



ВУМВЕ

Bringing Young Mothers back to education

ПАКЕТ ЗА ПОДКРЕПА ВУМВЕ ИП6

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



ВУМВЕ

Bringing Young Mothers back to education

ПАКЕТ ЗА ПОДКРЕПА

ВУМВЕ

ИП6

Еразъм+: КА2 – Кооперация за иновации и обмяна на добри практики

– „Стратегическо партньорство за обучение на възрастни“

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



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

Информация за проекта

Име на проекта:	Въвеждане на младите майки в образованието
Акроним на проекта:	BYMBE
Номер на проекта:	№. 2017-1-AT01-KA204-035007
Координатор на проекта	Frauen im Brennpunkt, Австрия
Партньори по проекта	CESIE, Италия Бимек ООД, България Social Innovation Fund, Литва Exchange House International, Ирландия Magenta Consultoría Projects S.L.U., Испания

Информация за документа

Име на документа:	BYMBE Пакет за подкрепа
Автор на документа:	Dalia Puente; Sandra Fernández; Lara Penin
Версия:	
Дата:	12.03.2019

ВЪВЕДЕНИЕ & ОБОСНОВКА	4
ПАКЕТ ЗА ПОДКРЕПА ЗА МЛАДИ МАЙКИ	7
КАК ДА ПОДДЪРЖАМЕ КОНТАКТ С МЛАДИТЕ МАЙКИ	9
1. СЪПРОВОЖДАЩИ ПОДКРЕПЯЩИ ДЕЙНОСТИ	11
1.1. ИНДИВИДУАЛНО СЪВЕТВАНЕ.....	12
1.1.1. <i>Основни умения на специалистите по време на сесиите:</i>	13
1.1.2. <i>Окуражаване</i>	14
1.1.3. <i>Следващи сесии</i>	15
1.1.4. <i>Насоки за срещата:</i>	15
А) <i>Мониторинг</i>	16
В) <i>Оценка на възможните проблеми</i>	17
1.2. ДЕЙНОСТИ НА МАЙКАТА С ДЕТЕТО	18
1.2.1. <i>Обратна връзка</i>	21
1.2.2. <i>Създаване на родителски модели</i>	24
1.2.3. <i>Положително окуражаване майка-дете</i>	26
1.2.4. <i>Как да се справим с провал в училище</i>	28
1.3. ПОДКРЕПА ОТ ДРУГИТЕ МЛАДИ МАЙКИ	31
1.3.1. <i>Съвместна група за подкрепа</i>	32
1.3.2. <i>Дейности за изпълнение в групата</i>	33
А) <i>Развлечения и сводно време</i>	34
В) <i>Релаксиране и контролиране на стреса</i>	35
2. ДЕЙНОСТИ ЗА ПОДПИМАГАНЕ НА МЛАДИТЕ МАЙКИ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ	38
2.1. НАМЕСА ПРИ КРИЗА	38
2.2. ПРОФЕСИОНАЛИСТИ, КОИТО ЩЕ СЕ НАМЕСЯТ	40
2.3. ПОЛОЖИТЕЛНО ОКУРАЖАВАНЕ В ИНТЕРВЕНЦИЯТА	41
2.4. КАК ДА СЕ НАМЕСИМ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ	41
2.4.1. <i>Как да се намесим в кризисни ситуации, свързани с прекъсване на образованието</i>	41
2.4.2. <i>Как да се намесим в кризисни ситуации, свързани с лични проблеми</i>	44
А) <i>Насилие над жени</i>	44
В) <i>Семейна криза</i>	45
С) <i>Психологическа криза</i>	45
3. ПОДКРЕПА В ТЪРСЕНЕТО НА РАБОТА	47
3.1. НАСОКИ ЗА РАБОТА	47
3.1.1. <i>Дейности на насоките за работа</i>	48
А) <i>Автобиография</i>	48
В) <i>Мотивационно писмо</i>	51
С) <i>Интервю за работа</i>	53
3.2. ИНДИВИДУАЛНИ ПЪТИЩА ЗА СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ	55
3.3. LINKEDIN ПРОФИЛ И ПРОФЕСИОНАЛНИ МРЕЖИ	56
3.3.1. <i>Търсене на работа чрез нови технологии</i>	56
3.3.2. <i>Профили в социалните мрежи: LinkedIn</i>	56
3.3.3. <i>Други мрежи за работа</i>	57

3.3.4. Съвети какво да споделяме в профила си, когато търсим работа.....	57
4. СЪСТОЯНИЕ НА ИЗКУСТВОТО: НАЧИНИ ДА СИ ПОТЪРСИМ РАБОТА	59
4.1. ВИДЕО С УЧАСТНИЦИ	59
4.2. ВИЗУАЛНА ИСТОРИЯ	60
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	63
5.1. ВЗАИМНА ПОМОЩ	63
5.2. ДЕЙНОСТИ ЗА САМОЧУВСТВИЕ.....	63
5.3. ДЕЙНОСТИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ	64
5.4. ВДЪХВАНЕ НА УВЕРЕНОСТ И МОТИВАЦИЯ	66

Въведение & Обосновка

Този пакет за подкрепа на млади майки с малки деца е разработен по проект „Въвеждане на младите майки в образованието” - YUMBE. Проектът YUMBE е одобрен от Европейската комисия в рамките на програмата Еразъм + - KA2 – ‘Стратегически партньорства за възрастни’ и ще произвежда инструменти за обучение в подкрепа на работата на социалните работници, учители и обучители с цел подпомагане на младите майки на възраст между 15 и 25 години, които не работят и не учат, да се върнат към образованието или обучението и на пазара на труда.

Основен фокус на проекта YUMBE е да подкрепи жените, за да гарантира, че те ще останат в образователната система, след като са се върнали към образованието. Ето защо е от съществено значение да се извърши процес на проследяване на всеки от участниците и те да се чувстват подкрепени през целия процес, за да се предотврати ново отпадане от системата.

Една от целите на проекта е да се създаде основен инструмент за подкрепа, за да се насърчи мотивацията, да се посрещне евентуална криза, да се предложи индивидуално обучение и да се избегнат нови отпаднали ученици, така че участниците да останат в училище, да завършат образованието си и следователно да увеличат шансовете си достъп до пазара на труда и да подобрят качеството си на живот.

Това ръководство ще включва необходимите инструменти и механизми, както и линиите на намеса, които са необходими за постигането на тази цел.

За да може да се осъществи ефективна намеса, е необходимо да се познават икономическите условия и социално-семеен контекст, в който живеят тези жени.

Като цяло, това са жени с малко икономически ресурси, в повечето случаи те вече са социално изключени или са изложени на риск от социално изключване и имат малка или никаква подкрепа от семейството. Като общо правило семействата им не ценят образованието, тъй като не го считат за основен инструмент за бъдещето и освен това обикновено нямат подкрепата на най-близките си.

Поради тази причина, при изпълнението на проекта, всички участващи страни трябва да вземат под внимание, че в повечето случаи професионалистите, работещи с тези жени, няма да могат да разчитат на техния близък социален кръг като улесняващ или подкрепящ елемент, а напротив - вероятно ще бъде противодействаща сила или пречка.

Професионалистите, включени в проекта, вземайки предвид тези фактори, ще трябва да подкрепят участниците, за да предотвратят по-нататъшно отпадане от училище и да се справят с трудностите, които могат да възникнат в ранните етапи. Те също трябва да се намесват в кризисни ситуации, които могат да се появят по време на обучението.

Отправната точка в това отношение трябва винаги да бъде идеята, че всяка от жените е главният герой на собствения си процес, на своите действия и на своите решения. Поради тази причина действията трябва винаги да бъдат по взаимно съгласие на професионалистите и участниците. Автономността на участниците трябва да бъде насърчавана по всяко време и техните решения трябва да бъдат уважавани.

В отношенията си професионалистите и участниците трябва да бъдат равнопоставени, да се уважават взаимно. Никога не трябва да има йерархична връзка, в която професионалистите се опитват да наложат критериите си.

Испанският партньор в този проект, MAGENTA CONSULTORIA PROJECTS SLU, изпълнява дейностите, свързани с този проект и отговаря за изготвянето на този Наръчник.

Magenta Consultoría Projects SLU има богат опит в социалната намеса при хора, които са социално изключени или са изложени на риск от социално изключване, както и опит в разработването на обучения във формално и неформално образование и особено внимание към професионалното образование и обучението и образованието за възрастни.

Благодарение на нашия опит, ние добре осъзнаваме трудностите, с които можем да се сблъскаме при прилагането на този вид интервенционни практики и мерки и знаем кои ресурси са на разположение, за да се опитаме да ги разрешим.

ПАКЕТ ЗА ПОДКРЕПА ЗА МЛАДИ МАЙКИ

Този наръчник е разработен като практическо ръководство, описващо някои от дейностите и насоките за намеса, които могат да бъдат извършени в подкрепа на младите майки, след като те отново са влезли в образователната система. Целта е да се предотвратят нови отпадания от образованието, ако се появи криза.

Наръчникът включва различните действия и начин на постъпване, които ще бъдат извършени като намеса в случаи на отпадане от образованието, за да мотивират майките да останат в програмата и да завършват обучението си.

Тези действия се разделят в 3 различни категории, които се допълват:

- Съпровождащи подкрепящи дейности: Индивидуално съветване
- Спешна подкрепа в различни кризисни ситуации
- Подкрепа в търсенето на работа

Тези три категории се считат за важни поради специфичния контекст, в който живеят младите майки и последиците, които могат да произтекат от трудностите, които могат да възникнат по отношение на поведението, овластяването и самочувствието (както беше споменато в предишните ръководства). Ето защо този наръчник, както и всички предишни, имат за цел да предложат холистичен подход към ситуацията, с която се сблъскват младите майки, опитвайки се да работят не само с тях, но и със специфичната среда, в която живеят.

В този смисъл професионалистите трябва да работят със системен подход, който разглежда индивидите (в този случай майките) като хора, потопени в социална среда, където възникващите взаимовръзки могат да бележат хода на индивидуалния път, така че да се подсилят пътищата за бягство и подкрепата е от съществено значение за правилното развитие на човека. Системният подход е резултат от комбинирането на научни изследвания в различни области. В психологията той се материализира в анализа на комуникационните модели и техните последиствия за живота на индивидите,

с цел прекъсване на веригата от неуспешни решения, взети в средата на съвместно съществуване, и променяне на рамката на проблема.

В този аспект създаването на среда, в която подрастващата се чувства комфортно, че може да поиска помощ и че такава ще и бъде оказана в случай, че тя се нуждае от нея, става съществено, паралелно с чувството за разбиране.

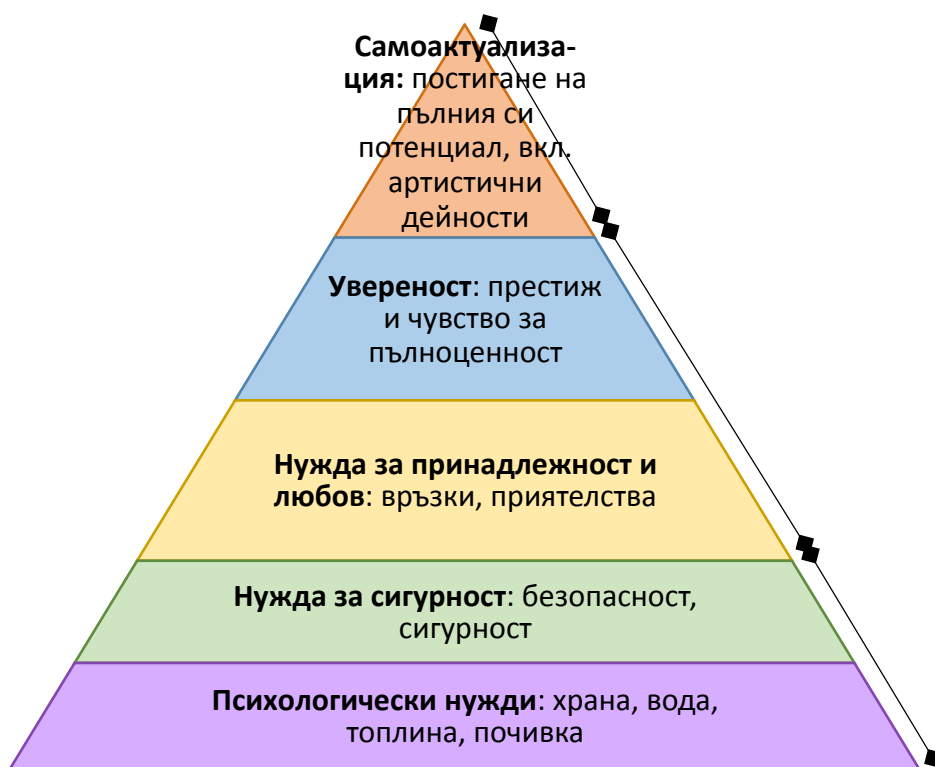
Бременността в юношеството представлява промяна в обичайното развитие на живота на юношите, поради което е криза, с която трябва да се справим. Всичко това ще доведе до преосмисляне на нейните цели, на мястото ѝ в света, промяната на ролите, представата за себе си и промяната в обкръжението и връзката ѝ със семейството ѝ. Това води до промяна на психологическо ниво, която, въпреки че сме ѝ обърнали внимание в Мотивиращия наръчник (ИП5), трябва постоянно да се поддържа, докато социалната подкрепа ѝ позволява да създава нови стратегии за справяне.

От системна гледна точка е предвидена работа както с подрастващата и нейния подкрепящ социален кръг за генериране на възможни начини да се възприеме добре майчинството от подрастващата и нейното семейство, за намаляване на напрежението и семейните конфликти, за насърчаване на споразуменията и диалога, така и създаване на стратегии и насоки за действие в определени ситуации, които могат да възникнат. Идеята е, че въпреки че социалният работник или хората, които осъществяват социалната намеса, могат да останат като фигури на подкрепа, подрастващата и членовете на семейството ѝ ще създадат механизъм за саморегулиране, който благоприятства тяхната автономност в разрешаването на вътрешни и междуличностни конфликти.

За тази цел е необходимо да се вземе под внимание средата, в която живее всяка от подрастващите: може да се окаже, че тя все още живее със семейството си, че живее сама или с партньора си, като добавя към ситуацията на бременността в юношеска възраст свързани с това битови проблеми, които могат да възникнат, както и социално-икономически проблеми. Необходимо е също така да се вземе предвид, че семейството трябва да се приспособи към новата ситуация, което ще доведе до определен период на адаптация, който може да включва отдалечаване между подрастващата и хората, с

които живее, или прекомерна прекомерно покровителстване от тяхна страна, както и възможни критики и идеи за това как е правилно да постъпи.

Заради всичко това тези, които работят с тийнейджъри, трябва да са наясно с всички тези феномени, за да могат успешно да осъществяват достъп до и подкрепа в образователната система, като винаги се вземат предвид нуждите на младите майки. Те са разгледани в този наръчник чрез различни действия. Също така дейностите, изпълнявани в това ръководство, ще се извършват по гъвкава методология и ще бъдат адаптирани към уменията, нуждите и личните интереси на участниците.



Фиг.1 – Пирамида на потребностите на Маслоу

Как да поддържаме контакт с младите майки

Основната идея е да се интегрират методите в ежедневието им живот. Подрастащите, с които професионалистът работи, също като останалите юноши, използват мобилните си телефони като средство за комуникация. В този смисъл WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger и други подобни приложения са се превърнали в ежедневно средство в живота им.

Професионалистите могат да използват тези средства за комуникация по начин, който улеснява контактите между младите жени, след като са работили с тях и с техния социален работник, както в група, така и индивидуално.

Интеграцията и използването на този вид инструмент не трябва да бъде странно за работника, тъй като идеята е да се адаптират методите на работа към реалността на младите хора. Тези видове приложения за съобщения са нормалният начин, по който те общуват, и следователно - най-прекият канал за връзка с тях.

Стъпки, които да изпълнят работещите с младите майки:

1. Определете среща с момичетата за конкретен ден.
2. На тази среща обяснете необходимостта от създаване на група за съобщения, чрез която да се поддържа контакт, или между тях (една от тях може да бъде определена отговорник, в случай че възникне някакъв проблем) или като инструмент за спешна помощ с работещия с тях професионалист (за това ще трябва да им дадете телефонен номер за контакт).
3. Създаване на поредица от срещи лице в лице, по 1 или 2 на месец за 1 година (след този период ще бъде оценено развитието и ще бъде преценена необходимостта от удължаване).

1. СЪПРОВОЖДАЩИ ПОДКРЕПЯЩИ ДЕЙНОСТИ

Първият раздел, който ще бъде разгледан в този наръчник, се счита за приоритетно действие: „Мерки за социална подкрепа: Съпровождане“.

Социалното съпровождане се дефинира като „временен професионален процес на намеса с варираща интензивност, базиран на правото на гражданите да получават помощ или индивидуална социална подкрепа. Тази подкрепа трябва да бъде изградена от проактивни и доверени отношения и чрез създаване на индивидуални пътища, включващи съответните цели в зависимост от специфичните нужди на участващите лица“.

Процесът на намеса трябва да бъде насочен към развитието на индивидуалните уменията и способности на всяка майка и към преразглеждането и разбирането на ситуацията от гледна точка на прилагането на промяната, като това е основният фактор.

Социалното съпровождане, като методология за социална намеса, улеснява личното развитие на участниците и насърчава тяхната автономност в процеса на промяна.

Тези елементи бяха разгледани по-рано в други ИП, но е важно да бъдат взети предвид:

Основни елементи на социалното съпровождане

Подкрепа	Процес на преговори	Автономност на участничките	Разпознаване на уменията и потенциала
Непрекъснатата подкрепа в процеса на промяна, така че жените да чувстват, че има някой, който да ги насърчава да продължат да учат.	Трябва да се установи равнопоставена връзка между професионалиста и участниците. Всяка жена е главният герой на собствения си процес на промяна.	Автономността трябва да се уважава по всяко време. Професионалистите не трябва да насърчават зависимостта у участниците.	Насърчаването на тези способности и промените, които правят, ще се увеличат с тяхната увереност.

Граници на съпровождането

Покровителстване	Неравно ощуване - Налагане	Контролиране на участниците	Невидимост	Прекомерна емпатия
То създава зависимост и ограничава автономността на индивидите, което противоречи на целта за насърчаване на автономията.	Професионалистите не могат да налагат своите критерии. Те трябва да съветват, да преговарят, насочват... но никога да не използват позицията си, за да наложат нещо, защото това ще създаде недоверие и ще накара участниците да се отдръпнат.	Професионалистите не могат да контролират живота на участниците или да ги манипулират по какъвто и да било начин. Професионалистите могат само да съпровождат участниците в процеса, да ги насочват и подкрепят.	Професионалистите никога не трябва да се държат така, сякаш участниците не са там, тъй като това може да накара участниците да се чувстват понисши и по този начин да доведат до нежелание да говорят и да се включат правилно в дейностите.	Професионалистите трябва ясно да знаят границите на отношенията с участника. Трябва да е ясно, че жената е „клиент“, а не „приятел“.

В този наръчник съпровождането е представено чрез следните **три линии на приложение:**

- Индивидуално съветване по желание
- Дейности на майката с детето
- Подкрепа от социалната група

1.1. Индивидуално съветване

Една от ключовите линии на действие, посочени в предишните ръководства, са индивидуалните сесии за съветване, в които се създават междуличностни отношения между професионалисти и участници. В тази част ще се концентрираме върху поддържането на тази връзка, с цел подкрепа на младите майки.

Целта на тези сесии е да се създаде пространство за размисъл, където участниците могат да задават всичките си съмнения, страхове, нужди, въпроси... и където ще бъдат определени малки цели, съгласувани с участниците.

В този смисъл работата на социалния работник, работещ с тях, цели следното:

Както беше споменато в предишната точка, младите жени ще имат група за съобщения, в която могат да поддържат контакт, и тя ще служи като платформа в случай на нужда от помощ от професионалист. Това също може да бъде от голямо значение по отношение на раздела, който ще видим по-късно - какво да се постъпи в случай на извънредна проблемна ситуация.

Индивидуално	Временно	Брой срещи на месец
съветване	1 година	1 или 2

След като установихме датите на възможните срещи, продължаваме с аспектите, включени в сесиите. Идеята е да се наблюдава ситуацията и на младите майки да се предоставят инструменти и методи, които да им позволят да се изправят пред евентуални пречки.

1.1.1. ОСНОВНИ УМЕНИЯ НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИТЕ ПО ВРЕМЕ НА СЕСИИТЕ:

- Професионалистите трябва да използват ясен и опростен **език**. Важно е да се поддържа добра комуникация с участващите жени и е изключително важно те да разберат какво казват професионалистите. Ако професионалистите използват технически термини или думи, които участващите жени не разбират, ще се създаде двоен проблем: от една страна жената ще бъде поставена в по-нисша позиция, а от друга страна, поради факта, че жената не може ясно да разбере професионалистите, които работят с нея, тя няма да се чувства комфортно, а това ще възпрепятства създаването на доверие между тях. В крайна сметка жената може да иска да напусне или да спре програмата за намеса.
- **Емпатия**: Способността да се поставиш на мястото на другия. От основно значение е професионалистите да съчувстват на жените, за да могат да ги

разберат и да се поставят на тяхно място, за да постигнат по-добри и по-бързи промени в процеса, както и за да ги подкрепят по-добре.

- **Активно слушане** (както е посочено в ИПЗ): От съществено значение за да се идентифицира и събере информацията, от която се нуждаят специалистите. Активното слушане не се състои в чуването на думите на другия; то означава наистина да се съсредоточим върху това, което казва другият, като обръщаме максимално внимание, за да разберем какво има предвид. Активното слушане изисква емпатични и когнитивни умения.

Друг много важен аспект на комуникацията е **мястото**, където ще се осъществява обменът на информация. Тя трябва да бъде тиха среда (без шум), където няма прекъсвания и участниците се чувстват комфортно. Ако срещата ще се проведе в офис, всички документи на бюрото трябва да бъдат премахнати, тъй като това може да създаде впечатлението, че не се фокусираме върху другия човек. Освен това трябва да има добра светлина и добра вентилация.

Работата трябва да бъде методична, динамична и гъвкава.

По време на индивидуалните сесии за съветване трябва да се провеждат мотивационни дейности и младите майки да бъдат окуражавани.

1.1.2. ОКУРАЖАВАНЕ

Окуражаването е техника, която използва приятни стимули, за да подкрепи специфично поведение с цел признаване на постиженията и стимулиране на повторението на подобно поведение. Окуражаващият стимул прави по-вероятно поведението да се появи отново в бъдеще. С други думи, окуражаването е "даване на някаква награда или удовлетворение, което благоприятства повторението на определено поведение".

Прилагането на всички тези техники има пряк ефект върху това участничките да се чувстват подкрепени. То ще повиши самочувствието им, ще ги накара да се чувстват по-подкрепени, ще им помогне да вземат по-добри решения и ще ги мотивира.

Някои от предимствата на окуражаването са:

- ✓ Може да се използва за успешно увеличаване на честотата на определено поведение; това поведение може да бъде положително или отрицателно.
- ✓ Може да се използва за създаване на ново поведение.
- ✓ Може да се използва ефективно, за да помогне на участниците да идентифицират силните си страни. Може също така да помогне за изграждането на стабилно самочувствие, което ще помогне на участниците да се научат да се справят с провалите и с чувството на неудовлетвореност.
- ✓ Помага за изграждането на по-голямо самочувствие сред участничките и за постигането на увереност, за да се справят с проблеми.
- ✓ Подобрява възприемчивостта.

1.1.3. СЛЕДВАЩИ СЕСИИ

По време на следващите сесии ще бъде разработена работа с въпроси, които специалистите да питат участващите жени, но също така е необходимо да се остави възможност на младата майка да говори за това, което я притеснява, за нейните интереси и тревоги.

Въпросите на специалистите трябва да се опитат да открият пречките в живота ѝ, за да се опитат да намерят алтернативи и да идентифицират силните страни на участничките, качествата, които могат да използват, за да променят тези препятствия и да ги превърнат в възможности и потенциал.

Освен задаването на въпроси, специалистите могат да провеждат упражнения, интерактивни дейности и тестове с участниците, за да постигнат предвидената цел.

Броят на необходимите сесии не може да бъде определен предварително, тъй като това ще зависи от множество фактори, като например: темпото, с което участникът комуникира своите нужди, въпросите си, доверието... Следователно специалистите трябва да оценяват развитието и нуждите на всеки участник на всяка сесия.

1.1.4. НАСОКИ ЗА СРЕЩАТА:

В ИПЗ „Набор от методи за включване на младите майки извън образователната и трудовата системи” бяха анализирани специфични техники и инструменти, които да насочват специалистите към активното ангажиране с, подкрепата и насочването на

младите майки към образованието и към създаване на индивидуален учебен план. В ИП4 “ВУМВЕ Ориентиращ наръчник”, индивидуалното съветване беше реализирано с цел подобряване на социалните когнитивни умения, самоконтрол, разрешаване на конфликти и планиране.

Тук в ИП6 сесиите се фокусират върху поддържането на система за подкрепа, за да се гарантира, че те ще останат в образователната система. Тези сесии са от съществено значение, за да се чувстват подкрепени по време на процеса, за да се предотвратят нови отпадания от образованието, както и като инструмент за предотвратяване и справяне с евентуална криза и за помагане да завършат образованието си. Чрез тези сесии участниците ще могат да изразят своите страхове, съмнения и въпроси, а специалистите ще могат да ги насочват, да проследяват развитието им и да въвеждат превантивни мерки, когато е необходимо, като продължават работата на предишните ИП. Тези сесии също така ще предлагат индивидуално трудово ориентиране с цел подпомагане на техния преход към пазара на труда след като завършат обучението си.

Следните стъпки трябва да се извършат:

А	Проследяване на ситуацията, за да се види дали всичко върви добре или има пречки.
Б	В случай на намиране на възможен проблем, специалистите трябва да преценят за какво става въпрос. За тази цел те могат да използват инструментите, използвани преди това в предишните ИП, в зависимост от това дали са проблеми, свързани с ангажирането на млади майки (ИП3), ориентация (ИП4) или овластяване (ИП5). Също така можете да намерите допълнителни инструменти в приложението на този документ.

А) Мониторинг

За да се продължат индивидуалните сесии е необходимо да се направи анализ на постигнатите досега цели. Следната дейност е полезна за изпълнението на тази задача.

Дейност 1: Сесия за подкрепа (Индивидуална)

Първа стъпка

От съществено значение е да се създаде климат на доверие и спокойствие, който да улесни общуването и обмяната на идеи, чувства, проблеми и т.н.; по този начин участниците се чувстват комфортно и спокойно. Професионалистите трябва да адаптират процеса на намеса към темпото на всяка жена, а не обратно (полезно е да се използват някои от дейностите, разгледани в предишните ИП, за да се улесни това).

Насоки

На участничките трябва да е позволено да се изразяват свободно. Те трябва да бъдат оставяни да говорят без да бъдат прекъсвани, освен за преориентиране на интервюто, ако е необходимо.

Важно е да не се задават въпроси от затворен тип, въпреки че професионалистите ще трябва да задават конкретни въпроси, за да завършат анализа на ситуацията и да се запознаят със социалната среда на участничката и нейното положение.

Професионалистите трябва да действат, без да правят оценки. Участниците идват свободно и доброволно, а професионалистите трябва да ги насочват и да им помагат по време на процеса на намеса, без да са предубедени и без да ги съдят.

Освен това професионалистите трябва да адаптират езика си към този на участничките. Те не трябва да използват технически термини или лексика, която участващите жени не разбират. Също така е важно за професионалистите да адаптират своя речник по отношение на културните различия, така че да се избегне всякакъв вид неразбиране, което може да доведе до това жената да се чувства обидена, атакувана или да ѝ стане неудобно.

В) Оценка на възможните проблеми

1	Изясняване и анализиране на проблема <i>Мога ли да направя нещо по въпроса?</i>
2	Търсене на възможно решение <i>Мислене по нетрадиционен начин</i>

Дейност 2: Сегашната ми ситуация

Това упражнение ще помогне на участниците да разберат кои от посочените по-долу четири области на живота са по-важни за тях в момента. Целта на тази дейност е те да изработят цели, дейности и нужди, за да направят промени в настоящата си ситуация във всяка област.

За да осъществи това, учителят ще им даде въпросник, за да помогне на участниците да анализират различни аспекти от живота си.

Въпроси

- 1 *Какъв е животът ми по отношение на мен самата?*
- 2 *Какъв е животът ми по отношение на семейството ми?*
- 3 *Какъв е животът ми по отношение на работата ми?*
- 4 *Какъв е животът ми по отношение на света?*
- 5 *Какви са взаимовръзките между горните 4 области?*

След разглеждане на всеки въпрос, специалистите ще насочат участниците да анализират отговорите си, за да оценят и идентифицират аспектите, които трябва да бъдат променени и как да го направят и постигнат целите си.

1.2. Дейности на майката с детето

Семейството представлява ключова характеристика в социокултурния контекст за развитието и образованието на децата. Във всяко семейство се предават ценностите, нормите и правилата за съвместно съществуване.

Всяко семейство е различно и характеристиките на семейството, в което се обучава човек, ще повлияят много на тяхното бъдеще. Ето защо е много важно да се установят модели на комуникация и поведенчески правила, за да се подкрепи поведението, което децата възприемат в собствените си семейства.

Семейството играе ключова роля по време на развитието на детето и детството в следните области:

a) **Емоционално развитие и самочувствие.**

Различни изследвания и проучвания потвърждават, че качеството на семейните взаимоотношения е по-важно за благосъстоянието на децата от размера и състава на семейството. Семейството е средата, в която децата се развиват и стават възрастни, с определено самочувствие и себеусещане, което осигурява определено ниво на психологическо благополучие за справяне с ежедневието, конфликти и стресови ситуации. Независимо от състава на семейството, членовете могат да изградят силни, позитивни взаимоотношения, които насърчават семейното благосъстояние и се грижат за психичното здраве на децата. Ето защо в семейството това себеусещане започва да придобива форма, както и самооценката, която произтича от тази идея (самочувствие).

b) **Психологическа зрялост и личностно развитие.** Тези два елемента се считат за ключови инструменти за тяхното ежедневие. По време на техния живот те ще трябва да се изправят пред предизвикателства, както и да поемат отговорности и ангажименти, и тези инструменти ще помогнат на възрастните да имат плодотворен живот, изпълнен с проекти и постижения, и ще бъдат интегрирани в своята социална общност.

c) **Предаване на ценности и култура.** Тези елементи помагат за изграждането на мост между миналото (поколението на техните баби и дядовци и на техните прабаби и прадядовци) и бъдещето (техните деца). Основните свързващи елементи на трите поколения (баби и дядовци, родители и деца) са, от една страна, обичта, която те чувстват едни към други и, от друга страна, ценностите, които управляват и насочват живота на членовете на семейството, служещи като вдъхновение и насока за техните действия.

d) **Емоционална подкрепа.** Това е ключов елемент, който им помага да посрещнат различните трудности и пречки в живота си. Важно е майката емоционално да бъде на разположение за детето си и да знае как да подхожда към чувствата на детето си и притесненията, които детето ѝ може да има. Професионалистите могат да се фокусират върху това да обучат майките как да се справят с това и как

да реагират на различни ситуации, с които може да се наложи да се сблъскат с децата си.

Въз основа на всички тези елементи е възможно да се заключи, че семейството играе централна роля в образованието на детето.

Най-младите са склонни да повтарят моделите, които идентифицират в близкото си обкръжение и в средата, в която живеят. Ако детето се обучава в контекст, в който формалното образование не е важно или необходимо, или в което то не се счита за средство за по-добро бъдеще, това дете няма - като общо правило - да положи усилия да получи добри оценки. Освен това, ако в средата се счита, че е нормално или дори задължително от малка възраст децата да започват да работят на лошо платени работни места, които не изискват професионална подготовка, те ще се откажат от обучението си, веднага щом завършат задължителното образование.

Повечето от участниците в този проект са обучени в такава среда и култура. Поради тази причина тяхното завръщане в образователната система ще бъде положително окуражаване за децата им, те ще дадат пример и ще бъдат модел, който да бъде възпроизведен от собствените им деца.

То ще бъде и движеща сила за промяна на средата им. Участниците в проекта YUMBE ще мотивират потомството си да не се отказва от образователната система, както те са го направили. Те ще ги вдъхновят да учат и ще ги насърчат да постигат добри резултати. Те могат също да говорят с детето и да му разкажат собствения си опит, да обяснят какво е довело до това да напуснат училище и какво е означавало това за личния им живот. По този начин детето може, от една страна, да създаде дълбока и близка връзка с майката; и, от друга страна, да се запознае от първа ръка със ситуацията и как тя може да повлияе на тяхното бъдеще, ако решат да отпаднат.

За да се засили тази обратна връзка е важно майките и децата да извършват съвместни дейности. Тези дейности ще доведат до общи ползи и за двете страни и ще заздравят техните връзки.

По време на тези дейности ще се работи върху следните аспекти:

- a) Обратна връзка;
- b) Създаване на родителски модели;
- c) Положително окуражаване майка-дете.

1.2.1. ОБРАТНА ВРЪЗКА

Активното участие на майките в образователната система благоприятства по-високото самочувствие на децата и младежите и насърчава по-доброто представяне в училище и по-добрите взаимоотношения между родителите и децата. И най-важното, по-положително отношение към училището. Завръщането на участниците в образованието ще повиши участието им в образованието на децата им: те ще извършат проследяват по-задълбочено училищния им живот и ще следят изпълнението на домашните. Освен това участниците ще направят така, че децата им да изпълняват задачите, поставени от учителите, да се държат добре и, след като са събрали повече знания, ще им бъде по-лесно да помагат на децата си с домашното.

Всичко споменато по-рано е много важно, защото то ще повиши мотивацията на тези жени да продължат да учат, но ще придобият и повече знания и ще повишат самочувствието си. Тяхната концепция за себе си ще се подобрява, защото, помагайки на децата си с училищните им дейности, те ще се чувстват по-полезни, способни и ценени от тях.

Дейност 1: "Да напишем домашното!"

Тази дейност трябва да се извършва индивидуално от майките и децата.

Когато техният син или дъщеря трябва да си напише домашното, майката трябва да седне с него/нея и да се опита да помогне или напътства.

Това ще накара майките да се чувстват полезни и мотивирани, което от своя страна ще повиши тяхното самочувствие. Децата ще видят, че техните майки се интересуват от обучението им и че то е важно. Това ще ги мотивира и да полагат повече усилия и да се стараят повече.

Също така се препоръчва майката да седи до детето и да учи паралелно с него, така че и двамата да се съсредоточат върху образованието си и да се сближат. Това

може да насърчи по-добри отношения между майката и детето, както и да засили доверието и детето да започне да вижда майката като човек, към когото може да се обърне за помощ, вместо да я вижда като авторитетна фигура, която се дистанцира или някой, който не разбира какво прави детето.

Съвети как да учат заедно:



Действие 2: “Четене, слушане и рисуване”

Тази дейност трябва да се извършва индивидуално от майките и техните деца и е особено полезна, когато децата са малки. Четене и слушане: Ако детето все още е бебе или е твърде малко, за да пише домашни, майката може да чете на глас урока, който изучава, и да го записва. Гласът на майката ще успокои детето, което, тъй като все още е твърде малко, за да разбира, няма да се отегчава. Като чете на глас урока си, младата майка ще прекара известно време с малките си деца и ще ги успокои, и чрез

записването на това четене и ще може да слуша този урок, докато е заета с други задачи (като домашни задължения или докато пътува до училище).

Рисуване: Ако детето е твърде малко да пише домашни, майката трябва да обясни, че прави нещо много важно и че детето може да ѝ помогне. След това тя може да го помоли да нарисува нещо, свързано с това, което изучава.

Например:

- Ако младата майка изучава история, тя може да помоли детето си за „помощ“, като го помоли да и нарисува картина на цар, царица или замък. Тя може да опише и кратка сцена и да помоли детето да ѝ помогне, като я нарисува.
- Ако изучава технически чертежи или изкуства, майката може да го помоли да нарисува същото, което тя рисува.
- Тази дейност може също да бъде модифицирана, за да включва различни материали и дейности като: оцветяване, да помоли детето да напише думи в различни цветове, да използва различен тип картони, карти или дори дъска и блокчета за строене.
- Друга разновидност е да помолят детето да търси сродни изображения в собствените си книги за четене. Например, ако младата майка учи музика, тя може да помоли детето си да потърси изображения на инструменти и да ги подреди и да ѝ покаже по-късно.

По този начин децата ще се чувстват мотивирани, защото „помагат“ на майка си с нещо важно, ще се забавляват, докато младите майки учат и ще поставят основите за когато са по-големи и започват да имат домашни.

Дейност 3: “Да си направим учебна стена!”

Тази дейност трябва да се извършва индивидуално от майките и техните деца. Тя може да се извършва с малки и с по-големи деца.

Майката трябва да обясни, че ще построят учебна стена, т.е. място, на което ще сложат нещата, които ще изучават през седмицата. Те трябва да направят място на стената, където учат и да изчистят това пространство от всичко друго. Ако могат, те трябва да поставят коркова дъска на стената, където могат да залепват предмети, бележки и диаграми. Ако не е възможно да се постави коркова дъска, те могат да използват тиксо, за да поставят предметите, бележките и диаграмите директно на стената.

Младата майка трябва да се старае всяка седмица да обновява стената с новите неща, които трябва да научи през следващите дни, датите на изпитите, презентациите или проектите си. Ако детето е малко, майката може да го помоли да нарисува нещо свързано с тези неща или да оцвети нещо и да го постави на стената. Ако детето е достатъчно голямо, за да има домашни, стената трябва да включва и това, което

то учи, и да го направи активен участник, за да следи какви задачи има за тази седмица. Те също могат да използват флаш карти, тъй като са чудесни за ученици с добра визуална памет и за активен учебен процес.

1.2.2. Създаване на родителски модели

Малките деца се учат, като гледат света около тях, и в ранна възраст децата са особено уязвими за моделиране от възрастните, а дори и в по-късна възраст децата в предтийнейджърска и тийнейджърска възраст все още наблюдават и се учат, гледайки възрастните и имитирайки ги. Тъй като майките са пример за децата си, те трябва да ги насърчават да учат. Ето защо е много важно децата да видят, че майките им редовно посещават часовете в учебния център, така че те да продължат да учат у дома.

Затова майките трябва:

- Да посветят време на учене у дома
- Да се ангажират с различните аспекти на образованието си и да покажат интерес.
- Редовно да посещават учебното заведение.

Това ще създаде модел, който техните синове и дъщери да следват. Би било интересно да се обсъди в групата дали тези жени имат собствено място и време, което да посветят на своето образование. Ако трябва да се грижат за децата, това може да е трудно. Като обсъждат това, специалистите ще се запознаят с положението на жените и могат да им помогнат да адаптират ежедневието си, за да намерят начин да балансират майчинството с обучението си. Някои от препоръките, с които специалистите могат да помогнат, са:

- Уверете се, че имате рутина и планирайте предварително. Рутината е начин да се установи нормалност, да се върши работа и да се създаде чувство за сигурност у децата. Също така, рутината е изключително важна за бебетата, тъй като ще помогне на тях и техните “биологични часовници” с много ежедневни основни дейности, като дремките, съня, яденетата и т.н. Също така, децата често се страхуват от неизвестното и нормалната рутина носи комфорт и последователност в живота на детето. Освен това, когато майката включва елементи в ежедневието си живот, тя дава пример на детето си за това какво е важно. Когато едно дете знае

какво да очаква и забелязва редовни семейни дейности, то започва да разбира какво е важно. Това укрепва споделените ценности, вярвания и интереси. Важно е обаче да се създаде рутина, която да е подходяща за майката и нейното семейство и за нейната специфична среда и нужди.

- Използвайте разпределение на времето. Разпределението на времето е практиката да се планира всичко в целия ви ден, включително хранене, верме за учене, работа, домакинска работа и лично време, за да се управлява по-добре времето и да се открие къде се губят ценните часове или не се използват достатъчно ефективно и да се планира по-добре. Този график трябва да включва например: време за приготвяне сутринта, време за къпане, време за хранене, спане, почивка, домакинска работа, графици за готвене и почистване, време за учене, време за игра, време за семейството и игра на открито. Ако специфичните нужди или средата на майката не позволяват разпределение на времето, важно е поне да я помолите да си определи време за учене всеки ден. Тя трябва да избере време, което отговаря на нуждите ѝ, например след лека закуска следобед след училище, или дори да е рано сутрин, преди децата ѝ да се събудят или късно вечер, след като децата са си легнали. Важното е, че тя определя време всеки ден да учи, което е реалистично и съобразено с нейните нужди.
- Трябва да се дадат и други препоръки в зависимост от всеки конкретен случай, например, ако тя не посещава редовно учебното заведение, специалистът трябва да проучи причината за това поведение: може да е свързано със семейството, може да е, че тя не може да пътува дотам, може да се дължи на това, че там я тормозят или че се чувства не на място. В зависимост от нуждите на младата майка, професионалистът трябва да се позове на различните ИП и съответно да предложи съвети или решения.

Идеалното обаче би било да накараме някой в техния кръг да помогне на тези млади майки с грижата за децата в продължение на няколко часа, за да могат те да се съсредоточат изцяло върху образованието си; но е необходимо да се има предвид, че това не винаги е възможно.

Дейност 4: “Ангажимент”

Майките трябва да се ангажират да присъстват на срещите с учителите на техните деца, както и срещи с други родители и индивидуални срещи с учителите, ако е необходимо.

Майките също ще бъдат мотивирани да участват в дейностите, предложени от учебното заведение.

Тези срещи с други родители могат да бъдат добър начин да се срещнат с други майки и бащи и да се почувстват интегрирани в училищната общност. Освен това, ако създадат връзки с други родители, те могат да установят седмичен график, така че децата да се събират заедно, за да учат и да си пишат домашните. Това ще помогне на децата да видят, че домашното е важно и да осъзнаят, че това е важно и за други деца и родители. Това може също така да даде допълнително време на другите майки да се съсредоточат върху своето обучение. Идеалното нещо би било например да се сменят, така че всеки ден различна майка да взима децата. Това може да бъде предложено от професионалиста и обсъдено с майките в зависимост от конкретните обстоятелства на всяка една жена, или може да бъде обсъдено в група.

Във всеки случай е важно майката да присъства на всяка среща и да обсъжда представянето на децата ѝ с учителя им, тъй като е важно децата да видят, че техните майки имат активно присъствие в училищната програма.

1.2.3. Положително окуражаване МАЙКА-ДЕТЕ

Положителното окуражаване засилва вероятността за създаване и поява на определено поведение. Ето защо е много важно да се използва положителното окуражаване през цялата програма както вербално, така и директно.

Дейност 5: “Действие/Награда – Договорът”

Една от предложените дейности е „Наградни действия “. Това са съвместни действия на майката и детето, в които те ще извършват дейност, която и двамата искат:

- Да отидат в парка
- Да отидат на плажа
- Или каквато и да е друга развлекателна дейност, която се харесва и на двамата.

Тази дейност трябва да се извършва в свободното им време и винаги като награда за нещо, свързано с образованието: за успешно взимане на изпити, за редовно писане на домашни или за подобряване на поведението им в класната стая.

Тази награда трябва да бъде установена в писмена форма чрез договор и трябва да се спазва, ако споразумението / действието, на което се основава, е спазено.

Примерен договор:

Договор	
Ние, _____ и _____	
Обещаваме, че ако следният изпит _____ бъде взет успешно, ще отидем _____ като начин да отпразнуваме постижението.	
Подпис:	Подпис:

Договорът ще бъде персонализиран спрямо исканите постижения и от интересите на детето.

Съвети

1. Мотивирайте ги

Преди да се включите в този договор за „Действие / Награда“, е важно да сте в състояние да накарате децата да разберат колко е важно да се учат и да ги накарат да останат мотивирани независимо от каквато и да е награда.

2. Внимавайте за изнудване

Важно е да се избегне обещаването на подарък в замяна на конкретна цел, която може да бъде много добра оценка, повишение или „всички оценки да бъдат [8/10] [А или Б]“, защото, въпреки че родителите правят това само с добри намерения, за да насърчат да ученето, това е изнудване. Важно е да ги възнаградим с дейности и действия, които могат да бъдат извършвани заедно, за да засилят връзките си и да прекарват времето си заедно, а не да им предлагаме материални неща.

3. Надграждавайте усилието, а не резултата.

Децата трябва да бъдат насърчавани и възнаграждавани заради проявения от тях ангажимент и усилията, които са положили. Ако трябва да има награда, важно е да се говори за начина, по който детето е подходило към обучението и училището, което не винаги означава високи оценки.

- Да са срещнали пречки и да не са се отказали при първите трудности;
- Да ходят навреме на училище;
- Да са учтиви и дружелюбни, да се държат уважително с учителите, персонала и съучениците си;
- Да са отговорни и да избягват разсейвания или да се откажат от някакво забавление в полза на учебна дейност.

Това са причини детето да се гордее и са аспекти на развитието.

4. Предлагайте символична награда.

Ако родителите решат да предложат подарък като награда, важно е наградата да има символична стойност, а не да бъде пари или нещо скъпо, или нещо, което децата изрично са поискали. По-добре е да се съсредоточите върху организирането на дейност на открито, дейност, която детето би желало да извършва, концерт или ден, прекаран заедно или с приятелите му. Накратко, различен начин за споделяне на нещо приятно и забавно, като окуражаване за завършване на учебната година по положителен начин и след това започване на новата с по-голяма решителност.

1.2.4. Как да се справим с провал в училище

Важно е да се подчертае, че личната стойност не се основава на получените оценки. В случай, че детето се проваля в училище, важно е да му се обясни, че това не означава, че то са пълен провал в живота си. Важно е да разговаряте с детето и да анализирате какво се е объркало и защо, както и възможните начини за подобрене и как да постигне по-добри резултати следващия път.

Когато едно дете получава ниски оценки или не се справя в училище, родителите обикновено реагират с гняв, изразяват разочарование и недоверие към децата и след това използват наказания и ограничения, като да им вземат телефоните или да им забранят да играят видео игри.

Това е нещо, което рискува да накара децата да асоциират училището с провал, да подкопае самочувствието им и да предизвика в тях чувство на вина и срам за това, че не успяват да отговорят на очакванията на мама и татко.

Когато се изправяте пред положителни или отрицателни ситуации, е важно да подчертаете, че личната стойност не се основава на получените оценки. Това е нещо важно както за децата, така и за майките. Младите майки трябва да разберат, че те не са провал, защото са отпаднали от образованието си, или не се справят, когато се върнат към обучението си, а също и на свой ред трябва да подкрепят децата си, ако се провалят в училище.

Комуникацията е от решаващо значение за справяне с тази ситуация. Майките трябва да говорят откровено и честно с децата си, когато нещо не работи, те трябва да говорят с тях, за да разберат причините, довели до „провала“, без да атакуват или омаловажават, а като ги насърчават и изразяват, че тяхната любов е безусловна.

Насоки за справяне с провала

Запазването на спокойствие е от решаващо значение за решаването на проблема. Когато родителите четат докладите с оценките на децата си и виждат, че са се провалили по някои предмети, те обикновено са ядосани, разочаровани и уплашени. Причината за толкова голяма загриженост се крие във факта, че родителите вярват, че оценките са сигнал, който показва посоката, която нашите деца приемат в живота. Важно е да останете спокойни и да не се ядосвате. Ако младата майка е ядосана, по-добре е да отложи разговора, докато гневът не изчезне или не утихне. Важно е също да не драматизирате ситуацията.

Втората стъпка е да се говори спокойно с детето в тиха и безопасна среда. Младите майки трябва да попитат децата си защо смятат, че са се провалили, и да ги изслушат. Децата могат да обвиняват училището, семейството си, самите себе си,

времето за учене.... Важно е да предложим силни аргументи и да се опитаме да идентифицираме истинските причини за провала: те не са учили достатъчно, не са разбрали нещо, имат затруднения в ученето, има медицинска причина за това, има проблеми с съучениците, има външни фактори, които пречат на тяхното учене... и т.н.

Когато говори с детето, майката трябва да има предвид следните неща:

- Обикновено оценката е резултат от това как са се справили с конкретен изпит в определен ден в определено време, по отношение на определена тема. Ето защо оценката всъщност не отразява учебния процес на детето и не означава, че то не знае нищо или че е провал.
- Ако родителят принизява детето до оценките му, ако го оценим като личност въз основа на тази оценка - или 0, или 10, ще увредим самочувствието на детето и ще изложим на риск сигурната връзка, която детето има с нас.
- Не съдете, не етикетирайте или унижавайте детето.
- Ценете своите способности: не всички хора са еднакви. Трудностите и силата на всеки ученик обикновено не се вземат предвид в училищната среда, но критериите са еднакви за всички, освен ако има някакво разстройство, заради което детето да е на индивидуален план на обучение.
- Оценявайте направените усилия. Ако майката установи, че детето ѝ е положило усилие, е необходимо да го насърчи да продължи да полага усилия в допълнение към други мерки или окуражаване в обучението.
- Оценявайте развитието. Дори ако детето се провали, може да е очевидно, че той / тя се е подобрил и процесът на обучение и знанието са се увеличили. Това е важно да се признае, дори ако се предприемат и други мерки за мотивиране и подкрепа на детето.

Ако е необходимо, майката трябва да говори с училището, тъй като може да помогне да се идентифицира проблемът, за да може да се намери решение.

Тогава е важно да се изготви план за справяне с тези проблеми. Важно е децата да се включат в изработването на този план, а не да се налагат действия от родителя. Ако детето се ангажира с решението, той ще предприеме по-активни стъпки. Наказанията трябва да се избягват. Не става въпрос за наказване на деца и отнемане на свободи и неща, които харесват. Големи и непропорционални наказания причиняват детски когнитивни и емоционални смущения като враждебност, нервност и личностни проблеми при децата и намаляват ефективността в училище. От друга страна, създаването на коригиращи мерки и говоренето за „последствия“ вместо „наказание“ имат някои благоприятни ефекти: те по-бързо възстановяват емоционалните връзки и засилват асертивното поведение.

Накрая, младата майка трябва да изрази своята подкрепа и да стане ясно, че вярва в детето си. Това ще подобри ангажираността и доверието на детето.

Ако майката се окаже в ситуация, в която тя се проваля в обучението си, тя трябва сама да следва тези стъпки. Важно е тя да признае собствените си усилия, своето развитие и да не се идентифицира с получените оценки. Тя също трябва да анализира ситуацията и да предприеме проактивни мерки за решаване на проблемите: да определя по-дълги периоди за учене, да посещава консултации, да говори с учителите, да поиска допълнителни материали за четене, да положи допълнително усилие...

1.3. Подкрепа от другите млади майки

В крайна сметка, професионалистът може да насърчава групови срещи, за да засили връзката между жените.

С подкрепата се има предвид всички действия, които се използват, за да се отговори на нужда.

Подкрепата от връстници е от основно значение за подобряване на благосъстоянието на хората, които са част от групата за подкрепа, тяхното емоционално и социално благополучие и за подпомагане на постигането на поставените им цели.

Две линии на действие, които следва да се извършат:

Линия 1	Съвместна група за подкрепа
Линия 2	Дейности, прилагани в групата

1.3.1. СЪВМЕСТНА ГРУПА ЗА ПОДКРЕПА

Тази програма има за цел да създаде структура за подкрепа, организирана като мрежа, в която жените могат да участват автономно, за да могат да имат собствено пространство за справяне с фундаментални проблеми, да споделят своите съмнения, страхове, проблеми, които могат да бъдат подобни за различните хора.

Те ще разглеждат самоконтрол, отговорност, вземане на решения и автономия, в допълнение към темите, с които всеки иска да допринесе.

Честотата на тези срещи се определя в зависимост от нуждите и характеристиките на участниците. Препоръчително е да се провежда поне едно заседание на групата всеки месец. Въпреки това, ако професионалистът идентифицира добра кооперация, стимулираща среда и повишена подкрепа сред участниците, професионалистът може да реструктурира срещите, за да ги направи по-чести (два пъти месечно). Въпреки това, ако след първоначалните сесии професионалистът идентифицира, че младите майки са по-независими и асимилират добре методологията, той може да насрочи срещите на групата през повече време (например, на всеки 5 или 6 седмици). Много е важно да бъдете гъвкави с тези срещи и да ги планирате според нуждите на групата, кооперацията и специфичния учебен процес.

Тази групова подкрепа или взаимопомощ ще създаде споделено ръководство, за да се избегнат протагонисти и индивидуализми. Това означава, че всички жени участници ще имат един и същ статут и срещата няма да бъде водена от тях. Професионалист (социален работник, съветник или учител) трябва да наблюдава срещите и да обезсърчава всяко поведение, свързано с превъзходството на някои участници спрямо другите.

Дейност 1: Притеснителната дума

Чрез това упражнение се очаква групата да обмисли въпросите, които влияят на тяхната реалност, било то положителни или отрицателни. Това е дейност за

насърчаване на саморефлексията. Тази дейност ще предложи на младите майки възможността да обмислят факторите, влияещи върху техния живот и обстоятелства, ще ги направи по-съзнателни за тяхната реалност и следователно ще им даде възможност да идентифицират кои са нещата, които могат да променят и над кои фактори имат власт. Тя също така ще даде възможност за споделяне на различни мисли и мнения по избраните теми сред връстниците, така че те да могат да видят, че не са сами.

1. Разделете групата на две подгрупи.
2. Всяка група ще бъде помолена да измисли 3 или 4 думи, които те считат за важни или влиятелни в живота си и да ги напишат на лист хартия.
3. След това те ще създадат лозунг, използвайки думата, която са написали, включително и кратко обяснение за това как то влияе върху ежедневието им.
4. Дебати: всяка подгрупа ще представи работата си пред цялата група. Всички членове на групата ще разсъждават за това, което е написано на техните листове.

Съвети за организатора:

1. Водещият трябва да изясни, че думите могат да бъдат положителни или отрицателни.
2. Лозунгите са просто закачлива фраза, която включва споменатата дума, както и какви конотации имат за живота им.
3. Водещият може да използва въпроси като:
 - Как се чувствахте, когато говорехте на глас за това?
 - Смятате ли, че думата ви е отрицателна, положителна или и двете? Защо?
 - Коя дума според вас е противоположна на вашата? Какво ви предава тя?

1.3.2. ДЕЙНОСТИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В ГРУПАТА

Съвместни дейности могат да бъдат извършени от групата за подкрепа. Тези дейности ще бъдат разделени в две категории:

Развлечения и свободно време

Релаксация и контрол на стреса

А) Развлечения и свободно време

Друг основен мотивационен аспект на работата за жените е да има място за свободно време, където те могат да извършват дейности, които не са в рамките на ежедневието им и това не е задължение, а нещо, което им харесва. Това са дейности, които майките биха направили като награда за своите усилия.

Може да се каже, че свободното време е период, в който се извършват дейности, които нямат нищо общо с работата. Целта на тези дейности е да заемат нашия ум в неща, които ни радват и намаляват стреса на нашето ежедневие. Това свободно време е най-доброто време за развитие на творчеството, личните нагласи и умения, комуникация и вътрешни и междуличностни взаимоотношения.

По същия начин, като дейностите за свободното време трябва да се решават от участниците, тези дейности НЕ могат да бъдат задължителни или наложени. Самите участници трябва да решават каква дейност биха искали да извършват. Те могат да бъдат спортни дейности, пътувания, или "време за себе си".

Съвети: промотиране на свободното време

Защо е важно свободното време? Професионалистите трябва да мотивират и насърчават младите майки да извършват някаква развлекателна дейност, както и значението, което тези дейности имат за тяхното здраве и ежедневен живот.

- Позволява по-добро психологическо функциониране: знаейки, че ще изпълним една приятна дейност, това ни позволява да се изправим пред трудни предизвикателства с по-голяма мотивация.
- Окуражава мозъка да се отпусне и да даде възможност за намиране на по-добри решения на проблемите: много пъти малко психологическа дистанция позволява по-добра перспектива.
- Също така подобрява физическото здраве, тъй като много хора използват свободното си време, за да спортуват, правят йога или извършват дейности, които освобождават стреса и напрежението.
- Увеличава мотивацията и увереността в себе си.

- Дейностите за свободното време могат да включват социално-културни дейности (кино, семинари, пътувания ...) групови дейности (семейно време, книжни клубове, нощни игри, тренировки, туризъм и др.), Индивидуални дейности (четене, рисуване, посещение на музеи, снимки...) дейности на открито (плуване, фитнес, разходки, колоездене и др.), спорт и др., които разширяват съзнанието.

Дейност 2: "Бих искала да"

Винаги помнете, че това са доброволни дейности; професионалистите никога не трябва да оказват натиск или да принуждават участниците да ги изпълняват.

Специалистите трябва да изпълнят следните стъпки:

- 1) В тази дейност участниците трябва да напишат 3 неща, които искат да направят (5 мин.)
- 2) След това ще ги прочетат едно по едно.
- 3) Ръководителят ще запише отговорите на всички.
- 4) Възможно е някои от дейностите да се повтарят при двама или повече участници.
- 5) Те ще проведат поне една от дейностите, които са споменали.
- 6) Освен това е препоръчително от време на време да предприемат някаква развлекателна дейност заедно.

В) Релаксиране и контролиране на стреса

Стресът е резултат от някакъв стимул в средата, което предизвиква реакция в човека; проблемът идва, когато резултатът изисква по-голяма ефикасност отколкото сме свикнали, причинявайки болка на този човек.

Отговорът на хората може да служи за неутрализиране на негативните ефекти на стреса, но е възможно да бъде и неправилен, което може да доведе до увеличаване на негативните ефекти.

Ситуацията може да се влоши, създавайки ефект на натрупване. Този ефект се появява, когато редица маловажни ежедневни случки се прибавят към важно събитие, което създава допълнително стрес и увеличава първоначалния ефект.

Важно е за участниците да се научат да контролират стреса, тъй като той може да повлияе негативно на всички аспекти от живота им и техните решения.

За тази цел, те трябва да участват в дейности, които да ги научат на това как да разпознават ситуацията, как да се изправят срещу нея, както и на техники за релаксация.

В края на груповите сесии ще има упражнения за релаксация и контрол на стреса.

Техники за релаксация: открийте какво им се случва и им помогнете да се справят с различни ситуации.

Дейности за успокояване: Прогресивно успокояване на Джейкобсон

Примерно видео	https://www.youtube.com/watch?v=t3uK039WdaM
----------------	---

Водещият ще помоли участниците да заемат удобна позиция, докато слушат релаксираща музика. След това ще даде следните инструкции:

1. Нека започнем с **челото**. Набръчкайте челото си възможно най-много. Усетете за няколко секунди напрежението, което се е насъбрало там. Започнете да го отпускате постепенно и усетете приятното чувство от липсата на напрежение в тези мускули. Отпуснете челото напълно и пресъздайте чувството на пълна релаксация за поне десет секунди.
2. Следващата стъпка е да затворите очите си и да ги стискате силно. Трябва да почувствате напрежение във всеки клепач, във вътрешното и външното ъгълче на окото. Постепенно отпуснете очите си колкото можете, докато не бъдат отворени наполовина. Забележете разликата между тези две усещания.
3. Продължете с носа и устните. Набръчкайте носа си, отпуснете го. Свийте устните си и ги отпуснете. Уверете се, че напрежението трае около 5 секунди, а отпуснатата фаза не по-малко от десет.
4. Направете същото с **врата**. Стегнете врата си възможно най-силно и го дръжте стегнат. Оставете мускулите да се отпуснат постепенно, фокусирайки се върху разликата между напрежение и отпускане.

5. Вдигнете **ръката си, свийте юмрука** възможно най-много и дръжте ръката си възможно най-скована. Постепенно свалете ръката, като я отпускате. Бавно отворете дланта си и поставете цялата ви ръка да почива на бедрото ви. Повторете с другата ръка.
6. Направете същото с **краката си**.
7. След това наведете **гърба** си напред, усещайки напрежението, което създава в средата на гърба ви. Поставете лактите си отзад и стегнете възможно най-много мускули. Върнете гърба Ви в първоначалната му позиция и отпуснете ръцете върху бедрата си. Пресъздайте отново чувството на отпускане.
8. Свийте силно мускулите на **корема** и повторете чувството на напрежение и отпускане.

2. ДЕЙНОСТИ ЗА ПОДПИМАГАНЕ НА МЛАДИТЕ МАЙКИ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ

2.1. Намеса при криза

Кризата е “временно състояние на смут и безпорядък, характеризираща се главно с неспособността на индивида да се отнесе към дадена ситуация с методи за решаване на проблеми и с потенциала да получи много положителен или негативен резултат“ (Slaikeu, 1988).

Една криза може да бъде разделена на две основни категории:

- **Развиваща се или Еволюционна:** Това са събития, които малко или много могат да бъдат очаквани да се случат. Този тип криза е свързана с жизненото развитие на човека.
- **Случайни или ситуационни:** Това са непредвидени събития.

Теоретични влияния на концепцията за криза

- Теорията на Чарлз Дарвин за еволюцията и приспособяването на животните към средата: Идеите на Дарвин са довели до развитието на човешката екология, чиято характерна хипотеза е, че човешкото общество е необходим приспособяващ се механизъм в отношенията на човечеството със средата на живот (Moos, 1976).
- Положителния растеж и постижения на индивида чрез мотивация и инстинкт (които могат да произлизат от кризата). Разработено от Роджърс (1961) и Маслоу (1954).
- Влиянието на Ериксон (1963) чрез концептуализацията на кръговрата на живота и неговите критични точки.
- В този наръчник кризата ще бъде интерпретирана като обстоятелство или ситуация на индивидуално ниво, в която човекът моли за професионална помощ в определена институционална структура, а не като колективна проблем.

Когато говорим за кризисна намеса се отнасяме към своевременното действие в помощ на определено събитие в екстремна ситуация, в която е необходим незабавен отговор.

Кризисната интервенция е средство за незабавна помощ и е много ефикасна при решаването на различни проблеми, които създават ситуации на напрежение у много хора.

Този тип действие „е базирано основно на намаляването на стреса, напрежението, което човек изпитва, когато се сблъска с житейско събитие, което разклаща нормалния му баланс, с цел да помогне за стабилизирането и възвръщането на баланса чрез вдъхване на увереност в неговите способности за приспособяване“ (2¹).

Кризисната интервенция покрива два ключови момента:

- a) първият е насочен към емоционалното изразяване и осмисляне както и оценката на щетите и активирането на мрежите за социално подпомагане;
- b) вторият цели интегрирането на кризата в живота на човека, в процеса на вземане на решения и възстановяване на липсите или емоционалния дефицит, предизвикани от кризата.

Поради социално-икономическия контекст на участниците, тяхното житейско развитие и липсата на подкрепа от семейството по време на процеса ще създадем различни моменти, в които конкретна случка може да накара някои от участниците да искат да напуснат: защото си мислят, че няма да успеят, чувстват се объркани, притиснати от някой в обкръжението им или демотивирани...

Точно в този момент е необходимо да се изпълни процеса описан по-горе, както от професионалиста така и от самата група.

Както споменахме в началото на наръчника, младите майки ще имат чат група със своите колеги и организаторът, така че в случай на криза, това ще бъде главното

1 "Modelos y Métodos de Intervención en Trabajo Social", Juan Jesús Viscarret Garro, Alianza Editorial, Year 2007., Madrid. Page 130.

средство да поискат помощ. Необходимо е да различим два възможни сценария и две различни ситуации на криза:

- 1) Първото е криза, свързана с прекъсването на образованието. В този случай, професионалистът ще се фокусира върху възможните техники, които организаторът може да използва да говори с момичето, което иска да напусне училище.
- 2) Други възможни кризисни ситуации са тези, свързани с лични проблеми, това може да включва редица ситуации, като най-честите са: насилие върху жени, семейни проблеми, психически проблеми (стрес, тревожност и др.)

2.2. Професионалисти, които ще се намесят

В зависимост от момента и ситуацията кризисната намеса трябва да се проведе под насоките на професионалист и/или на подпомагащата група.

Ръководещият човек трябва веднага да обърне внимание на спешната нужда. Той или тя трябва да помогне за намаляването нивото на стреса. За него/нея първото най-важно нещо е участниците да могат да определят нивото си на тревожност. Участниците трябва да бъдат подтикнати да мислят върху следните въпроси:

- Какво чувствам?
- Какво правя?
- Какво мисля?

Ако е необходимо може да бъде приложена и техника за визуализиране на нивото на тревожност като например рисуването на стълба и поставянето и според нивото на тревожност. Колкото по-високо е стълбата, толкова по-високо е нивото на тревожност и обратното.

След това трябва да помислят върху последствията от това да продължат да издигат или да опитат да свалят стълбата.

Методология за кризисна интервенция

- Намаляване на тревожността;
- Фокусиране върху ситуацията;
- Възприемане на реалността;
- Предоставяне на подкрепа.

2.3. Положително окуражаване в интервенцията

Значението и ползите от окуражаването по време на интервенцията биват споменати няколко пъти в този наръчник. По време на „кризисна интервенция“ е важно да включим и този вид подпомагане.

Както вече споменахме, окуражаването стимулира повторната проява на желаното поведение. В този случай, то стимулира мотивацията на участника към обучението.

Трябва да се помогне на участника да разбере и оцени позитивните аспекти и ползите от връщането в образованието.

2.4. Как да се намесим в кризисни ситуации

2.4.1. КАК ДА СЕ НАМЕСИМ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ПРЕКЪСВАНЕ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

В случай, че открие ситуация за напускане на училище, младата майка най-вероятно ще се свърже с групата или ръководителят. В случай, че предаде идеята на групата, това може да служи като първата стъпка, която да я накара да се замисли и може би след като говори с групата, ще преосмисли решението си и ще реши да продължи образованието си или ще поиска директна връзка с ръководителя. В този случай ще бъде уговорен час с нея и ще бъде проведена следната дейност:

Дейност 1: Анализиране на ползите и вредите от прекъсването на образованието.

- 1) Първото нещо, което трябва да направим, е да успокоим човека, който е в кризисна ситуация, тъй като той може да бъде в състояние на превъзбуда и

единствената му мисъл да бъде напускането на образователната система (тук може да се използва техниката за успокояване).

- 2) Това, което специалистите трябва да направят, е да ги попитат какво се е случило, какво е подтикнало желанието/нуждата да напуснат, защо искат да напуснат както и да ги накарат да размишляват върху тези въпроси.
- 3) Когато човекът започне да се чувства отпуснат и е предоставил цялата тази информация, трябва да започне да анализира ползите и вредите от прекъсване на образованието си. На лист хартия трябва да бъде записано:

ПОЛЗИ

НЕДОСТАТЪЦИ

Ръководителят трябва да остави време за младата майка да помисли върху това, което е записала, и след това да го анализира заедно с нея.

- 4) Добра техника за размишляване върху ситуацията, която е подтикнала желанието за прекъсване на образованието, е да се анализира най-добрия и най-лошия сценарий. Например, ако младата майка се притеснява, че няма да може да съчетае образованието си със задълженията си като майка и личния си живот, най-добрия сценарий би бил, че ще успее, влагайки усилие в тази задача. Най-лошият сценарий би бил, че тя не е способна да го постигне и се проваля в една от двете задачи или дори и в двете. Тогава специалистът трябва да я накара да се замисли върху вероятността да се случат тези две неща, тъй като понякога по време на кризисна ситуация мозъкът ни ни кара да мислим, че могат да се случат неща, които са почти невъзможни наистина да се случат. Така жената ще разбере, че драстичното решение, което е на път да вземе, може би не е най-доброто. Това упражнение също така ще подготви жената за бъдещето.

- 5) Професионалистът трябва да ѝ помогне да разбере, че ползите от образованието са много по-положителни от последствията от прекъсването.

Activity 2: Контрол на нещастиято

1. Тя ще направи списък на нелогичните мисли, които минават през ума ѝ в това време.
2. След това ще анализира всяка мисъл с ръководителят, за да ѝ помогне да разбере нелогичността на мислите ѝ и последиците от изпълнението им.
3. Също така може да бъде полезно да се напомни на участващите жени, че всеки изпитва тези чувства, когато се сблъсква с нова среда и още повече, когато това е образователната среда, тъй като тя е изпълнена с конкуренция и има голям натиск за успех.
4. Ръководителят трябва да се увери, че участващата жена осъзнава как се чувства и осъзнава, че това, което чувства, е съвсем нормално и не трябва да се срамува от него.

Дейност 3 “Моето бъдещо аз”

На лист хартия участващите трябва да запишат „Моето бъдещо аз“ и какво искат то да бъде: къде искат да живее, къде искат да работи, какво искат да постигне...

След това трябва да бъде направен анализ на стъпките, за да бъде постигнато това: дали участникът има нужда да бъде обучен или не.

Тази дейност ще ги накара да се замислят върху важността на образованието за по-добро бъдеще. Въпреки това тази дейност трябва да бъде възможно най-реалистична, за да може жената да си постави цели, които наистина може да постигне.

Тази дейност може да помогне на участниците да се ориентират за бъдещето си, какво искат да постигнат и какво обучение да предприемат, за да постигнат целта си. Това е добър начин да започнат да се ориентират по какъв път искат да поемат в живота си.

2.4.2. КАК ДА СЕ НАМЕСИМ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ЛИЧНИ ПРОБЛЕМИ

Щом младата жена се е свързала с ръководителя на групата, първото нещо, което трябва да се направи, е да се успокои човека, изпаднал в кризисна ситуация в момента, тъй като той може да се намира в състояние на превъзбуда (професионалистите могат да използват техниката за успокояване).

След това трябва да определите какъв е проблемът и да прецените дали можем да ви помогнем. Някои от **най-често срещаните ситуации** са:

A	Насилие над жени
B	Семейни проблеми
C	Психически проблеми: стрес, тревожност и др.

A) Насилие над жени

В случай, че младата майка се свърже със социалния работник/съветника/обучаващия относно проблем, свързан с домашно насилие, професионалистът трябва да се опита да говори с нея, да прецени сериозността на ситуацията и да вземе подходящи мерки според закона в дадената държава, откъдето произлиза тази ситуация. Това може бъде оплакване в полицията или кандидатстване за спешен подслон в къща за жени, жертви на насилие. Заради това случаят трябва да бъде прехвърлен на специалист, който работи с тези проблеми.

В такава ситуация е важно да бъдем подкрепящи и мили, да показваме разбиране, уважение и грижа, да слушаме внимателно без да съдим, да задаваме умерени въпроси и съответно да обясним как можем да помогнем.

Работещите с майките не трябва никога да се съмняват в думите на младата майка и не трябва да търсят доказателство, че тя наистина е жертва на насилие. Те не трябва никога да се разправят лично с насилника. Тези действия трябва да бъдат оставени на органите, които се занимават със случаи на домашно насилие като полицията. Работниците трябва да предоставят информация относно програмите за помощ в района и да предложат подкрепа.

В следващите редове работещите с млади майки ще открият наръчници и сбор от инструменти с насоки как да постъпят в случай, че имат съмнения или са сигурни, че някоя участничка е жертва на домашно насилие.

ОЩЕ ИНСТРУМЕНТИ

[Психо-социално подпомагане за жертви на домашно насилие и насилие, основано на половата принадлежност](#) – наръчник, създаден от проекта FIRST (Capacity Building for First Points of Contact for Victims of Domestic and Gender-based Violence), създаден с финансовата подкрепа на програмата (REC) (Rights, Equality and Citizenship) за Права, Равенство и Гражданство на Европейския съюз. Глава II от този наръчник предоставя още информация как да забележим и как да постъпим в случай на домашно насилие.

Действие за промяна – Най-добрите практически инструменти Action for Change – представлява наръчник за подходи и методи за подкрепа на жените, станали жертва на насилие, и които са в риск да им бъде отнето детето или вече е отнето.

[SUNIA GEEL 2 – Програма за Отговор на Домашното Насилие](#) за младите хора е тренировъчен наръчник, предоставящ методи за работа с жени, жертва на домашно насилие. Този материал е разработен от проекта Darhne заедно с подкрепата на Европейската комисия. Той включва насоки как да провеждаме групови срещи и дейности.

В) Семейна криза

Имайки предвид семейната среда, която характеризира младите майки (нарушени семейства, семейни конфликти, липса на подкрепа от семейството и тн.), е възможно да се създаде ситуация на семеен спор, която да предизвика вътрешна криза у младата майка. В тези случаи, когато тя поиска помощта ни, професионалистите, работещи с нея, трябва да следват следния протокол:

1. Първо ще се опитате да я успокоите и да прецените ситуацията спокойно.
2. След това ще попитате какво се е случило и ще бъде направена оценка на ситуацията (използвайки някои от най-подходящите техники на IO5 за справяне с проблема).
3. В зависимост от вида на проблема може да се обърнете към по-специфична професионална подкрепа или да използвате някои от методите, научени в пакета на SymfoS за справяне с конфликти (IO4 Orientation Pack).

С) Психологическа криза

В случай на епизод на психологически проблем (усилен стрес, тревожна криза, депресивен епизод и тн.) социалните работници трябва да се опитат да успокоят

младата майка възможно най-много, като за тази цел могат да използват Прогресивното Успокояване на Йакобсон, което временно ще смекчи епизода. След това трябва да се прецени дали е само временен епизод или дали кризата с е дължи на някакъв по-дълбок проблем и в този случай, трябва да бъде предоставен на специалист.

3. ПОДКРЕПА В ТЪРСЕНЕТО НА РАБОТА

Следващата важна стъпка, която следва след образованието е търсенето на работа. За да се подобрят шансовете на младите майки за намиране на работа е необходимо да участват в обучения, които ще им помогнат да напреднат в работния процес.

Този наръчник включва от една страна групови дейности за работно ориентиране и от друга страна индивидуални насоки за социално включване.

Участниците трябва да познава какви възможности за работа съществуват в зависимост от обучението им или в каква сфера трябва да бъдат обучени в зависимост от професията, която искат да упражняват или позицията, която искат да заемат.

Това също така действа като мотивиращ елемент, защото когато човек знае, че с определено обучение ще може да заеме определена позиция, това му помага да получи тази квалификация.

Темите, засегнати в тази част са:

1	Насоки за работа
2	Индивидуални насоки за социално включване
3	Профил в LinkedIn и работни мрежи

3.1. Насоки за работа

Насоките за работа за изключително важни за тези, които активно си търсят работа, за да могат да опознаят пазара на труда, възможностите и методите за ориентиране и адаптиране към работната среда.

В този наръчник насоките за работа ще придружават тренировъчния процес с цел да представят на участниците по-широк поглед върху пазара на труда.

Ще бъдат създадени групови активности, в които ще бъдат предоставени стратегии за успешно търсене на работа и главните източници, които могат да им помогнат при

търсенето. По същия начин ще бъдат приоритизирано развитието на техните социални и работни умения с цел интегриране на работния пазар.

Ще бъдат подобрили техните социални умения, самочувствието им, увереността им и комуникацията им с другите хора..

ОЩЕ ИНСТРУМЕНТИ

Проектът EPODS - **onlinE PrOfessional Development in Second chance Education** (онлайн професионално развитие за втори шанс в образованието) е разработил безплатни онлайн курсове в платформата (www.secondchanceeducation.eu). Един от курсовете се нарича **Opening Doors - Improving Employability Skills** (**Отваряне на врати – подобряване на уменията за работа**) и съдържа много материали и дейности относно: Вдъхването на увереност у младите хора, определянето на цели, определянето на ключовите умения за работа, балансирането на мечтите и реалността, изучаването на различни кариери, подготвяне за работа и търсене на работа.

3.1.1. ДЕЙНОСТИ НА НАСОКИТЕ ЗА РАБОТА

Ще се проведат следните групови дейности за ориентиране:

- Създаване на автобиография
- Мотивационно писмо
- Интервю за работа
- Търсене на работа чрез нови технологии: Профил в LinkedIn или портали за работа

A) Автобиография

Автобиографията е изключително важна при търсенето на работа; тя е основен уред в процеса. Автобиографията представлява индивидуален документ за реклама, който трябва да съдържа информация, потвърждаваща способността ни да изпълняваме дадена работа.

В повечето случаи изпращането на автобиография е необходимо условие за участие в процеса на избиране и е първият контакт, който човекът има с компанията.

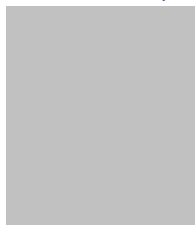
Добрата автобиография трябва да бъде придружена с мотивационно писмо. Мотивационното писмо трябва да представя нашите лични нагласи, способности, компетентности и мотивацията, която искаме да изтъкнем във връзка с позицията, за която кандидатстваме.

С тази дейност участниците ще придобият необходимите умения, за да подготвят мотивационни писма и автобиографии.

Участниците ще бъдат информирани за различните видове автобиографии, които съществуват и кои са най-подходящи за техния профил. Те ще бъдат съветвани как да подготвят добра автобиография. Теоретичната част ще бъде комбинирана с практическа, така че да изработят своя собствена автобиография. Моделът, който ще бъде даден за пример, ще бъде модела на Европас, тъй като той е стандартизирания модел, предложен от Европейския съюз в различни държави в Европа. Този тип автобиография помага на използващите го да представят квалификациите си, способностите и уменията си хронологично, в допълнение на академичното им обучение, професионален опит и езици. Макар участващите жени да нямат голям опит или специфична квалификация поради личната им ситуация е важно за тях да се научат да подчертават добрите неща в автобиографията си. Ако нямат голям опит могат да изтъкнат други аспекти, които са добри, като например чар или целеустременост.

Европас шаблон

ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ



Собствено име, Презиме, Фамилия

Държава, град, пощенски код, улица/квартал, номер, вход

Телефон Мобилен телефон

E-mail

Уеб-сайт

Социална мрежа/чат Потребителско име

Пол Въведете пол | Дата на раждане дд/мм/гггг | Националност Въведете националност/и

ПОЗИЦИЯ, ЗА КОЯТО
КАНДИДАТСТВОТЕ
ДЛЪЖНОСТ
ПРЕДПОЧИТАНА ДЛЪЖНОСТ
ЕТАП НА ОБУЧЕНИЕ, ЗА
КОЕТО КАНДИДАТСТВОТЕ
ЛИЧНО ИЗЯВЛЕНИЕ

Посочете позиция, за която кандидатствате / длъжност /
предпочитана длъжност / етап на обучение, за което
кандидатствате / лично изявление (премахнете излишните
полета от лявата колонка)

ПРОФЕСИОНАЛЕН ОПИТ

Въведете дати (от - до)

Въведете заемана длъжност или позиция

ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ

Въведете дати (от - до)

Въведете придобита квалификация

ЛИЧНИ УМЕНИЯ

Майчин език

Други езици

Въведете език

Въведете език

	РАЗБИРАНЕ		ГОВОРЕНЕ		ПИСАНЕ
	Слушане	Четене	Участие в разговор	Самостоятелно устно изложение	
Въведете език	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво
Въведете име на езиковия сертификат и ниво, ако е приложимо.					
Въведете език	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво

Комуникационни умения

Организационни / управленски умения

Професионални умения

Дигитални умения

	САМООЦЕНЯВАНЕ			
	Обработка на информацията	Комуникация	Създаване на съдържание	Сигурност
Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво	Въведете ниво

Други умения

Свидетелство за управление на МПС

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

ПРИЛОЖЕНИЯ



Друг полезен инструмент за създаване на автобиография е Canva (<https://www.canva.com/>) – онлайн страница за графичен дизайн с безплатни шаблони за създаване на по-разчупена автобиография. Платформата е много лесна за използване и за хора с умения на по-ниско ниво. Тя позволява създаването на по-артистични автобиографии, които се различават от обичайното CV.

В) Мотивационно писмо

Мотивационното писмо е също толкова важно колкото автобиографията. То е първоначалното представяне пред компанията, първото нещо, което виждат от нас, дори преди автобиографията. Ако мотивационното писмо не е подходящо има риск автобиографията на бъде отхвърлена. Заради това е важно да знаем как да напишем добро мотивационно писмо.

Мотивационното писмо е първият контакт на кандидата с възможния работодател. Целта на мотивационното писмо е да представи кандидата на организацията, да покаже неговия интерес към дейностите и възможностите на работата, да привлече вниманието към автобиографията и да увеличи шансовете за интервю.

Мотивационното писмо трябва да показва нашите нагласи, способности, умения и мотивацията, която искаме да изтъкнем във връзка с позицията, за която кандидатстваме. Мотивационното писмо трябва да съдържа: въведение, в което кандидатстващите споменават кои са, защо се свързват с организацията и разказват малко за себе си: тяхното образование и предишен опит. След това трябва да представят своите умения, но вместо да повтарят информацията от автобиографията, тя трябва да бъде представена под формата на кратко обяснение защо са подходящи за позицията, подчертавайки само свързания с позицията опит и включвайки два или три примера. Мотивационните писма трябва също така да включват мотивацията на кандидата и трябва да демонстрират защо кандидата е подходящ за работата и организацията.

С тази дейност на участниците ще им бъдат показани различни видове мотивационни писма както и насоки кога трябва да бъде изпратен всеки модел, какво трябва да бъде съдържанието на мотивационното писмо и езика, който трябва да бъде използван.

Видове придружителни писма:

- ✓ Собствена кандидатура
- ✓ Отговор на предложение за работа
- ✓ Мотивационно
- ✓ Без опит
- ✓ За изпълняването на работна практика

Би било полезно да се коментира кой вид е най-популярният и най-подходящият за пътят, който искат да поемат в кариерата си, за да могат да се упражняват и да постигнат по-добри умения в съставянето на такъв тип документи.

Примери за придружителни писма:

Собствена кандидатура:

Уважаема Госпожо Браун,

Пиша Ви, за да Ви попитам дали имате отворени позиция във вашата компания. Прикачвам автобиографията си, ако желаете да я погледнете.

Както може да видите имам голям опит в работата в офис, сектора на продажбите и обслужващата индустрия, благодарение на което притежавам редица умения, които ми позволяват да работя с различни видове хора. Вярвам, че бих се вписал добре във вашия екип.

Аз съм добросъвестен човек, който се труди усърдно и обръща внимание на детайла. Аз съм гъвкав, бързо се уча на нови умения и имам желание да се уча от другите. Също така имам много идеи и голям ентузиазъм. Желая да работя за компания с добра репутация и добър имидж като [вмъкнете име на компанията].

Имам отлични препоръки и бих се радвал да обсъдим възможни позиции, когато имате възможност. В случай че нямате подходящи отворени позиции в момента, бих бил благодарен ако запазите автобиографията ми за бъдещи възможности.

Като отговор на обява за работа:

Уважаема Госпожо Браун,

Изпращам Ви прикачена автобиографията си за кандидатурата ми за позицията, обявена в The Guardian на 30. Ноември.

Моето висше образование ме е подготвило за тази позиция. То включваше самостоятелно проучване, показване на инициатива, себе мотивация и широк набор от умения. За един от предметите ми, [въведете предмет], беше необходимо разбиране на [въведете сектор] индустрия. Намирах този предмет за изключително интересен.

Аз съм бърз и точен писател, с внимание към детайла и съм много благодарен за възможността да достигна до тази позиция. Имам възможност да поема отговорността за тази позиция веднага и съм изпълнен с ентузиазъм и решителност, че мога да я изпълнявам успешно.

Благодаря Ви, че отделихте време да обмислите кандидатурата ми и ще радвам да получа отговор в близкото бъдеще.

С уважение

Без опит:

Уважаеми/а Господине/Госпожо (въведете име),

Като наскоро завършил студент/ученик Ви пиша, за да кандидатствам за позицията (въведете име на позицията) публикувана на (въведете дата) на вашия уебсайт/на витрината на магазина.

Аз съм изключително мотивиран и ентузиазиран човек и съм го показвал много пъти, като например (приложете доказателство). Смятам, че интересите ми към (споменете интереси, подходящи за работната позиция) ще ми помогнат в тази позиция и ще ми позволят да работя на максимума на възможностите си.

Работата с други членове на екипа като (дайте пример кога сте го правили) и подобряването на уменията ми по време на (дайте още примери) ме мотивира да кандидатствам за тази позиция и още повече да подобря уменията си.

Вярвам, че ще бъда добра част от (въведете име на компанията) и ще имам възможност да дообсъдим кандидатурата ми по всяко време. Вярвам, че притежавам нужните умения, за да бъда (въведете име на професията) и ще очаквам с нетърпение да получа отговор. Благодаря Ви предварително за времето и усилието Ви.

Поздрави,

(Подпис на ръка)

(въведете три имена)

ОЩЕ ИНСТРУМЕНТИ

В платформата SCOODLE един от курсовете се нарича Broadening Horizons - Engaging in International Mobility (Разширяване на светогледа – Включване в международната мобилност) В секцията “Preparing the mobility: key information”> “A personal and professional experience” (Подготвяне на мобилността: ключова информация”> „Лично и професионално преживяване“ има наръчник как да напишем придружително писмо.

С) Интервю за работа

Интервюто за работа е друг фундаментален елемент за намирането на работа. В повечето случаи то представлява вратата към пазара на труда. Основно правило е за компаниите да провеждат интервюта в процеса на избиране с цел да открият кандидата, който най-добре отговаря на търсените изисквания.

По време на интервюто несигурността, страхът и притеснението могат да ни изиграят лоша шега и да се обърнат срещу нас. Заради това е важно да знаем някои техники, които да използваме в тези моменти. Знаейки как се провежда едно интервю можем да

подготвим необходимите знания, за да отговорим на въпросите, които интервюиращият ни задава, и така да намалим страха и притеснението.

По време на дейността ще бъдат покрити следните точки:

- Какво е интервю за работа?
- Видове интервюта за работа и интервюиращи
- Проблеми, които трябва да се вземат предвид преди интервюто
- Поведението по време на интервюто
- Инструменти за подготовка на интервюто
- Често допускани грешки
- Симулации на интервюта

Дейност-Игра с роли: Интервю за работа

Ще бъде проведена симулация на интервю за работа. Участниците ще се държат сякаш са на интервю за работа. Ще бъдат проведени две дейности – индивидуално и групово интервю

Индивидуално:

Игра с роли за всеки един по отделно. Останалите ще гледат.

След като всички участници минат през процеса на симулация на интервю за работа, те ще анализират интервютата заедно с ръководещите: какво се е получило добре, кое може да бъде подобро и тн.

По време на дейността ръководещият трябва да се опита да включи множество професии, така че интервютата да са разнообразни. Така участниците ще видят дали има някаква установена практика, която трябва да се приложи в дадено интервю, и ще проникнат в същността ѝ.

Групово:

Дейността, която предлагаме, е групово интервю според способностите. Това интервю цели да се запознае по-отблизо с уменията и способностите, които имате.

По време на тази дейност, ако ръководителят прецени за необходимо, може да създаде някои неловки ситуации, с които да научи участниците как да реагират, ако някога им се случи нещо такова. Тези ситуации могат да бъдат неуместен въпрос (но без да нараняват чувствата на участниците) или въпрос, на който те да не могат да отговорят... Това може да позволи на участниците да разберат по-добре какво се случва по време на интервюта и могат да научат най-добрия начин да отбягват трудни ситуации. Ръководителят също така може да коригира поведението или стойката на участника по време на интервюта с цел да подобри начина, по който изглежда. Тази дейност може да бъде използвана, за да се научат жените как да се обличат подходящо, когато имат уговорена среща като например интервю за работа и да им се дадат насоки и съвети кое е най-добре.

ОЩЕ ИНСТРУМЕНТИ

В курса **Opening Doors - Improving Employability Skills** има секция относно интервюта с много материали и дейности.

3.2. Индивидуални пътища за социално включване

Допълващи груповите дейности за насоки за работа, ще бъдат проведени и индивидуални дейности за социално включване. Те ще изпълняват редица дейности, посветени на развиването на възможностите на участниците да успеят да се включат на пазара на труда.

Това е процес, според който всеки от участниците ще развие социално-работен път, който да им помогне да влязат в пазара на труда и ще им предостави необходимите знания, стратегии и нагласи.

Поради тази причина ще бъде подпомагана индивидуалната работа с участниците в следните сфери:

- ✓ Себе осъзнаване и перспективи за работа.
- ✓ Техники за намиране на работа.
- ✓ Развиване на личните качества за работа
- ✓ Оценка на квалификацията и професионалния опит
- ✓ Информация, ориентация и подкрепа на пазара на труда

ОЩЕ ИНСТРУМЕНТИ

В курсът **Opening Doors - Improving Employability Skills** може да откриете материали относно други теми, свързани със заетостта на младите хора.

3.3. LinkedIn профил и професионални мрежи

3.3.1. ТЪРСЕНЕ НА РАБОТА ЧРЕЗ НОВИ ТЕХНОЛОГИИ

Интернет и новите технологии ни предлагат много възможности и приложения, които ни помагат да си намерим работа.

Чрез тази дейност участниците ще могат да добият практически компютърни знания, които да подпомогнат търсенето им на работа, да добият умения в боравенето с портали за търсене на работа и да се научат да използват основните страници за търсене на работа.

Сред тези услуги можем да открием:

- Достъп до информация за компаниите, предложени за работа, обучения... както и интернет портали, специализирани в предоставянето на информация как да създадем автобиография, придружително писмо, как да се подготвим за интервю, как да създадем компания или къде да потърсим помощ.
- Портали за търсене на работа. Тези портали подпомагат връзката между компаниите, които предлагат работа, и хората, които я търсят. Те позволяват търсенето на работа по зони, сектори, специалности, заплата... и позволяват кандидатстването за работа без да напускаш дома си, позволявайки на компаниите достъп до автобиографията ти незабавно.
- Имейл. Той подпомага и улеснява комуникацията между компаниите и търсещите работа. Ръководещият може да научи участниците как да си създадат имейл адрес и как да го използват, в случай че не знаят.

3.3.2. Профили в социалните мрежи: LINKEDIN

LinkedIn е онлайн платформа за търсене на работа. Тя се счита за най-голямата социална мрежа за работа в света. Заради това е важно участниците да знаят как да я използват, за да могат да проведат успешно търсене на работа. Те ще научат повече за тазво

социална мрежа, за нейните предимства и как да създадат и използват профила си в LinkedIn.

Дейност 1: Моят Профил

Участниците ще създадат свои собствени профили в LinkedIn. След това ще ги представят на групата и ръководителите ще могат да дадат съвети и да изразят мнение какво са направили добре и какво могат да подобрят.

3.3.3. ДРУГИ МРЕЖИ ЗА РАБОТА

Интернет пространството се развива много бързо и заради това начините да си намериш работа онлайн се променят за много кратко време. Поради тази причина трябва винаги да вземаме предвид новите портали и форми за намиране на работа. Освен LinkedIn има и други видове по-неформални мрежи за намиране на работа:

- Фейсбук групи, които публикуват обяви за работа: има различни групи за работа във Фейсбук, където потребителите споделят информация относно предложения за работа на местно, национално или международно ниво. Младите майки могат да потърсят групи, в които се предлагат обяви за работа, които отговарят на техния профил или местонахождение.
- Онлайн портали за работа: в зависимост от държавата има много портали за работа; Ръководителят трябва да покаже кои са най-популярните портали за работа в съответната държава и да даде кратко обяснение как работят.
- Мобилни приложения: Откриването на работа чрез мобилните приложения става все по-често. Растящата употреба на смартфоните е довела до създаването на много дигитални портали за намиране на работа, които са по-лесни и много по-достъпни и позволяват директен контакт с работодателите.

3.3.4. СЪВЕТИ КАКВО ДА СПОДЕЛЯМЕ В ПРОФИЛА СИ, КОГАТО ТЪРСИМ РАБОТА

Когато търсим работа онлайн е важно да вземем предвид какво показваме в профила си и че това ще е придружителното писмо за потенциалния работодател. В този смисъл е важно да вземем предвид следните аспекти:

- *Лични настройки:* Важно е да прегледаме настройките на профила ни, за да видим коя от информацията ни е лична и коя е достъпна за останалите потребители. Важно е да решим коя информация искаме да е отворена.
- *Netiquette (net + etiquette) (Неметикет – нет+етикет):* това понятие се отнася до правилата за поведение в интернет, които са еквивалентни на междуличностния протокол за интернет интеракция. В този смисъл той трябва да се вземе предвид при общуването с онлайн работодатели.
- *Публични оплаквания:* Важно е да обръщаме внимание на това какви коментари и оплаквания се правят онлайн, имайки предвид, че те могат да останат в Интернет завинаги и да бъдат открити от всеки, който потърси името ни в интернет.
- *Онлайн имидж:* Обърнете внимание на това, какви снимки споделяте онлайн и се опитайте да избегнете тези, които създават негативен имидж; например избягвайте публични снимки как пиете или вземате наркотици.

Дейност 2: “Егосърфиране”

Индивидуални / групови упражнения: Прочете какво интернет знае за вас

Младите майки ще потърсят себе си в търсачката Гугъл като въведат името, фамилията си и града си. Те ще открият профилите си в социалните мрежи и по този начин ще видят каква информация може да бъде видяна от някой непознат или в този случай от някой потенциален работодател.

Ръководителят трябва да насочва младите майки да анализират резултатите, да ги осмислят и да осъзнаят нуждата от това периодично да провеждат тази активност, за да могат да контролират дигиталната си идентичност.

4. СЪСТОЯНИЕ НА ИЗКУСТВОТО: НАЧИНИ ДА СИ ПОТЪРСИМ РАБОТА

4.1. Видео с участници

Видеото с участници е вид медия, в която дадена група или общност създава свой собствен филм. Идеята зад това е, че създаването на видео е лесно и достъпно и е добър начин да се обединят хора, за да разнищват въпроси, да изразят притесненията си или просто да бъдат креативни и да разкажат истории.

Чрез видеата с участие участниците придобиват ценни умения, които ще им помогнат при търсенето на работа и прехода им в пазара на труда. Видеата с участие помагат на участниците да бъдат по-уверени и ги учат на универсални умения като комуникация (вертикална и хоризонтална), групова работа, емпатия, мотивация, креативност и водачество. То помага и за развиването на техните технически и социални умения както и на социалното им включване.

Освен това друга ползва от методите на видеото и високото ниво на включване на участниците и мотивацията, която създава у тях. Видеата са особено полезни за покачването на мотивацията, вдъхването на увереност и за самочувствието на участника. Благодарение на видеото учащите използват друг канал за комуникация, който се характеризира с креативност. Като такъв видеото може да бъде много ефективен инструмент за включване на изолирани хора както и да промотира социалното включване и социалната сплотеност.

Как работи видеото с участие?

Участниците (мъже, жени и младите) бързо се научават как да използват видео екипировка чрез игри и упражнения. Основано на групова работа, участниците ще научат технически понятия от киното и ще се научат да снимат филм. Във видеото с участие участниците правят свой собствен филм, в който могат да представят проблемите според тяхното лично усещане какво е важно и могат да контролират как бива представен проблемът. Съдържанието е много по-важно от формата и естетиката. Също така е много важно, защото тежи жени се чувстват недостатъчно представени в обществото поради

социални си статус или раса и така могат да присъстват и да бъдат главни герои във видеото. Това може да бъде начин да станат по-уверени в себе си.

Процесът за създаване на видео:

- Създаване на сигурна среда, в която участниците могат да изразяват себе си свободно без страх, че ще бъдат съдени, ако споделят преживяванията или чувствата си.
- След това групите създават видео материал, за да подтикнат към диалог с участниците извън тяхната група.
- Обработката на филма е ключова стъпка от процеса. Уъркшоп за обработване включва също така преподаване на основите на дигиталната видео обработка и създаването на завършена версия на филми.
- Групите споделят филмите една с друга и планират как да използват филмите си, за да предизвикат дебат и да комуникират с външната публика.

Тази дейност е ползотворна, защото много жени откриват, че им допада киното, обработката на видеа или снимането и могат да поискат да продължат образованието си в тази насока. Това е добър начин да ги окуражим да продължат напред и да постигнат целите си.

Относно търсенето на работа, може да бъде използвано за подобряване на уменията за комуникация по време на интервю за работа както и за създаването на автобиография чрез видео.

4.2. Визуална История

Оригиналната дефиниция на Визуалното Разказване на Истории (Visual Storytelling), както е представено от Shlomi Ron (създател и генерален директор на института за Визуално Разказване на Истории (Visual Storytelling Institute)), е „маркетингова стратегия, която представя важни идеи чрез въздействащи разкази, поставяйки клиента в центъра на историята, представена чрез интерактивни и поглъщащи визуални медии, с цел да предизвика интерес у клиента, който ще доведе до печалби за компанията.” Идеите и емоциите са представени чрез игра и естетика вместо с диалог. Това е инструмент, който се

използва от компании, и може да бъде приложен и при участниците като по-лесен начин за изразяването на чувства, желания и опасения.

Чрез визуалните дейности за истории участниците подобряват уменията си за комуникация и общуване, които са много важни при всяко интервю за работа и при представянето на квалификациите и способностите. Методите за визуални истории са добра техника по време на интервю за работа или по време на групово интервю, когато участниците бъдат помолени да говорят помежду си.

Във Визуалното Разказване на Истории повечето истории следват пътят на пътешествието на героя:

1. ПЪТЕШЕСТВИЕТО: Историята започва с героят, който живее в нормален свят. След това нещо се случва или той научава информация, която го призовава на приключение.
2. ТРАНСФОРМАЦИЯТА: Щом се реши да предприеме действие героят трябва да мине през множество изпитания и тук наистина проявява своята решителност.
3. ЗАВРЪЩАНЕТО: След като се е справил с предизвикателствата на трансформацията, Героят се завръща, този път променен от приключението, което е преживял.

Дейност

Източници: флипчарт, листове А3, напълно заредени фотоапарати (по един за всяка двойка) и маркери.

Продължителност: 2 часа.

Едно предварително упражнение, което може да помогне на участниците да създадат подходяща атмосфера преди създаване на видеото, се нарича спомени. A preliminary exercise that would help the participants set the mood before creating the participatory video is recalling memories. Те трябва да помислят за някой спомен, който си спомнят ясно, да помислят защо си го спомнят по този начин и да се опитат да го опишат с думи. Следващата стъпка ще помогне на участниците да вземат този спомен и да създадат негов визуален образ, като помислят за 3 свои любими филма. След това могат да ги използват като препратка, за да създадат свои собствени „филми“. Имайки предвид това финалните и най-важни стъпки за създаването на видео са следните:

- 1) Създаване на история (20 минути): продължителността на видеото ще бъде 3-5 минути, посланието на историята трябва да бъде възможно най-кратко и въздействащо. Трябва да има логическо надграждане във видеото: въведение → същинска част → заключение.
- 2) Разработка на историята (50 минути): Препоръчително е професионалистите да разработят историята предварително, за да дадат пример. След това трябва да разделим участниците по групи, да им дадем лист хартия (ако има флипчарт за всяка група могат да използват него) и да им кажем да нарисуват 4 еднакви по размер кутии, в които ще нарисуват сцени от видеото. Това ще служи като основа за записване на видеото и затова трябва да вземат предвид за каква публика създават видеото. Ако е възможно, добавете позицията, в която всяка камера ще заснеме сцената.
- 3) Заснемане (30 минути): Обяснете на участниците, че ще заснемат разработката на филми около мястото на обучението. Много е важно да поискат разрешение ако искат да снимат или интервюират други хора. Раздайте фотоапаратите и помолете участничките да заснемат разработката на филма си. Те могат да излизат отвън и да използват достъпни материали или места наблизо. Това трябва да отнеме не повече от 25 минути.

Накрая филмът на всяка група ще бъде представен пред цялата група. Те ще трябва да коментират видеата на другите групи и да споделят елементите, които са им допаднали най-много. Те могат да говорят дори за това, дали се чувствали съпричастни към чувствата, изразени във видеата.

Това е много добра дейност, защото позволява на участниците да се включат още от началото. Те ще видят как работата им се развива, което ще ги мотивира да продължат. Ангажираността, която изисква, е от полза в подготовката за пазара на труда, увеличавайки чувството им за отговорност. Също така промотира груповата работа и лидерството.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

5.1. Взаимна помощ

По време на наръчника за подпомагане е установено, че някои от аспектите от предишните наръчници имат нужда от поправка. Заради това употребата на нови дейности е силно препоръчителна и са разработени нови начини за работа върху аспектите увереност и ориентация.

Идеята е да се използват взаимната помощ е ръководителят да води сесиите според нуждите на всеки участник. Във всяка сесия ще има упражнения за самоувереност, емоционална интелигентност, изграждане на увереност, успокоение, контрол на стреса и мотивиращи дейности.

5.2. Дейности за самочувствие

Самочувствието е свързано с различни аспекти като начина ни на живот, работата ни, социалните ни и семейни отношения, храната, свободното ни време или начинът, по който всеки се справя с конфликтите и личните загуби. Като цяло как виждаме себе си, как сме възприемани от другите и как разбираме света около нас.

Дейност 1: Изтъкване на позитивните аспекти

С тази дейност се очаква участниците да свалят бариерите, които не им позволяват да имат високо самочувствие; да подобрят имиджа си чрез размяната на коментари и лични качества.

Развитие:

Запишете на лист хартия:

- Две физически черти, които харесвам в себе си.
- Две черти на характера, които харесвам в себе си.
- Способност или умение, което харесвам в себе си.

В края те ще прочетат на глас какво са написали и ще обсъдят как тези умения са им помогнали. Важно е ръководителят да подчертае и да се увери, че при обсъждането на

качествата и чертите участниците не се отнасят към тях като “грешни”, “лоши” или “негативни”. При обсъждането на качества, които не харесват, те трябва да бъдат категоризирани единствено като “възможни да бъдат подобрени”, премахвайки всякаква негативна нотка.

Активност 2: Как бихте могли да промените живота си?

Помогнете на участниците да помислят по-задълбочено върху някои от желанията и стремежите си и върху това какво правят, за да ги постигнат.

Развитие:

Екипът трябва да каже следното на участниците: “Вашият доктор ме информира, че имате само една година живот и че сте убедени, че диагнозата е вярна. Опишете как тази новина би променила живота Ви”. Дайте малко време да помислят върху това и да намерят отговор на зададения въпрос. Те трябва да запишат кратък отговор на въпроса. Ръководителите обаче трябва да отбележат, че целта и посоката, която искат да дадат на живота си, трябва да бъде реалистична и да отговаря на ситуацията им.

След това екипът продължава със следното: “Ако искате да промените живота си в тази посока какво Ви спира да го направите сега?”..

Ще има малки сформирани малки подгрупи и участниците ще бъдат помолени да коментират отговорите на другите.

След това ще споделят мнението си и чувствата си относно упражнението като група.

5.3. Дейности за Емоционална Интелигентност

Емоционалната интелигентност е начин за общуване със света, който взема предвид чувствата и включва много умения. Те развиват качества като самодисциплина, състрадание или алтруизъм, които са изключително важни за успешната социална адаптация. Липсата на емоционална интелигентност влияе на много аспекти от всекидневния живот.

Според Даниел Голман емоционалната интелигентност означава възможността да разпознаваме собствените си чувства, чувствата на другите, да откриваме причините за тях и да управляваме успешно отношенията ни с другите.

Чрез дейностите за емоционална интелигентност участниците ще развият личните си умения, създавайки по-добри отношения с другите и подобрявайки личните си качества.

Елементи, които трябва да се включат в сесиите за емоционална интелигентност:

Себепознание	Емоционален контрол	Себе мотивиране	Разпознаване на чуждите емоции
Познаване на себе си	Способността да контролираш емоции	Живее с цел	Емпатия
Познаване на собствените ни емоции	Възползване от нещастieto	Поставяне на цели	Активно слушане
Връзката сам със себе си	Решаване на конфликти	Създаване на план	Предразсъдъци
Мисли и нагласи		Действие	Изразяване на чувствата
Себе критичност			
Самоуважение			

Дейност 3: Погледни ме в лицето

Участниците ще се гледат в очите по двойки. Те трябва да кажат 2 качества, които разпознават в човека срещу тях и 2, които разпознават в себе си.

Те трябва да обяснят кое е било по-трудно за тях.

Дейност 4: Буквите на името ти

Участниците трябва да запишат емоции, започващи с буквите от имената им, имайки предвид, че няма лоши или добри. Тъгата е също толкова приемлива колкото и радостта. Важно е да се научим да контролираме чувствата. Негативните чувства ни помагат да се справим с някои жизнени процеси. След това могат да коментират какво ги е накарало да изберат тези конкретни чувства и да говорят за това какво означават тези чувства за тях във

всекидневния им живот. Може да споделят подробности, ако са готови на това, и не трябва да бъдат притискани.

5.4. Вдъхване на увереност и мотивация

Да вдъхнеш увереност означава да осъзнаваш неотменните права, които притежаваме, да осъзнаваш собствената си власт и да се довериш на способността си да постигнеш целите си. Тази власт се проявява, когато всяка жена изгради самоувереност, сигурност в себе си да взема решения за себе си и да стане активна.

Необходимо е да окуражим мотивацията и да вдъхнем увереност на участващите жени, така че те да могат да изпълнят проектите, с които се заемат, подобрявайки личното си и общото развитие.

Цели на дейностите

С тези дейности се очаква жените да:

- Знаят и да осмислят целите в живота си: да знаят какво искат и как да го постигнат.
- Познават собствените си силни страни и слабости: как да се справят със слабостите си.
- Да разпознават положителни чувства и емоции: да се научат да анализират негативните мисли за себе си в нови положителни и реалистични твърдения...
- Да знаят как да разпознават грешния начин на мислене: разпознаване и промяна на нелогичните мисли.

Дейност 5: Писмени комплименти

На гърба на всеки участник е залепен лист хартия и те трябва да се разхождат из класната стая.

Всеки от тях трябва да запише на гърба на приятелите си черта/качество, което харесва в тях.

След като всеки е записал нещо върху гърба на другите, могат да вземат листовците си и да прочетат какво другите мислят за тях. След това попитайте човека с листа дали

разпознава тези качества и дали се е замислял за тях преди или за първи път осъзнава, че ги притежава.

Дейност 6: Сподели опита си с мен

Всеки участник трябва да каже на глас тежка лична ситуация и да сподели какво е направил, за да я преодолее.

Тази дейност има за цел да покаже на участниците, че са се справили с трудни ситуации и че могат да продължат и да постигнат това, което искат. Това може да бъде начин да им се напомни за личните им силни страни и за това на какво са способни. Въпреки това тази дейност трябва винаги да бъде провеждана с уважение и никога да не прекрочва личното пространство на участника. Те трябва да имат свободата да разкажат собствените си истории и ръководителят трябва да им напомни, че никоя история не е по-добра от другата и че всичките са добри по свой начин, тъй като тези истории са лични преживявания.

Въпрос: Жените имат ли силни страни и могат ли да се справят с нещастieto?

Използвайте съзнанието на участниците, за да могат да видят необходимостта от увереност, когато се сблъскват с конфликти от всекидневието си.

Дейност 7: Разпознайте и се справете с това, което се случва

1. Всеки участник трябва да запише аспект от своя живот, който иска да промени, аспект, който ѝ влияе при постигането на целите ѝ.
2. След това тя ще трябва да обясни как живота и ще се промени ако се промени този аспект или тази ситуация..
3. След това тя ще трябва да измисли начин, по който това може да влоши живота ѝ.
4. Открийте баланс между доброто и лошото.
5. Ако остане време от сесията тази дейност може също така да включи важността на изразяването на вътрешните мисли..

На участниците трябва да им бъде казано колко е важно да намерят някого, на когото могат да се доверят и с когото могат да разговарят за опасенията и проблемите си, тъй като това е много полезно за намаляването на стреса и справянето с проблемите. Този

конкретен човек може да бъде например друга жена от групата, приятел или член от семейството.



BYMBE
Bringing Young Mothers back to education



www.bymbe.eu



www.facebook.com/bymbe.eu



БИМЕК



cesie
the world is only one creature



EXCHANGE HOUSE IRELAND
National Travellers Service



frauen im
brennpunkt



MAGENTA



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.