

www.armorproject.eu

Ръководство за обучители

Експериментална лаборатория „Наративи и културно осъзнаване“

**Спомага за предотвратяване
на радикализацията чрез
овластяване на подрастващите
да реагират на негативни
стимули и токсични наративи**

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
Наративи и културно осъзнаване	4
Защо да преподаваме наративна терапия?	4
Обосновка	5
Ключови компетенции	5
Методология	6
Сценарий на експерименталната лаборатория	8
Тема	8
Целева аудитория	8
Основни въпроси, на които ще се даде отговор	8
Основни понятия, които ще бъдат разгледани	9
Основни познания	9
Упражнения	9
Допълнителни източници	32
Логистика	32



Упражнения

#1 Мозъчна атака – свободни асоциации	10
#2 Определение (инструкция)	16
#3 Открийте проблема	19
#4 Разходваме проблеми, спестяваме решения	21
#5 Да се научим как да екстернализираме проблемите – практика за напреднали	24
#6 Екстернализиране на разговорите - практика за напреднали	27
#7 Разпознаване на други техники на наративната терапия	29
#8 Пренапишете историята си	30



Резюме

Наративите са признати от социологически, психологически, културно-антропологични и др. проучвания за основна стратегия, с централна роля при формирането и реструктурирането на идентичността. С прости думи, идентичността се формира посредством наративи – както онези, които човек разказва на другите, така и наративите, които разказва на себе си, за да обясни и мотивира собствените си избори, реакции, минало, настояще и бъдеще. Изграждането на обществата като колективни идентичности също е свързано с наративите, които представителите от дадена общност наследяват и съхраняват.

Научните изследвания, фокусирани върху факторите на привличане и отблъскване (push & pull factors), пораждащи радикализация, посочват проблемните и конфликтни идентичности сред най-често срещаните, в т.ч.: 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.); като всички те са свързани с противоречиво и дисфункционално усещане за идентичност.

Настоящото ръководство разглежда как по-добре да разберем ролята на наративите при формирането на идентичността, как да открием дисфункционални или токсични наративи, както и как наративите могат да намерят приложение при използването на обещаващи психологически практики за интервенция в професионалното ежедневие на практикуващите на първа линия специалисти, работещи с подрастващи и млади хора, уязвими към радикализация.

Ръководството включва серия от упражнения, които, ако се прилагат комбинирано, могат да помогнат на специалистите, работещи на първа линия, да използват стратегии и техники от наративната терапия за отклоняване на подрастващите и младите хора от изградения за самите тях и за околните негативен образ. Ръководството предлага също и решения за насърчаване на положителни и овластяващи начини за самоизразяване и самоутвърждаване у младите хора. Описаните техники са вдъхновени от работата на терапевти, прилагащи наративна терапия при лечение на фобии, тревожност, депресия, шизофрения и др.

Наративи и културно осъзнаване

„Няма по-голяма агония от това да таиш неизказана история в себе си.“

Мая Анджелоу

Защо да преподаваме наративна терапия?

Хората са едновременно носители на идентичности, които другите проектират върху тях посредством наративи, и дистрибутори на идентичности, които проектират към заобикалящия ги свят чрез собствените си истории. Най-ценното, което носи една история/наратив от терапевтична гледна точка, е, че позволява човек да се разграничи от хаоса и да отличи това, което е, от това, което са другите. Ето защо, историите се групират според своята функция на такива, които създават идентичности, самоуважение, които легитимират, овластяват, развиват и т.н. Макар и все още недостатъчно изследвана по отношение на въздействието ѝ и успешното ѝ приложение, в малкото проведени до момента научни изследвания наративната терапия се свързва със социалното изграждане на предпочитани реалности и различното представяне на събитията и тяхното значение чрез позитивен и конструктивен подход. Функциите на наративната терапия са:

- **установяване на противоречиви и дисфункционални за индивида и другите наративи**, които човек би могъл да задържа в себе си, например, свързани със сексуалната ориентация, половите стереотипи, културните стереотипи и др.;
- **деконструиране на негативните властови отношения** (кой има право да оформи историите за събитията, кой им придава смисъл, как индивидите интернализират проектираните от общността истории и т.н.);
- **овластяване на индивида** чрез деконструкция на дисфункционалния и наситен с проблеми наратив, екстернализацията на „проблема“ и интернализацията на позитивното представителство, ориентирано към алтернативен наратив.

Освен психолозите-терапевти, всеки практикуващ специалист, който взаимодейства с подрастващи и млади хора, уязвими към радикализация (например, преподавател, коуч, педагогически съветник или полицейски служител), би могъл да се възползва в много голяма степен от интегрирането на този терапевтичен подход към наративите в професионалната си практика.



Обосновка

Целта на това ръководство е да се представи учебен план и съдържание на експериментална лаборатория, посветена на техники от наративната терапия, 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, познаването и развиването на които са необходими за изграждането на позитивен, ориентиран към личното представителство наратив.

Изследвания, които се занимават с факторите на привличане и отблъскване, пораждащи радикализация, сочат, че факторите, свързани с формирането и утвърждаването на идентичността, са сред най-често цитираните защо хората се поддават на радикализация: възприемано относително лишаване, като например невъзможност за постигане на цели и стремежи (Moghaddam, 2005 г.); сблъсък с предразсъдъци и възприеманото от индивида изключване от дадена група на принадлежност (Stroink, 2007 г.) (J. A. Victoroff, 2012 г.); отчуждаване (Horgan, 2008 г.) (Wilner 2010 г.); заплахи за колективната идентичност в резултат на глобализацията (Monahan 2012 г.); осъзнаване на смъртността и нейната неизбежност (Pyszczynski 2006 г.). Формирането на идентичността е важно за процеса по радикализация, тъй като може да стане „маладаптивна“ (неосигуряваща адекватно или подходящо приспособяване към околната среда или ситуацията) и съответно да направи някои хора по-уязвими към тези процеси. Радикализацията е също така и социален процес, като идентичността може да играе ключова роля за поддаването на и включването към насилствения екстремизъм, а религията и етносът са значими елементи на индивидуалната и груповата идентичност (Allan и колектив, 2015).

Практическите стратегии, предложени в това ръководство, са насочени към освобождаване на индивида от преследване на наситени с проблеми наративи както за самия него, така и за околните, а впоследствие – и към възприемане на положителни, ефективни стратегии за канализиране на ориентирани към личното представителство позитивни наративи на идентичността.

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

Ключови компетенции

- Социални компетенции – справяне с наситени с проблеми истории, разглеждайки ги критично от позицията на страничен наблюдател; способност за деконструиране на токсичните наративи и интернализирани на ориентирани към личното представителство и формиращи идентичността наративи



- Разрешаване на проблеми — изграждане на капацитет у подрастващите и младите хора за самоанализ по отношение на интернализираните норми и ценности, които регулират формирането и утвърждаването на идентичността, като същевременно се консолидира способността им да се справят с противоречиви оценки на идентичността по неконфликтен начин
- Изграждане на емоционална компетенция и автономност (позитивен образ за собствената личност, нововъзникващо чувство за контрол и ефикасност)

Методология

Експерименталната лаборатория „Наративи и културно осъзнаване“ 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, демонстриращи токсични и наситени с проблеми наративи за самите себе си и за другите. Лабораторията е предназначена да се използва като „сигурно пространство“, в което участниците могат да учат и да експериментират с алтернативни начини за реакция при ситуации, в които подрастващите се сблъскват с и демонстрират токсични, пасивни и дисфункционални наративи, особено в контекста на социална изолация и/или поляризация и/или радикализация. Участниците се насърчават да преподават и възпроизвеждат тези техники сред общностите, с които работят.

Лабораторията предлага техники, които помагат на младите хора да реагират на негативни стимули и токсични наративи в конкретни ситуации. Предоставя инструменти, чрез които специалистите, работещи с подрастващи, да ги насърчават как да контролират поведението си чрез преоценка и различен начин на изразяване на своята идентичност и визия за собствения образ, овластяващи ги за позитивни лични избори.

Целта е да се обучат специалистите на първа линия, работещи с подрастващи и млади хора, уязвими към радикализация, да отговарят на нуждите им по неразрушителен начин и да изградят устойчивостта им към конфликти, като същевременно да развиват у тях чувство за лична значимост.

Образователни техники

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



Сценарий на експерименталната лаборатория

Тема

Техники за управление на гнева, в т.ч. тяхното разбиране, приучаване за прилагането и интегрирането им във всекидневните професионални взаимодействия с подрастващи и младежи, уязвими към радикализация и насилие, чрез овластяването им да се отдалечат от наситени с проблеми наративи и ефективно да възприемат позитивна, целенасочена, самоутвърждаваща и целево ориентирана лично-наративна идентичност

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 наратив от социологическа и психологическа гледни точки?
- Как наративите влияят върху живота на индивида?
- Какво представлява наративната терапия?
- Как се използва наративната терапия, за да се отклони дадено лице от възприемане на реалността като наситена с проблеми?
- Кои са най-добрите стратегии за интегриране на наративната терапия в личния и професионалния живот?
- Кои са най-добрите стратегии за справяне с дисфункционални и токсични наративи, възприети от лица, уязвими към радикализация и насилствен екстремизъм?
- До каква степен би могъл учител или социален работник да окаже помощ? Къде и кога трябва да се потърси по-дългосрочна професионална помощ (например, чрез индивидуална или групова терапия)?

Основни понятия, които ще бъдат разгледани

Формиране на идентичност, утвърждаване на идентичност, наративна терапия, целенасочени и ориентирани към личното представителство стратегии за изграждане на лична история, деконфликтизиране на множествени идентичности и т.н.

Основни познания

- Разпознаване на токсични и/или дисфункционални наративи за себе си и за другите
- Изграждане на разбиране за това как един токсичен наратив може да повлияе върху психологичното състояние, как той може да бъде съдържан и заместен от положителни и овластяващи наративи
- Изграждане на разбиране кои са основните стратегии, използвани от наративната терапия, например, наратив на житейската история, екстернализация на проблема, децентрализирана позиция на съветващия, пренаписване на историята и др.
- Изграждане на разбиране у практикуващите на първа линия специалисти как биха могли да предложат краткосрочна подкрепа и какво биха могли да посъветват уязвимите лица относно психологическата подкрепа, от която биха имали нужда, в дългосрочен план
- Развиване на социална отговорност и социални умения за справяне с хора с токсична и/или проблемна представа за себе си и за околните
- Осмисляне как стратегиите и тактиките, използвани в наративната терапия, могат да бъдат интегрирани и адаптирани в професионалното ежедневие на практикуващите на първа линия специалисти

Упражнения

- За разпознаване на проблема – например, токсичен, дисфункционален, конфликтен наратив за „Аз“-а и другите
- За откриване на проблема
- За идентифициране на тактиките, използвани за разрешаване на проблема
- За подобряване на използваните тактики: Какъв беше проблемът? Каква беше целта? Какви бяха ограниченията? Как беше разрешен проблема? Как можем да го разрешим по-добре?
- За предоставяне на алтернативни решения
- Последващ тест

1

Мозъчна атака – свободни асоциации

Упражнение №1	Разчупване на леда – Какво знаем за наративите?
Цел	Изграждане на предварителна представа за убежденията и познанията на участниците за наративите от гледна точка на социалните науки
Целева аудитория	<p>Възрастови групи – без ограничение (при адаптиране на използвания език към нивото на разбиране на аудиторията)</p> <p>Към упражнението са предложени 3 различни версии на помощни материали, по които да работят участниците:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за начинаещи (препоръчително за деца на възраст между 6 и 12 години): Фигура 1.1 - за средно напреднали (препоръчително за подрастващи на възраст от 12 до 16 години): Фигура 1.2 - за напреднали (препоръчително за подрастващи на възраст над 16 години и за възрастни): Фигура 1.3
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Флипчарт, маркери и/или компютър, екран и видеопроектор, смартфон
Описание	<p>Разчупване на леда #1: Моята житейска история</p> <p>Обучителят разделя участниците в екипи от по 5 лица и ги инструктира да отговорят на въпроса „Кой съм аз?“.</p> <p>Препоръка: Децата следва да се насърчат да нарисуват своите истории, а участници на възраст над 6 години – да се насърчат да напишат кратък разказ от един параграф и след това да разкажат историята си на групата.</p> <p>Представените помощни материали могат да се използват според възрастта на участниците. По-опростените вариации, ако са добре обяснени от обучаващия, могат да се използват при работа и с по-малки деца.</p> <p>Упражнението е последвано от групова дискусия, при която учителят насърчава участниците да разсъждават относно ценността на личната история, нейния положителен или отрицателен тон и т.н. Участници на възраст над 16 години следва</p>

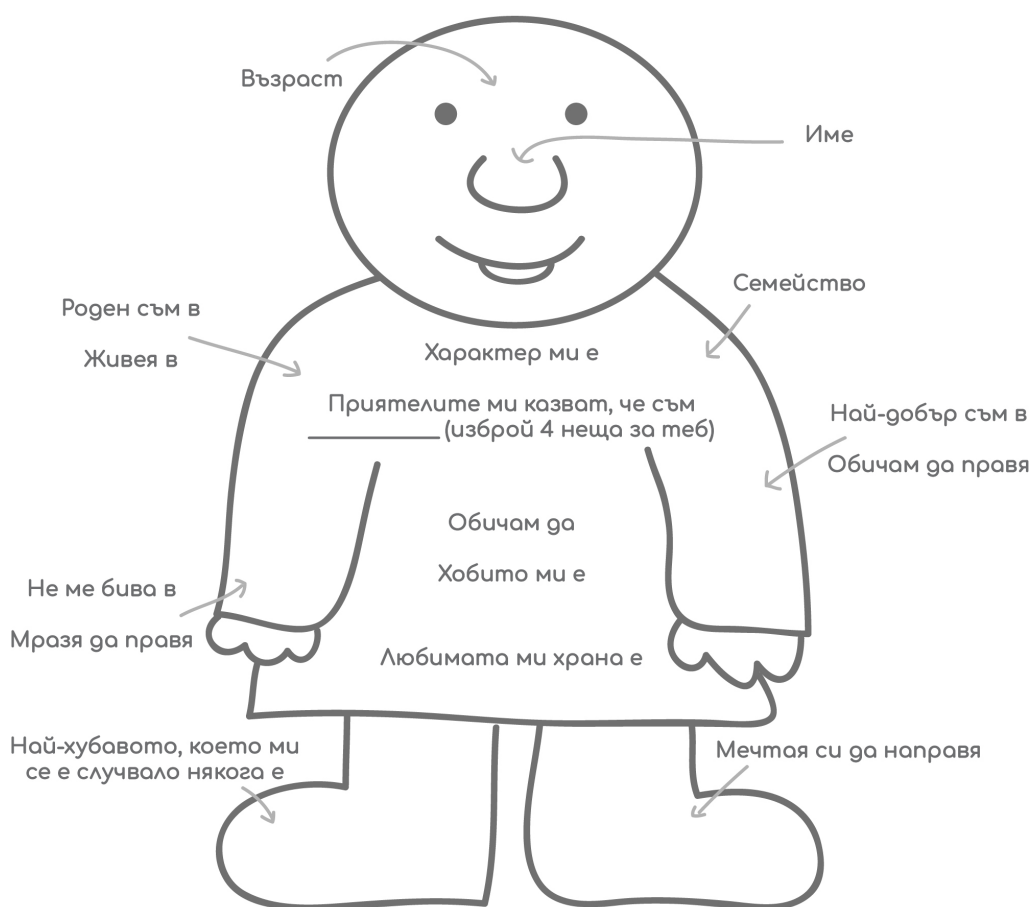
	<p>да бъдат насърчавани да помислят на какъв принцип са били подбрани включените в разказа събития, както и какви типове културни филтри са били приложени.</p> <p>В края на упражнението се провежда 2-минутна обща дискусия, по време на която учителят събира и записва възможните отговори на флипчарт.</p> <p>Разчупване на леда #2: Какво е наратив?</p> <p>Първата стъпка при разглеждането на този въпрос е да се запише на флипчарт ключовата дума (нاراتив/история), след което учителят насърчава участниците да се включат, чрез метода на „мозъчна атака“, като посочват асоциации за това какво е наратив/история и как наративът се свързва с формирането на индивидуални и колективни идентичности, как може наративът/историята да спомогне за откриване на погрешни тълкувания, отрицателни светогледи и т.н.</p> <p>При участници на възраст над 16 години, учителят използва посочените от участниците думи, за да обобщи основните характеристики на едно предварително определение за наратив от социологическа и психологическа гледни точки.</p> <p>Наблюдение → В случай, че упражнението се провежда с подрастващи и млади хора, се препоръчва интегрирането на съвременни технологии при изпълнението му; например, използване на www.polleverywhere.com или друга платформа със сходни функции – за създаване на облак от думи в реално време.</p>
<p>Метод на обучение</p>	<p>Модерирана дискусия, вътрешно самонаставление (вътрешна реч на обучаващия се)</p>
<p>Визуални средства</p>	<p>Предварително подготвени материали за раздаване (по <i>Фигури 1.1-1.3</i>), флипчарт/облак от думи</p>

Основни изводи:

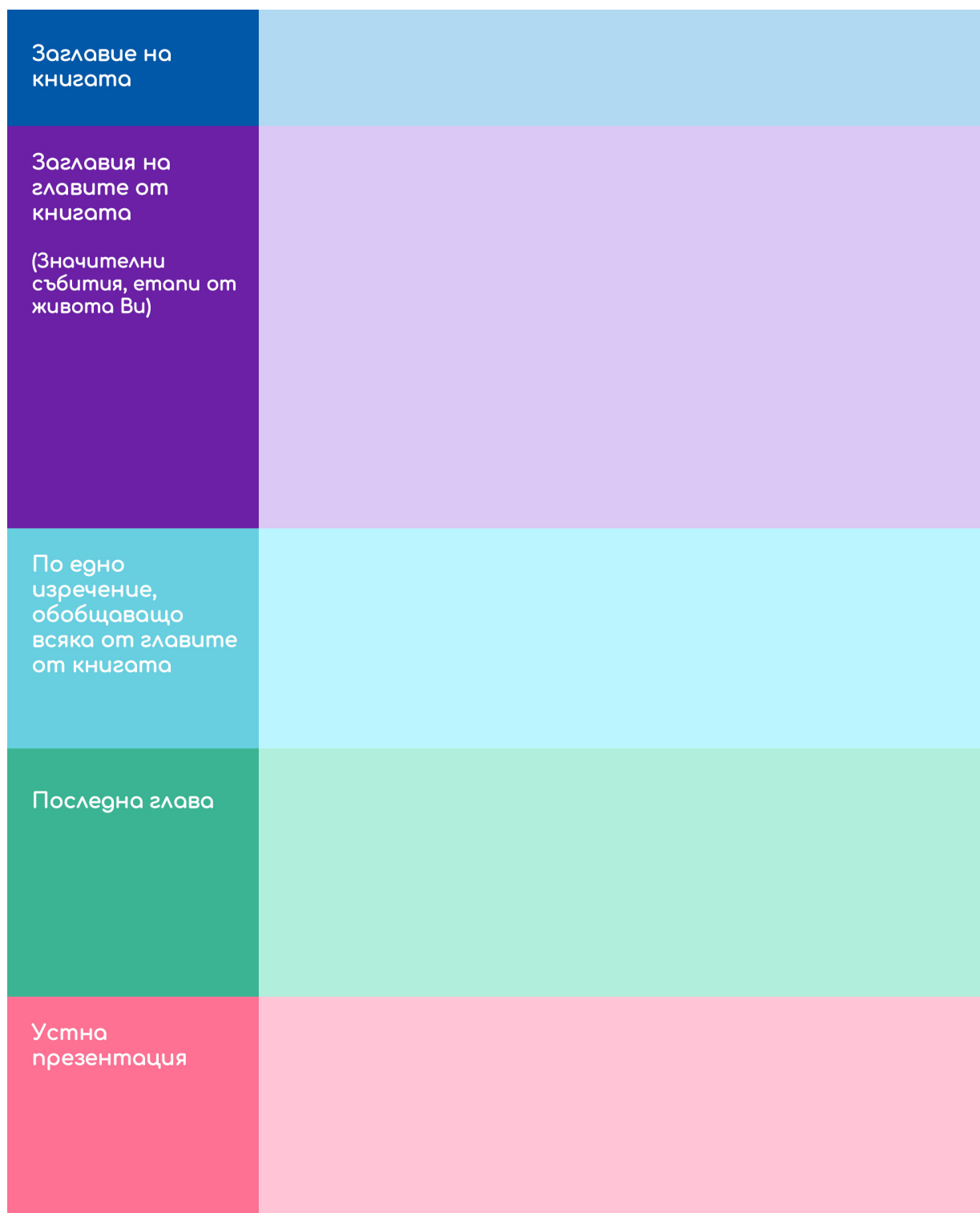
- Идентичността се формира чрез истории – онези истории, с които индивидът убеждава себе си, и тези, които разказва на другите, за да обясни и мотивира своите избори, реакции, минало, настояще и бъдеще
- Колективните идентичности също се формират чрез истории
- Няма фиксирани идентичности, тъй като идентичността, също както всяка друга специфична характеристика на човешката личност, преминава през постоянен процес на промяна
- Един от основните терапевтични принципи в наративната терапия е, че хората намират смисъл и лечение чрез разказването на истории (Courtney, 2017 г.).



Кой съм аз?



Фигура 1.1. Моята житейска история (за начинаещи)



Фигура 1.2. Моята житейска история (за средно напреднали)



Фигура 1.3. Ако животът Ви е пътуване с кораб... (за напреднали)

2

Определение (инструкция)

Упражнение №2	Изясняване какво всъщност е наратив
Цел	По-добро разбиране какво всъщност са наративите и какви са техните функции
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	PowerPoint презентация и/или предварително подготвени материали за раздаване и/или таблица-пъзел с части от определенията, които трябва да бъдат свързани правилно при работа по екипи
Описание	<p>На участниците се дава набор от твърдения относно наративите и техните функции, след което от тях се изисква, работейки по двойки, да оценят определенията (съгласно съветите по-долу).</p> <p>Обучителят насърчава участниците да дискутират кои части от определенията считат за най-точни и уместни. 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	PowerPoint, помощни материали за раздаване, карти

Съвети:

- Наративите са форми на представяне. Да разказваш истории означава да илюстрираш факти.
- Наративите създават онтологии. Те разказват кои сме и откъде са се появили. Да разказваш история означава също да опишеш себе си, да подредиш реалността според собствените си възприятия, но също и според социално и културно приетите в общността норми и ценности.
- Макар историите да не са синоними на живота, ние съществуваме в социални светове, пропити с тях, и ставаме разказвачи на приказки и свидетели както на собствените си интерпретативни дейности, така и на тези на околните (Bruner, 2004 г.; Mishler, 1999 г.; Ochs & Capps, 2001 г.).

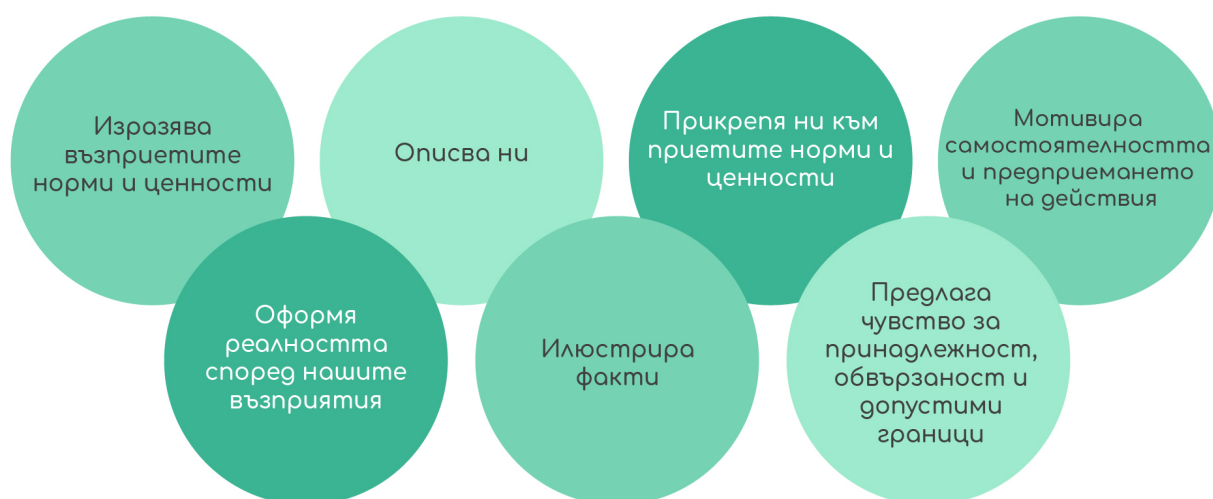


- „От ранна възраст усвояваме приемливите културни начини, за да предадем една история, да разкажем на другите как виждаме света, който се разгръща около нас, да позиционираме и репозиционираме себе си в наратива, за да постигнем определени цели. Това, което наричаме „Аз“, винаги е в процес на преобразуване.“ (Percy, 2008 г., стр. 357).
- Наративите ръководят действията, спомагат за оформянето на непостоянните и променящи се идентичности, укрепват връзките между хората и културните и социалните им среди и предлагат усещане за принадлежност. С други думи, те са безценен инструмент за себеосмисляне, улеснявайки разбирането и използването на фактите във времето и пространството, като в същото време подпомагат себеотстояването, предлагайки необходимото за мотивиране на действията.

Групово определение за наратив:

- Свържете работното групово определение с функциите на наратива по Фигура 2.
- Обсъдете и разграничете обективните и субективните функции на една история.

ФУНКЦИИ НА НАРАТИВА



Фигура 2. Функции на наратива

3

Открийте проблема

Упражнение №3	Открийте проблема
Цел	Идентифициране на индивидуални и колективни проблеми, които наративната терапия цели да разреши
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	15-30 минути (в зависимост от времето, отделено за запознаване с видеоматериалите)
Необходими ресурси	Екран/проектор/аудио техника или видео техника (за запознаване с видеоматериалите)
Описание	<p>Подбраният видеоматериал спомага за изясняване кои са провокаторите на гняв, както и свързаните с него емоции (срам, чувство на несправедливост и т.н.)</p> <p>Обучителят инструктира участниците да изгледат презентация „Опасността от една единствена история“ на Чимаманда Адичи (Chimamanda Adichie) от събитие на TED¹, и, впоследствие, се провежда групова дискусия за очертаване на терапевтичните функции на историята. Връзката между излагането на един единствен разказ и появата на поляризация, екстремизъм, племенност, национализъм и т.н. се обсъжда както по отношение на рисковете, така и по отношение на стратегиите за справяне.</p>
Метод на обучение	-
Визуални средства	-

¹ Достъпна на адрес: https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story



Съвети:

Обучителите следва да акцентират върху следните аспекти:

- Наративната терапия се основава на идеята, че реалността е субективна, многолика и непостоянна. Ако изграждаме смисъл чрез езика в рамките на общностите и го поддържаме чрез разказването на истории, тогава начинът, по който ние оформяме историята, придобива решаващо значение за формирането на нашата идентичност и силата на саморегулирането.
- „[И]зследванията в областта на наративната терапия са в сравнително начален стадий. Съществуват малко на брой проучвания за ефективността на наративната терапия, които се считат за „добри“ доказателства спрямо изследванията за резултатите от традиционните терапевтични методи“ (Wallis, Burns & Capdevila, 2011 г., стр. 488).
- Освен психолозите-терапевти, учителите, наставниците, училищните съветници и други практикуващи на първа линия специалисти също биха могли да извлекат значителна полза от интегрирането на наративния терапевтичен подход в практиките си.
- Наративната терапия може да помогне за: разпознаване дали дадена история става токсична за идентичността на индивида (например, наративи за пол, сексуална ориентация, увреждане, етническа принадлежност и др.); доколко е необходимо развенчаването на съществуващо табу относно това на кого е позволено да разказва дадени истории (например, интерпретиране на религиозни правила, общостни ценности и т.н.); преодоляване на конфликт между множество идентичности; преодоляване на усещане за претовареност, безсилие и др.
- За по-добро изясняване на понятията, ако времето позволява, може да се изгледа (заедно с участниците) и да се обсъди изложението на Америка Ферера “Вслушвам се в срама - Моята идентичност е суперсила, а не пречка”.²

² Достъпна на адрес: https://www.ted.com/talks/america_ferrera_my_identity_is_a_superpower_not_an_obstacle



4

Разходваме проблеми, спестяваме решения

Упражнение №4	Разходваме проблеми, спестяваме решения
Цел	Идентифициране на основните техники на наративната терапия
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Infogram ³ (или сходен инструмент)
Описание	<p>Участниците се разделят в екипи от по 5 човека. Обучителят ги инструктира да изберат на произволен принцип една стратегия на наративната терапия и да я илюстрират чрез конкретни житейски примери.</p> <p>Обучителят помага на участниците като дава примери от собствения си опит и моделира стратегии за справяне с проблемите чрез метода на мислене на глас.</p> <p>Всеки екип избира говорител, който да ги представлява пред цялата група и да докладва резултатите от проведената вътрешноекипна дискусия.</p> <p>На последващ етап, обучителят инструктира участниците да работят по двойки, иницирайки ролева игра, при която единият участник споделя проблем, а другият участник влиза в ролята на терапевт/съветник. Специално внимание следва да се обърне на изведените по-долу съвети, насочени към заемането и поддържането на децентрализирана позиция от страна на терапевта/съветника.</p>
Метод на обучение	Разширена практика, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление, ролева игра
Визуални средства	<i>Фигура 3</i>

³ <https://infogram.com/>

Съвети:

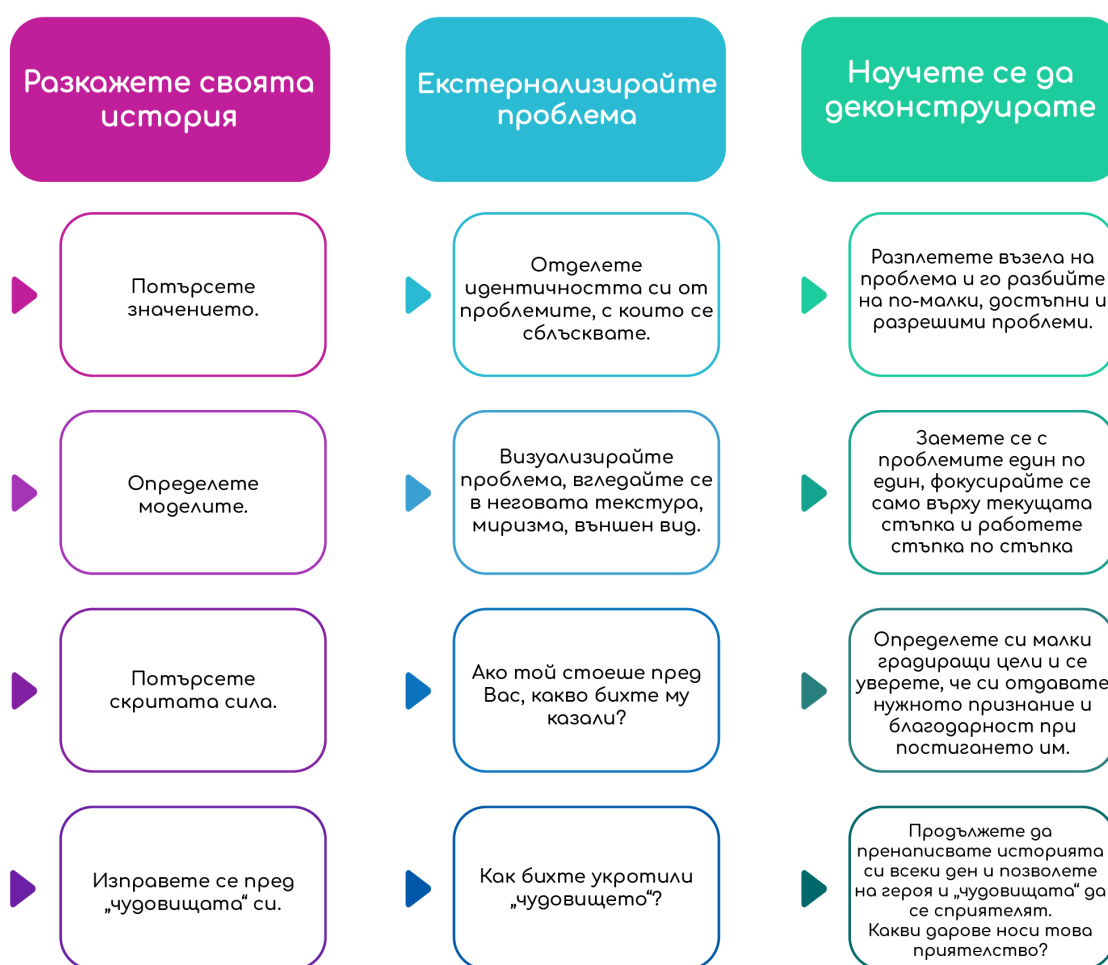
- Наративните разговори не поставят съветника/терапевта/коуча в централна позиция и не предполагат даване на съвети, изказване на мнения, препоръчване на решения или заемане на нормативна позиция.
- Въпреки че е децентрализирана, позицията на съветника/терапевта/коуча все пак остава много важна. Това влияние се основава на по-различен подход, предполага консултативно отношение и позволява на хората да се превърнат в същинските автори на живота си.

Съвети за поддържане на децентрализирана позиция, насърчаване на независимостта и доверието и отклоняване на разговорите от наситени с проблеми описания и негативна идентичност:

- Поддържане на неекспертна позиция
- Работа по линия на сътрудничеството
- Ограничаване възможно най-много на властовите отношения
- Допитване до хората относно снемането на бележки по изказаните от тях идеи; проверяване на точността и правилното разбиране на записаното чрез повторение
- Допитване до обекта на наративна терапия относно ефектите от разговора – какво се отчита като полезно, какво се счита за интересно и защо
- Предлагане на набор от възможни опции и посоки на разговора, оставяне на избор кои от тях да се следват в разговора, уважаване на това решение и следване на съгласуваната посока на разговора
- Изразяване на позиция какъв е ефекта от разговора и върху самия съветник, като по този начин се отчита двупосочния характер на терапевтичните разговори. Основният фокус, обаче, остава върху историята на обекта на наративната терапия.

*Адаптирано по труда на Алис Морган, „Да започнем да използваме наративен подход в терапията“ (източник: Morgan, A., *Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy*, International Journal of Narrative Therapy & Community Work, Dulwich Centre Publications, 2002; 1:85-90).*

Четири начина да пренапишете историята си



Фигура 3. Четири начина да пренапишете историята си

5

Да се научим как да екстернализираме проблемите – практика за напреднали

Упражнение №5	Да се научим как да екстернализираме проблемите – практика за напреднали
Цел	Придобиване на умения как практически да се съдейства за промяна в нагласата - от разглеждане на проблемите като личен вътрешен аспект към възприемането им като нещо странично и извън личността
Целева аудитория	<p>Възрастови групи – без ограничение (при подходящо адаптиране на използвания език и обсъжданите ситуации към нивото на участниците)</p> <p>В случай, че се работи с деца, следва да се използва <i>Фигура 4</i> за илюстриране на техниките за екстернализация.</p>
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Графика (относно екстернализиране на проблема)
Описание	<p>Участниците са разделят в екипи по 5-6 човека. Обучителят инструктира всеки екип да помисли за ситуация, в която дадено предизвикателство ги е затруднило толкова много, че са се чувствали, сякаш няма да могат да се справят с него, и да дадат примери за това как са подходили към ситуацията.</p> <p>С помощта на учителя, участниците създават следния сценарий за подход към предизвикателството по различен начин:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Представете си проблема на отделно място, например, стол до масата. - Използвайте думи, с които да очертаете проблема, да му придадете отделен самостоятелен образ и да го обрисувате; опитайте се да го визуализирате: притеснение, депресия, гняв и т.н.; - Усетете разстоянието между личността и проблема и го използвайте, за да перифразирате разбиранията и възприятията си за него.

	<p>- Водете си бележки, като разделите лист хартия в две отделни колони. Първата колона е посветена на влиянието на проблема (навици, начин на говорене, ефекти, начини на работа, намерения), а втората – на предпочитанията на индивида (намерения, надежди, мечти, визия и т.н.). Помолете участниците да продължат да правят разлика между двете категории.</p> <p>Вместо да пишат, децата могат да бъдат насърчавани да нарисуват проблема и да мислят за начина, по който той променя поведението им, настроението, начина им на говорене и т.н.</p> <p>В края на упражнението, всеки екип докладва пред цялата група резултатите си и аудиторията заедно решава кои са двата най-добри примера, илюстриращи една добра стратегия (стратегия, която те самите биха препоръчали да се използва, спрямо професионалния си опит и контекст).</p>
Метод на обучение	Разширена практика, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление, свободна и модерирана дискусия, ролева игра
Визуални средства	-

Съвети:

„Хората рутинно описват проблемите, локализирайки ги вътре в себе си. Съсредоточават се върху това какво не им е наред или не им достига според тях самите или околните: „Аз съм безполезен“, „Това е част от моята пристрастяваща се природа“, „Имам ниско самочувствие“, „Тя е зависима“, „Той е депресиран човек“. Постепенно, докато разсъждавах все повече върху контекста на доминиращата западна култура и как тя насърчава интернализиращите описания, започнах да очаквам този вид описания. Започнах да се подготвям за ситуации, в които ще трябва да намеря начин да провокирам екстернализирани разговори.“

(Morgan, 2002 г., стр. 88).

ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ЧУДОВИЦА



ЩАСТЛИВО



ТЪЖНО



ЯДОСАНО



УПЛАШЕНО



САМОТНО



СМЕЛО



РАЗДРАЗНЕНО



РАЗОЧАРОВАНО



ПРИТЕСЧЕНО



СРАМЕЖЛИВО



СПОКОЙНО



ОТЕГЧЕНО



ИЗПИТВАЩО
НЕУДОБСТВО



ГЛУПАВО



НАМРЪЩЕНО



СМУТЕНО



РЕВНИВО



ТРЕВОЖНО



РАЗВЪЛНУВАНО



УВЕРЕНО

Фигура 4. Стратегии за екстернализация

6

Екстернализиране на разговорите - практика за напреднали

Упражнение №6	Екстернализиране на разговорите – практика за напреднали
Цел	Разбиране как да се използват думите, за да се очертае проблема и да се преформулира разбирането за него
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	15 минути
Необходими ресурси	Флипчарт, маркери и/или компютър, видеопроектор и екран, смартфон
Описание	<p>От участниците се изисква да променят представените по-долу интернализирани твърдения в екстернализирани такива – извеждайки твърдение, задавайки въпрос, използвайки размишление.</p> <p>След това, участниците следва да добавят свои собствени екстернализирани твърдения към списъка и да ги обсъдят с партньор. В последствие ги представят пред цялата група.</p>
Метод на обучение	Инструкция, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление, ролева игра
Визуални средства	Фигура 5

Съвети:

Ефективността на екстернализацията като терапевтичен процес произтича от факта, че тя позволява да се проследи и картографира влиянието на даден проблем върху живота на човек и същевременно го обективизира до степен, в която може да се влезе в диалог с проблема, да се очертае проявлението му и дори той да се разглежда като външен фактор. „Това картографиране на влиянието на проблемите, което е практика на наративната терапия, насърчава хората да персонифицират или обективизират своите назовани тревоги, така че да започнат да ги възприемат като външен фактор, а не като част от себе си, от която са зависими.“

(Percy, 2008 г., стр. 360).



Променете следните твърдения от интернализирани в екстернализирани. Можете да оформите твърдение, да зададете въпрос или да използвате разсъждение.

Аз съм човек, който винаги се притеснява.	Какво казва притеснението?
Той е немотивиран.	Как проблемът влияе върху неговата мотивация?
Техните отношения са дисфункционални.	
Тя е провал.	
Не мога изобщо да изляза навън.	
Тя се чувства отхвърлена като мюсюлманка/румънка/лесбийка.	Как отхвърлянето я кара да се чувства относно нейната същност на мюсюлманка/румънка/лесбийка?
Аз съм загубеняк и винаги мириша на кърви.	
Чувствам се отвратителен/отвратен от...	

Фигура 5. Интернализирани/екстернализирани твърдения

(адаптирано по Алис Морган, „Да започнем да използваме наративен подход в терапията“; източник: Morgan, A., *Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy*, *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, Dulwich Centre Publications, 2002; 1:85-90)



7

Разпознаване на други техники на наративната терапия

Упражнение №7	Разпознаване на други техники на наративната терапия
Цел	Повишаване осведомеността за разнообразните техники на наративната терапия и как те се прилагат в практиката
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 12 години/възрастни
Времетраене	8 минути
Необходими ресурси	Видеоматериал, аудио-визуална техника, интернет
Описание	Участниците са инструктирани да изгледат видеоматериал на тема „Наративна терапия с деца“ ⁴ – истинска терапевтична сесия, проведена от Стивън Мадиган.
Метод на обучение	Инструкция, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Видеоматериал

⁴ Видео е достъпно на адрес: <https://youtu.be/XMst5HoOS6c>



8

Пренапишете историята си

Упражнение №8	Пренапишете историята си
Цел	Разбиране как могат да се използват основните техники за пренаписване на историята и как да се прилагат в конкретни ситуации, свързани с екстремизъм
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Предоставената по-долу таблица
Описание	Участниците се разделят в екипи от 4-5 човека. Обучителят ги инструктира да определят идеологията, към която принадлежи всяко от предоставените им твърдения, да дадат контекстуализирани примери и да пренапишат твърденията по начин, даващ възможност за проява на толерантност и взаимно уважение.
Метод на обучение	Инструкция, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Предоставената по-долу таблица

Съвети

Пренаписването на твърденията изисква няколко последователни стъпки:

- Деконструкция на наситения с проблеми наратив за хора и взаимоотношения
- Екстернализация на проблема
- Пренаписване, назоваване и историзиране на важни положителни черти, които са помогнали на индивида в миналото или му помагат в настоящето да изгради своята устойчивост, да се чувства овластен(а) и да постигне контрол над проблема
- Извикване на спомени за модели за подражание – пренаписването може да придобие значимост и когато се припомнят, призоват и използват като модели за подражание личности, играли значима и влиятелна роля при формирането на положителни черти



- Това е вид дейност по пренаписване на историята. Терапевтите често я използват, за да се помогне на субекта на терапията допълнително да се потопи в позитивните наративи за самия себе си, осъществявайки „връзка с алтернативни версии на това кого той/тя мисли, че би могъл да бъде“ (Персу, 2008 г., стр. 362).

Наратив	Идеология Ислямистки екстремизъм (ИЕ) Крайно-десен екстремизъм (КДЕ)
Националната идентичност е застрашена.	
Ние не живеем според природата си.	
Мигрантите са облагодетелствани спрямо местните.	
Ислямът е атакуван.	
Никога няма да бъдете приети, никога няма да успеете като мюсюлмани в западните общества.	
Войната не е свършила.	

Източник: *Ex-ante paper, RAN Policy and Practice Workshop ‘Narratives and strategies of far-right and Islamist extremists’*, достъпен на адрес:

https://ec.europa.eu/home-affairs/system/files/2019-09/ran_pp_workshop_narratives_strategies_of_far-right_and_islamist_extremists_amsterdam_20190704_en.pdf

Допълнителни източници

⇒ Наръчник за наративна терапия, достъпен на адрес: <https://www.therapistaid.com/worksheets/life-story.pdf>

Логистика

- Описание на работното пространство: видеопроектор и екран, лаптоп, столове (които могат да бъдат местени свободно из помещението), флипчарт, маркери, карти, пъзел, бяла хартия, ножици, смартфони за достъп до платформата www.polleverywhere.com или сходна по функционалност платформа)
- Техническа поддръжка на лабораторията: интернет връзка





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.