

www.armorproject.eu

Ръководство за обучители

Експериментална лаборатория „Коучинг и родителство“

**Спомага за предотвратяване на
радикализацията чрез обучение
в прилагане на коучинг и
родителски техники**

Май 2021 г.

Съдържанието на настоящото ръководство е отговорност единствено на авторите и по никакъв начин не може да се приеме, че отразява възгледите на Европейската комисия.



Този проект е финансиран от Фонд „Вътрешна сигурност“ — Полиция, на Европейския съюз, съгласно Споразумение за безвъзмездна помощ № 823683.

Съдържание

| | |
|--|----|
| Резюме | 3 |
| Коучинг и родителство | 4 |
| Защо да преподаваме коучинг и родителство? | 4 |
| Обосновка | 4 |
| Ключови компетенции | 5 |
| Методология | 5 |
| Сценарий на експерименталната лаборатория | 7 |
| Тема | 7 |
| Целева аудитория | 7 |
| Основни въпроси, на които ще се даде отговор | 7 |
| Основни понятия, които ще бъдат разгледани | 8 |
| Основни познания | 11 |
| Упражнения | 11 |
| Допълнителна литература | 37 |
| Логистика | 37 |



Упражнения

| | |
|---|----|
| #1 Мозъчна атака – свободни асоциации | 12 |
| #2 Определение (инструкция) | 14 |
| #3 Съвързване на понятията родителство, преподаване и коучинг | 18 |
| #4 Създайте свой собствен модел за подражание | 20 |
| #5 Сладка (M&M) игра на чувства | 21 |
| #6 Да разбереш емоциите | 24 |
| #7 Как бихте ме описали? | 26 |
| #8 Промяна в убежденията | 28 |
| #9 Музикален стол | 31 |
| #10 Картографирай своята общност | 34 |



Резюме

Коучингът и родителството са два сравнително нови вида психо-образователни интервенции, които имат за цел да осигурят на наставляваните (и родителите) правилните емоционални и психологически разбирания и инструменти, чрез които да подпомагат себе си (децата си) при обработването на емоциите, диференциация на личността, положително подкрепление, преодоляване на стресови ситуации, предоставяне на социална подкрепа и др. Експерименталната лаборатория „Коучинг и родителство“ има за цел да насочи вниманието към и да изпробва стратегии за коучинг и родителско възпитание, които биха позволили на наставляваните и родителите да разберат по-добре емоционалните стимули, поведението, решенията и реакциите на уязвимия, като същевременно спомогнат за предотвратяване на активното му включване в процеса на радикализация/поляризация.

Следва да се отчете, че проблемите и конфликтите са сред най-често срещаните фактори на привличане и отблъскване (push & pull factors), пораждащи радикализация (Stout, 2002 г.), ведно с усещането за идентичност, описвано още като „търсене на значимост“ (A. W. Kruglanski, 2014 г.), „търсене на идентичност, допринасяща за чувството на принадлежност, себестойност и цел“ (Dalgaard-Nielsen, 2008 г.), личностното удовлетворение (Silverman, 2017 г.), липсата на самочувствие (Borum & Fein, 2017 г.) (Chassman, 2016 г.) (Christmann, 2012 г.) (Dawson, 2017 г.) (Lindekilde, 2016 г.) (Senzai, 2015 г.), разочарованието и обидата (Larry E. Beutler, 2007 г.), когнитивно-социалните фактори като склонност към поемане на риск и ограничени социални контакти (Taylor & Horgan, 2006 г.), самовиктимизацията (Taylor & Horgan, 2006 г.), и изместването на агресията (Moghaddam, 2005 г.). В тази връзка е необходимо да се разгледат стратегиите, улесняващи диференциацията на личността и нейното положително подкрепление, като защитни фактори и добра буферна зона срещу радикализацията.

Предложените в настоящото ръководство упражнения целят да изградят разбиране относно интернализацията на механизмите и стратегиите за контрол на емоциите при младежите и да подпомогнат участниците при управлението им. Наръчникът предоставя и добри стратегии за анализ на възможните фактори, които биха могли да повлияят върху благополучието, изграждането на социални връзки и интеграцията. Експерименталната лаборатория „Коучинг и родителство“ играе важна роля за практикуващите на първа линия специалисти като им предоставя правилните инструменти за обучение на подрастващи как да не станат жертви на радикализация и поляризация – както чрез постигане на по-добро разбиране за нещата, които биха могли да повлияят върху живота им, така и за осъществяване на промени в безопасна среда.

Ръководството включва десет практически упражнения, за всяко от които са описани приложима методология, времетраене, цел, необходими ресурси и очаквани крайни резултати. Упражненията са пилотно тествани с практикуващи на първа линия специалисти, работещи с младежи, уязвими към радикализация, и адаптирани следствие на получената обратна връзка.

Коучинг и родителство

„Начинът, по който се отнасяме към нашите деца, влияе пряко върху това, което те вярват за себе си.“

Ариадне Брил

Защо да преподаваме коучинг и родителство?

Коучингът и родителството, като системи от техники, са два основни инструмента, които играят важна роля в процеса по изграждане, формиране и укрепване на идентичността при подрастващите. Целенасоченото им използване за стимулиране на личностното израстване и развитие на децата не е форма на психотерапия, а психо-образователна интервенция, при която моделът за подражание (наставник, ментор или родител) придобива умения за подпомагане и улесняване процеса на диференциация на идентичността, за положително подкрепление и личностно израстване на наставлявания (ученик, дете). Тази форма на интервенция създава условия за подобряване на релационната рамка и за създаване на положителна промяна в поведението, като същевременно предлага безопасна среда за упражняване на умения и техники. Предвид това, че процесите на радикализация често са провокирани от „търсене на идентичност, допринасяща за чувството на принадлежност, себестойност и цел“ (Dalgaard-Nielsen, 2008 г.), личностното удовлетворение (Silverman, 2017 г.), липсата на самочувствие (Borum & Fein, 2017 г.) (Chassman, 2016 г.) (Christmann, 2012 г.) (Dawson, 2017 г.) (Lindekilde, 2016 г.) (Senzai, 2015 г.), разочарованието и обидата (Larry E. Beutler, 2007 г.), техниките за коучинг и родителство могат да предложат подходящите инструменти за укрепване на устойчивостта и създаване на защитена среда.

Обосновка

Целта на това ръководство е да се представи учебен план и съдържание на експериментална лаборатория, посветена на **техники за коучинг и родителство**, приложими при интервенции, насочени към млади хора, които са уязвими към или са в процес на радикализация. Насочено е към интернализацията и по-нататъшното възпроизвеждане на практически, реално приложими стратегии и развиване на индивидуални умения. Тези стратегии адресират едновременно рискови фактори за насилствено и антисоциално поведение (като основен мотив за радикализация, приобщаване към крайни идеологии, деструктивно поведение и прояви на насилие) и защитни фактори.

Учебният план и съдържанието на Експерименталната лаборатория „Коучинг и родителство“ са взаимосвързани и следва да се използват заедно с предоставените помощни материали.



Ключови компетенции

Основните умения, на които трябва да се обърне внимание в процеса на емоционалното и поведенческото развитие на подрастващите (в който процес важна роля играе родителя/ментора/коуча), са следните:

- **Разпознаване и управление на емоциите** – за да бъдат в състояние да управляват всяка трудна ситуация, която може да се появи, подрастващите трябва първо да развият способност да идентифицират правилно източника на техните чувства, да могат да формулират и назоват правилно самия проблем. Когато чувствата не са правилно разпознати, те могат да се превърнат в източник на насилие или лошо поведение. Това се случва, когато подрастващите се опитват да се справят с емоциите си по неконструктивен начин поради непознаване на първопричините за възникването им (Goleman, 1994 г.).
- **Развиване на емпатия** – след като се научат как правилно да дефинират своите чувства, подрастващите трябва да развият и способността да разбират емоциите на хората около тях и да ги вземат под внимание по време на самото общуване. Има различни начини за развиване на емпатия – от проява на съпричастност към различни културни и религиозни групи (избягване на дискриминационни нагласи) до осъзнаване какви са последствията от проява на предразсъдъци и изказване на предположения (Aronson, 2000 г.).
- **Развиване на умения за работа в екип** – в днешното общество, способността да си сътрудничиш и да работиш заедно с другите, за да постигнеш обща или лична цел, е ключ към оцеляването; дори във видеоигрите се изисква сътрудничество с други играчи, за да се премине към следващото ниво. По аналогичен начин, в реалния живот, съвместната работа с други хора играе важна роля не само за установяване на взаимодействия и връзки, но и за постигане на общото благо (J. W.Santrock, 2001 г.).
- **Разпознаване, избягване и прекратяване на стереотипизирането и дискриминирането на другите** – след като се научат да контролират и изразяват чувствата към себе си и към околните, подрастващите трябва да развият и разбирането си за това какво са стереотипите и как биха могли да повлияят върху отношенията с връстниците им. Нещо повече, юношеството е най-предизвикателната житейска фаза от гледна точка на влиянието на стереотипите върху младите хора (например, полови стереотипи, сексуален тормоз и др.).

Методология

Експерименталната лаборатория „Коучинг и родителство“ развива знания и умения чрез **когнитивно-поведенческия модел и модела на учене чрез правене**. Основна цел е да се осигури на обучаващите се специалисти от първа линия основополагащ набор от умения и модели на поведение, които могат лесно да се прилагат и адаптират в работата с подрастващи, експериментиращи с проблемни и конфликтни идентичности по пътя към зрелостта.



Лабораторията е създадена да се използва като „сигурно пространство“, в което участниците могат да учат и да експериментират с алтернативни начини за реакция - в зависимост от контекста - при ситуации, свързани с личното и емоционалното развитие на младежи в социална изолация и/или в процес на поляризация и/или радикализация. Участниците се насърчават да преподават и възпроизвеждат тези техники сред общностите, с които работят.

Упражненията, описани в настоящото ръководство, предоставят възможност на учители, възпитатели, ментори и родители за трайна адаптация към техниките за коучинг и родителство в подкрепа на младежите, уязвими към радикализация. Освен това, описаните стратегии позволят на родителите да разбират по-добре поведението, решенията и реакциите на децата си и да ги подпомагат за изграждане на устойчивост към факторите, водещи до радикализация.

Лабораторията предлага техники, които помагат на младите хора да управляват правилно емоциите си (насочени към самите тях и към другите) и да развиват умения за работа в екип за по-лесно взаимодействие с връстниците и родители. Предоставя инструменти, чрез които специалистите, работещи с младежи, да насърчават подрастващите как да контролират емоциите и поведението си чрез взимане на решения, задоволяващи нуждите им по неразрушителен начин.

Образователни техники

| | |
|---|---|
| Инструкция | ✗ |
| Демонстрация | |
| Ролева игра | ✗ |
| Репетиция по предварително дефиниран сценарий | ✗ |
| Обратна връзка | ✗ |
| Подкрепление | |
| Разширена практика | ✗ |
| Модерирани дискусии | ✗ |
| Когнитивно моделиране чрез мислене на глас | ✗ |
| Свободни дискусии | ✗ |
| Вътрешно самонаставление (вътрешен глас на обучаващия се) | |

Сценарий на експерименталната лаборатория

Тема

Техниките за коучинг и родителство, в т.ч. тяхното разбиране, приучаване за използване и интегриране във всекидневните професионални взаимодействия с младежи в риск, са онези стратегии и техники, които дават възможност на авторитетните личности в живота на подрастващите (наставници, родители, преподаватели и др.) ефективно да развият ефикасни методи за подход към взаимоотношенията по линиите наставник-наставляван, преподавател-ученик, родител-дете, и т.н., чрез които да предотвратят поляризацията и радикализацията при младежите.

Лабораторията се състои от десет упражнения (всяко с продължителност от около един час). Стартира със сесия на мозъчна атака, целяща едновременно да дефинира основните понятия, използвани по време на упражненията, и да създаде пространство, в което участващите да се чувстват сигурни и комфортно един с друг.

Целева аудитория

Професионалисти на първа линия, работещи с младежи, уязвими към радикализация – учители, училищни съветници, социални работници, полицейски служители, служители по сигурността.

Основни въпроси, на които ще се даде отговор

- Какво е коучинг? Какво е родителство?
- Как биха могли коучове/обучители/наставници/родители по-добре да разберат подрастващите и емоционалните им преживявания през периода на пубертета?
- Как подрастващите биха могли по-добре да разберат, контролират и използват чувствата си в своя полза?
- Как различните стилове на коучинг и родителство влияят върху социалното и психологическото развитие на подрастващите?
- Засягат ли стереотипите поведението на подрастващите в отношенията им с техните връстници?



Основни понятия, които ще бъдат разгледани

- **Коучинг:** Коучинг концепцията първоначално се е разбирала единствено като предоставяне на съвети. Тя постепенно се е развивала във времето, попадайки под влиянието на редица терапевтични и ориентирани към личностното развитие подходи. При еволюцията ѝ се наблюдава и тенденция на задълбочаване в същността на проблема и продължителност на процеса, за разлика от целево-ориентирания подход, търсещ незабавни резултати (Stober & Grant, 2006 г.). От друга страна, коучингът се дефинира и като професионално партньорство между коуч и дадено лице, при което фокусът е върху откриването на правилната посока на житейско развитие. Коучингът се основава на холистичен и базиран на действие подход, който насърчава процеса на постигане на цялостно разбиране за смисъла и целта на живота (Gilmore и колектив, 2012 г., стр. 1).
- **Родителство** или родителски стил е начинът, по който децата възприемат съвкупността от родителско поведение и използваните от тях житейски практики, за да оформят своя процес на развитие (Baumrind, 1991 г.). Състои се от две основни измерения (Stavrinides & Nikiforou, 2013 г., стр. 60), както следва:
 - **взискателност** – описва очакванията на родителите по отношение на поведението и социализацията на децата им;
 - **отзивчивост** – отнася се до общата склонност на родителите да предоставят на децата си топлина, позитивни нагласи и подкрепа.
- **Консултиране:** Въпреки че терминът не е бил дефиниран в продължение на години, през 2010 г. 29 консултативни асоциации, в т.ч. American Counselling Association (ACA) и всички - с изключение на 2 - от 19-те ѝ подразделения, ведно с American Association of State Counselling Boards (AASCB), Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs (CACREP), National Board for Certified Counsellors (NBCC), Council of Rehabilitation Education (CORE), Commission of Rehabilitation Counsellor Certification (CRCC) и Chi Sigma Iota (Почетно международно общество на съветниците), приемат обща дефиниция на понятието, според която консултирането е професионално отношение, при което се предоставя възможност на лица, семейства и групи да постигнат психично и физическо здраве, образователни и кариерни цели (Kaplan, Tarvydas & Gladding, 2013 г., стр. 366).
- **Менторство:** Традиционно, менторството се дефинира като взаимоотношения между по-възрастен и по-опитен наставник и по-млад и по-неопитен наставляван, с цел подпомагане и развитие на кариерата на наставлявания (Kram, 1985 г.) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson & McKee, 1978 г.).

- ▶ **Емоция:** Епизод на взаимосвързани синхронизирани промени в състоянията на всички или повечето от петте подсистеми на организма (за обработка на информация, подкрепа, изпълнение, действие и контролиране) в отговор на оценката на външно или вътрешно стимулиращо събитие доколкото последното е от значение за основните нужди на организма (Scherer, 2001 г.) – допълнителна информация е представена на *Фигура 1* по-долу.
- ▶ **Убеждения:** Предположения, които се считат за верни и са „приети като насоки за оценка на бъдещето, цитирани са в подкрепа на вземаните решения или се използват при формиране на преценка за поведението на другите“ (Goodenough, 1963 г., стр. 151). Нещо повече, понятието за убеждение може да се определи и като „начин да се опише връзката между задача, действие, събитие или друго лице и неговото отношение“ (Eisenhart, Shrum, Harding & Cuthbert, 1988 г., стр. 53).
- ▶ **Работа в екип:** Работа на лица, работещи в екип, със съгласувани усилия (The Oxford English Dictionary, второ издание, 1989 г.); обединени действия на група, особено когато са ефективни и ефикасни (Oxford Dictionary of English, второ издание, 2005 г.); сътрудничество между тези, които работят заедно като екип (Chambers 21st Century Dictionary, 1996 г.).
- ▶ **Стереотип** се определя като типична картина, която изниква в съзнанието, когато се мисли за определена социална група (Lippmann, 1922 г.). Ранните изследвания описват процеса на стереотипизация като негъвкав и погрешен мисловен процес, но скорошни изследвания подчертават функционалните и динамичните аспекти на стереотипите (Dovidio, Hewstone, Glick & Esses, 2010 г., стр. 7). Могат да се считат за когнитивни схеми, използвани от възприемащите социалната действителност за целите на обработването на информация за други хора (Hilton & von Hippel, 1996 г.). Стереотипите не само отразяват убежденията за характерните за групата черти, но и съдържат информация за други качества като социалните роли, степента, в която членовете на групата споделят специфични качества и повлияват върху емоционалните реакции на нейните членове и др. (Dovidio, Hewstone, Glick & Esses, 2010 г., стр. 7).
- ▶ **Дискриминация** се дефинира като предубедено поведение, което включва не само действия, които пряко увреждат или поставят в неблагоприятно положение дадена група лица, но и действия, които нечестно облагодетелстват групата, към която принадлежи дискриминацията (причинявайки относителна вреда за други групи) (Dovidio, Hewstone, Glick & Esses, 2010 г., стр. 9). Дискриминацията се основава на лишаване на „лица или групи от хора от еднаквото отношение, което те могат да желаят“ (Allport, 1954 г., стр. 51). Освен това, понятието за дискриминация се отнася и до „онези действия, насочени към поддържане характеристиките и облагодетелстваната позиция на собствената група за сметка на друга група, с която се прави сравнение“ (Jones, 1972 г., стр. 4).

| Функция на емоцията | Органична подсистема и основни субстрати | Емоционален компонент |
|--|--|---|
| Оценка на обекти и събития | Обработка на информация (ЦНС) | Когнитивен компонент (оценка) |
| Регулиране на системата | Подкрепа (ЦНС, НЕС, АНС) | Неврофизиологичен компонент (телесни симптоми) |
| Подготовка и посока на действие | Изпълнение (ЦНС) | Мотивационен компонент (склонност към действие) |
| Комуникация на реакцията и поведенчески намерения | Действие (СНС) | Моторен компонент (мимика, вокална мимика) |
| Наблюдение на вътрешното състояние и взаимодействието на организмите със заобикалящата среда | Наблюдение и контрол (ЦНС) | Компонент на субективното усещане (емоционално преживяване) |

Забележка: ЦНС = централна нервна система; НЕС = невроендокринна система; АНС = автономна нервна система; СНС = соматична нервна система.

Фигура 1. Взаимовръзка между подсистемите на организма и функциите и компонентите на емоциите (източник: Scherer KR. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information. 2005; 44(4):695-729)



Основни познания

- Разбиране на техниките за родителство и коучинг
- Получаване на по-добра представа за концепции като емоции, дискриминация, стереотип, убеждения и работа в екип
- Изучаване на техники за по-добро взаимодействие с подрастващи и подкрепа на тяхната устойчивост към радикализация и насилствен екстремизъм
- Оказване на подкрепа на подрастващите при развиване на способности и умения да се справят с противоречащи си ценности и установяване на отношения с различни, понякога противоположни общности (от връстници; основани на религия, етническа принадлежност, сексуална ориентация и т.н.)
- Изучаване на техники за подкрепа уменията на подрастващите да взаимодействат позитивно, да разрешават конфликти и да създават по-добри взаимоотношения

Упражнения

- За разпознаване на проблема
- За откриване и дефиниране на проблема
- За идентифициране на тактики, използвани за разрешаване на проблема
- За подобряване на използваните тактики: Какъв беше проблемът? Каква беше целта? Какво беше препятствието (ограничението)? Как беше разрешен проблема? Как можехме да го разрешим по-добре?
- За предоставяне на алтернативни решения
- Последващ тест

1

Мозъчна атака – свободни асоциации

| Упражнение №1 | За разчупване на леда: Вдъхнови ме! |
|--------------------|---|
| Цел | <p>Насърчаване на участниците да се опознаят и да се създаде положителна динамика в групата</p> <p>Достигане на общо разбиране в групата за това какво означават родителство и коучинг, как те влияят върху развитието на индивида и т.н.</p> |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 30 минути |
| Необходими ресурси | Флипчарт, маркери и/или компютър, видеопроектор и екран, смартфон, химикали, хартия |
| Описание | <p>Разчупване на леда #1: Моят вдъхновяващ коуч</p> <p>Обучителят се представя накратко, след което моли участниците да се представят. Участниците са подредени в кръг, за да се насърчат взаимодействието и дискусиите между тях.</p> <p>Обучителят инструктира участниците да отговорят на следните въпроси в писмен вид, като всеки отговор следва да е на не повече от три реда на лист хартия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Как бихте описали добрия коуч/ментор?“ • „Как бихте описали добрия родител?“ • „Сещате ли се за конкретен човек/персонаж от книга или филм/анимация, който смятате за вдъхновяващ модел за подражание?“ • „Ако вашият модел за подражание е истински човек, как този човек е повлиял развитието Ви?“ <p>Забележка: Ако един или повече участници не могат да пишат, следва да бъдат помолени да отговорят на въпросите с рисунки.</p> <p>Всеки участник избира партньор и споделя отговорите си с него/нея.</p> <p>Завършва се с 2-минутна обща заключителна дискусия, при която учителят събира и записва възможните дефиниции на флипчарт.</p> |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Разчупване на леда #2: Модел на мозъчна атака „Плюс, минус, интересно“</p> <p>Методът на мозъчната атака се използва за разчупване на леда и стимулиране на участниците да се ангажират в процес на критично мислене, чрез който да определят работни дефиниции за понятия като коучинг, родителство, менторство и консултиране.</p> <p>Стъпка 1: На всеки участник се предоставят листове хартия в четири различни цветове (червено за родител, синьо за коуч, жълто за ментор и зелено за съветник). В допълнение, всеки участник рисува таблица с три колони (една за „плюс“, една за „минус“ и една за „интересно“).</p> <p>Стъпка 2: Отделят се 5 минути, през които всеки участник записва всички възможни положителни аспекти на всяка от ролите, споменати по-горе, като вземе предвид отношенията, които могат да се развият с всяка фигура (родител, коуч, ментор и съветник).</p> <p>Стъпка 3: Отделят се 5 минути, през които всеки участник следва да запише всички възможни негативни аспекти за отделните категории.</p> <p>Стъпка 4: Отделят се 5 минути, през които всеки участник следва да запише всички интересни неща за отделните категории (включително изводи и положителни резултати) в колона „интересно“.</p> <p>Забележка: Ако един или повече участници не могат да пишат, следва (а) да работят по двойки с други участници, които ще отбелязват отговорите, или (б) да формират малка отделна група и да отговорят на въпросите чрез дискусия, водена от модератор, който ще синтезира отговорите им в писмен вид.</p> <p>Стъпка 5: Групов размисъл. Всички таблици се групират, като се създават три колони – „плюс“, „минус“ и „интересно“, за всяка от гореспоменатите категории роли.</p> |
| <p>Метод на обучение</p> | <p>Инструкция, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас</p> |
| <p>Визуални средства</p> | <p>Флипчарт, цветна хартия</p> |

2

Определение (инструкция)

| Упражнение №2 | Разширен анализ на концепциите коучинг, родителство, менторство и консултиране |
|--------------------|---|
| Цел | Изграждане по-добро разбиране за основните понятия |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 30 минути |
| Необходими ресурси | Power Point презентация и/или предварително подготвени материали за раздаване и/или пъзел-диаграма с части от определенията, които трябва да бъдат свързани правилно при работа по екипи |
| Описание | <p>Необходимо е да се изясни с участниците какво наистина означават категориите <i>коучинг, родителство, менторство и консултиране</i>.</p> <p>За целта, на участниците се предоставя набор от твърдения и от тях се изисква да работят по двойки, за да оценят дефинициите и начина, по който те отразяват характеристиките на четирите категории, обсъдени по-рано (виж по-долу). Участниците се насърчават да обсъдят коя част от определенията считат за най-точна и уместна, след което идеите се споделят с цялата група.</p> |
| Метод на обучение | Модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, разширена практика, работа в екип |
| Визуални средства | Power Point, помощни материали за раздаване, карти |

Съвети

Стъпка 1: Участниците се разделят в две групи и им се раздават два вида карти: единият вид са карти с понятията, които трябва да дефинират, а другият вид - с академичните определения за тях. Обучителят ги насърчава да прочетат внимателно дефинициите и да се опитат да ги съотнесат правилно, работейки заедно в рамките на групата си. Определенията, които ще бъдат използвани за упражнението са:

Коучинг: Коучинг концепцията първоначално се е разбирала единствено като предоставяне на съвети. Тя постепенно се е развивала във времето, попадайки под влиянието на редица терапевтични и ориентирани към личностното развитие подходи. При еволюцията ѝ се

наблюдава и тенденция на задълбочаване в същността на проблема и продължителност на процеса, за разлика от целево-ориентирания подход, търсещ незабавни резултати (Stober & Grant, 2006 г.). От друга страна, коучингът се дефинира и като професионално партньорство между коуч и дадено лице, при което фокусът е върху откриването на правилната посока на житейско развитие. Коучингът се основава на холистичен и базиран на действие подход, който насърчава процеса на постигане на цялостно разбиране за смисъла и целта на живота (Gilmore и колектив, 2012 г., стр. 1).

Родителство или родителски стил е начинът, по който децата възприемат съвкупността от родителско поведение и използваните от тях житейски практики, за да оформят своя процес на развитие (Baumrind, 1991 г.). Състои се от две основни измерения (Stavrinides & Nikiforou, 2013 г., стр. 60), както следва:

- **взискателност** – описва очакванията на родителите по отношение на поведението и социализацията на децата им;
- **отзивчивост** – отнася се до общата склонност на родителите да предоставят на децата си топлина, позитивни нагласи и подкрепа.

Консултиране: Въпреки че терминът не е бил дефиниран в продължение на години, през 2010 г. 29 консултативни асоциации, в т.ч. American Counselling Association (ACA) и всички - с изключение на 2 - от 19-те ѝ подразделения, ведно с American Association of State Counselling Boards (AASCB), Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs (CACREP), National Board for Certified Counsellors (NBCC), Council of Rehabilitation Education (CORE), Commission of Rehabilitation Counsellor Certification (CRCC) и Chi Sigma Iota (Почетно международно общество на съветниците), приемат обща дефиниция на понятието, според която консултирането е професионално отношение, при което се предоставя възможност на лица, семейства и групи да постигнат психично и физическо здраве, образователни и кариерни цели (Kaplan, Tarvydas & Gladding, 2013 г., стр. 366).

Менторство: Традиционно, менторството се дефинира като взаимоотношения между по-възрастен и по-опитен наставник и по-млад и по-неопитен наставляван, с цел подпомагане и развитие на кариерата на наставлявания (Kram, 1985 г.) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson & McKee, 1978 г.).

Забележка: Ако един или повече участници не могат да четат, друг участник от работната им група следва да ги подпомогне при изпълнение на упражнението като прочете дефинициите на глас и им помага със свързането.

Стъпка 2: Резултатите от кратката работа по свързване на картите „концепция-определение“ следва да бъдат представени от всяка работна група. Обучителят ръководи дискусиата. Фокусирайки се върху резултата от свързването на категориите с техните дефиниции и изведените преди това ключови думи, обучителят инструктира участниците да обсъдят ключовите думи по групи, за да формулират едно общо разбиране за всяка от концепциите коучинг, родителство, менторство и консултиране.

Определенията се попълват в бланка, подобна на представената по-долу:

Определение на групата за коучинг:

Определение на групата за родителство:

Определение на групата за менторство:

Определение на групата за консултиране:

Помощен материал

КОУЧИНГ

РОДИТЕЛСТВО

КОНСУЛТИРАНЕ

МЕНТОРСТВО

Процес на предоставяне на съвети, който се е развивал във времето, повлиявайки се от редица терапевтични и ориентирани към личностното развитие подходи - наблюдава се тенденция на задълбочаване в същността на проблема и продължителност на процеса, за разлика от целево-ориентирания подход, търсещ незабавни резултати.

Професионално партньорство между коуч и дадено лице, при което фокусът е върху откриването на правилната посока на развитие на индивида - основава се на холистичен и ориентиран към действие подход, насърчаващ процеса на постигане на цялостно разбиране за смисъла и целта на живота.

Начин, по който децата възприемат съвкупността от родителско поведение и използваните от тях житейски практики, за да оформят своя процес на развитие.

Състои се от две основни измерения: (1) възискателност - описва очакванията на родителите по отношение на поведението и социализацията на децата им; (2) отзивчивост - отнася се до общата склонност на родителите да предоставят на децата си топлина, позитивни нагласи и подкрепа.

Професионални взаимоотношения, които предоставят възможност на лица, семейства и групи да постигнат психично и физическо здраве, образователни и карьерни цели.

Взаимоотношения между по-възрастен и по-опитен наставник и по-млад и по-неопитен наставляван, с цел подпомагане и развитие на кариерата на наставлявания.

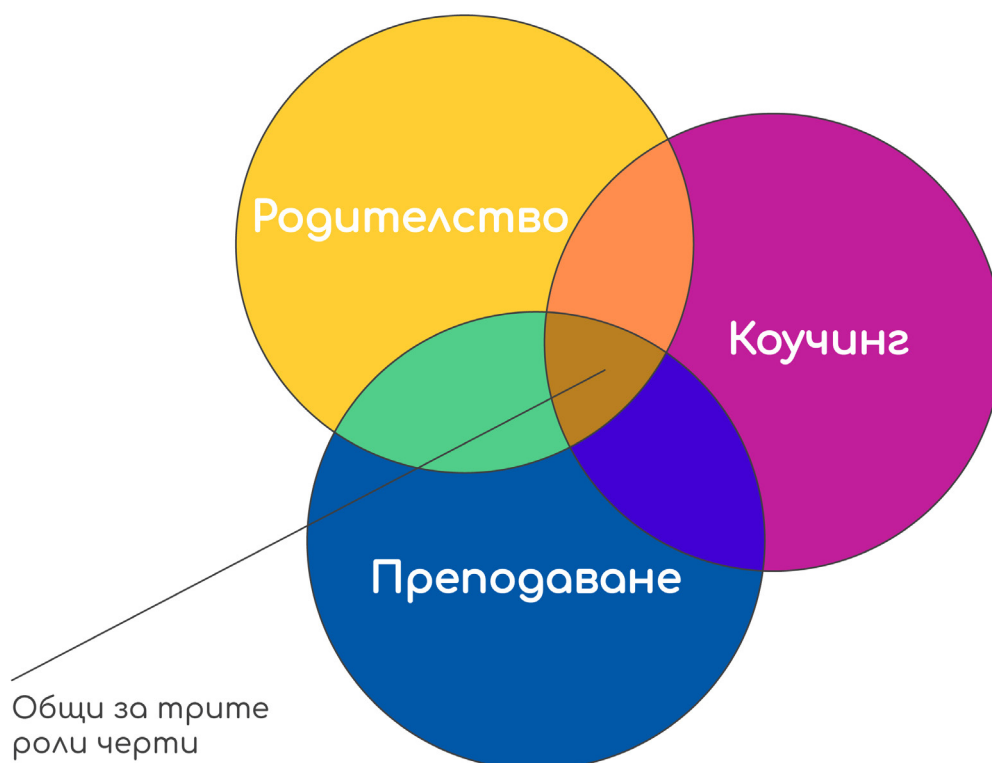


3

Свързване на понятията родителство, преподаване и коучинг

| Упражнение №3 | Свързване на понятията родителство, преподаване и коучинг |
|--------------------|--|
| Цел | Стимулиране на участниците да открият и определят какво свързва понятията родител/учител/коуч и в каква степен съответната фигура (родител/учител/коуч) може да е от помощ при разрешаването на различни проблеми, с които се сблъскват в практиката си, без да ограничава свободната им воля. |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 30 минути |
| Необходими ресурси | Хартия, цветни моливи/химикалки/маркери |
| Описание | <p>Стъпка 1: Обучителят инструктира участниците да се разделят в четири групи (всяка група се състои от не повече от 3-4 лица), като всяка група получава различен цвят хартия.</p> <p>Стъпка 2: Въз основа на дефинициите, разработени по време на предходното упражнение, участниците от всяка група са инструктирани да играят роли – родител, учител, коуч и ученик, като последният е изправен пред личен проблем. Обучителят представя контекста на проблема – ученикът е чужденец-мюсюлманин, който се сблъсква със стигматизация от съучениците си в клас. Участниците, които играят ролите на родител, учител и коуч, се опитват да помогнат на ученика, без да дават съвети.</p> <p>Стъпка 3: След ролевата игра, обучителят моли участниците да изградят образа на родител/учител/коуч, вземайки предвид скорошния си опит и наблюдайки на основните характеристики на всяка от трите „роли“. В допълнение, трябва да свържат трите „роли“ в съответствие с модела, представен във Фигура 2, за да идентифицират общите между тях характеристики – като начертаят карта, чрез която демонстрират пресечната точка на трите роли от тяхна гледна точка.</p> <p>Стъпка 4: Всеки екип представя своите резултати. Обучителят групира всички отговори, изграждайки единна матрица, изобразяваща връзките между родителя, коуча и учителя (така както се възприемат от участниците).</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>Стъпка 5: Обучителят кани всички участници в групова дискусия по следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бил ли е родителят/учителят/коучът ефективен при избягване даването на съвети и предприемането на действия? • Как родителят/учителят/коучът е можел да помогне на ученика по-ефикасно? • Колко трудно е било за родителят/учителят/коуча да помогне на ученика без да дава съвети? <p>За допълнителна информация: ЮНЕСКО, http://www.unesco.org/education/mebam/module_2.pdf</p> |
| Метод на обучение | Свободни дискусии, модерирана дискусия, ролева игра |
| Визуални средства | Видеопроектор за визуализация на модела на матрицата |



Фигура 2. Коучинг спрямо родителство спрямо преподаване

4

Създайте свой собствен модел за подражание

| Упражнение №4 | Създайте свой собствен модел за подражание |
|--------------------|---|
| Цел | В процеса на личностното си развитие по време на юношеството, подрастващите са склонни да подражават в действията и поведението си на човека, когото ценят най-много (родител, роднина, по-възрастен приятел, супергерой, филмова звезда и т.н.). Това упражнение ще помогне на участниците да изградят свой собствен модел за подражание, започвайки от човека, когото считат за имащ най-голямо влияние в живота им. |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи |
| Времетраене | 60 минути |
| Необходими ресурси | Хартия, цветни моливи/химикалки/маркери |
| Описание | <p>Стъпка 1: Обучителят инструктира всеки участник да помисли за човека, който е оказал най-значимо влияние в живота му, и да запише основните характеристики на този свой модел за подражание. Участниците трябва да изложат мотиви защо считат именно този човек за имащ най-голямо влияние в живота им.</p> <p>Стъпка 2: Обучителят моли участниците да помислят за три основни трудности при личностното развитие на младите хора днес и да ги запишат.</p> <p>Стъпка 3: Обучителят моли участниците да помислят и да опишат начина, по който техният модел за подражание би могъл да помогне за минимизиране влиянието на тези трудности.</p> <p>Стъпка 4: Обучителят моли участниците обмислят и да отбележат още три характеристики, които считат, че моделът за подражание трябва да притежава (различни от вече идентифицираните във връзка с описания в Стъпка 1 човек).</p> <p>Забележка: За участниците, които не могат да пишат, модераторът следва да обособи отделна работна група, в която да се обсъдят устно посочените по-горе въпроси/задачи.</p> <p>Стъпка 5: Обучителят подканва всеки от участниците да представи своя модел за подражание пред групата като ангажира всички участници да коментират и участват в дискусиата.</p> |
| Метод на обучение | Свободни дискусии |
| Визуални средства | - |

5

Сладка (M&M) игра на чувства

| Упражнение №5 | Сладка (M&M) игра на чувства |
|---------------------------|---|
| Цел | Насърчаване на участниците да изразяват чувствата си по активен и забавен начин, свързвайки цветовете с различни емоции. Упражнението подпомага участниците да конкретизират контекст и ситуации, които са ги карали да се чувстват по определен начин, и ги насърчава да говорят за емоциите си с други хора. |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи |
| Времетраене | 30 минути |
| Необходими ресурси | Цветни бонбони (M&M), специално подготвени бланки, химикали |
| Описание | <p>Стъпка 1: Обучителят раздава на участниците по 7 цветни бонбони от вида „M&M“ (в различни цветове) и ги инструктира да попълнят предоставената бланка (<i>Фигура 3</i>) в съответствие с инструкциите, посочени на <i>Фигура 4</i> (показвана на екрана в хода на цялото упражнение).</p> <p>Стъпка 2: Участниците се разделят в малки групи (не повече от 4 лица в група) и обсъждат резултатите си, идентифицирайки сходни ситуации и опит.</p> <p>Забележка: Участниците, които не могат да четат и/или пишат, следва да работят по двойки с друг участник, който да им помогне да изпълнят изискванията на упражнението.</p> |
| Метод на обучение | Свободни дискусии |
| Визуални средства | Видеопроектор и екран за показване на инструкциите за упражнението; отпечатани копия на бланката, представена на <i>Фигура 3</i> |



Фигура 3. Бланка за Упражнение №5 „Сладка (M&M) игра на чувства“

Сладка **m&m's** игра на чувства: правила



За всеки червен бонбон, запиши нещо, което те прави щастлив.

За всеки жълт бонбон, запиши нещо, което те кара да се вълнуваш.



За всеки син бонбон, запиши едно лошо решение, което си взел днес, и как можеше да постъпиш по друг начин.

За всеки зелен бонбон, запиши нещо, което те ядосва.



За всеки оранжев бонбон, запиши едно добро решение, което си взел днес.

За всеки кафяв бонбон, запиши нещо, което те прави тъжен.



Фигура 4. Сладка (M&M) игра на чувства: правила
(източник: <http://radathome.blogspot.com/2013/11/m-feelings-activity.html>)

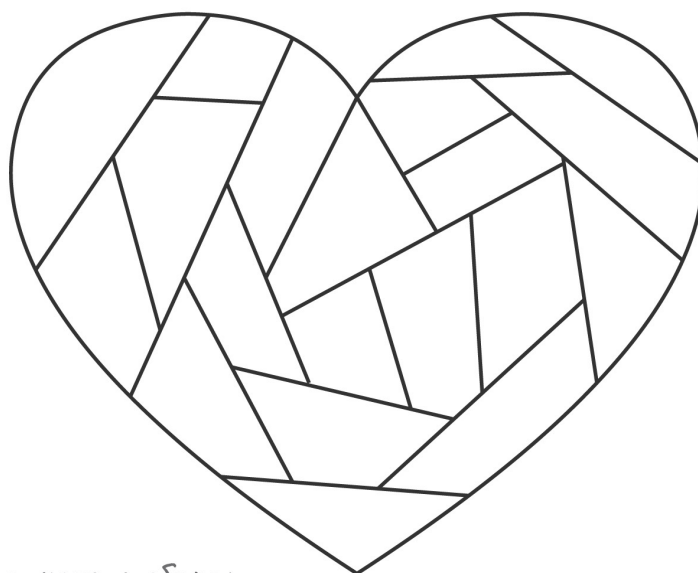
6

Да разбереш емоциите

| Упражнение №6 | Да разбереш емоциите |
|---------------------------|--|
| Цел | Стимулиране на участниците да определят емоциите си в различен социален контекст. По-доброто разбиране на емоциите като цяло, както и на настъпващите в емоционален план промени през различните житейски етапи и периоди, подпомага участниците да се справят по-добре с настроенятията си в ежедневието. Освен това, по-късно това упражнение може да подпомогне практикуващите специалисти да изградят по-силна връзка с подрастващите, с които работят, и да разберат какво ги мотивира да действат по определен начин. |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 60 минути |
| Необходими ресурси | Хартия, цветни моливи/химикалки/маркери |
| Описание | <p>Стъпка 1: Обучителят предоставя на участниците карта с изобразено сърце (Фигура 5) и ги инструктира, работейки самостоятелно, да отбележат върху нея нещата, които ги правят щастливи, използвайки различни цветове за всяка категория фактори (не е нужно да включват всички категории, споменати на картата – хора, предмети, дейности; могат да се подберат само онези категории, които влияят върху състоянието на участниците).</p> <p>Стъпка 2: Обучителят кани всеки участник да представи своята карта пред групата, давайки конкретни примери за събития и случки, които са го накарали да включи конкретните дейност, човек, място или предмет в своята карта.</p> <p>Забележка: Участници, които не могат да пишат, следва да работят с модератора и само да оцветят различните части на сърцето, след като установят (съвместно с модератора) съответствието между цвят и категория фактори, които им носят радост.</p> |
| Метод на обучение | Свободни дискусии, вътрешно самонаставление |
| Визуални средства | Разпечатани копия на картата, представена на <i>Фигура 5</i> |

Карта на сърцето ми

(Версия „Любими неща“)



Оцвети в:

Червено – за хора, които обичаш

Зелено – за предмети, които обичаш

Синьо – за места, които обичаш

Лилаво – за дейности, които обичаш

Име:

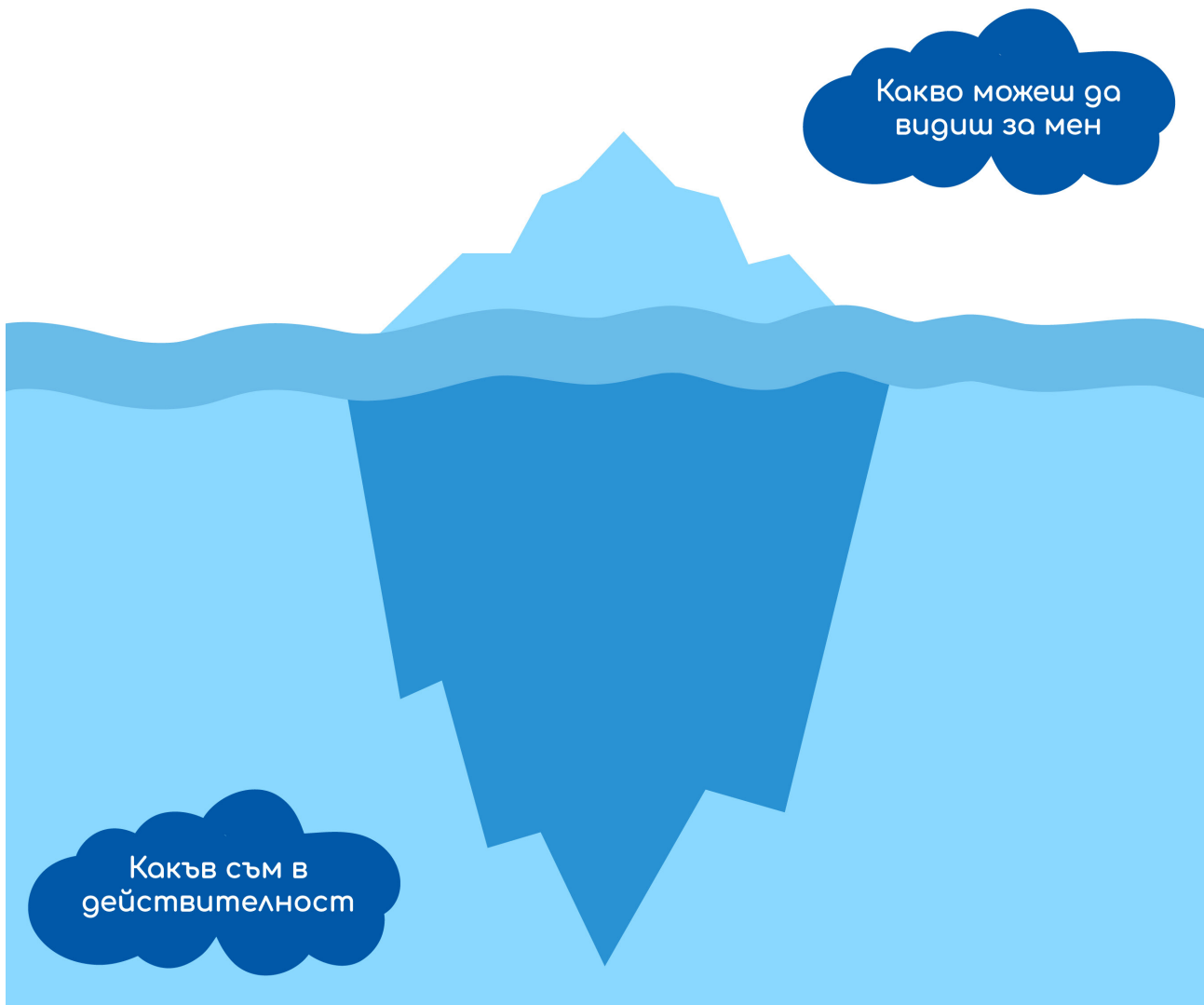
Дата:

Фигура 5. Карта на сърцето ми (Версия „Любими неща“)

7

Как бихте ме описали?

| Упражнение №7 | Как бихте ме описали? |
|--------------------|---|
| Цел | <p>Подпомагане на участниците да осъзнаят силните си страни и да осъзнаят как ги възприемат другите хора</p> <p>Осигуряване на сигурна среда, в която участниците да видят собствения си образ от различни перспективи</p> |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 60 минути |
| Необходими ресурси | Схема от вида „карта на съзнанието“ (mind map) |
| Описание | <p>Стъпка 1: Един участник (на доброволен принцип) застава пред групата. Обучителят инструктира останалите да изберат една дума, с която да опишат стоящия пред тях. Упражнението ще се повтори за всеки участник.</p> <p>Стъпка 2: Групата попълва описанията си в представената подолу бланка (Фигура 6).</p> <p>Забележка: Участници, които не могат да пишат, следва да помолят други участници да им помогнат да отбележат избраната от тях дума.</p> <p>Стъпка 3: Попълнените бланки се дават на доброволеца, който трябва да се представи, стараяйки се да подчертае най-вярната част от описанията на групата за него/нея.</p> <p>Забележка: За участниците, които не могат да четат, следва да коментират описанията на групата, изчетени на глас от модератора.</p> <p>Стъпка 4: Доброволецът попълва същата бланка и я запазва, за да открие разликите между това, което хората мислят за него на база впечатление от пръв поглед и какъв/каква е той/тя в действителност. Това ще помогне на участниците да осъзнаят въздействието на погрешните представи.</p> |
| Метод на обучение | Модерирани дискусии |
| Визуални средства | Разпечатани копия на картата, представена на <i>Фигура 6</i> |



Фигура 6. Айсберг на възприятието

8

Промяна в убежденията

| Упражнение № 8 | Промяна в убежденията |
|---------------------------|---|
| Цел | Това упражнение е предназначено да помогне на участниците да оценят критично ситуация, в която понастоящем се намират, по отношение на постижения и цели. Има за цел да ги подпомогне в откриването на онези области, в които считат, че се нуждаят от по-нататъшно развитие, и на които трябва да обърнат повече внимание. Освен това, упражнението е полезно за участниците и за да разберат дали се нуждаят от помощта на родителска/коуч фигура, за да изпълнят поставените цели. |
| Целева аудитория | Възрастови групи - подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 60 минути |
| Необходими ресурси | Флипчарт, предварително подготвени материали за раздаване, инфографика |
| Описание | <p>По време на това упражнение, учителят насърчава участниците да анализират настоящия етап от живота си, като идентифицират нещата, които трябва да променят, за да са доволни от всички житейски аспекти. По този начин, участниците осъзнават, че промяната е неизбежна през целия живот, и изграждат подходящ специфичен за даден контекст алгоритъм за промяна.</p> <p>Инициерирането на промени е естествена прогресия в живота, която помага на лицата да останат свежи и мотивирани. Когато искат да променят нещо, трябва преди всичко да отговорят на въпроса: „Защо всъщност искам да направя тази промяна?“</p> <p>Стъпка 1: Участниците следва да погледнат живота си такъв, какъвто е в момента. Всеки харесва някои части от живота си, както и има неща, които би искал да промени. Понякога хората дори не са наясно какво харесват и какво не, докато не започнат да се вглеждат навътре в себе си. В първата фаза на упражнението, учителят инструктира участниците да запишат всичко, което харесват в живота си – неща, които искат и вече имат.</p> <p style="text-align: center;">Неща, които искате и вече имате</p> |

Стъпка 2: Обучителят инструктира участниците да помислят и да запишат неща, които вече присъстват в живота им, но не биха искали да имат. Могат да включат в този списък всичко - като се започне от прекия им ръководител и се стигне до тегло, семейство, което не ги подкрепя, и т.н. Какво имат, което всъщност не желаят? Участниците могат да добавят всичко в този списък.

Things you have and do not want

Стъпка 3: Обучителят инструктира участниците да обмислят целите си и да ги запишат. През тази фаза на упражнението, участниците еволюират, виждайки се как вървят напред към нови цели и чувствайки как постигат желаните резултати. Следва да помислят за живота си и да запишат своите копнежи, цели и желания (независимо от сферата – лични, професионални и т.н.): всички неща, които нямат, а биха искали да имат.

Неща, които нямате, но искате да имате

Стъпка 4: Накрая, обучителят моли участниците да разгледат и нещата, които нямат, но и не биха искали да имат. Могат да включват всичко – от сериозно заболяване, през загуба на дома, до безработица и големи дългове.

Неща, които нямате и не бихте искали да имате

| | <p>Стъпка 5: Обучителят моли участниците да прочетат всички списъци, които са разработили по време на първите четири стъпки, за да сравнят записаното и да установят дали е необходимо да инициират промяна.</p> <p>Стъпка 6: Обучителят моли участниците да сравнят колоната, посветена на „неща, които имат, но не искат“ с колоната, съдържаща „неща, които нямат, но искат да имат“. В бъдеще, трябва да трансформират „нещата, които имат, но не искат“. За целта, следва да създадат нов списък с цели – „неща, които нямате, но искат да имате“ – и да осъзнаят, че в много отношения има неща, които те биха могли да имат, но които не желаят.</p> <table border="1" data-bbox="491 846 1449 1126"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 846 973 898">Неща, които имате, но не искате</th> <th data-bbox="973 846 1449 898">Нови цели</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="491 898 973 1126"></td> <td data-bbox="973 898 1449 1126"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Стъпка 7: След като дефинират новите си цели, участниците определят и стратегията за тяхното постигане. При създаването на стратегия, обучителят инструктира участниците да помислят за възможната роля на родител/коуч/учител за постигането на новите цели.</p> <p>Забележка: За участниците, които не могат да пишат и/или четат, упражнението може да се проведе като дискусия с модератора, който ще задава въпросите и ще отбелязва отговорите, получени от участниците.</p> <p>За допълнителна информация: 25 безплатни коучинг инструменти и техники, https://wordpressstestblog2.files.wordpress.com/2013/09/25-free-coaching-tools-and-techniques.pdf</p> | Неща, които имате, но не искате | Нови цели | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------|-----------|--|--|
| Неща, които имате, но не искате | Нови цели | | | | |
| | | | | | |
| Метод на обучение | Модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, разширена практика, работа в екип | | | | |
| Визуални средства | Таблицы, инфографика | | | | |

| Упражнение № 9 | Музикален стол |
|---------------------------|--|
| Цел | Упражнението е предназначено да мотивира участниците да общуват и да установят канали за комуникация помежду си, без да правят субективен избор (избирайки партньора си на случаен принцип). Упражнението ги подпомага да изследват емоционалния характер на проблемите, трудни за обсъждане с родител/учител/коуч, и въздействието на тези проблеми върху отношенията родител-дете. |
| Целева аудитория | Възрастови групи – подрастващи/възрастни |
| Времетраене | 60 минути |
| Необходими ресурси | Столове, аудио устройство (CD плейър, лаптоп и високоговорители), списък на темите, които ще бъдат обсъдени |
| Описание | <p>По време на това упражнение, учителят насърчава участниците да обсъждат по интерактивен начин предварително избрани теми, засягащи отношенията родител-деца и подрастващ-приятели. Участниците избират на случаен принцип своите партньори като имат възможност да говорят с всички членове на групата. Дискусиите се наблюдават от модератора, за да се определи дали има теми, които биха заинтересували участниците особено много и които да бъдат допълнително обсъдени в групата.</p> <p>Публичното обсъждането на някои теми може да нажежи страстите. Колкото по-силни са чувствата на един човек по дадена тема, толкова по-вероятно е той да смята възгледите си по нея не като нещо допълнително, а като основа на възприятието му за него самия – какъв е като човек. Поради тази причина, тенденцията е всяка атака/критика срещу идеи и аргументи да се тълкува и възприема като атака срещу самия индивид. Съответно, повечето хора се чувстват неловко или неудобно да изразяват своето мнение пред лица, които не познават или на които не вярват.</p> <p>Това упражнение е предназначено да подпомогне участниците при изследване на емоционалното измерение на трудните въпроси и проблеми, както и въздействието им върху цялостната обстановка и настроение в аудиторията. Проектирано е по</p> |

начин, разчупващ леда и спомагащ участниците да се опознаят по-добре.

Стъпка 1: Обучителят представя на участниците списък с трудни за обсъждане твърдения.

1. Родител/авторитетна фигура/коуч решава какво е най-добре за мен.
2. Един родител/авторитетна фигура/коуч трябва да знае за моите романтични връзки.
3. Родителят/авторитетната фигура/коучът смята, че приятелите ми ми оказват лошо влияние.
4. Родителят/авторитетната фигура/коучът ми забрани да пуша.
5. Моите приятели поискаха да пия алкохол и да пуша, за да бъда приет в групата им, въпреки че аз не искам да го правя.
6. Приятелите ми ме накараха да избягам от училище днес, въпреки че не исках.

Стъпка 2: Обучителят разпръсва столовете из стаята на случаен принцип (по двойки, като във всяка двойка столовете гледат един към друг). За всеки участник има стол.

Стъпка 3: Обучителят съобщава на участниците, че ще послушат малко музика. Когато се пусне музиката, те трябва започнат да се разхождат произволно из стаята или да танцуват, ако им се прииска. Когато музиката бъде спряна, трябва бързо да седнат на най-близкия стол, така че всички участници да са разделени по двойки, седящи един срещу друг. Тогава обучителят ги приканва да прочетат първото твърдение от предварително изготвения списък. Човекът от всяка двойка, който е седнал последен, има 30 секунди, за да разкаже на партньора си личните си виждания по темата. През това време, партньорът трябва да запази мълчание и да не издава по никакъв начин дали е съгласен с изразяваната от събеседника позиция или не. След това е ред на другия партньор да изрази своите виждания по твърдението в рамките на нови 30 секунди.

Стъпка 4: Музиката се пуска и участниците обсъждат първото твърдение.

Стъпка 5: Музиката започва отново и процесът се повтаря, докато всички твърдения бъдат обсъдени.

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Стъпка 6: Обучителят подрежда столовете в кръг за по-нататъшни групови дискусии по въпроси и теми, които представляват интерес за участниците. Обучителят води дискусия и за чувствата, които участниците са изпитали по време на упражнението, както и какво могат да научат от него за справянето с трудни проблеми във взаимоотношенията с родители и приятели. Обучителят насърчава участниците да споделят какво мислят за това да говорят открито по теми, които считат за трудни.</p> <p>За допълнителна информация: Противоречиви теми, https://rm.coe.int/16806948b6</p> |
| <p>Метод на обучение</p> | <p>Свободни дискусии, репетиция по предварително дефиниран сценарий</p> |
| <p>Визуални средства</p> | <p>Лаптоп, видеопроектор</p> |

10

Картографирай своята общност

| Упражнение № 10 | Картографирай своята общност |
|---------------------------|---|
| Цел | <p>Упражнението е предназначено да мотивира участниците да изготвят профил на своята общност, да изследват как тя оформя живота на младите хора в нея и да обмислят защо нещата са такива, каквито са. По този начин, учителят би могъл да забележи евентуални проблеми в общността, от която участниците идват, и дали тези потенциални проблеми представляват риск за тяхното физическо или психическо здраве.</p> |
| Целева аудитория | <p>Възрастови групи – подрастващи/възрастни</p> |
| Времетраене | <p>60 минути</p> |
| Необходими ресурси | <p>Голям лист хартия, цветни моливи/химикалки/маркери</p> |
| Описание | <p>По време на това упражнение, участниците отговарят на редица въпроси, свързани с общността, от която са част. Учителят се опитва да идентифицира, заедно с останалите участници, основните и специфични за дадената общност фактори, които биха могли да повлияят върху процеса на развитие на участниците или тяхното благополучие.</p> <p>Стъпка 1: Учителят насърчава участниците да нарисуват на един лист хартия груб контур на това, което те възприемат като тяхна общност. Трябва да оставят достатъчно пространство за писане в и извън този контур.</p> <p>Стъпка 2: Учителят моли участниците да се съсредоточат върху вътрешната част на контура, като чрез рисунката търсят отговори на следните въпроси:</p> <p>а. Къде са основните значими обекти? Какви институции съществуват в общността?</p> <p>б. Какви видове бизнес организации функционират в общността и къде са ситуирани? Какви младежки организации, асоциации или общностни клубове съществуват? (Трябва да се поставят на картата.)</p> <p>в. Какви групи хора има в общността? Често ли посещават общността или живеят в нея? Как се движат в рамките на общността? Къде са подрастващите в общността? Какви пространства са достъпни за тях?</p> |

г. Какви младежки програми, инициативи и възможности съществуват? Къде? Кое място е безопасно, опасно или отворено и безопасно само през определена част от деня за подрастващи?

д. Кое място е забранено за подрастващи?

е. Къде се извършва насилието (ако се извършва в рамките на общността)? Къде могат да отидат подрастващите, за да бъдат защитени или да се чувстват в безопасност?

ж. Как се променя пространството в определени моменти от годината, например, около конкретни събития?

Стъпка 3: Обучителят моли участниците да се съсредоточат върху външната част на графиката и да отговорят чрез рисунка на следните въпроси:

а. Какви са осъзнатите заплахите за местната общност?

б. Откъде идват тези заплахи?

в. Кой са външните лица, които редовно посещават общността?

г. Откъде идват тези външни лица и защо?

Стъпка 4: Обучителят моли участниците да отговорят на следните въпроси през призмата на своята лична гледна точка:

а. Къде са местата, които често посещават?

б. Защо точно тези места?

в. Кой места са безопасни за посещение (за тях)?

г. Кой места не са безопасни за посещение (от тях) и защо?

д. Могат ли да отидат на някое от тези места с други хора?

Стъпка 5: Обучителят сравнява всички резултати, предоставени от участниците, и предлага за обсъждане няколко теми въз основа на техните отговори.

Забележка: За участниците, които не могат да пишат и/или четат, упражнението може да се проведе като дискусия с модератора, който ще задава въпросите и ще отбелязва всички отговори, получени от участника/участниците.

| | |
|--------------------------|---|
| | За допълнителна информация: Млади хора и екстремизъм – пакет от ресурси за работещи с млади хора, https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3477/SALTO%20extremism%20pack.pdf |
| Метод на обучение | Модерирана дискусия |
| Визуални средства | - |



Допълнителна литература

- Partners in parenting, Norma G. Bartholomew, Danica K. Knight, Lois R. Chatham, D. Dwayne Simpson,
<http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/ppmanual.pdf>
- Positive Parenting, Diana Guthrie, Stephen P. Amos,
<http://wichita.kumc.edu/Documents/wichita/pediatrics/Positive%20Parenting%20Handbook.pdf>
- The CoParenting Toolkit, Isolina Ricci,
<http://thecoparentingtoolkit.com/PDF/ToolkitLookInside.pdf>
- Therapeutic parenting tools, Connie Bonner-Britt, Chuck Britt,
<http://www.selftimeout.org/assets/ther-parenting-tools.pdf>
- Better parenting facilitator manual,
https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf
- 50 life coaching exercises,
http://www.davidbonham-carter.com/50_Life_Coaching_Exercises

Логистика

- Описание на работното пространство: видеопроектор и екран, лаптоп и високоговорители, столове, които могат да се местят свободно из стаята, хартия, цветни моливи/химикалки/маркери, флипчарт
- Техническа поддръжка за лабораторията: достъп до интернет





www.armourproject.eu

Правна информация: Настоящата разработка отразява изводите и констатациите, резултат от изпълнението на Работен пакет 3 „Експериментални лаборатории“ по проект ARMOUR. Изразените мнения и гледни точки са отговорност единствено на авторите и не отразяват непременно възгледите на Европейската комисия.



Този проект е финансиран от Фонд „Вътрешна сигурност“ — Полиция, на Европейския съюз, съгласно Споразумение за безвъзмездна помощ № 823683.