



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ПАКЕТ ЗА МОТИВАЦИЯ 105 АНЕКС

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange
of Good Practices – Strategic Partnerships for adult education
[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ПАКЕТ ЗА МОТИВАЦИЯ IO5

АНЕКС

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange of

Good Practices – Strategic Partnerships for adult education

[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Информация за проекта

Заглавие на проекта	Връщане на младите майки към образованието
Абревиатура на проекта	BYMBE
Номер на проекта	№. 2017-1-AT01-KA204-035007
Координатор на проекта	Frauen im Brennpunkt, Австрия
Партньори по проекта	CESIE, Italy Бимек ООД., България Social Innovation Fund, Литва Exchange House International, Ирландия Magenta Consultería Projects S.L.U., Испания

Информация за документа

Заглавие на документа	BYMBE Пакет за емоционална интелигентност
Автор на документа	Всички партньори
Версия	1.1
Дата	06.05.2019

Table of Contents

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРОЕКТА	1
ИНФОРМАЦИЯ ЗА ДОКУМЕНТА	1
1. УВОД	3
2. ЦЕЛИ НА „ПАКЕТА ЗА МОТИВАЦИЯ“ НА ВУМВЕ	4
3. ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА МЕТОДИТЕ - ДОПЪЛНЕНИЯ	5
3.1. Опит.....	5
3.1.1. <i>Австрийският опит</i>	5
3.1.2. <i>Българският опит</i>	6
3.1.3. <i>Ирландският опит</i>	6
3.1.4. <i>Италианският опит</i>	7
3.1.5. <i>Литовският опит</i>	7
3.1.6. <i>Испанският опит</i>	7
3.2. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, ПРЕПОРЪКИ И АДАПТАЦИЯ НА МЕТОДИТЕ	8
3.3. КОМЕНТАРИ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ	19
3.3.1. <i>Австрийският партньор</i>	19
3.3.2. <i>Българският партньор</i>	19
3.3.3. <i>Ирландският партньор</i>	19
3.3.4. <i>Италианският партньор</i>	20
3.3.5. <i>Литовският партньор</i>	20
3.3.6. <i>Испанският партньор</i>	20

1. УВОД

Партньорството на YUMBE се събира в подкрепа на успешното връщане към образованието на млади хора, които нито работят, нито учат, нито се обучават (т. нар. NEETS - not in employment, education or training), и по-специално млади майки, изложени на риск от отпадане от образователната система. Целта е повишаване на тяхната мотивация за повторно влизане и завършване на образованието или професионалното образование и обучение (ПОО), като им предоставя помощни услуги (вкл. професионална ориентация, мотивация и обучение по личностни умения) за продължаване и завършване на образованието или обучението.

Дори ако след кампанията (IO2) младите майки са осъзнали необходимостта от завършване на професионалното си образование, те ще се нуждаят от специална подкрепа, за да го осъществят – как да организират следващите стъпки и професионалната си ориентация, за да вземат правилното решение по отношение на своя професионален живот. Трябва да се организират надеждни мрежи за подпомагане, за да се гарантира, че те могат да осъществят образованието си докрай. Това не означава само организация на грижи за децата, но също и познание за изграждане на собствени мрежи за подкрепа във време на неудовлетвореност и стрес - умения, които те често не притежават, защото не се разглеждат в училище или в тяхната социална среда.

ИП4 – ИП6 е холистична програма, приспособена за тези специални потребности на младите майки, за да ги включи, да им даде възможност и да ги задържи мотивирани, с цел да се избегне отпадането от училище.

ИП4, пакетът за ориентация YUMBE е първият от пакетите с помощни инструменти за млади майки. Неговите основни цели са:

- подобряване на социалните когнитивни умения
- подобряване на емоциите, познаването и разбирането
- по-добър самоконтрол
- по-добро планиране и решаване на когнитивни задачи
- повече мислене преди действие
- по-ефективно разрешаване на конфликти
- по-положителна атмосфера в класната стая

За постигането на тези цели проектът прилага иновативни инструменти в комбинация със семинари (уъркшопове), индивидуални обучителни сесии с ментор, сесии с подкрепа от пиъри, взимане на решения и планиране използването на решенията чрез метода на проекта, сесия за генериране на идеи за преодоляване на препятствия.

За професионална ориентация ние използваме лесно разбираеми инструменти като работа за консултиране със символи, която научихме от друг проект и е подход за сближаване с младите майки, които не се свикнали да планират. Методиката за работа със символи позволява да се изразяват и правят видими скритите проблеми, които могат да бъдат решени, както и лични мотивационни стратегии.

Въздействие: Осигуряване на холистична ориентация и подпомагане на решенията, съобразени с нуждите на младите майки; на края участниците трябва да могат да вземат решение, свързано с образованието/професията, подходящо за сегашното им положение, за да подобрят по-нататъшните си шансове за наемане на работа и изкарването на свой собствен доход.

2. Цели на „Пакета за мотивация“ на BУМВЕ

Дори и ако младите майки сами са решили да се върнат към образованието, препоръчително е предварително да се включат в курс за емоционална интелигентност, за да се улесни навлизането им обратно в образователната система. Този курс ще увеличи вероятността младите майки да преминат успешно през целия период на професионалното си обучение. Много млади хора, които нямат образование, нямат работа или не са преминали специализирани курсове за квалификация, са имали неприятен предишен опит от училище и обучителните институции. Те трябва да бъдат насърчавани да продължат да учат. Младите хора имат нужда да бъдат начени как да преодоляват най-честите бариери през образованието, като например: съдържание и формат на обучителния курс, поведение, присъствие или отношение, липса на основни умения и способността да се научат да учат.

Този пакет за мотивация развива емоционалната интелигентност и цели да разреши гореизброените проблеми. Той учи на разбиране и овладяване на собствените чувства и поведение, както и на разбиране на околните и какво следва да бъде ползотворното поведение на индивида в група и в социалния контекст.

Наръчникът включва практически упражнения, като 80% от времето е посветено на активни методи на обучение. Методологията на обучение ще бъде презентации/лекции (не повече от 20% на малки „порции“) и различни техники и методи за активно и интерактивно учене, като например:

1. Познаване на нашите собствени емоции. Опознаване на себе си, всецяло възприятие на чувството, докато то продължава, е ключов компонент на емоционалната интелигентност. Нашата способност да наблюдаваме чувствата си по всяко време е от особено значение за развитието на нашите умения и самооткриване. Ако не забелязваме истинските си чувства, ние ставаме техни роби. Хората, които са по-уверени в чувствата си, управляват по-добре живота си, тъй като имат ясно отношение към личните си решения - от избора на партньор в живота до избора на работа.
2. Управление на емоциите. Контролът над чувствата и изразяването им в подходяща форма е умение, което е тясно свързано с разбирането. Какви са начините да се утешават от тревожност, тъга или

раздражителност - както и какво ще се случи, ако не успеят да се справят с тези основни емоционални проблеми. Хората със слаби умения в тази област непрекъснато се борят с чувства за несигурност, докато тези, които управляват емоциите си целенасочено, могат да се възстановят много по-бързо.

3. Умения за себе-мотивиране. Насочването на емоциите към определена цел е от съществена важност за вниманието, мотивацията, личностните умения, както и съзидателните способности. Контролирането на емоциите (мисленото награждаване и потискането на разстройване) е основен стълб на всяко постижение. В допълнение, способността да се навлезе в състоянието, познато при спортистите като „поток“ – безкомпромисна осъзнатост – води до забележителни резултати във всяка област. Хора с такива способности обикновено са по-продуктивни и ефективни във всичко, с което се захванат.
4. Разпознаване на емоциите на другите. Емпатията - друга способност, която е в тясна връзка с емоционалната осъзнатост - е може би най-основната човешка способност. Откъде идва емпатията, каква е социалната цена на безразличието и причините емпатията да поражда алтруизъм. Емпатичните хора са по-чувствителни спрямо фините социални сигнали, които подсказват нуждите или желанията на другите. Това ги прави по-подходящи за професии в областта на медицината, образованието, продажбите и мениджмънта.
5. Стабилни връзки. Изкуството да се свързваш с хората е прието като умение да се контролират емоциите на околните. Те подхранват популярността, лидерските качества и ефективната комуникация. Хора със сходни таланти се справят добре в ситуации, които изискват гладка комуникация с останалите – те са просто „социални звезди“.

3. Обратна връзка от прилагането на методите - Допълнения

Всички партньори използваха пилотно методите и натрупаха опит. Тази глава показва какъв е опитът, който трейнърите, социалните работници и др. са получили от работата си с майките, използвайки тези методи, като също предоставя и предложения, където са необходими.

3.1. Опит

3.1.1. АВСТРИЙСКИЯТ ОПИТ

В Австрия Пакета за мотивация на ВУМВЕ беше приложен пилотно в група, но най-вече индивидуално. Ние знаем, че мерките, описани в ИП5, са точните мерки според нуждите на майките, но в Австрия и особено в извънградските райони (Тирол) младите майки рядко разпознават нуждата да работят върху себе си. След като ги поканихме и поискахме от тях да се отдадат на проекта, много от тях дори не се появиха.

За нас е по-лесно да работим с майките лице в лице. Работата върху тяхната емоционална интелигентност е винаги голяма част от консултирането. Отначало, майките се отдръпват и наблюдават ситуацията, но постепенно се вглеждат в собствените си нужди и започват да градят вяра в социалния работник и в самата ситуация. Да бъде уверена в себе си и да осъзнава слабостите си е важна стъпка напред към намирането на правилното професионално образование и гледането на дете/семейство.

3.1.2. БЪЛГАРСКИЯТ ОПИТ

Обратна връзка от групата в Пловдив: „По време на тренингите повечето майки успяха да развият до известна степен своята осъзнатост: с помощта на упражненията те се научиха да разпознават и назовават някои от собствените си чувства и емоции. Това е истински пробив за тази таргет група. Някои от жените дори демонстрираха желание да овладеят емоциите си и постигнаха напредък в това. Някои участници споделиха, че харесват това поведение, чрез което могат да изразят себе си и да бъдат асертивни. Те го прилагат с удоволствие в групата, но в обществостите, в които живеят, това поведение не би било прието.

Повечето от младите майки успяха да развият самоувереност поне дотолкова, че да могат да споделят със семействата желанието си да продължат образованието си. Групата дори успя да развие взаимна подкрепа. Участничките проявяваха разбиране и емпатия към чувствата на другите, което е сигурен знак за зараждането на социална осъзнатост. Това все още е на подсъзнателно ниво, но има потенциал за по-нататъшна работа с майките в тази посока.”

Обратна връзка от групата във Видин: “Младите майки вече се познаваха добре от предишното обучение. Те работиха ефективно като група и мотивацията им бе голяма. Успяха да постигнат напредък. Много им допадна да се изразяват чрез кукли и картини. Имаха проблеми с по-сложните думи, които трябваше да им бъдат обяснявани или заменени с по-прости, когато е възможно. Всъщност, те трябва да развият речника на своята емоционална интелигентност.”

Обратна връзка от групата от Русе: “Младите майки много харесаха ролевите игри. Те участваха доста активно, тъй като разпознаха ситуации, в които и те са попадали. Участничките много се забавляваха с упражнението със столовете, с оригами и игрите с карти. The young mothers liked very much the role plays. They participated very actively, because they recognized situations in which they have been. They had fun with the chairs exercise, the origami and the cards game. По време на игрите с карти те споделяха много за себе си.

3.1.3. ИРЛАНДСКИЯТ ОПИТ

ИП5 беше пилотно изпробван след ИП4 от ирландските Exchange house; смятаме, че прехода между интелектуалните продукти беше ползотворен за изграждането на самоосъзнатост у майките. Докато младите майки бяха убедени в своята самоосъзнатост, индивидуалните упражнения надграждаха над това. Демонстрацията на емоции може да бъде трудна за всяка група, но за хората от периферните общности е още по-трудно, защото често се счита, че е израз на слабост да изразяваш емоциите си.

ИП5 е съставен от доста различни упражнения, които могат да бъдат адаптирани според съответната група, с която се работи.

Управляването на себе си и социалната осъзнатост са най-подходящите дейности според психолозите, работещи по проекта.

3.1.4. ИТАЛИАНСКИЯТ ОПИТ

В сравнение с младите учаци се, младите майки са доста повече ориентирани към целите и тяхното приложение. На тях им е необходима причина за научаването на нещо. Концепциите на учене трябва да са приложими в живота им или различните им отговорности, да бъдат ценни и да им носят ползност. Младите майки имат склонност да са нетърпеливи към дългите учебни уроци или дискусии, тъй като преди не са получили никаква полза от конвенционалните учебни практики. Ето защо те научават по-малко, когато заданието е изцяло теоретично.

Те демонстрират нужда да участват и да споделят опита си с други майки, затова имат склонност да внасят собствените си познания от практиката в учебната среда. Те предпочитат по-скоро практическите дейности, така че методите, изискващи участие (демонстрации, изпробване на неща, симулация на „истински“ ситуации, разглеждане на различни сценарии) са винаги за предпочитане. Имайки предвид тези наблюдения, за пилотни дейности от ИП5 CESIE избра тези упражнения от Наръчника за емоционална интелигентност на BYMBE, които предполагат повече участие и целяха да помогнат на участниците да запазят фокусът и вниманието си. (<https://bymbbe.eu/results/>)

3.1.5. ЛИТОВСКИЯТ ОПИТ

Като цяло ИП5 – Пакет за мотивация на BYMBE – е много полезен материал, тъй като е всеобхватен набор от теоретични и практически методи за работа по овластяване, емоционална интелигентност и засилване на самоувереността. Тъй като в този ИП има много практически методи, то позволява на учителите да избере най-подходящия според нуждите на участниците.

Теорията е представена по структуриран начин, но използваният език е по-подходящ за учителите, а не за участниците. Той може да бъде използван за въведение в темата и обяснен на участниците с по-прости думи. Заданията за проверка на знанията са също твърде сложни за участниците и практическата работа не цели да се проверят теоретичните знания, а по-скоро да се развият осъзнатостта и разбирането на определени феномени, както и да подпомогнат положителната промяна в поведението, да помогнат на участниците да опознаят себе си, да засилят увереността в себе си и да им вдъхнат чувство за сила.

3.1.6. ИСПАНСКИЯТ ОПИТ

Magenta Consultoría използва пилотно ИП5, който е насочен към развиването на социални умения у младите майки, които са изоставили образованието си в ранна възраст поради различни причини. Продуктът се използва от 15 март и все още е в развитие. Първоначално беше доста трудно да се привлекат тези млади

майки за участници в обучението. Но веднъж започнали, те възприемаха добре. Демонстрацията на емоции може да бъде трудна за всяка група, но хората от периферните общностни слоеве считат, че е израз на слабост да изразяваш емоциите си. ИП е съставен от доста различни упражнения, които могат да бъдат адаптирани според съответната група, с която се работи.

В Магента решихме да използваме различни упражнения, които бяха много атрактивни за младите майки; тези упражнения бяха:

- Оригами
- Опознай себе си чрез кукли
- В обувките на другия
- Мрежа на подкрепа
- Един различен ден
- Идеалното огледало

В допълнение, по време на обучението беше работено по проблемите на равенство между половете и признаването на влиянието на майките.

3.2. Предизвикателства, препоръки и адаптация на методите

Партньорите работиха усилено по методите. Таблицата по-долу изброява предизвикателствата, препоръките и възможните адаптации:

	Предизвикателства	Препоръки	Адаптации
Самоосъзнатост			
Изразяване на чувство	<p>В Австрия това упражнение се практикува на всяка лице-в-лице сесия. В групова обстановка за майките е много важно да си имат доверие и да са искрени една с друга. За някои майки е предизвикателство да намерят думите или уменията да изразят чувствата си.</p> <p>Съща и в литва упражнението е обичайна част от психологическия процес.</p> <p>Това упражнение трябва да бъде много добре</p>	<p>В България беше много полезно за младите майки да разберат своите чувства.</p> <p>Ако групата от майки е по-голяма, учителят трябва да вземе решение относно процеса и времето, което е нужно на всяка майка да говори за чувствата си.</p> <p>Литовският партньор предлага дейностите да се прилагат както при индивидуални, така и при групови сесии; в началото и в края на обучението.</p>	<p>Добра идея е да се подпомогне процеса по това упражнение с карти (прилагателни, чувства, картинки и тн.).</p> <p>В Австрия и България използваните думи и терминология трябваше да бъдат опростени, за да станат по-разбираеми от майките.</p>

	<p>подготвено и младите майки трябва да бъдат интегрирани в процеса, иначе подходът би бил видян като неоснователен и неприложим.</p> <p>За италианския партньор описанието на дейността не предполага никакви варианти за изменение на упражнението, дори и такава да е необходимо за неговото завършване.</p>		
Преживявания	<p>За италианския партньор упражнението „опити“ може да бъде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Твърде дълбоко, трудно за превръщане в позитивно; • Не достатъчно смислено за участниците, за да бъде релевантно за учебния процес по време на първоначалния разговор. <p>Австрийският партньор също казва, че е трудно да се осъществи положително отношение към упражнението.</p>	Италианският партньор препоръчва да се разпише процесът на флипчарт, така че всеки да може да го вижда. Бърза демонстрация от учителя би улеснила разбирането.	За австрийския и българския партньор терминологичните думи трябваше да бъдат опростени, за да бъдат разбираеми от майките. Всички упражнения, базирани се на ролеви игри бяха полезни за младите майки.
Въпросник за оценка 1		Отворените въпроси се оценяват чрез избор от няколко възможности, изречения с отворен край, предоставяйки грешен отговор на участниците и изисквайки от тях да представят правилен такъв.	Упражнението не беше включено в пилотното приложение на ИП5 от CESIE, тъй като някои майки не се чувстваха комфортно в изразяването на отговорите си писмено. Вместо това оценяването включваше методи от разговори лице в лице.

<p>Висока и ниска самоувереност</p>	<p>За австрийския учител беше трудно да прекрати дискусиата и да събере цялата информация, за да позволи на младите майки да се учат от резултатите. И заради някои от участниците беше доста трудно.</p> <p>В Италия това упражнение не беше включено заради недостатъчния брой участници.</p>	<p>Литовският партньор споменава, че това е много добро упражнение, което позволява на участниците да разберат какво означава да бъдат уверени в себе си и да оценяват поведението си, както и да обмислят какво биха искали да променят в него.</p>	<p>Според литовския партньор биха могли да бъдат изброени (добавени) дори повече примери за уверено поведение и поведение, характеризиращо се с ниска самоувереност. Препоръчва още да се обсъдят ситуациите, в които този вид поведение се проявява и какво би променил човекът в него.</p>
<p>Презентация</p>	<p>Италианският партньор: Това упражнение е насочено към съдържанието и не изисква много участие. Предизвикателство е, когато отсреща има съпротива или не желаещи да се включат участници в групата.</p> <p>Да се адаптира учебното съдържание към различните нужди за учене на участниците би могло да бъде изискващо и времепоглъщащо.</p>	<p>Всички партньори препоръчват: Да се добавят визуални елементи като картинки, видеа, списъци и скици би било от помощ.</p>	<p>Съдържанието в пилотните упражнения за ИП5 при CESIE беше опростено.</p> <p>В Австрия и България изказът беше опростен.</p>
<p>Колаж на самоувереността</p>		<p>В Литва този метод е доста полезен за изграждането на самоувереност у младите майки. По време на упражнението участниците имаха възможност да преразгледат талантите и уменията си, както и да помислят за творческата си задача, как да бъде направена лесно и харесано от останалите.</p>	<p>Упражнението може да бъде адаптирано според целите. То може да бъде използвано за работа върху уменията и талантите, вземайки предвид положението на всяка майка или задачата, която трябва да бъде изпълнена, мислейки за бъдещите цели и перспективи.</p> <p>Упражнението не беше включено в пилотното приложение на ИП5 от CESIE, защото създаването на колаж изисква твърде много време за изпълнение в груповата обстановка. Вместо това упражнението беше включено в списъка със</p>

			задачи за индивидуалните консултативни сесии на майките, когато повече време може да бъде отдадено на упражнението на основата на разговор лице в лице.
Моето лично преживяване за справяне с беди		<p>Полезно е да се напише процеса на флипчарт, където всеки може да го вижда.</p> <p>Може да се използва единствено, когато групата се състои от повече от 5 участника.</p> <p>VIMES помагаше на младите майки, за да са в състояние да изпълнят упражнението.</p>	Когато групата е с малко участници, всеки от тях се редува да говори и да разкаже за опита си.
Какво вярвате за себе си?		<p>Според литовския, българския, испанския, ирландския и австрийския партньор това упражнение е изключително полезно, когато целта е да се промени възприятието на майката за себе си или нейните възможности.</p> <p>Италианският партньор споменава, че използваните примери са помогнали за изясняване на въпроса.</p>	<p>Всички партньори се съгласяват, че упражнението има нужда от обяснения и дискусия, които да проведе учителят, за да се улеснят младите майки: Какво е влиянието на новоусвоеното поведение върху потенциалния успех и постиженията.</p> <p>Италия използва упражнението само при обучение на групите, в които майките имат основни умения за писане.</p>
Да се чувстваш силен и уверен		<p>Всички партньори се съгласяват, че упражнението илюстрира добре въздействието, което може да бъде постигнато чрез нашите мисли и поведение. За последиците, които има нашето мислене върху нещата около нас.</p> <p>Италианският партньор споменава, че примерите</p>	За да адаптира или направи упражнението по-ясно, учителят би могъл да добави информация, обясняваща влиянието и връзката между мислите/действията и чувствата, както и как позитивното мислене може да промени видимите резултати.

		улесняват изясняването на въпроса.	Италия използва упражнението само при обучение на групите, в които майките имат основни умения за писане.
Дискусия за затваряне на темата и планиране от групата за по-нататъшно развитие в областта		Опитайте да свържете опита на младите майки от предишните упражнения и покажете връзката на опита със съдържанието им.	

	Предизвикателства	Препоръки	Адаптации
Себеуправление			
Списък от умения за саморегулиране	Това упражнение е насочено към съдържанието и не е много ангажиращо. Предизвикателството идва от съпротивата и нежеланието на участниците да се включат.	В Ирландия: Упражнението накарва майките наистина да се замислят върху това какво ги прави щастливи. Всички казаха, че добре разбират как се чувстват другите, но, когато се задълбочихме в упражнението, то стана малко продължително, тъй като дискусиата се въртеше около факта, че е невъзможно да разбереш чувствата на човека срещу теб, ако не познаваш самия човек.	В Ирландия: Използваният в наръчника език е много сложен, въпреки това обучените психолози, работещи с младите майки имаха чувството, че, ако го изчетат на майките и след това го обяснят, това ще предостави възможност за по-добро разбиране на английския език. Ето защо ирландският партньор реши, да не изменя лексиката. Другите партньори предложиха изменения в изказа – да се направи не толкова сложен и теоритичен.
Емоционално отвличане		Ирландският партньор проведе упражнението с две жени в два последователни дни. Жените осъзнаха колко е полезно да разбират какво отключва емоциите им. Една от младите майки каза, че винаги се е намирала в странни ситуации, в които се затруднява да съдържи емоцията си. Тя каза, че е почувствала колко е важно да разбира какво отключва нейните	Обучителите при ирландския партньор подчертават, че не биха правили промени. В групата, с която те са работили, методът е сработил отлично по начина, по който е разписан. В Австрия методът беше приложен в подобна таргет група, но на по-висока възраст, и също е сработил безпроблемно.

		<p>собствени емоции – това ѝ служи като инструмент.</p> <p>Италианският партньор счита, че е полезно да се напише процеса на флипчарт, където всеки може да го вижда.</p> <p>Литовският партньор предлага различни възможности за обсъждане на трудните ситуации при комуникацията и във взаимоотношенията.</p> <p>Могат да бъдат видени нови перспективи и начини за реакция и разрешаване на проблемите. Участниците се насърчават да потърсят по-добър начин.</p>	
--	--	--	--

	Предизвикателства	Препоръки	Адаптации
Социална осъзнатост			
Запознаване чрез карти/картинки	<p>Времевият график тук е голямо предизвикателство. Необходимо е младите майки наистина да имат желание да се включат в процеса.</p>	<p>Ирландският партньор препоръчва: Страхотно упражнение, отново е визуализиращ инструмент, който наистина кара майките да се замислят. Фактът, че участничките можеха да се движат, им осигури усещане за свобода и избор. Майките споделиха, че са били нервни да презентират своите снимки, но, щом им дойдеше редът, чувството е било страхотно. Фактът, че говориха открито пред аудиторията в групата, надгради върху чувството им за самоувереност, тъй като това е нещо, с което не са свикнали. Породи се и чувство за уважение, тъй като никога не прекъсваше говорещия.</p>	<p>Ирландия: Като цяло упражнението беше много успешно. Бидейки визуално, то позволява на майките да покажат своите презентационни умения, спомага за въвличането в групови дискусии, извършени в различни обучителни стилове, и гради върху самоувереността на майките. Това са озовните фактори за успеха му. Упражнението не се нуждае от изменения.</p> <p>В Италия това упражнение беше заменено с Обучение номер 2 от ИП4 на Пакет за ориентация на ВУМВЕ– Избери символ.</p>

		За италианския партньор е важно участниците да останат концентрирани. Обучителят трябва ясно да заяви целта на редуване и какви са ограниченията във времето.	
Да разберем другия	Необходима е по-голяма група от участници.	Според литовския партньор упражнението е просто и полезно, илюстрира и развива емпатия у участниците.	За дискусиата с участниците може да бъдат представени повече истории и въпроси. CESIE обедини това упражнение с упражнението Да почувстваш историята.
В чуждите обувки	<p>Испанският партньор споделя, че младите майки трябва напълно да разбират и развиват емпатията си към другите и тяхното положение.</p> <p>В Италия не всички майки се чувстват добре да играят роля. В България е обратното. Младите майки обичат всички упражнения, в които могат да играят или да влизат в роля.</p> <p>Литва: Упражнението е полезно за развиването на емпатия и е хубаво, че представя различни ситуации и възможност да се изберат най-съответстващите.</p>	<p>Испания: Упражнението наистина накара майките да помислят какво означава да изпитват емпатия към околните. Обучителят им обясни, че, когато поставим себе си в обувките на другите, може да бъде създадено по-уважаващо и приветливо общество. Всички научиха как да зачитат чувствата на хората в определени ситуации. Те поразсъждаваха върху техните собствени ситуации и се замислиха за това как биха се почувствали, ако никога не заставаше в техните обувки. Също така се научиха как да идентифицират своите първоначални реакции и неволните отговори на това, което срещнатата страна им казва и да знаят какви ефекти може да имат реакциите им върху другия човек.</p> <p>Италия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Полезно е процесът да бъде разписан на 	Упражнението трябваше да бъде извършено внимателно, за да не нараним нечий чувства, но жените подхождаха с уважение една към друга.

		<p>флипчарт, така че да е видим за всеки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бърза демонстрация от учителите би улеснила разбирането. • Младите майки са по-склонни да предпочетат истории, свързани със собствените им преживявания. 	
Значимите други		<p>Полезно е въпросите да са написани на флипчарт, така че всички да могат да ги видят.</p>	<p>CESIE раздели упражнението в две стъпки:</p> <p>Стъпка1 – редуване, в което младите майки по ред споделят и разказват за значимите си близки.</p> <p>Стъпка 2 – приложение на упражнението „Дървото на живота“ от ИПЗ – Набор от методи за интервенция за ангажиране на младите майки /https://bymbe.eu/results/)</p> <p>Австрия: В Австрия упражнението беше направено по време на обучението с други майки и учителят споменава, че се е наложило да даде много примери, за да запознае жените с хората, с които комуникират – понякога групите се нуждаят от повече информация и прости инструкции, за да се справят с упражнението.</p>
Мрежа на подкрепа		<p>Испания: Чрез това упражнение младите майки получават визуално представяне на мрежата на подкрепа, а оттам – ясна представа за хората, към които могат да се обърнат, когато имат</p>	<p>Обучителите смятат, че упражнението е безупречно по начина, по което е написано първоначално.</p>

		<p>нужда от помощ. Те също могат да разберат кои са хората, на които те самите помагат, както и как точно помагат, което подсилва чувството им за смисъл в живота, за полезност и ценност на самите тях. С това упражнение те ще подсилат и социалните взаимодействия помежду си, създавайки нови приятелства и системи за подкрепа в групата.</p> <p>България: За майките беше от голяма полезност да видят мрежата визуализирана. По този начин те разбраха колко е важна подкрепата в семейството, научиха, че могат да разчитат на общността, създавайки повече социални контакти.</p>	
<p>Един различен ден</p>		<p>Полезно е да се напише процеса на флипчарт, така че всеки да може да го види.</p> <p>Това е наистина добро упражнение, не само защото обръща внимание на чувствителността на участничките и развиването на емпатия у тях, а и защото развива у тях умения за разрешаване на проблеми.</p> <p>Испания: Чрез това упражнение участничките не само ще развият чувството си за емпатия, но и ще научат какви са потребностите на околните им в ежедневиия живот. Това</p>	<p>Упражнението не се нуждае от адаптация.</p>

		<p>упражнение им даде възможност да си взаимодействат, да се опознаят по-добре и да създадат по-силни и по-дълбоки връзки помежду си. След края на упражнението учителят направи кратко резюме на всичко, което участниците са казали по време на упражнението, за да могат те да имат поглед върху потребностите на групата, по този начин създавайки взаимна мрежа на подкрепа. Фактът, че са говорили открито пред групата надгради върху тяхната увереност, тъй като не са свикнали да правят подобно нещо. Също така, това създаде у тях чувство за уважение, тъй като никой не прекъсваше говорещия.</p>	
--	--	--	--

	Предизвикателства	Препоръки	Адаптации
Социални умения			
Запознаване с кукли		<p>В България майките харесаха изключително много това, че се представят с кукли.</p> <p>В Испания: Чрез това упражнение участниците ще идентифицират добрите си качества и ще се научат да ги помнят, когато се представят в нова среда или ситуация, ще могат да ги покажат наяве.</p>	
Оригами	Испания: Идентифицирайте всяка форма с различно значение и подчертайте важността на различните форми в комуникацията.	Испания: Това упражнение въвлеча майките в дейността си и задържа вниманието им през цялото време. Всяка една от тях има различна	Испания: Обучителят трябваше да помогне на някои от жените с направата на различните оригами фигурки, но това беше хубаво, тъй като

	<p>Всички партньори: Младите майки трябва да са подготвени да дадат обратна връзка или да направят подходяща оценка, но не и да имат прекалено големи изисквания или твърде високи стандарти към себе си.</p>	<p>интерпретация за всяка оригами фигурка според своя собствен житейски опит. С това групата стигна до убеждението, че всяка история/случка има повече от една страна, тъй като хората виждат преживяванията от миналото си по различен начин. Участничките се научиха да приемат чуждата гледна точка и да са съпричастни към другите. След това беше проведена дискусия за най-добрите начини на комуникация.</p>	<p>участничките почувстваха, че някои се грижи за тях и ги подкрепя.</p>
<p>Съвършеното огледало</p>	<p>За Италия, Ирландия и Австрия е важно да се опитат да свържат преживяванията на младите майки, за да покажат връзката и релеванността.</p> <p>Литовският партньор споменава, че това е много добро и наситено упражнение, което предполага възможност за по-задълбочен разговор и позитивен прочит на опита.</p> <p>За испанския партньор: Това упражнение ще накара участничките да мислят не само върху собствените си качества, придавайки им повече сила и валидирайки ги, но също така и върху качествата на другите хора, подсилвайки съществуващата връзка между тях. Частта, в която си разменяха комплименти, много се хареса на всички участнички, тъй като им помогна да видят непознати до този</p>	<p>За Италия, Ирландия и Австрия е важно да се опитат да свържат преживяванията на младите майки, за да покажат връзката и релеванността.</p> <p>Литовският партньор споменава, че това е много добро и наситено упражнение, което предполага възможност за по-задълбочен разговор и позитивен прочит на опита.</p> <p>За испанския партньор: Това упражнение ще накара участничките да мислят не само върху собствените си качества, придавайки им повече сила и валидирайки ги, но също така и върху качествата на другите хора, подсилвайки съществуващата връзка между тях. Частта, в която си разменяха комплименти, много се хареса на всички участнички, тъй като им помогна да видят непознати до този</p>	<p>В Италия това упражнение беше извършено чрез редуване/дебат, където всяка жена на свой ред говореше за себе си. Това беше постижимо заради бройката на участничките.</p> <p>Всички партньори се съгласяват, че това упражнение е полезно или в началото, или в края на обучението, тъй като предполага създаването на позитивна нагласа.</p> <p>Всички партньори се съгласяват, че не е необходима адаптация на упражнението.</p>

		момент качества у хората, с които разговарят.	
Игра на карти	Момичетата не винаги обичат да играят роли. Понякога имат нужда от малко време, за да свикнат, че няма да бъдат съдени или оценявани.	За този вид упражнение участничките трябва да се познават добре, за да не се разсмиват.	В Литва това упражнение беше използвано за индивидуални сесии, както Речник на чувствата, за да улесни участничките да размишляват върху чувствата си.

3.3. Коментари и заключения

3.3.1. АВСТРИЙСКИЯТ ПАРТНЬОР

В селските райони в Австрия младите майки са труднодостъпни. Те работят със социални работници не по професионалното си образование, а по ежедневни въпроси като например отглеждане на и справяне с детето. Разговаряйки предимно с много млади майки около тях, те едва ли могат да видят смисъл в това да работят върху себе си, своето самочувствие и комуникация. По-лесно е да им се говори за конкретна тема, като намирането на работа.

След като поканихме много майки да се включат в обучението, но повечето не се появиха, предположихме, че те просто не виждат нуждата, страхуват се да работят с някой друг и/или нямат интерес към бъдещето си така, както ние имаме.

Методите на ИП5 са много подходящи и полезни за използване. Интегрирахме ги в обученията на майки между 25 и 40 годишна възраст. Въведението беше лесно възприето, а крайният резултат беше чудесен.

3.3.2. БЪЛГАРСКИЯТ ПАРТНЬОР

- Навсякъде изказът и терминологията трябваше да бъдат опростени, за да могат майките да разберат упражненията.
- Участничките не можеха да попълнят въпросниците, тъй като не разбираха какво точно трябва да се прави. Затова се наложи те да бъдат обсъждани в групата.
- Някои от упражненията изискват по-големи групи от участници и се наложи да ги адаптираме към малкия брой хора, които имахме тогава в групите.
- Всички ролеви игри бяха добре приети и полезни за майките.

3.3.3. ИРЛАНДСКИЯТ ПАРТНЬОР

Обучените психолози се съгласиха, че ИП5 е богат и полезен материал. Той включва множество упражнения, които могат да бъдат проведени с майките. Тези, които проведохме, надградиха върху силните страни и увереността на младите майки.

3.3.4. ИТАЛИАНСКИЯТ ПАРТНЬОР

По време на пилотното приложение на ИП5 с младите майки възникнаха някои конкретни проблеми, включващи: някои участнички закъсняваха, някои оказваха съпротива на обучителния процес (отказваха да работят), някои участнички отказваха да се включват в упражненията, само наблюдаваха отстрани, имаше слабо посещение и неподготвеност. За да предотврати тези проблеми, CESIE приложи следните обучителни техники:

- Избрахме да започнем дейностите с малки групи от 6 майки (вместо 12), да се фокусираме върху въвличането на невнимателните учащи и възможността да осигурим по-целенасочена работа лице-в-лице;
- Да постигнем съгласие с майките относно времето и мястото на срещите;
- Да балансираме дейностите, енергизиращите практики и кратките дискусии по ИП5 през всичките 6 срещи, за да въвличем всички разсейващи се учени;
- Да адаптираме упражненията, изискващи основни умения (писане, четене), спрямо реалните умения на участничките;
- Да засилим ангажираността чрез искане на лично мнение и насърчаване на задаването на въпроси, да мотивираме занапред младите майки, които не желаят да участват, чрез различни ангажиращи техники.

3.3.5. ЛИТОВСКИЯТ ПАРТНЬОР

В Литва можехме да интегрираме методите в много обучения и видяхме, че упражненията са изключително полезни. Крайното мнение на социалния работник и обучителите беше много позитивно и те се нуждаеха от съвсем малки промени, за да използват ИП5 по начина, по който е разработен.

3.3.6. ИСПАНСКИЯТ ПАРТНЬОР

Обучените психолози се съгласиха, че ИП5 е богат и полезен материал. Той съдържа множество упражнения, които могат да се използват с майките, за да развият техните социални умения, емпатия, уважение или комуникация с другите. Упражненията, създадени за младите майки, могат също така да подсилат и да помогнат за развиването на увереността им.



BYMBE
Bringing Young Mothers back to education



www.bymbe.eu



www.facebook.com/bymbe.eu



MAGENTA