- Опиши придобит опит, който си получил от работа в екип.
- Нека да предположим, че твой колега закъснява да те смени, а ти трябва да свършиш нещо друго, какво ще направиш
- Как постиженията ти от училище са свързани с тази работа?
- Имаш ли някакви въпроси?

Нека да направят разпределение на ролите при подготвянето на въпросите, така че кандидатите да не се чувстват като на разпит. Всеки от участниците трябва задължително да бъде поне веднъж и в двете роли – на интервюиран и на интервюиращ.

Другите участници следят процеса и „оценяват“ представянето на връстниците си според схемата, представена отдолу:

Моля, оценете представянето на _____ (име на кандидата) от 1 (слабо) до 5 (отлично)					
1) Беше ли кандидатът правилно облечен и срасан?	1	2	3	4	5
2) Представи ли се, здрависа ли се и изчака ли преди да седне?	1	2	3	4	5
3) Показа ли умения за слушане?	1	2	3	4	5
4) Отговори ли ефективно на зададените въпроси?	1	2	3	4	5
5) Кандидатът успя ли да се представи ясно и кратко?	1	2	3	4	5
6) Показа ли предаде ли уменията и знанията си?	1	2	3	4	5
7) Задава ли подходящите въпроси?	1	2	3	4	5
8) Изглеждаше ли спокоен и уверен?	1	2	3	4	5
9) Изрази ли професионално становище?	1	2	3	4	5
10) Беше ли успешно интервюто?	1	2	3	4	5
ОБЩ СБОР (моля събере):	—	—	—	—	—

Съберете картите с резултатите от връстниците и за всеки кандидат изчислете средните точки.

Даване на обратна връзка: След провеждане на интервюта участниците описват първо как са се чувствали и в двете роли и какво е породило тези чувства. След това споделят какво за забелязали при наблюдението на другите, както и дават препоръки относно поведението на връстниците (какво са направили добре, какво може да бъде усъвършенствано, общи впечатления). Обучителите също си водят записки и дават обратна връзка, ако нещо е пропуснато от останалите участници.

Указания за обучителите:

Обърнете внимание на поведението на участниците, което не предизвиква благоприятен ефект сред интервюиращите. При нужда, демонстрирайте ефективното поведение по време на интервю.

Всяко интервю трябва да има продължителност най-много от 20 минути, за да може да има достатъчно време за оценяване, групово дискусия и закриване на сесията.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!

Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.13

“Как да се договарям при наемане на работа?”

Цели:

- Младежите да се научат да се договарят при наемане на работа.
- Младежите да се научат какви документи се изискват при наемане на работа.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери, постери, примерни трудови и граждански договори.

Дейности:

Помолете малките групи, обособени като “фирми”, да изберат един от “кандидатстващите”. Нека всяка “фирма” да извика избрания кандидат и да преговаря с него за условията на договора (заплащане, работно време, изпитателен срок, обучение и др.) Останалите наблюдават и водят записки за поведението при преговорите. Запознават се с примерните трудови и граждански договори.

Даване на обратна връзка: Всеки от участниците разказва как се е чувствал като избран или неизбран, споделя какво му е направило впечатление при наблюдението на симулациите.

Обсъждане:

Какво поведение от страна на наемния работник е ефективно при назначаване на работа? Как наетият работник да защити интересите си по най-добрия начин?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че е важно да се договорят всички подробности при започване на работа, за да няма разочарование. Понякога младежите се страхуват да се договорят и това води до задълбочаване на проблемите по-късно.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Как да помогнем на младите хора да изберат професия и да си намерят работа?

Занятие 8.14

“Как да се адаптирам на работното място?”

Цели:

- Младежите да се научат да идентифицират пречките при адаптацията на работното място.
- Младежите да разширят стратегиите си за справяне с пречките при адаптацията на работното място.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартия, маркери, флумастери.

Дейност № 1:

Помолете групата да се раздели на малки групи от по трима-четирима участника. Всяка малка група да напише колкото може повече пречки при адаптацията на работното място. Следва представяне, обсъждане и групиране на пречките. Сложете постери с групирани пречки във всеки ъгъл на стаята и нека всеки участник да реши за преодоляването на коя пречка иска да работи. Помолете всяка новосформирана група да измисли колкото може повече начини за преодоляване на пречките.

Дейност № 2:

Нека всеки в малките групи разкаже случай, при който не е имал сполучлива адаптация на работното място. Групата избира да изиграе един случай, показващ начина, по който може да се постигне успешна адаптация.

Обсъждане:

Кои са факторите, които улесняват адаптацията на работното място, и кои я възпрепятстват? Как разбираме, че е настъпила успешна адаптация на работното място?

Указания за учителите:

Обърнете внимание на участниците, че причините за адаптация са сложни и си взаимодействат. При неуспех е важно младежите да си извлекат поуки, а не да се самообвиняват излишно.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Семинарни занятия

Глава 9

- Занятие 9.1 “Изработване на карти с Конвенцията за правата на детето”
- Занятие 9.2 “Права и отговорности”
- Занятие 9.3 “Държавни институции, неправителствени организации и граждански сдружения”
- Занятие 9.4 “Активно участие и изразяване на становище”

В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Запознаване с правата и задълженията на българските граждани

Занятие 9.1

“Изработване на карти с Конвенцията за правата на детето”

Цели:

- Да се насърчат младите хора да се запознаят със съдържанието на Конвенцията за правата на детето.

Продължителност: 2 часа

Необходими материали: екземпляри от Конвенцията за правата на детето, голям лист хартия, ножица, лепило и цветни флумастери. За целите на това занимание учителят трябва да използва само 36 члена от Конвенцията. Това са чл. 2, 5-35, 37-40, отнасящи се до конкретни ситуации, които могат да се възприемат от младите хора като близки до техния реален живот. Не са включени членовете, които се отнасят до приложението на Конвенцията и дефинициите.

Дейност №1:

Участниците трябва да прочетат Конвенцията за правата на детето. След указанията на учителя относно членовете, на които да обърнат внимание, те трябва да преразкажат с текст и схематично да нарисуват карта на съответното право. Примерно:

Член 15 – Децата имат право да се срещат с други деца, да се обединяват и да създават сдружения.

(рисунок или скица)

Дейност №2:

Всеки участник получава карта. Учителят проверява дали всички са прочели и разбрали съдържанието на своята карта. Инструктира ги да станат прави, да се движат свободно из стаята сред другите участници. При това те трябва да обясняват правото, записано на тяхната карта. Ако двама участници решат, че техните карти имат нещо общо или следва да са заедно, те се групират. Продължават заедно да се движат из стаята. Към тях могат да се присъединят и други участници, ако решат, че картите им изразяват права от един и същи тип.

В хода на заниманието младите хора могат да се прехвърлят от група в група в резултат на премисляне на категориите права, залегнали в Конвенцията. Някои от младежите могат да достигнат до извода, че трябва да останат сами и че не принадлежат към никоя група. Обучителят трябва да поощрява дискусията и преговорите и да набляга върху факта, че няма един “правилен” отговор.

След като групите са вече формирани, обучителят моли всяка група да си измисли име, например “образование”, “здраве” и т. н. Обучителят кара групите да седнат заедно и всеки поред да каже името на групата и да разкаже накратко за членовете на Конвенцията, които принадлежат към тази категория. В хода на този етап обучителят или ръководителят на групата могат да залепят картите на големия лист хартия така, както са подбрани в малките групи.

Обучителят поставя следните въпроси за обсъждане:

- Беше ли по-трудно да се категоризират някои права в сравнение с други? Кои и защо?
- Кои според участниците са основните групи права, защитавани от Конвенцията за правата на детето?
- Поставено ли е ударение върху някои права за сметка на други? Ако да – защо би могло да е направено това?
- Има ли права, които по мнение на участниците са по-важни от други? Ако да, кои?
- Има ли права, които са останали извън Конвенцията, и вие смятате, че трябва да бъдат включени?
- Има ли групи права, които трябва да са приоритет или всички права имат еднакво значение?
- Има ли права, които смятате, че се спазват, особено във вашата община? Има ли права, на които трябва да се обърне повече внимание?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Запознаване с правата и задълженията на българските граждани

Занятие 9.2

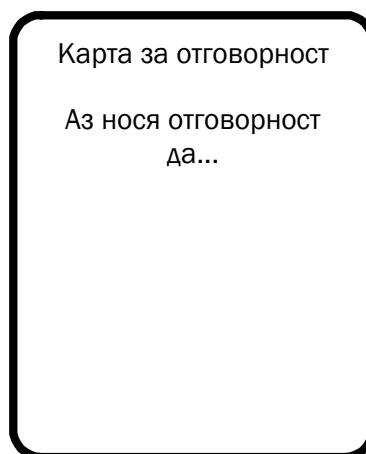
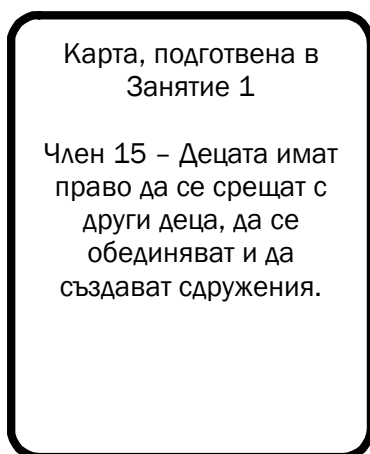
“Права и отговорности”

Цели:

- Младите хора да осъзнаят, че всяко право изисква съответна отговорност.

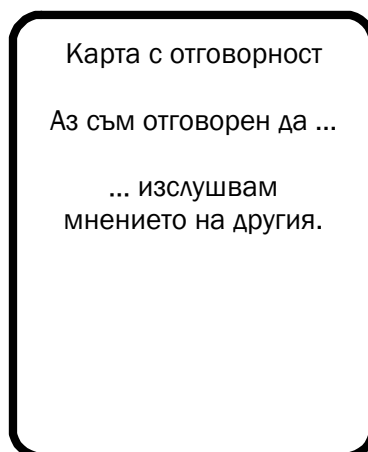
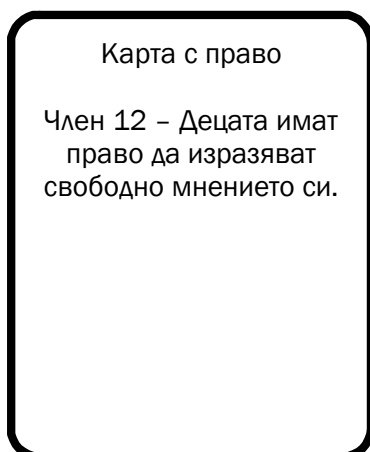
Продължителност: 3 часа

Необходими материали: екземпляри от Конвенцията за правата на детето, 36 карти за правата, подготвени в Занятие 1, и 108 карти за отговорностите; моливи и химикалки. Картите за отговорностите трябва да съдържат следния текст: “Аз нося отговорност да...” Примерно:



Дейности:

Групата е разделена на малки групи от по 4-има участници. Всяка група получава 4 карти за права от Конвенцията и 12 карти за отговорности. За всяко право групата трябва да намери 3 отговорности. За всяка отговорност трябва да бъде попълнена по една карта; за всяка карта с право трябва да бъдат направени 3 карти с отговорности. Така всяка група прави 12 карти с отговорности. Примерно:



След работата в малки групи цялата група се събира отново. Картите с правата се събират, разбъркват и на всеки участник се дава по една карта. Същото се прави и с картите с отговорностите, но на всеки участник се дават по две карти, а останалите карти се обръщат с лице върху масата. Целта на всеки участник е да намери трите карти с отговорности, които съответстват на неговата карта с право. За да се направи това, първият участник пита някого от другите участници дали има карта с отговорност, която да съответства на неговата карта с право. Например: "Аз имам право на здравно обслужване. Имаш ли карта с отговорност, която да съответства на това право?" Ако вторият участник има такава карта, той я прочита на глас. Ако двамата се съгласят, че картите си съответстват, вторият участник дава картата на първия участник и първият може да зададе същия въпрос и на другите участници. Ако вторият участник няма съответстваща карта, първият участник трябва да тегли карта от купчината в центъра на масата; ред е на втория участник да пита друг участник за картата, която му трябва и т. н. Ако някой участник е събрал всичките 3 карти с отговорности, които съответстват на неговата карта с право, той го обявява и сваля картите. Участникът продължава да участва в заниманието, за да дава карти с отговорности на останалите. Заниманието продължава, докато всички участници не открият съответстващите карти.

С напредване на заниманието младежите могат да изразят несъгласие дали определена отговорност има или няма отношение към дадено право. Може да има повече от един "правилен" отговор. Обучителят трябва да подкрепя тези спорове, които възникват в хода на заниманието.

Накрая могат да бъдат зададени следните въпроси:

- Кои права имат съответстващи ясни отговорности?
- За кои права се оказва трудно да се намерят три отговорности? Защо е така?
- Кое улеснява изпълняването на отговорностите на младите хора?
- Кое затруднява изпълняването на отговорностите на младите хора?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Запознаване с правата и задълженията на българските граждани

Занятие 9.3

“Държавни институции, неправителствени организации и граждански сдружения”

Цели:

- Младежите да се запознаят с държавните институции, неправителствените организации и гражданските сдружения на територията на общината.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: хартиено тиксо, флумастери, големи бели листове, карта на града.

Дейност № 1:

Обучителят поставя следните въпроси за обсъждане в групата:

- Какви държавни институции, неправителствени организации и граждански сдружения познавате?
- Как можем да стигнем до дадена държавна институция, неправителствена организация или гражданско сдружение? Къде се намират? (Местонахожденията могат да бъдат маркирани на картата на града.)
- Какво е мястото и ролята на държавните институции, неправителствените организации и гражданските сдружения в живота на гражданите?
- Знаете ли каква е нашата връзка с тези институции?
- Защо се обръщаме към дадена държавна институция, неправителствена организация или гражданско сдружение? С какви проблеми се занимават отделните институции?
- Какъв е редът за търсене на помощ?

Дейност № 2:

Организира се посещение на държавните институции, неправителствените организации и гражданските сдружения на територията на общината, за да могат участниците:

- Да се ориентират в местоположението им, как да стигнат дотам.
- Да се запознаят с представители на тези институции.
- Да получат по-подробна информация от служителите с решаването на какви проблеми се занимава съответната институция.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Запознаване с правата и задълженията на българските граждани

Занятие 9.4

“Активно участие и изразяване на становище”

Цели:

- Да се насърчат младежите да придобият навици да отстояват собствените си права и да защитават правата на другите.

Продължителност: 3 часа

Необходими материали: примерни сценарии

Инструкции за сценарии 1-3:

Младежите се разделят в три групи. На всяка група се дава един от трите сценария. В самата група половината от участниците се подготвят за роля 1, а другата половина за роля 2. Те се подготвят за роли 1 и 2 поотделно и обсъждат ситуацията според думите и действията на описаното лице. Всяка група избира двама доброволци, които да играят ролите, описани в сценария, един за роля 1 и един за роля 2. Избраните актьори могат да помолят някой от тяхната група да играе “второстепенна” роля, ако това е нужно. След това всеки сценарий се изпълнява пред всички участници.

Сценарий № 1: “Езиково обучение”

(Основава се на член 2 от Конвенцията за правата на детето: “Всички права се отнасят за всички деца без дискриминация на основата на пол, раса, език, религия или етническа група.”)

Роля 1 – Има програма за изучаване на чужд език в езикова школа, която предлага курс за безплатно обучение на момчета и момичета, включващ шест занимания. Сформира се група от шестима младежи и девойки, които са въодушевени от идеята за курса и искат да бъдат включени. Единственото условие, поставено от езиковата школа, е групата да се състои само от петима души. Вие сте човекът, който решава кой да бъде включен. Вие смятате, че на момчетата трябва да се даде възможност първи да бъдат включени в групата. Във вашата община малко млади хора до 20 години имат работа. Момчетата, които посещават езиковите курсове, се нуждаят от умения, които да им помогнат да си намерят работа. Тези курсове ще им дадат както умения, така и нужното самочувствие. Вие знаете, че някои момичета също се интересуват от езиково обучение. Но за момичетата във вашата община е много по-вероятно да се омъжат, преди да навършат 20 години, да имат деца и да бъдат домакини. Може би в бъдеще ще можете да организирате друг безплатен езиков курс, в който да се включат и останалите момичета.

Роля 2 – Вие сте член на група, която е включена в програма за безплатно езиково обучение на момчета и момичета. Пет души от групата ще имат възможност да попаднат в езиковия курс. Всички са въодушевени от предстоящия курс. На младежите е трудно да си намерят работа в града без езикова култура и уменията в тази област ще им бъдат от голяма полза. Току-що сте разбрали, че отговорникът на младежката група кани първо момчетата. Смятате, че това е несправедливо. Както момчетата, така и момичетата имат нужда от умения, за да изкарват прехраната си. Макар че много от тези, които владеят чужди езици, са мъже, все повече жени учат чужди езици. Ако момичетата не получат същото обучение като момчетата, те никога няма да имат равен шанс да получат работа, която носи по-добро заплащане.

Сценарий № 2: “Различия”

(Основава се на член 30 от Конвенцията за правата на детето: “Децата от малцинствените групи имат право да използват своята култура, религия и език.”)

Роля 1 – Вие сте ученик в общообразователно училище. Неотдавна няколко ученици от близко село до града, произхождащи от етническо малцинство, са се преместили във вашето училище. Те говорят помежду си на език, различен от езика във вашата страна. Те изповядват различна религия и понякога отсъстват от училище заради религиозни празници. Вие не харесвате тези ученици. Техните обичаи са непознати за вас. Мислите, че след като живеят в България, те трябва да бъдат като всички останали българи. Не ви харесва особено, когато ги видите да седят заедно на обяд и да говорят на своя език. Вие не ги разбирате и мислите, че те вероятно злословят по ваш адрес. Вие се опитвате да въздействате на някои от вашите приятели да накарат тези ученици да седят отделно на обяд: вие искате те да ви поддържат, да ги дразнят за езика им и да им казват да си отиват в селата, откъдето са дошли.

Роля 2 – Вие сте ученик в общообразователно училище. Неотдавна няколко ученици от близко село до града, произхождащи от етническо малцинство, са се преместили във вашето училище. Те говорят помежду си на език, различен от езика във вашата страна. Те изповядват различна религия и понякога отсъстват от училище заради религиозни празници. Вие бихте искали да се запознаете с тези ученици, да научите за техните обичаи, а може би дори да научите няколко думи на техния език. Но един от вашите приятели иска да ги дразните заедно, да прекъснете обяда им и да им кажете да се връщат по селата им, там, където им е мястото. Вие искате вашият приятел повече да не прави така. Вие не искате да развалите приятелството си с него, но смятате, че да дразните другите е несправедливо. Мислите, че е интересно във вашето училище да има ученици, които говорят на друг език и изповядват различна религия, и бихте искали да намерите начин да се сприятелите с тях.

Сценарий № 3: “Пласьор на наркотици”

(Основава се на член 33 от Конвенцията за правата на детето: “Децата трябва да бъдат защитени от употребата на наркотици и от това, да бъдат използвани за производството или продажбата им.”)

Роля 1 – Вие сте пласьор на марихуана. Искате да убедите един младеж, който има финансови затруднения, да продава наркотици за вас. Обяснявате му, че всеки ден ще му давате известно количество “трева”, което той трябва да продаде и в края на деня да ви донесе парите, като един процент от печалбата остава за него. Ще му дадете и “трева”, с която да “зарибява” съучениците си, младежите от квартала и други познати, както и за собствена употреба от време на време. Нека този млад човек да разбере, че се обръщате към него, защото чувствате, че е честен и няма да избяга с парите. Напомнете му колко трудно е да си намери работа и че има по-лесен начин за изкарване на пари. Парите, които ще изкарва от продажбата на наркотици, са много повече, отколкото ако работи за някаква малка надница, в случай че си намери работа. Дайте му възможност да си помисли за нещата, които би могъл да си купи с тези “лесни пари”.

Роля 2 – Вие сте на 16 години. Наркопласьор се опитва да ви убеди да работите за него, като продавате “трева” и по-твърди наркотици на ваши съученици и познати от квартала. Вие имате нужда от пари, но не желаете да употребявате или продавате наркотици. Знаете, че това деяние се наказва от закона, че е вредно за здравето и че води до пристрастяване. Вие също така знаете за хора, които са били убити в спорове за територия или при сделки с наркотици. Вие искате да кажете “не” на този пласьор и да избягате колкото може по-бързо и по-далече от него. Но ви е страх от неговата реакция, ако откажете. Опасявате се, че може да се ядоса и да ви нарани по някакъв начин сега или по-късно. Вие се тревожите също за това, какво ще кажат или направят приятелите ви, ако откажете да продавате наркотици. Някои от тях също работят за наркопласьора. Дори да успеете да се измъкнете от ситуацията, вие се страхувате и може би ще имате нужда от защита в бъдеще.

Дискусия:

След изпълнението можете да зададете следните въпроси:

- Кое беше лесно или трудно в тази роля? (За участника, чиято роля е била да отрича правата на детето.)
- Кое беше лесно или трудно в тази роля? (За участника, чиято роля е била да защитава правата на детето.)
- Кои начини за защита на правата изглеждат най-ефективни?
- Имахте ли изграден план за действие, който не даде резултат?
- Срещали ли сте ситуации, сходни на тези?
- Как постъпихте при тези ситуации?
- В реалния живот ще бъде ли възможно да отстоявате вашите права, както в тази роля?
- Беше ли защитата на вашите права по-лесна от защитата на правата на някой друг?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте“!



Семинарни занятия

Глава 12

- Занятие 12.1 “Скулптура на семейството”
- Занятие 12.2 “Семейни роли”
- Занятие 12.3 “Семейни истории”

Тези семинарни изискват професионално ръководене и придружаване.



В края на всяко семинарно занятие:

Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените!

„Работихме много!” – „Постигнахме нещо!” – „Срещата ни беше успешна!”

Постижения Бе постигнато следното: ...

Промени Промени се следното: ...

Тържество Нека го отпразнуваме!



Работа с родители и семейства

Занятие 12.1

“Скулптура на семейството”

Участници: Родители и техните деца (12-18 години)

Цели:

I. Поведенческо ниво

- 1) Участниците да демонстрират обстановката в своето семейство чрез построяване на скулптура, състояща се от всички негови членове.
- 2) Да определят възможността за изменение на семейството чрез промяна на скулптурата или преустройство.
- 3) Да преодолеят загубите, замествайки загубените (при смърт, развод, преместване, психическо и емоционално отхвърляне) членове в скулптурата.

II. Когнитивно ниво

- 1) Участниците да осъзнаят положението на нещата в семейството, които по-рано не биха могли да проследят съзнателно.
- 2) Да определят възможности за изменение, като разместват и поставят членовете в такова положение, каквото би им се искало.
- 3) Да подобрят навиците си за самонаблюдение, определяйки собствената си позиция в семейството.

Продължителност: 2 часа

Дейност - част първа:

Един от участниците влиза в ролята на скулптор. Той възстановява представата за своето собствено семейство във вид на “жива скулптура”. Избира измежду другите участници кой ще изпълнява ролята на другите членове от семейството на скулптора, включително и неговата собствена роля, като ги разполага така, че да символизират обстановката в семейството. При липса на достатъчен брой участници скулпторът сам изпълнява своята роля. След завършване на скулптурата нейният създател интерпретира своята работа и обяснява защо така е разположил членовете на семейството. Всички участници поред изпълняват ролята на скулптор.

Инструкции:

Водещият съобщава на групата, че днес членовете ѝ имат шанс да се изявят в ролята на хора на изкуството, в ролята на скулптори. Всеки скулптор може да използва необходимото му пространство от стаята, за да изобрази системата на отношения в семейството си. Ето няколко примери как може да стане това:

- Сила и контрол – може да се изрази, като поставим по-властните хора в семейството по-високо от по-слабите, например като използваме стол.
- Подчинение и безсилие – членовете на семейството лежат на пода.
- Близки или далечни отношения – като поставим членовете на семейството близо или далеч един от друг или обърнати с лице или гръб един към друг.

Обсъждане:

Водещият може да помоли участниците да разкажат повече за отношенията в семейството. Как се отнасят помежду си мама и татко? Близки ли са помежду си? Често ли са ядосани? Какъв тип са отношенията между определени членове – хладни, топли? Някои деца може да произхождат от големи, разширени семейства и да искат да опишат цялото семейство. В такъв случай за някои членове на семейството може да се използват кукли или предмети. Или пък нуклеарното семейство да се представя от хора, а разширеното – от предмети. Водещият може да направи интерпретация на “скулптурата”, като е важно да съпостави своята интерпретация с тази на скулптора, да го пита дали точно това е искал да каже. Водещият може дори да си позволи да предизвика скулптора: “А аз си мислех, че искаш малко да поразнообразиш”, “На мен това ми прилича на война ...или на обтегнати отношения . . .” Идеята е да се извади на повърхността невидимото, да се влезе във вътрешния свят на тийнейджъра.

Дейност – част втора:

След обсъждането на скулптурата авторът я изменя така, че да се чувства удобно в нея или прави модел, който напълно го удовлетворява. Следва разговор, в който той може да изрази своите фантазии и мечти, и водещият трябва да ги “приземи”.

Обсъждане:

Важно е да питате и да проследявате какъв е процесът на промяната. Какво трябва да се промени, за да общува детето по-добре със своите родители? Много често децата на разведени родители съединяват родителите си, възстановявайки своето семейство такова, каквото е било преди развода. Водещият може да попита детето възможно ли е да се случи това. Ако няма такава възможност, може да попита каква друга възможност за промяна може да се предизвика. След това може да помоли детето да направи скулптура на своето “бъдещо семейство”, в което то самото е родител.

Коментар:

Нещата, които са представени в скулптурата, отразяват определен тип нагласи, отношения и възпитание. Това упражнение може да послужи като източник на богат и изчерпателен материал при по-нататъшната работа с деца и техните семейства. Кой член на семейството се нуждае от неизбежно внимание, кой е “вечният пациент”, какви са “дисфункциите” на семейната система като цяло?

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Работа с родители и семейства

Занятие 12.2

“Семейни роли”

Участници: Родители и техните деца (12-18 години)

Цели:

I. Поведенческо ниво

- 1) Членовете на групата да участват в структурирана драма.
- 2) Да обсъждат своите семейства, като ги сравнят с представеното семейство.
- 3) Да определят ролята, която изпълняват в собственото си семейство.

II. Когнитивно ниво

- 1) Участниците да осъзнаят системността на семейството.
- 2) Да получат представа за динамиката на отношенията и “дисфункционалността” на собственото си семейство.
- 3) Да повишат своето самосъзнание.

Продължителност : 2 часа

Въведение:

Водещият описва ролите в “дисфункционалните семейства”. Тези роли са открити след продължително проучване на семействата на алкохолици. С удивление терапевтите забелязали, че семействата на алкохолици поразително си приличат, някои от членовете им отговарят на алкохолизма със строго определени реакции. Те смятат, че за да оцелеят в тези семейства, трябва да мислят, чувстват и се държат по определен начин. По-късно се оказало, че подобни реакции се предизвикват не само в семейства с алкохолна зависимост. Подобна динамика предизвиква и други проблеми.

Ако не става дума за алкохолизма на бащата или на майката, може да се окаже, че бащата е пристрастен към хазарта или е “работохолик”, а майката е зависима от пазаруването, или бащата изневерява, а майката страда от депресия. С цел да илюстрираме модели предложихме групата да изиграе цялата сцена.

Дейност – част първа: “Семейство на алкохолици” (драма с елемент на трагедия по Сюзън Карол) [Карол, С. (2001)]

В това занятие участва цялата група. Необходимо е да се обясни на актьорите, че всеки от тях трябва да каже само една реплика. Водещият пита кой иска да изпълнява ролята на бащата, който е алкохолик. Той застава до него. Неговата реплика е: “Искам още да пийна. Само още малко!”

Сега водещият пита кой ще изпълни ролята на майката. Обяснява, че тя се прави, че не забелязва алкохолизма на бащата, сякаш не иска да осъзнае сериозността на този проблем. Ако разбере цялата истина, животът ѝ ще се окаже под заплаха, която ще надвисне над цялото семейство, над нейната финансова и емоционална сигурност, над нейния статус в обществото. Реакцията на майката е да си дава вид, че този ужасен проблем не съществува. Нейната

реплика е: “Всичко е добре. Няма никакъв проблем!” Водещият моли бащата да застане зад нея и да положи ръка на рамото ѝ. Целта е да се покаже липсата на емоционални сили у него. Следващият актьор е най-голямото дете (без значение дали е момче или момиче). То застава до майката. Това дете смята, че ако е достатъчно добро, всичко ще бъде наред. Нарича се “героят на семейството” и се бори за свръхпостижения във всичко. Той може да бъде прекрасен спортист, отличник. Нека избралият ролята сам реши къде е успял. Неговата фраза е: “Всичко е наред. Остави го в моите ръце!” “Героят на семейството” и майката трябва да се хванат за ръце.

Второто дете в семейството играе ролята на “изкупителната жертва”. Когато се е появило на бял свят, пространството вече е било заето от “героя на семейството”. Тъй като второто дете смята, че не може да бъде толкова добро като първото, търси излявата си в отрицанието. Работата на “бунтовника” е да върви срещу семейните ценности - не се учи добре, има лоши приятели, злоупотребява с алкохол и цигари, обикновено където се появи, възниква проблем. Рано или късно всичко лошо, случващо се в семейството, се приписва на “бунтовника”. Той най-вероятно ще започне да изпитва зависимост от алкохол или наркотици или ще попадне в програма за лечение на девиантно поведение. Неговата реплика е: “Мразя те, татко, върви по дяволите!” Ролята му е да бяга около тримата с вдигнати юмруци и да изкрещява фразата си.

Третото дете, “изгубеното дете”, се намира в напълно хаотична ситуация. Бащата не се прибира в къщи или е пиян, или крещи, а майката се преструва, че нищо не се случва. “Героят на семейството” е зает със своето съвършенство. “Бунтовникът” не може да излезе от проблемите, в които се е забъркал. Начинът, стратегията за оцеляване на третото дете е да стане “невидимо”. В училище седи на последния чин и не вдига ръка, самотник е в компанията на връстници. Това дете най-вероятно ще страда от депресия и в определен момент може да посегне на живота си. Изпълнителят на ролята на това дете ще стои на стол на известно разстояние от групата, без да произнася и дума.

Четвъртото дете в семейството е “болното дете”. То е разбрало, че единственият безопасен начин да удовлетвори своята потребност от внимание е болестта. Изпълнителят на ролята сяда на пода, превивайки се от болка, като се държи за корема, и казва: “Струва ми се, че се разболявам!”

В това семейство има още едно дете, което се нарича “талисманът”. То пълзи, дърпа всички за дрехите и умолява: “Моля, поиграйте си с мен!”

Последният човек в това семейство е свекървата. Тя седи на стола и крещи на майката: “Ти си виновна!”

Така ролите са разпределени. Думите се знаят, всеки познава историята на героя си. После инструкцията е участниците да проиграт тези фрази едновременно със съпътстващите ги движения. Водещият ги моли да започнат при думата “начало” и да свършат след думата „стоп”. Актьорите трябва да бъдат мотивирани да вложат повече чувство. Ролята се разиграва няколко пъти, докато всички успеят да се вживеят в характера на героите си.

Обсъждане:

След проиграването на актьорите се задават следните въпроси:

- “Какво е да си баща/майка/дете ... в това семейство?”
- “Как се чувстваш в ролята на баща/майка/дете ...?”

(Съзнателно пропуснете “изгубеното дете” и обяснете, че точно това се случва с него.)

- “А как стоят нещата във вашето семейство?”

На тези деца, които не са взели участие в сцената, можете да зададете следните въпроси:

- “Как изглеждаше семейството отстрани?”

- “В коя роля бихте искали да влезете?”

- “Какво бихте променили?”

Коментар:

Възможно е след това упражнение да се проведе по-задълбочена работа с някои от участниците, които се чувстват най-въвлечени в своите семейства. Възможно е също така това упражнение да идентифицира “трудни семейства” и да даде възможност за разкриване на много негативна енергия и ресурси. Могат да бъдат представени накратко типове възпитание и съответстващата на всеки тип помощ, както и причините за това съответствие. Ако децата улучат своята роля, ефектът може да бъде осезаем и от това да възникнат всякакви чувства (гняв, страх, плач).

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

Работа с родители и семейства

Занятие 12.3

“Семейни истории”

Участници: Родители и техните деца (12-18 години).

Цели:

I. Поведенческо ниво

- 1) На участниците им предстои да изразят позитивните и негативните семейни спомени.
- 2) Да ги обсъдят с групата.

II. Когнитивно ниво

- 1) Участниците да намалят представата за своята уникалност, като споделят пред групата своите добри и лоши спомени.
- 2) Да изтласкат болезнените спомени на съзнателно ниво и те да станат тема на обсъждане.
- 3) Да си припомнят нещо позитивно, свързано със собственото им семейство.
- 4) Да се увеличи сплотеността на групата.

Продължителност: 2 часа

Материали: големи листове хартия, картон

Дейност: “Във всяко семейство се случват и хубави, и лоши събития. Да изобразим най-ярките от тях!”

Водещият раздава листове на участниците. Всеки лист е разделен на две части посредством тънка линийка. (Този вариант е по-добър, отколкото да се рисува на отделни листове, тъй като дава представа за цялостност и развитие.) Така всеки от участниците рисува своите добри или лоши семейни спомени. Накрая се прави изложба.

Коментар:

Това упражнение е добро за сплотяване на групата - както за деца, така и за възрастни.

В края на всяко семинарно занятие: Прегледайте ефекта и постигнатия успех, като позволите на участниците сами да оценят постиженията и промените, и след това „отпразнувайте”!

