



BYMBE ПАКЕТ ЗА МОТИВАЦИЯ

Проект BYMBE – "Връщане на младите майки към образованието" ("Bringing young Mothers back to Education")

No. 2017-1-AT01-KA204-035007



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



БИМЕК

Този проект се финансира с подкрепата на Европейската комисия. Настоящото съобщение отразява единствено мнението на автора и Комисията не носи отговорност за информацията, която се съдържа в него.

Информация за проекта

Име на проекта:	Връщане на младите майки към образованието
Акроним на проекта:	BYMBE
Номер на проекта:	No. 2017-1-AT01-KA204-035007
Координатор на проекта:	Frauen im Brennpunkt, Австрия
Партньори по проекта:	CESIE, Италия Bimec Ltd., 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 мотивация
Автор на документа:	Надежда Савова; Валя Данкова
Версия:	1.2
Дата:	05.8.2018

Съдържание

Въведение

Работа с наръчника.....	Грешка! Показалецът не е дефиниран.
Развиване на самоосъзнатост	7
Развиване на самоуправление.....	20
Развиване на социално осъзнаване.....	36
Развиване на социални умения (управление на взаимоотношенията).	50

Въведение

Дори младите майки да вземат решението да се върнат отново към образованието, препоръчително е като подготовка за бъдещото обучение те да бъдат включени в мотивиращо обучение. Това ще улесни тяхното връщане към образованието и ще подобри шансовете им да продължат професионалното си обучение до края. Много млади хора, които не се образоват, обучават или не работят са имали в миналото лоши преживявания в образованието. Те ще трябва да бъдат окуражени да се занимават с учене в бъдеще. Младите хора ще трябва да се научат как да преодоляват най-често срещаните пречки при ученето, с които могат да се срещнат, като например: съдържание и формат на курса, поведение, посещаемост или отношение; липсата на базови умения и ученето за придобиването на компетенция.

Този Пакет за мотивация (наръчник) се фокусира върху решаването на гореизброените проблеми. Базиран е на теорията за емоционалната интелигентност, тъй като учи на разбиране и управление на собствените чувства, както и на разбиране на хората наоколо и успешното общуване в група и в социален контекст.

Наръчникът съдържа практическо обучение по гореспоменатото. 80% от времето е посветено на тренировъчни методи, включващи участието на обучаващите се. Методологията на обучението включва презентация/лекция (не повече от 20% от времето на малки части) и различни техники и методи за активно и интерактивно учене като например:

1. *Познаване на собствените ни емоции.* Самоосъзнатостта, пълноценното възприемане на чувството, докато то все още трае, е ключов елемент от емоционалната интелигентност. Способността ни да наблюдаваме чувствата си във всеки един момент е от особена важност за развитието на нашите умения и себепознанието. Ако не можем да забележим истинските си чувства, ние ставаме техни роби. Хора, които са по-уверени в чувствата си, направляват по-добре живота си, тъй като имат по-ясно отношение към личните си решения - от избора на партньор в живота до избора на работа.
2. *Управление на емоциите.* Контролът върху чувствата и изразяването им в адекватна форма е умение, което е тясно свързано със самоосъзнатостта. Какви са начините да утешаваме себе си, да се отърсваме от пълзящата тревога, мъка или раздразнителност - както и какво става, ако не успеем да се справим с тези основни емоционални проблеми. Хора със слаби заложи в тази област непрекъснато се борят с усещането за нещастие, докато онези, които ги владеят майсторски, могат да се възстановяват много по- бързо от превратностите в живота.
3. *Умения за самотивизиране.* Мобилизацията на емоциите за дадена цел е изключителна важна за вниманието, личната мотивация и майсторството, както и за творческите сили. Емоционалният самоконтрол (отлагането на възнаграждаването и потискането на импулсивността) е основна опора за всяко постижение. Освен това способността да се действа в състоянието, което спортистите наричат „поток“ – пълна концентрация - води до изключителни резултати във всякакви области. Хора с такива способности обикновено са по-продуктивни и ефективни във всичко, с което решат да се заемат.
4. *Признаване на емоциите на другите.* Емпатията - друга способност, която е в тясна връзка с емоционалната осъзнатост - е може би най-основната човешка способност. Откъде идва емпатията, каква е социалната цена на безразличието и причините емпатията да поражда алтруизъм. Емпатичните хора са по-чувствителни спрямо фините социални сигнали,

които подсказват нуждите или желанията на другите. Това ги прави по-подходящи за професии в областта на медицината, образованието, продажбите и мениджмънта.

5. *Стабилни връзки.* Изкуството на свързаността с другите до голяма степен предполага умение да управляваме емоциите на другите. Връзките ни подхранват популярността, лидерските умения и ефикасното междуличностно общуване. Хора с такива заложби се справят добре в случаите, които изискват гладка комуникация с другите - те са направо „социални звезди“.

Работа с наръчника

Този наръчник е разделен на 4 глави:

1. Развиване на самоосъзнатост: умението да различаваме и разбираме собствените си чувства. Започваме чрез изграждане на речник за емоциите, разграничаващи емоциите от по-дълбоките чувства, разграничаващи физическите и поведенческите аспекти на тези емоции, как те ни влияят и какви са последствията. Това ще помогне на участниците да избегнат клопките на негативните емоции и да използват силата си за положителни емоции.
2. Развиване на себеуправление. Участниците ще се научат как да управляват емоциите си успешно. Те ще постигнат по-добър емоционален самоконтрол, адаптивност, инициатива, оптимизъм и издръжливост при постигането на цели.
3. Развиване на социална осъзнатост. В тази стъпка участниците ще учат за социалната среда – как социалният контекст и група влияят на поведението на хората. Ще развият и разбиране за емоциите и мотивациите на другите хора, като например защо семейството им не подкрепя връщането им в училище.
4. Развиване на социални умения (управление на взаимоотношенията). Участниците ще се научат да разпознават хората, които ги подкрепят, в социалната им среда. Ще развият своите комуникативни умения, уменията си за решаване на конфликти, уменията си за работа в групова среда. Това ще им помогне да намерят и използват подкрепа, за да издържат по пътя си обратно към образованието, да преодолеят негативните влияния и да се интегрират в групите за обучение.

Всяка глава е разделена на 3 подкатегории:

- Теоретична основа – тук може да намерите теоретичната основа на обучението, която може да бъде използвана при подготовката на презентациите.
- Развиване на умения – тук може да намерите упражнения за развиване на свързаните умения.
- Оценка – тук може да намерите кратки Листове за оценки, за да измерите напредъка на участниците в обучението.

В края на Наръчника е даден пример за програма за обучение с теорията, упражненията и оценката, организирани в 20 обучителни единици, всяка по 50 минути. Обучителната програма може да бъде адаптирана към нуждите и размера на обучаващата се група.

Ако формата за мъжки род е използвана с цел улесняване на четливостта, тя винаги важи както за мъже, така и за жени.

Глава 1: Развиване на самоосъзнатост

Цели

Самоосъзнатостта е умението да разпознаваме и разбираме собствените си чувства. способността да разпознаваме и разбираме собствените си чувства. Започваме чрез изграждане на речник за емоциите, разграничаващ емоциите от по-дълбоките чувства, разграничаващ физическите и поведенческите аспекти на тези емоции, как те ни влияят и какви са последствията. Това ще помогне на участниците да избегнат клопките на негативните емоции и да използват силата си за положителни емоции.

Ключови аспекти

- **Емоционална осъзнатост:** Разпознаване на собствените емоции и техните ефекти
- **Правилна самооценка:** Познаване на собствените възможности и ограничения
- **Самоувереност:** Силно усещане за собствената стойност и възможности.

Инструменти

- Теоретична основа
- Развиване на умения
- Листове за оценка

Теоретична основа: ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ (ЕИ)

Какво са емоционалната интелигентност и осъзнатост?

Емоционална интелигентност (ЕИ) е способността на хората да разпознават своите собствени емоции, както и емоциите на другите хора, да разграничават отделните чувства и да ги определят подходящо, да използват емоционалната информация, за да насочат мисленето и поведението си, и да управляват и/или да приспособят емоциите си, така че да се адаптират към средата или да постигнат целите си.¹

Принципно се смята, че емоционалната интелигентност включва три умения: **емоционална осъзнатост**; умението да обуздаваме емоциите си и да прилагаме това умение в задачи като мисленето и **решаването на проблеми**; и умението да **управляваме емоциите** си, което включва регулирането на собствените емоции, както и ободряването или успокояването на другите хора.

Най-вероятно всички познаваме хора, дали в работата или в личния си живот, които са много добри слушатели. Без значение в каква ситуация сме, те сякаш винаги знаят какво да кажат – и как да го кажат – така че да не се обидим или разстроим. Те са грижовни и съобразителни и дори да не открием решение на проблема си, обикновено се чувстваме по-обнадеждени и оптимистични след като говорим с тях.

Познаваме вероятно също и хора, които са майстори в това да управляват емоциите си. Те не се ядосват в напрегнати ситуации. Вместо това те имат способността да осмислят проблема и спокойно да намерят решение. Те отлично взимат решения и знаят кога да се доверят на интуицията си. Те обикновено са склонни да гледат честно на себе си. Приемат лесно критика и знаят как да я използват, за да се подобрят.

Такива хора имат висока ЕИ. Те познават себе си много добре и усещат емоционалните нужди на другите.

Все повече и повече хора приемат, че ЕИ е също толкова важна за професионалния успех колкото техническите способности и организациите все повече използват ЕИ като критерий, когато наемат и повишават в длъжност.

Характеристики на емоционалната интелигентност

В книгата си озаглавена „Емоционалната интелигентност – Защо тя може да е по важна от IQ-то“ 1995, Даниел Голман, американски психолог, развива структура от пет елемента, които дефинират емоционалната интелигентност:

- **Самоосъзнатост** – Хората с висока ЕИ са много самоосъзнати. Те разбират емоциите си и благодарение на това не оставят чувствата им да ги управляват. Те са уверени, защото се доверяват на интуицията си и не оставят емоциите им да излязат извън контрол. Те са склонни да гледат честно на себе си. Познават силните и слабите си страни и работят върху тях, за да се подобряват. Много хора смятат, че самоосъзнатостта е най-важната част от емоционалната интелигентност.

¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

- **Себерегулация** – Това е способността да контролираме емоциите и импулсите си. Хората, които се саморегулират обикновено не си позволяват да се ядосват или да ревнуват твърде много и не взимат импулсивни и невнимателни решения. Те мислят преди да действат. Характеристики на себерегулирането са осмислянето, спокойствието при промени, принципността и умението да казваме „не“.
- **Мотивация** – Хората с високо ниво на ЕИ обикновено са мотивирани. Те са склонни да се отказват от бързи резултати, за да постигнат по-дългосрочен успех. Много са продуктивни, обичат предизвикателствата и са много ефективни, каквото и да вършат.
- **Съпричастие (емпатия)** – Това е може би вторият най-важен елемент на ЕИ. Съпричастието е способността да се идентифицираме и да разбираме желанията, нуждите и гледните точки на хората около нас. Съпричастните хора са добри в разпознаването на чувствата на другите, дори когато тези чувства може да не са очевидни. Затова и съпричастните хора обикновено прекрасно се справят с управлението на взаимоотношенията си, изслушването и разбирането на другите. Те избягват стереотипизирането и това да оценяват твърде бързо. Така живеят живота си по много отворен, честен начин.
- **Социални умения** – Обикновено е лесно да говорим и да харесваме хора с добри социални умения, друг знак за ЕИ. Тези със силни социални умения обикновено са отборни играчи. Вместо да се съсредоточат първо върху собствения си успех, те помагат на останалите да се развият и да блеснат. Те могат да се справят добре при спорове, прекрасни комуникатори са и са майстори в изграждането и поддържането на взаимоотношения.

Как да подобрим емоционалната си интелигентност?

Добрата новина е, че ЕИ може да бъде научена и развита. Освен да работим по качествата си в петте посочени категории, можем да използваме следните стратегии:

- Да наблюдаваме как реагираме на хората. Бързаме ли да правим оценки преди да имаме цялата информация? Стереотипизираме ли? Да погледнем честно как мислим и как общуваме с други хора. Да пробваме да се поставим на тяхно място и да бъдем по-отворени и приемащи техните перспективи и нужди.
- Да си направим самооценка. Кои са нашите слабости? Склонни ли сме да признаем, че не сме перфектни и че можем да поработим върху някои неща, за да станем по-добри хора? Трябва да имаме смелостта да погледнем честно на себе си – това може да промени живота ни.
- Да изследваме как реагираме на напрегнати ситуации. Разстройваме ли се всеки път, когато имаме забавяне или нещо не се случи по начина, по който ние искаме? Обвиняваме ли другите и ядосваме ли им се дори когато вината не е тяхна? Способността да останем спокойни и събрани в трудни ситуации се цени високо – в бизнес света и извън него. Трябва да държим емоциите си под контрол, когато нещата се объркват.
- Да поемаме отговорност за действията си. Ако нараним нечий чувства, трябва директно да се извиним, а не да игнорираме това, което сме направили или да избягваме човека. Хората обикновено са по-склонни да простят и да забравят, ако направим искрен опит да оправим нещата.
- Да изследваме как нашите действия влияят на другите – преди да извършим тези действия. Ако решението ни ще повлияе и на други хора трябва да се поставим на тяхно място. Как ще се чувстват те, ако постъпим така? Бихме ли искали това да се случи на нас? Ако ние трябва да извършим действието как можем да помогнем на другите да се справят с последствията му?

САМОУВЕРЕНОСТ

Концепцията за самоувереността, както често се употребява, е увереността в собствената преценка, възможности, сила и т.н. Увеличаваме самоувереността си от преживявания на усъвършенстване на определени действия. Това е генералното вярване, че можем в бъдеще да постигнем това, което искаме. Самоувереността не е същото като самочувствието, което е оценка на стойността ни, докато самоувереността е по-специфично доверие в собствените ни способности да постигнем някоя цел. Психолозите отдавна са отбелязали, че човек може да притежава самоувереност, че може да се справи с някаква задача (напр. да сготви добро ядене или да напише добър роман) въпреки, че може да му липсва общо самочувствие, или пък обратното да е със самочувствие, въпреки, че не смята че може да свърши определена работа (напр. да напише роман). Тези два аспекта на самоувереността все пак са свързани един с друг и по тази причина могат лесно да се сложат под общ знаменател.²

Повечето от нас знаят какво означава самоувереността: обикновено я определяме във връзка с това, което искаме да постигнем, но се притесняваме дали ще можем! За един човек самоувереността може да е свързана с говоренето пред публика. За друг тя може да бъде, да е уверен в ситуация на общуване. За трети може да е увереност при търсене на нова работа. Каквато и да е ситуацията, която разкрива нашата липса на увереност, определение за самоувереността е косвено и винаги е свързано с това да сме сигурни в себе си, да разчитаме на себе си, да не сме притеснени или нервни.

Друго често срещано определение за самоувереността е фокусирано върху това да отстояваме себе си и да получаваме каквото искаме. То е свързано с това да защитим себе си, нуждите си, да разглеждаме себе си като равни на другите и да се държим по такъв начин. Има някои ключови фактори, които ни карат да се чувстваме по-малко уверени. Важен такъв фактор е усещането, че нямаме контрол върху това, което се случва. Ако помислите за ситуации, в които се чувствате по-малко уверен, ще установите, че усещането, че контролът е извън вас е общ фактор за повечето от тях.

Ето защо един начин да увеличим увереността си е да се упражняваме за определени ситуации: за интервю, изпит, говорене пред хора – това са ситуации, които позволяват репетиции предварително, и колкото повече тренираме, толкова по-уверени се чувстваме, когато попаднем в реална ситуация.

Да се фокусираме върху силните си страни. Устойчивост.

Един начин да се справим с проблеми в самоувереността е да се фокусираме върху силните си страни. Със сигурност имате някои знания и умения, които могат да бъдат от полза, умения, които могат да ви помогнат да преодолеете стреса и притеснението. Да повторим, пътят към успеха се основава – от части – на позитивното мислене, на това да помним силните си страни и да не позволяваме на съмнението в себе си да ни залее с отрицателни чувства и мисли. Естествено това може да бъде трудно ако сме нападнати от мисли и чувства, които ни объркват. Обърканите мисли често вървят ръка за ръка с липсата на самочувствие. Всъщност това е често срещан симптом на липса на самочувствие и страничен продукт на стреса, който преживяваме, когато сме изправени пред предизвикателство, с което не сме сигурни как ще се справим.

² <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-confidence>

Самоувереността често се споменава във връзка с **Устойчивостта**. Устойчивостта е естествен процес; тя е част от живота на хората. Това е умението на индивида или на социалната система да се развива и да расте в трудни условия; умението да се справяме и да се възстановяваме след като сме преживели травматични събития.

Устойчивостта се изгражда по специфичен начин в зависимост от обстоятелствата и индивида. Безусловното приемане на човека (но не и на всяко негово поведение) ще окуражи самоувереността. Както и развиването на умения.

Самоувереност и самоосъзнатост

Има много начини да изградите своята самоосъзнатост. Дадените тук идеи са само началото на разбирането на нейното значение и на ефекта, който тя може да има върху вашия живот.

Изграждането на самоосъзнатост помага да изградите и своята самоувереност. Разбирате по-ясно кой сте, в какво вярвате и това може само да ви помогне да изживеете живота си пълноценно.

Винаги помнете: „Ние всички сме надарени по уникален и важен начин. Наша привилегия е приключението да открием собствената си специална светлина.” Мери Дънбар

Един от най-важните фактори за изграждане на самооценка и самоувереност е изграждането на самоосъзнатостта. Но какво представлява тя, защо е важна тя и как можем да станем по-осъзнати?

Да бъдеш самоосъзнат означава да знаете:

- Какво искате в живота?
- Кой са силните и слабите ви страни?
- Какво ви мотивира и ви прави щастливи?
- Какво искате да промените в себе си и в живота си?
- Какви са постиженията ви до този момент?
- Какви са отношенията ви с другите?
- Какво е необходимо да подобрите в себе си?
- Кой са най-важните ви ценности и вярвания?
- Как се определяте като личност?

Защо самоосъзнатостта е толкова важна?

Ако искате да промените живота си по някакъв начин трябва първо да познавате себе си преди да предприемете действия. Трябва да знаете какво е необходимо да направите за да тръгнете в правилната посока, а това е невъзможно ако не познавате себе си.

В допълнение, ако сте осъзнат ще можете по-добре да изберете професия и начин на живот, които ви удовлетворяват. Самоосъзнатостта ще обогати качеството ви на живот, защото ще ви помогне да живеете в съзвучие с ценностите си и да постигнете мечтите си.

РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ

Упражнение „Моето чувство“

Въведение: Да знаем какво чувстваме е част от нашата осъзнатост. Колкото повече осъзнаваме чувствата си, толкова по-добре контролираме поведението си и разбираме поведението на другите хора. Това упражнение помага на участниците да разбират по-добре емоциите си и да се научат да ги описват. То също така ги окуражава да търсят начини да стигнат до желана емоция, като например щастие.

Насоки: Проведете това упражнение в началото или след почивка, когато сте в началото на сесия. Когато участниците влязат, попитайте ги „Как се чувствате?“. В общия случай повечето хора биха казали, че са добре. Щом всички се настанят, обяснете, че туко-що сте попитали всички дали са добре. Попитайте „Защо почти винаги казваме, че сме добре, дори когато не сме?“ Развийте разговора на база на отговорите, които получите. Използвайте следните въпроси за примерни:

- „Лесно ли е за Вас да говорите за чувствата си?“
- „Какво прави говоренето за чувствата трудно?“
- „Можете ли съзнателно да промените чувствата си от едни към други?“

Обяснете, че е полезно да познаваме диапазона на чувствата, които човек може да изпита. Това ни помага да разберем как бихме могли да се чувстваме и как другите може би се чувстват във всеки даден момент. Тогава можем да предприемем стъпки към това да променим как се чувстваме. Въпроси: Мислите ли, че сте се сетили за много емоции? Лесно ли беше? Изненадани ли сте, че има толкова много емоции? Лесно ли беше да превключите от една емоция в друга?

Упражнение „Изразяване на чувство“

Въведение: Участниците седят в кръг. Един доброволец да изрази чувство невербално на човека до него, който го предава на следващия и т.н. докато мине по целия кръг. Пробвайте няколко рунда и варианта на упражнението – например помолете един от участниците да избере слух, който съществува в групата, и да го изрази невербално.

Информирание и обсъждане: 1. "Какво беше лесно при комуникацията без думи? А трудно?" 2. "Коя част от тялото си използвахте най-много?" 3. "Научихте ли нови начини да подобрите невербалната си комуникация или да се изразявате по-ясно?" 4. "Преувеличавахте ли обичайните си изразения и добавихте ли нови?"

Упражнение „Преживявания“

Въведение: Използвайте това упражнение, за да мотивирате хората и да им помогнете да погледнат върху преживяване по различен начин. То е доста просто, но много ефективно. Есенцията на упражнението е да покаже, че дори най-негативните преживявания могат да бъдат образователни и полезни в дългосрочен план дори и че дори ние да не можем да видим ползите, други може и да ги видят и да ни ги посочат. Упражнението също е полезно за повишаване на емоционалната интелигентност и съпричастността към другите.

Насоки:

Помогнете на партньора си да види положителните аспекти на негативно преживяване.

- Разделете участниците по двойки. Ако са нечетен брой, направете една група от 3ма души.
- Помолете ги всеки да се сети за нещо неприятно, които му се е случило наскоро. Трябва да е нещо, което е приключило, а не все още актуален проблем.
- Оставете участниците да помислят една минута върху това.
- Помолете двойките да започнат първия рунд. Един член от всяка група трябва да опише преживяването на другия човек в групата.
- Другият човек трябва тогава да разкаже същата история, като обаче подчертае положителните аспекти на същото преживяване.
- След това двамата трябва да работят заедно и да обобщат всичките добри страни на преживяването.
- Отделете 15 минути за този рунд.
- Разменете ролите и помолете групите да повторят упражнението, така че другият член да може да сподели негово преживяване и да види положителните последици.
- След още 15 минути за втория рунд съберете всички отново заедно.
- След това направете дискусия и попитайте за техните преживявания. По време на обсъждането никой не трябва да бъде насилван да сподели неприятно преживяване с целия клас. Много хора се чувстват много по-удобно да споделят преживяванията си само с един човек и да се чувстват неудобно или дори унижително, ако трябва да споделят с целия клас. Целта по време на дискусията е да подчертаем невероятната сила на позитивното мислене срещу тази на негативното мислене.

Информирание и обсъждане: Как възприемате негативното си преживяване сега, когато сте го погледнали от добър ъгъл? Това какво говори за негативните преживявания в живота? Бяхте ли изненадани от някой позитивен елемент, който вашият партньор е забелязал и за който не сте се сещали преди? Какво смятате да направите в бъдеще сега, когато сте видели силата на позитивното мислене и самоанализа?

Упражнение „Висока и ниска самоувереност“

Въведение: Нивото на самоувереността ни се вижда в много неща: поведението ни, езика на тялото ни, как говорим, какво казваме и т.н.

Насоки: Погледнете следните сравнения на често срещано уверено поведение с поведение, асоциирано с ниска самоувереност. Кои от мислите и действията виждате в себе си и в хората около вас?

Уверено поведение	Поведение асоциирано с ниска самоувереност
Да правим това, което вярваме, че е правилно, дори когато другите ни се подиграват или ни критикуват.	Да управляваме поведението си спрямо това какво мислят другите.
Да сме готови да поемаме рискове и да направим нещо допълнително, за да постигнем повече.	Да не напускаме зоната си на комфорт, да се страхуваме от провал и затова да избягваме поемането на рискове.
Да признаваме грешките си и да се учим от тях.	Да полагаме много усилия да прикрием грешките си и да се надяваме, че можем да оправим проблема преди някой да е забелязал.
Да чакаме другите да ни поздравят за постиженията ни.	Да възхваляваме собствените си качества възможно най-често и пред възможно най-

Уверено поведение	Поведение асоциирано с ниска самоувереност
	много хора.
Любезно да приемаме комплименти. „Благодаря, наистина работих много върху това. Радвам се, че оценявате усилията ми.“	Безцеремонно да отхвърляме комплименти. „О, това не беше нищо, всеки би могъл да го направи.“

Информирание и обсъждане: Както виждате от тези примери, ниската самоувереност може да е саморазрушителна и често се проявява като негативност. Уверените хора като цяло са по-позитивни – вярват в себе си и във възможностите си и в пълноценността на живота.

Упражнение „Моето лично преживяване на справяне с беди“

Въведение: Задълбочете разбирането за устойчивост чрез личните преживявания на участниците.

Насоки: Разделете участниците на малки групи по 3 или 4 души на случаен принцип. Помолете ги за 20 мин. да споделят в групите случай, в който е трябвало да се справят с беда, като се фокусират върху начините, по които са се справили – какво, кой и как им е помогнало. Оставете време изводите от малките групи да бъдат споделени с всички.

Информирание и обсъждане: Обобщете като се фокусирате само върху изводите направени за подкрепящите фактори в процеса на справяне с беди.

Упражнение „Колаж на самоувереността“

Въведение: Много хора губят самоувереността си, когато забравят за надеждите, желанията и възможностите си – или когато оставят другите да ги помрачат с болезнени коментари.

Едно упражнение, което определено ще ви напомни колко ценни личности сте, е да направите колаж на себе си и да го закачите на вратата на спалнята си.

Насоки: Вземете голяма дъска за постер и куп списания, разгледайте ги и намерете снимки, които ви представят – талантите, уменията и желанията ви. Това ще ви помага да помните кои сте и на какво сте способни – а не на какво другите смятат, че сте способни.

Упражнение „Какво вярвате за себе си?“

Насоки:

1. Прочетете Как се дресират бебета слончета (долу)
2. Попълнете работния лист -“Какво вярвам”

Как се дресират бебета слончета

Опитомените слонове, които живеят в плен, от ранна възраст са дресирани да не скитат. Единият крак на бебетата слончета е вързан с въже за дървен стълб забит в земята.

Въжето ограничава бебето слонче в периметър, определян от дължината на въжето. В началото бебето слонче се опитва да се освободи от въжето, но въжето е твърде здраво.

Бебето слонче „научава”, че не може да скъса въжето.

Когато слонът порасне и е силен, лесно може да скъса въжето. Но защото е „научил”, че не може да скъса въжето, когато е бил малък, порасналият слон вярва, че не може да го направи и дори не се опитва!

Информирание и обсъждане: Хората мислят и се държат по същия начин. Ние научаваме нещо за себе си като малки и продължаваме да го вярваме като възрастни. Дори и да не е вярно, ние се държим все едно е. За щастие хората са родени с възможността да взимат съзнателни решения – важна стъпка в променянето на начина, по който възприемаме себе си. Сега използвайте работния лист „Какво вярвам”, за да откриете убежденията, които сте възприели, когато сте били малки и които продължават да влияят на самочувствието ви. След това се попитайте дали тези убеждения подпомагат или пречат на повишаването на самочувствието ви.

Работен лист “В какво вярвам”

Инструкции:

- ✓ Попълнете работния лист “В какво вярвам”, за да идентифицирате своите убеждения
- ✓ Нека този работен лист да ви е под ръка. Следващият път, когато се чувствате подтиснат, нещастен или съдите себе си твърде строго прочетете своя работен лист „В какво вярвам”, идентифицирайте убежденията, които пречат на положителната ви самооценка и след това създайте ново убеждение, което ще засили самоувереността ви. Отбележете промяната във вашето отношение.

1. Напишете убежденията, които създадохте за себе си, когато бяхте малки благодарение на вашите:

а) Майка:

б) Баща:

в) Братя и сестри:

г) Приятели:

д) Учители:

е) Други:

2. Кой от тези послания продължават да управляват вашите мисли и днес?

3. Кой от тях засилват и кои намаляват вашето самочувствие, щастие и удовлетвореност?

4. Те истина ли са или просто убеждение (мисъл, която е повтаряна толкова често, че сте започнали да вярвате, че е истина)?

5. Кой от тях искате да промените, за да подобрите самочувствието си?

6. Запишете новите мисли, в които избирате да вярвате, за да засилите положително самочувствието, увереността и щастието си:

Упражнение „Да се чувстваш силен и уверен”

Насоки: Тази дейност е създадена, за да трансформира вашето отношение, чувства и действия, когато преживявате момент на ниско самочувствие. Когато вашата увереност е ниска как реагирате? Вините ли другите? Отдръпвате ли се? Или се гневите? Плачете ли?

Тази дейност за самоувереност ви предлага инструменти за трансформация в неудобни и болезнени ситуации, които да ви дадат възможност да се почувствате силни и уверени.

Инструкции: Използвайте нашия **Работен лист за самоувереност**, за да изследвате какво ви кара да се чувствате добре и какво зле.

Работен лист за самоувереност – примерни отговори

Част 1: Какво ме кара да се чувствам добре?

Помислете за ситуация, в която се чувствате уверени, удовлетворени и ценни. Отговорете на следните въпроси:

- **Опишете ситуацията:** беше на рождения ми ден. Бях на парти, което моите приятели Яна, Ева и Бо бяха организирали за мен. Беше ми приятно да видя приятелите си и да им покажа колко много ги ценя. А и храната си я биваше!
- **Какво си казахте/мислехте за тази ситуация (вътрешният ви монолог)?**
Толкова съм щастлив/а да бъда със семейството и приятелите си.
Толкова съм благодарен/на за прекрасните хора в живота ми.
Аз съм обичан/а.
- **Как се чувствахте – физически и емоционално?**
Щастлив/а
Обичан/а
Еlegantен/а
Красив/а
Удобно в тялото си
- **Какви действия предприехте?**
Лесно прегръщах хората.
Изразявах любовта към приятелите си в разговорите ни.
Поисках съвет за новия ми проект.
Много се смях.

Част 2: Какво ме кара да се чувствам зле?

- **Помислете за ситуация**, в която сте изпитали липса на увереност и ниско самочувствие. После отговорете на следните въпроси:
- **Опишете ситуацията:** Отидох на интервю за работа, за позиция за която се вълнувах. Попаднах в задръстване и понеже телефонът ми нямаше обхват, не можах да се обадя и да кажа, че ще закъснея. Бях толкова нервен/на по време на интервюто, че не успях да отговоря добре на въпросите.

- **Помислете за настояща ситуация**, в която сте изпитали липса на увереност и която бихте променили, ако можехте.
Каква е ситуацията?
Какво си казвате/мислите за тази ситуация (вътрешният ви монолог)?
Как се чувствате физически? Какви усещания и чувства наблюдавате в тялото си?
Какво правите в резултат на това?

Информиране и обсъждане: Използвайки информацията, която научихте за себе си в Част 1, се попитайте „Когато съм в тази ситуация:

- Какво позитивно твърдение мога да си кажа, за да си напомня за силата си?
- Какво бих могъл/ла да направя, което ще ми помогне да се чувствам по-добре? (Напр. да си представя нещо, което да ми припомни как съм се чувствал/а в Част 1)
- Какво мога да направя по различен начин следващия път, когато съм в тази ситуация?
- Какви действия ще ми дадат сила?

Оценка

За оценка на напредъка и разбирането на участниците могат да се използват различни методи. Тук прилагаме въпросници за оценка с отворени въпроси. Ако учителят/социалният работник смята, че участниците могат да се притеснят от факта, че ще бъдат оценявани с въпросник, той/тя може да използва отворено обсъждане (брейнсторминг) за оценяване и да направи карта на ума, за да документира разбирането на групата за концепциите и уменията, които искаме да оценим. За обсъждането могат да бъдат използвани същите въпроси като във въпросника за оценка.

Въпросник за оценка 1

Отговорете на въпросите:

- ☒ Какво е емоционална интелигентност?
.....
- ☒ Кои са основните характеристики на емоционалната интелигентност?
.....
- ☒ Посочете поне 3 дейности, които ви помагат да развиете емоционалната си интелигентност:
.....
- ☒ Къде съм: какво постигнах до сега и какво очаквам да постигна в останалата част от обучението?
.....

Въпросник за оценка 2

Отговорете на въпросите:

- ☒ Как ми помага моята самоувереност да се справям в трудни ситуации?
.....
- ☒ Направете списък с фактори, които допринасят за високо самочувствие:
.....
- ☒ Направете списък с фактори, които водят до ниско самочувствие:
.....
- ☒ Къде съм: какво постигнах до сега и какво очаквам да постигна в останалата част от обучението?
.....

Глава 2: Развиване на самоуправление

Цели

Участниците ще се научат как да управляват емоциите си по-успешно. Те ще постигнат по-добър емоционален самоконтрол, адаптивност, инициатива, оптимизъм и издръжливост при постигането на цели.

Ключови аспекти

- **Емоционален самоконтрол**
- **Да бъдеш верен на себе си** – да действаш според ценностите си
- **Приспособимост** – гъвкавост и справяне с промяната
- **Постижение** - да се опитваш да бъдеш добър и да ставаш все по-добър в това, което правиш
- **Инициатива** – готовност да действаш и да оползотвориш всички възможности
- **Оптимизъм** – постоянство в преследването на целите, независимо от пречки и трудности.

Инструменти

- Теоретична основа
- Развиване на умения
- Листове за оценка

Теоретична основа

АВТОНОМНОСТ И САМОРЕГУЛИРАНЕ

Саморегулиране – това е умението да контролираме емоциите и импулсите си. Хората, които умеят да се саморегулират обикновено не си позволяват да се ядосват или да ревнуват. Също така те не вземат импулсивни и необмислени решения. Те мислят преди да действат. Характеристиките на саморегулирането са обмисляне, приемане на промяната, честност и автентичност и умението да казваме не.

Регулирането на емоциите е учението да отговаряме на непрекъснатите дразнители по начин, който е социално приемлив и достатъчно гъвкав да позволява спонтанни реакции, но също така и да забавя спонтанните реакции, колкото е необходимо. То също така може да се определи като външен и вътрешен процес, отговаря за наблюдението, оценката и модифицирането на емоционалните реакции. Емоционалното саморегулиране спада към по-широк набор от процеси за емоционално регулиране, които включват освен регулирането на собствените емоции, също и регулирането на емоциите на другите хора.

Един пример за ситуация, която изисква саморегулиране е когато започваме диета с цел да свалим X килограма. За да бъдем успешни трябва да се придържаме към диета и план за упражнения, най-малко до момента, в който постигнем целта си. Това означава да можем да се откажем от определени храни, както и да накараме себе си да ядем определени храни, които не харесваме, да се мотивираме да станем и да направим упражненията си за деня и всичко останало, което е необходимо, за да постигнем целта. В този случай, доброто саморегулиране може да е разликата между това да постигнем целта си и да сме здрави или да загубим контрол и да останем пълни и в не толкова добро здраве.

Умението да регулираме емоциите си е пряко свързано с **автономността**. Това е умението да вземаме собствени решения без някой друг да ни контролира.

Саморегулирането е една от петте части на емоционалната интелигентност, концепция, разработена от психолога Даниел Голман. В допълнение към саморегулирането, емоционалната интелигентност включва и познаване на собствените емоции, самотивизиране, управление на взаимоотношенията и разпознаване и разбиране на емоциите на другите.

Даниъл Сийгъл определя саморегулирането като “начинът, по който умът организира собственото си функциониране... фундаментално свързан с управлението на емоциите... емоционалното саморегулиране първоначално се развива от междуличностни взаимоотношения в процес, който създава умения за самоорганизация.”³

Автономност и Саморегулиране е едно от тези неща, които повечето хора не могат да определят, но ВСЕКИ забелязва, когато липсват. Човек (например дете) може да не може да се саморегулира, когато:

- Когато се опитва да не заспи като сам се удря или движи непрекъснато крайниците и въпреки това не може да си държи очите отворени, или
- Сmee се тайничко, което прераства в неконтролируем смях или плач за дълъг период от време при неподходяща ситуация, и не може да спре, или

³ Siegel D., “The developing Mind”, 1st edition, ISBN-13: 978-1572307407

- Не разбира разликата между чувството на глад и ситост. Не различава усещането, че трябва да отиде до тоалетната, докато не е вече твърде късно. Леки стресови ситуации, като например да не може да си намери играчката, го карат да се паникьосва.

Автономност и Саморегулиране в нашия живот

- **Саморегулирането е когнитивен процес, който започва в детството.** Всеки път, когато човекът, който се грижи за детето реагира правилно на неговия плач, звуци, жестове, очен контакт или други невербални сигнали, детето се учи на причинно-следствената връзка. Научава се да променя поведението си, така че да бъдат удовлетворени основните му нужди.
- **Саморегулирането е “управленска функция” на човешкия мозък.** Индивиди с неврологични разстройства като хиперактивност, аутизъм, пристъпи, травми на мозъка, и дори тези без диагноза, които са просто нервни, може да срещат трудности със саморегулирането.
- **Саморегулирането е свързано с емоционалното развитие.** Всички се чувстваме удовлетворени, когато нашите нужди са посрещнати, и имаме известна доза стрес, когато те не са удовлетворени. Повечето хора се научават как да се успокояват, когато са разстроени. Повечето хора също така се научават кога е подходящо да изразят различни видове емоции и кога не.
- **Саморегулирането е свързано със социалното развитие.** Това означава, че всеки път, когато човек общува с друг човек, се научават нови социални уроци, и поведението се напасва към новия човек или ситуация. Психологът Лев Виготски, който е един от първите изследователи на процеса на саморегулиране, пише, “Чрез другите ние ставаме себе си.”
- И най-важното: САМОРЕГУЛИРАНЕТО Е ИНТЕГРИРАН ПРОЦЕС НА УЧЕНЕ.

Какво можете да направите ако някой, когото обичате е в постоянно състояние на нерегулираност?

Помнете: това е заучено поведение и никой не го научава сам. Начинът, по който се учим на саморегулиране е винаги един и същ, и е бил такъв още от най-ранната история на човечеството. Започваме в състояние на равновесие с друг човек: някакъв вид взаимодействие, движение или просто присъствие. После се появява предизвикателство и ставаме небалансирани. После намираме отново своя път към баланса.

Ето един списък за това как начинаещи могат да се научат на саморегулиране:

1. Играйте игра, която започва бавно, след което се забързва все повече и повече и накрая отново се забавя.
2. Ако детето ви ще върви с вас, направете игра за него - да върви с вашето темпо. Дайте на детето много време да се напасне с вас. Започнете ходейки бавно, после вървете бързо, подтичвайте и после отново вървете бавно.
3. Използвайте тебешир навън или самозалепващи се ленти вътре, напишете инструкции на земята за различни видове движение, които да направите заедно с детето си. Например напишете „Върви“, после на няколко метра напишете „Подскочи“, после „Пълзи“, после „Тичай“, после „Прескочи“ и накрая отново „Върви“. Още по-добре ще е, ако в края на разходката има хубава изненада.
4. Настолните игри или елементарни групови игри също дават възможност за саморегулация, тъй като в тях всеки има своя ред и се изисква внимателно наблюдение на действията на останалите играчи.
5. Излизания с хора от общността също са прекрасен начин за научаване на саморегулация. Това е една от причините моето семейство да обича да ходи в

увеселителни паркове: определено поведение се очаква от нас, докато чакаме на опашката, след това изпитваме вълнението от влакчето или въртележката заедно, успокояваме се, докато избираме друго влакче и отиваме да чакаме на опашка за него.

6. Взимането на почивка от предпочитана дейност, правенето на нещо различно и после завръщането към предпочитаната дейност е прекрасен начин за саморегулация.

Управление на невербалната комуникация

Важна страна на саморегулацията е разпознаването на начините, по които емоциите могат да бъдат изразени невербално. Невербалната комуникация е позната също като „език на тялото“. Тя може да предаде начина, по който се чувстваме, също толкова силно, ако не и по-силно от думите, които използваме. Изключително важно е да знаем, че **невербалната ни комуникация оказва влияние не само върху емоциите на другите хора, но и върху нашите собствени емоции.**

Характеристики на комуникацията

Според онлайн речника Мериам-Уебстър, комуникацията е: „актът или процесът по използването на думи, звуци, знаци или поведения за изразяване или размяна на информация или за изразяване на идеи, мисли, чувства и т.н. към някой друг“.

Комуникационният процес:

- Изпращач – човекът, който има „Първа Мисъл“, която той/тя иска да сподели с друг/и;
- Съобщение – което се получава, когато Изпращачът кодира Мисълта си в думи, жестове, тон на гласа и т.н.;
- Среда – начинът, по който Съобщението се предава (написано, чрез телефон, лично...);
- Получател – човек, който получава и дешифрира съобщението във „Втора мисъл“;
- Обратна връзка – информацията, която Получателят връща на Изпращача във връзка със Съобщението.

Кодиране във вербална комуникация

Главната форма на кодиране са думите. Те предават главната част от съобщението, когато е в писмена форма. Когато комуникацията е на живо, както обикновено е при обученията, важна част от съобщението се предава и чрез невербалната комуникация. Думите, които използваме, зависят от речниковия ни запас, опита ни и личното ни разбиране за света.

Например думата „опасно“ ще означава едно нещо за човек, който обича да кара състезателни коли и да изкачва високи планини, но съвсем различно нещо за човек, който се опитва да избягва всички възможни рискове.

Кодирането в невербалната комуникация е изключително важно, защото невербалната комуникация (тон на гласа и знаци на тялото) е 2/3 от общата комуникация.

Невербалната комуникация се състои от:

- Лицеви изражения (по-добре усмихнати, отколкото намръщени);
- Движения на ръцете и тялото (използвайте отворени жестове, избягвайте да кръстосвате ръцете и краката си, избягвайте да криете ръцете си в джобовете си или зад гърба си);

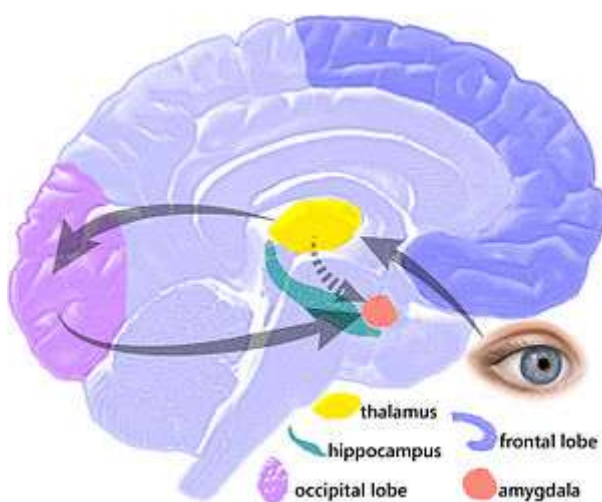
- Стойка на тялото (стойте или седете изправени – по този начин ще изглеждате по-уверени и гласът ви ще звучи по-добре);
- Ориентация на тялото (винаги стойте с лице към публиката си, когато презентирате);
- Очен контакт (Опитайте да имат очен контакт, с хората, които обучавате на които сте ментор, но избягвайте да се втренчвате);
- Контакт с тяло (потупване по рамото или по ръката може да покаже съпричастност и разбиране, но също може да бъде разбрано погрешно или да не е приемливо според културния произход на обучаващите се/хората, на които сте ментор);
- Разстояние (подходящото разстояние между говорещ и слушател също зависи от културния произход на обучаемите);
- Кимане с глава (използвайте кимането, за да покажете, че обръщате внимание на говорещия, че слушате или че сте съгласни)
- Външен вид (чисти, добре поддържани, подходящо облечени);
- Звученето на гласа (тонът на гласа и вариации, скоростта на говорене, ударения и т.н.).

Невербалната комуникация предава емоции и настроения спрямо останалите по-ефективно от думите. Може да кажем нещо много позитивно на друг човек, но ако го направим със силен или изнервен тон, другият човек е много вероятно да се обиди. Затова е важно да забелязваме как емоциите влияят на невербалната ни комуникация и да се научим да регулираме това.

Влиянието на невербалното кодиране върху нашите собствени чувства е малко познато. Ако заемем стойка, която е типична за изразяване на увереност и чувство за успех, много скоро ще започнем да се чувстваме по-уверени и оптимистични. Ако използваме жестове на сила и самоувереност, много скоро ще започнем да се чувстваме по-самоуверени.

Емоционално отвличане или Отвличане на амигдалата и как да го контролираме

Отвличане на амигдалата е термин, въведен от Даниел Голман в неговата книга „Емоционалната интелигентност: защо тя може да е по-важна от IQ-то“. Основавайки се на работата на Джозеф Е. Леду, Голман използва термина, за да опише емоционалните реакции на хората. Описва конкретно тези реакции, които са непосредствени и много силни, и несъразмерно силни спрямо конкретния стимул, защото той е алармирал за много по-съществена емоционална заплаха.



Отвличане на амигдалата — страх, предизвикан от оптически стимул. Източник: Уикипедия

Емоционалното отвличане се случва, когато рационалният ни мозък е победен от емоциите ни. Най-лесно е да разпознаем това, когато сме в състояние на страх или гняв. Спомнете си случай, в който внезапно и неконтролируемо сте се ядосали на някого или нещо и сте започнали да крещите например. Защо това се случва и защо е трудно, но възможно да контролираме, е обяснено от психолози и невробиолози.

Първо трябва да кажем, че това е напълно нормално и биологически е кодирано в мозъците и телата ни. От времената, в които хората още са живели в дивата природа в непрекъсната опасност, телата ни са развили механизъм, който да ни подsigури с бързина на действие и по този начин да спаси живота ни. Например когато човек е в опасност (което се възприема от нашите сензорни органи, напр. очи) сигналът за опасността стига по-бързо до амигдалата (част от лимбичния дял на мозъка), отколкото до неокортекса (рационалният ни мозък). Това задейства известния рефлекс „Бий се или бягай“. По този начин се спестява време, но за цeлта се прескача рационалният ни мозък. Това се случва на момента и емоциите ни поемат властта над действията ни.

Макар това да може да спаси живота ни в ситуация, в която се изправяме срещу лъв например, в днешно време то ни носи повече неприятности, отколкото ползи. Тази реакция се активира всеки път, когато се почувстваме заплашени, което се случва много често в социални ситуации. Например някой казва нещо обидно за нас. Ние биваме емоционално отвлечени и започваме на свой ред да му крещим. Но дали тази реакция спасява живота ни, или ни носи повече проблеми? Обикновено агресията предизвиква още агресия и така се впускаме в една спирала на караници. Затова е ценно да се научим да разпознаваме и контролираме това състояние. Но как?

Оказва се, че това е лесно: Просто дайте време на неокортекса (рационалният мозък) да си върне контрола и да започне да мисли. Всичко, от което мозъкът ни се нуждае, са няколко секунди. Ако успеем да се контролираме за няколко секунди, печелим. Как да направим това? Ето няколко стратегии:

- Дишайте – първото, което трябва да направим, е да си поемем няколко пъти дълбоко въздух и да концентрираме ума си върху дишането си. Много често това е достатъчно, защото ни дава нужното време.
- Сложете „етикет“ – простото действие да назовем начина, по който се чувстваме, провокира рационалният ни мозък да поеме контрола. Как се чувствам сега? Защо?
- Разсейте се – в ситуации като тази, гледането на телевизия или слушането на музика може да помогне в разсейването ни от мислите, предизвикващи гняв.
- Отпуснете мускулите – опитайте се постепенно да отпуснете мускулите си. Спомнете си, че вашето поведение влияе на вашите чувства. Отпуснете челюстите и юмруците, спрете нервното потропване с крак. Отпуснете веждите и спрете да се мръщите. Отпуснете раменете и врата си.

РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ

Упражнение „Списък от умения за саморегулиране“

Въведение: Като използвате този списък от умения и примерни дейности, може да помислите за някои неща, които вече можете да правите или други, които бихте могли да направите, за да подкрепите младите хора да развият умения за саморегулиране. Това може да е чрез дейности, игри, организация на средата, методи за напътстване и др., които са подходящи за целевата група.

Кланси Блеър и други автори посочват следните умения за саморегулиране като пряко свързани с успешното “приспособяване към училище.”⁴ Дайте примери за всяко умение.

1. Движете се или действате по предварително обмислен или целенасочен начин

Примери:

2. Успешно се приспособявате към позната среда

Примери:

3. Концентрирате се и задържате вниманието си върху нещо

Примери:

4. Пренебрегвате нещата, които ви разсейват

Примери:

5. Следвате инструкциите и нарежданията

Примери:

6. Опитвате се да регулирате другите

Примери:

7. Създавате “правила” за игри или занимания

Примери:

8. Предотвратявате неподходящи реакции

Примери:

9. Редувате отмястване на вниманието и неговото повторно фокусиране

Примери:

10. Възпирате движение или говор, когато се налага

Примери:

11. Регулирате емоциите до подходящи за социално взаимодействие

Примери:

12. Регулирате вниманието си

Примери:

⁴ Blair, Clancy. (July 2003). "Self Regulation and School Readiness. ERIC Digest." Champaign, IL: ERIC Clearing House on Elementary and Early Childhood Education.

13. Използвате стратегии за изпълнение на когнитивни задачи

Примери:

14. Умеете да обясните своите нужди, желания и мисли

Примери:

15. Умеете да задържате вниманието си

Примери:

16. Любопитни и ентусиазирани сте, когато се занимавате с нови дейности

Примери:

17. Можете да ограничавате импулсивността и да следвате инструкции

Примери:

18. Можете да се редувате в разговор с други хора

Примери:

19. Показвате чувствителност към чувствата на другите, особено ако са деца

Примери:

20. Можете да задържате информация в ума си, когато се опитвате да разрешите проблем

Примери:

21. Можете да съдържите импулсивен отговор

Примери:

Упражнение „Списък с умения за емоционално саморегулиране за лично щастие“

Въведение: Тези десет умения за емоционално саморегулиране са изключително важни за личното щастие, успех и добри взаимоотношения.

1. Разпознаване какви точно емоции усещате.

Например, разпознавате ли разликата между ревност и завист? А разликата между срам и смущение? Разпознавате ли кога се чувствате притеснени, ядосани или засрамени? Има ли емоции, които по-лесно разпознавате? (Много хора имат затруднения да разпознаят кога се чувстват засрамени, но им е по-лесно да разпознаят кога са притеснени.)

2. Идентифициране коя конкретна емоция изпитва някой друг

Например забелязвате ли, когато партньорът ви реагира ядосано, защото се чувства ядосан и унижен, вместо само да разпознаете елемента на гнева.

Опитвайте се да назовавате емоциите на другите вярно, вместо да ги наричате просто „лошо настроение“.

Ще реагирате много по-ефективно, ако можете вярно да разпознаете точно коя емоция изпитват другите. Ако осъзнаете, че не сте сигурни, можете да помолите другия човек да ви помогне да го разберете.

3. Умението да започнеш и да продължиш да преследваш цели, дори когато си нервен.

Ако можете да приемете чувството на нервност е много по-вероятно да пробвате нови неща и да пробвате неща отново, ако не са се получили добре първия път и е по-малко вероятно да изоставяте проекти преди да са станали успешни.

4. Умението да приемате неловкостта

Можете ли да комуникирате ясно и директно, когато това е смисленото нещо да се направи, дори ако се чувствате неловко? Например когато трябва да обясните на някого защо сте решили да не използвате услугата му. Или избягвате тези ситуации?

5. Умението да водите лични разговори вместо да ги блокирате или избягвате

Например ако партньорът ви иска да обсъдите раждането на още едно дете, но вие не искате, веднага ли отказвате да водите разговора („блокирате“ го), опитвате ли се да смените темата всеки път, когато стане въпрос, или изчезвате ли от стаята, когато партньорът ви повдигне темата?

6. Умението да не рухнете, когато някой ви оказва натиск

Например отстоявате ли се, когато продавач се опитва да ви накара да купите нещо повече от това, което ви трябва, или се опитва да ви изплаши, за да направите покупка.

7. Умението да успокоявате собствените си емоции

Например знаете ли как да се накарате да се чувствате по-добре, когато нещо се обърка или осъзнаете, че сте сбъркали с нещо?

8. Умението да успокоявате емоциите на другите

Чувствате ли се уверени в умението си да успокоявате другите, когато те са притеснени?

9. Можете ли да чакате?

Например можете да изчакате до утре, за да изядете останалото от десерта, който сте направили, ако вече сте изяли една порция.

10. Знаете ли как да управлявате позитивните си емоции?

Например редовно ли планирате занимания, които знаете, че ще очаквате с нетърпение?

Насоки: Макар и тихо време за размисъл, „правене на нищо“, да звучи лесно – не е. Повечето от нас са програмирани да правят, да действат, да постигат. Не ценим просто съществуването, разсъждаването, осмислянето. Въпреки всички проучвания, които ни показват колко ценни са практиките на осъзнатостта, за повечето от нас е трудно да спрат за няколко минути през деня, за да се освежат и да се погрижат за себе си. Имаме да правим твърде много! Но ако искаме да подобрим умението си да се саморегулираме и едновременно да увеличим благоденствието си, отношенията си с хората и качеството си на живот, **осведомеността е първата стъпка**. Започнете да градите учението си за саморегулация със следните лесни стъпки:

- Седете тихо по 15 минути на ден
- Научете се да усещата емоциите си чрез усещания в тялото си
- Създайте си речник за емоциите
- Наблюдавайте емоциите си по няколко пъти на ден – без да се опитвате да ги „поправите“, промените или да действате според тях
- Забележете как чувствата ви влияят на мислите ви и откъде идват
- Спрете, преди да действате. Признайте емоциите и чувствата си. Изчистете ума си.

Упражнение: „Как да влияем на собствените си чувства чрез невербално кодиране.“

Въведение: След като обясните теорията за това как невербалната комуникация влияе на собствените ни чувства, обяснете, че сега ще експериментираме и ще почувстваме това влияние върху себе си и също ще практикуваме това да повишаваме самоувереността си чрез невербални жестове.

Прилагане: Всички участници упражняват:

- Заемането на правилната позиция, асоциирана със самоувереността – тялото е изправено, раменете са назад, краката разкрячени на ширината на раменете, главата обърната напред
- Уверена походка
- Усмивка (групата може да пробва упражнението „изкуствена усмивка” – да държат химикал в устата си, налагащ изкуствена усмивка, и след 60 секунди да кажат как се чувстват след едноминутната фалшива усмивка.)
- Отворени и уверени жестове с ръце.

Информирание и обсъждане: Попитайте участниците как са се чувствали преди упражнението и как се чувстват след него. Нещо направило ли им е особено впечатление? Кой от елементите на невербалната комуникация е бил най-силен: стойка, походка, жестове или усмивка? Как са се чувствали, докато са го правели.

Упражнение “Емоционално отвличане”

Емоционалното отвличане има следните елементи:

1. Спусък – това, което предизвиква реакцията
2. Реакция (спонтанна)
3. Силна емоция
4. Чувство на разкаяние след това

Част 1: Индивидуална задача

Спомнете си 2 ситуации, в които сте били емоционално отвлечени.

Ситуация 1, моля, опишете я:

Какво предизвика ситуацията (спусък)?

Как реагирахте? Как реагираха другите хора?

Какъв беше резултатът?

Какво можехте да направите по различен начин?

Ситуация 2, моля, опишете я:

Какво предизвика ситуацията (спусък)?

Как реагирахте? Как реагираха другите хора?

Какъв беше резултатът?

Какво можехте да направите по различен начин?

Част 2: Работа в група

В групата си обсъдете описаните ситуации.

Какво е общото между тях? Каква е приликата между спусъците (причините за тях)?

Какви изводи можете да си направите от това?

Какво можете да направите по различен начин, за да управлявате ситуацията по-добре?

Упражнение „Как се саморегулирате?“

Въведение: Има индианска история наречена „Двата вълка“. Започва със стар чироки, разказващ на внука си за битка, която често се води вътре в хората. Той казва „Сине мой, битката е между два вълка. Единият е зъл. Той е ядосан, завистлив, ревнив, печален, изпълнен със съжаление, алчен, арогантен, самосъжаляващ се, виновен, злопамятен, низък, нечестен, горд, надменен и егостичен. Другият е добър. Той е весел, спокоен, обичлив, пълен с надежда, ведър, скромен, мил, щедър, съпричастен, благ, честен, съчувствен и верен.“ Внукът му помислил и попитал: „Кой вълк печели, дядо?“ Старият чироки отговорил: „Този, който храниш.“

"Как да се саморегулираме?" Тази инструкция окуражава участниците в групите да работят в посока да държат вредните и разрушителни емоции под контрол и да мислят, преди да действат. Хората, които се саморегулират, са по-добри в това да виждат доброто в другите

хора, да забелязват възможности, които другите може да не забелязват, да постъпват спрямо ценностите си и да имат ясни цели и мотивация. Най-вече те могат да задържат тази настройка в предизвикателни на емоционално ниво ситуации. Макар и саморегулацията да е ключът към здравословното поведение, травматични или емоционални инциденти могат да направят този процес труден и дори да доведат до изпускане на контрола.

Щом веднъж хората се научат да се саморегулират, те са по-подготвени да се справят с пречките, които се случват в живота. Използвайте тези идеи за това как да се научите на умения за саморегулиране и поддържане на ментално и физическо здраве:

1. Обръщайте внимание на конкретните емоции, които вие и другите изпитвате.

Саморегулирането е една от петте части на емоционалната интелигентност, концепция, разработена от психолога Даниел Голман. В допълнение към саморегулирането, емоционалната интелигентност включва и познаване на собствените емоции, самотивизиране, управление на взаимоотношенията и разпознаване и разбиране на емоциите на другите. Преди участниците в тренинга да овладеят емоционалната интелигентност, те трябва да се научат да разбират чувствата си. Докато почти всеки може да направи разлика между радостен и тъжен, различаването на чувства като ревност и завист, или срам и смущение е по-трудно и изключително важно за овладяване на емоционалната интелигентност. Помолете участниците да обяснят приликите и разликите между емоциите и с кои те се идентифицират. Като упражняват саморегулирането, ще могат по-адекватно да реагират в ситуации като разбират емоциите, които другите изпитват. Например, ако съпругът или партньорът на момичето е разстроен, и тя знае дали той се чувства засрамен в допълнение към това, че е гневен, ще може по-добре да прецени как да реагира. Ако момичето не е сигурно в това какво изпитва човекът настреща, предложете ѝ да го помоли да ѝ помогне да разбере какво точно чувства.

2. Подобрете саморегулирането чрез поставяне на цели.

Постигането на цели влияе върху мотивацията, усещането за успех и ученето, умението да се поставят цели е много важно за подобряването на саморегулирането. Благодарение на целите е по-лесно човек да разбере и оцени прогреса, който прави. Окуражете участниците да си поставят ясни цели и да съсредоточат вниманието си върху положителното поведение, което трябва да имат, за да постигнат тези цели. Нека включат конкретни стандарти за изпълнение и им препоръчайте да си задават малки, краткосрочни цели, тъй като те водят до по-висока мотивация и по-добра саморегулация. Убедете се също така, че целите не са твърде лесни за постигане, защото ако са, участниците няма да са достатъчно мотивирани за постигането им. Цели, които са твърде трудни за постигане ще имат същия ефект. Работете със своята група да намерите цели, които са умерено предизвикателни, за да постигнете по-добри резултати.

3. Окуражете адаптивността.

Ако участниците в групата имат трудности да се адаптират към промените в живота, тяхното умение да се саморегулират е нарушено. Важно е те да се научат да се справят добре с промяната и лесно да адаптират поведението си спрямо ситуациите. Хората, които се противят на промяната преживяват нездравословни нива на стрес и напрежение, което води до лошо физическо и ментално здраве. Опитайте се да им помогнете да виждат промените обективно и да анализират ситуациите. Нека да се опитат да погледнат от друг ъгъл и да видят промяната като положителна възможност за развитие.

4. Практикувайте стратегии за осъзнатост.

Един от основните фактори за саморегулирането е осъзнатостта. Голяма част от осъзнатостта е познаването на собствените ни силни и слаби страни. Помогнете на участниците да идентифицират какво ги кара да се чувстват гневни или подтиснати. Например какво в поведението на другите предизвиква техния гняв? Може да е полезно да направят списък на всички неща, които предизвикват нежелана реакция от тяхна страна. След това им помогнете да идентифицират поведения или действия, които не са полезни и да ги заменят с положителни алтернативи.

Оценка

За оценка на напредъка и разбирането на участниците могат да се използват различни методи. Тук прилагаме въпросници за оценка с отворени въпроси. Ако учителят/социалният работник смята, че участниците могат да се притеснят от факта, че ще бъдат оценявани с въпросник, той/тя може да използва отворено обсъждане (брейнсторминг) за оценяване и да направи карта на ума, за да документира разбирането на групата за концепциите и уменията, които искаме да оценим. За обсъждането могат да бъдат използвани същите въпроси като във въпросника за оценка

Въпросник за оценка 3

Отговорете на въпросите:

- ☒ Какво представлява саморегулирането?
.....
- ☒ По какъв начин ще разберете дали имате умения за саморегулиране?
.....
- ☒ Чеклист за саморегулиране. Направете списък за саморегулиране. Запишете:
 - как се очаква от вас да се държите в училище?
 - какво е необходимо да правите, за да се разбирате добре с другите в училище?
 -
- ☒ Къде съм: какво постигнах до момента и какво искам да постигна по-нататък в обучението?

Глава 3: Развиване на социална осъзнатост

Цели

В тази стъпка участниците ще учат за социалната среда – как социалният контекст и група влияят на поведението на хората. Ще развият и разбиране за емоциите и мотивациите на другите хора, като например защо семейството им не подкрепя връщането им в училище.

Основни аспекти

Социалното осъзнаване/съзнание е умението на човек да разпознава и разбира чувствата на други хора и да реагира в различни социални ситуации. Компетенциите, свързани със социалното съзнание, са:

Емпатия - способност да се разбират емоциите, нуждите и тревогите на другите.

Организационно осъзнаване - способността да се разбират политиките и нормите в една общност или организация и как те засягат хората в нея.

Ориентиране в услуги към другите - способността да се предвиждат, разпознават и посрещат нуждите на другите.

Инструменти

- Теоретична основа
- Развиване на умения
- Листове за оценка

Теоретична основа

Социалното осъзнаване като част от емоционалната интелигентност

Социалното осъзнаване е третата от областите на емоционалната интелигентност. Социалното осъзнаване/съзнание дава възможност на човек да разбере и да отговори на чувствата на другите. Умението на човек да реагира в различни социални ситуации помага за по-доброто взаимодействие с другите, така че да постигне най-доброто в това взаимодействие. Разбирането на чувствата на други хора е от основно значение за емоционалната интелигентност.

Според Даниел Голман компетенциите, свързани със социалното съзнание, са:

Емпатия: способност да се разбират емоциите, нуждите и тревогите на другите.

- Внимание към емоционалните сигнали и вслушване в тях.
- Показване на чувствителност и разбиране на другите гледни точки.
- Даване на помощ, основана на разбиране на нуждите и чувствата на другите хора.

Организационно осъзнаване: способността да се разбират политиките и нормите в една общност или организация и как те засягат хората в нея. Осъзнаването на социалните ситуации означава, че внимателно обмисляте това, което хората искат, и планирате да общувате с тях по начин, който е предназначен да отговори на тези нужди.

- Уважаване и създаване на връзки с хора от различни среди.
- Разбиране на различни светогледи и чувствителност към различието.
- Осъзнаване на разнообразието като възможност.
- Разбиране на ключовите послания в една общност или организация.
- Откриване на важни социални връзки.
- Разбиране на това, което формира възгледите и действията на другите

Ориентиране в услуги към другите: способността да се предвиждат, разпознават и посрещат нуждите на другите. Това означава:

- Разбиране на потребностите на хората и насочването им към възможности за удовлетворяването им.
- Предлагане на подходяща помощ.
- Съветване и предлагане на идеи, които развиват силните страни и уменията на другите.
- Потвърждаване и възнаграждаване на силните страни, постиженията и развитието на другите.

- Даване на позитивна обратна връзка и идентифициране нуждите на хората за развитие.

Да бъдем съпричастни означава да се грижим за и да споделяме емоционалните преживявания на другите хора. Емпатията е крайъгълен камък на човешкото поведение. Развитието на науката за човешкото поведение допуска, че емпатията е вродена. Изследвания през 80-те години на миналия век, правени в Мичиганския университет оспорват това предположение, като доказват, че нивото на емпатия намалява през последните 30 години.⁵ Увеличаването на социалната изолация чрез по-широкото използване на електронната комуникация и социалните мрежи е една от теориите, използвани за обяснение на това заключение. В крайна сметка е много по-лесно да кажем негативни неща на другите, когато не сме изправени лице в лице срещу тях. И така не се чувстваме длъжни да се занимаваме с проблемите на другите и да отговорим на техните нужди, защото е по-лесният вариант. Това е липса на емоционална интелигентност.

Проблемът е, че когато няма съпричастност и когато човек не прави нищо, за да разбере нуждите на другите, има значителна загуба на доверие и изолиране, затваряне в своя собствен свят. По-важното обаче е, че когато човек отговаря на нуждите и чувствата на други хора, той получава доверието им.

Съпричастността означава да „обуем обувките“ на някой друг, т.е. да разберем перспективата на някой друг. Тъй като сме социални същества, постоянно се намираме в ситуации, в които можем да бъдем по-съпричастни. Ако търсим по-добра връзка с другите и споделяме с тях, показваме доверие и очакваме и те да споделят. Така ние сами подобряваме своето социално съзнание, осъзнаваме какво чувстват другите чрез това, което казват и начина, по който действат.

Способността на човек да се свързва с другите и да ги разбира е важно умение. Но е важно той да контролира това, така че да не го натоварва. Някои смятат, че е много лесно да съчувстваш на другите и да отговаряш на нуждите им. Но преодоляването на проблемите, които хората споделят с нас, може да доведе до чувство на изтощение. Докато се грижим за емоциите на другите, трябва да се грижим за собственото си емоционално благополучие и да балансираме, така че да контролираме докъде можем да сме съпричастни.

Как да развием социално съзнание?

Развиване на социално съзнание е подобряване на уменията ни да се свързваме с другите - вербално, невербално и социално.

- Една от първите стъпки, за да развием своето социално съзнание е да се научим да идентифицираме онези ситуации, които ни карат да се чувстваме некомфортно. Съзнанието, че можем ние чрез нашето поведение да променим някои от обстоятелствата, карачи ни да се чувстваме зле е една от възможните стъпки за промяна.

⁵ <https://www.scientificamerican.com/article/what-me-care/>

- В същия аспект можем да се научим да разпознаваме поведението на другите, което ни гневи и предизвиква, т.е. поражда у нас отрицателни чувства. Как реагираме в тези ситуации? Склонни ли сме да съдим другите, преди да познаваме и преценим всички факти? Поддаваме ли се на стереотипи? Когато се поставяме на мястото на другите, ставаме по-отворени и склонни да приемаме техните гледни точки и нужди. Тъй като едва ли можем да променим поведението на другия, то поне можем да се научим да не реагираме отрицателно, а да превърнем ситуацията в позитивна.
- Важно е да умеем да се извиняваме на другите за пропуски, грешки, липса на чувствителност в дадени ситуации. Умението да си правим самооценка ни помага да видим своите собствени слабости и да приемем, че не сме свършени и че можем да променим някои свои страни.
- Бихме могли по-често да търсим обратна връзка от другите, относно начина, по който взаимодействаме с тях. Когато тя е негативна, трябва да я приемаме така, че да променяме своето поведение.
- Понякога невербалната комуникация е по-важна от това, което трябва да кажем. Да обърнем внимание на взаимодействията с други хора означава да сме наясно с това, което казват, как го казват и какво правят.
- Активното слушане на събеседника също помага да развием своята емоционална интелигентност в този аспект. Това представя важноста да подобряваме уменията си за слушане. Когато слушате, използвайте следните изрази и въпроси „Кажете ми още...“, „Какво се случи след това?...“, „Разкажи ми малко повече за...“.
- Осъзнаване на това как действията ни ще се отразят на другите - преди да предприемем тези действия. Ако решението ни ще се отрази на другите, да се поставим на тяхно място. Как ще се чувстват те, ако направя това или кажа това? Искаме ли ние да преживеем нещо подобно? Това също води до промяна на някои наши действия и думи.

Чувствителност към многообразието и различията

- Да бъдеш социално осъзнат е важно, тъй като това влияе на реакциите ти спрямо хора и ситуации. Основата на социалното осъзнаване е самосъзнанието. **Самосъзнанието** е важно, за да разберете чувствата и емоциите на другите, докато **самоуправлението** е необходимо, за да гарантира, че вашата реакция/отговор е подходяща за ситуацията. Емпатичният отговор изисква осъзнаване на разнообразието и чувствителност към нуждите и емоциите на другите.
- Чувствителността към многообразието включва приемане и уважение, като същевременно признава индивидуалните ни различия и уникалност.
- Практикуването на чувствителност към социалните ситуации, е навик, който до голяма степен съответства на единия от „7-те навика на високоефективните хора“, разработени от Стивън Кови⁶, който казва: **"Опитайте се първо да разберете, след това да бъдете**

⁶ Американски педагог, писател и бизнесмен

разбрани".

Упражненията в настоящата част на наръчника ще насърчат участниците в групата да развият специфични умения за разпознаване и разбиране на чувствата на другите. Те ще подобрят възможностите им за осъзнаване на мястото им в социалната среда и по-доброто им представяне в нея с цел по-успешното социално включване.

Развиване на умения

Име на упражнението	Запознаване чрез снимки/карти
Методи	Фотоезик, Саморефлексия, Споделяне в голяма група
Продължителност	20 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: набор от снимки с различни сюжети/изрезки от списания и вестници Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият изисква от всеки участник да доближи мястото със разпръснати снимки, да ги разгледа добре и всеки да си избере снимка, с която асоциира своето състояние (как се чувства, какъв е той, какво може да каже за себе си).
Указания	Всеки участник избира снимка и сяда в кръга. Последователно или с посочване всеки представя защо е избрал конкретната снимка и какво говори тя за него.
Обсъждане и анализ	След края на представянето, водещият задава въпроси към участниците дали им е било по-лесно, когато снимката опосредства тяхното представяне; има ли нещо което ги е затруднило при използване на фотоезика. Прави обобщение.

Име на упражнението	Да съпреживееш историята
Методи	Индивидуална работа, Споделяне в голяма група, Дискусия
Продължителност	30 минути
Материали/помещение	Материали за участниците: текстове Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подбира от художествената литература или от пресата няколко различни истории, които съдържат описание на чувства и емоционални състояния и ги подготвя за ползване. Водещият стартира темата с идеята, че разбирането на чувствата на другите е свързано с уменията емпатия /съпреживяване/. Акцентира върху развитието на способността, не само за разбиране, но и за навлизане /мислено/ във вътрешния свят на партньора и съпреживяване на неговите вътрешни състояния. Подчертава, че упражнението е с изследователски характер и ще им помогне да развият уменията си за разбиране на чувства, чрез съпреживяване.
Указания	Водещият раздава на участниците текстовете. Предлага им да се опитат да се идентифицират с героя и да отбележат чувствата, мислите и възможното поведение на негово място. При обсъждането

	се акцентира върху емпатичните умения и приложимостта им в общуването и в други ситуации от ежедневието.
Обсъждане и анализ	Водещият акцентира върху изследването на собствените възможности за съпреживяване, което са направили участниците в изпълнението на задачата и ги провокира към критично осмисляне на необходимостта от развитие на способности за емпатия. Водещият обобщава с помощта на участниците, че развитието на уменията за емпатия/съпреживяване е възможност да се подобри разбирането на чувствата на другите, да се подобри общуването и да се разшири потенциала на личността. Сесията може да завърши с домашна работа, в която участниците да доразвият уменията си за разбиране на чувства и съпреживяване.

Име на упражнението	Да разберем другия
Методи	Индивидуална работа, Споделяне в голяма група, Дискусия
Продължителност	20 минути
Материали/помещение	Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият стартира упражнението с разясняване на това, какво е емпатия и защо да бъдем емпатични за подобряване на комуникацията и взаимоотношенията с другите. Представа същността на упражнението.
Указания	Последователно, в групата водещият прочита историите и кара участниците да ги обмислят.
Обсъждане и анализ	Провежда се дискусия в групата с цел разбиране на съпричастността и как може да се прояви в различни ситуации. Водещият насърчава споделяне от всеки участник.
Други ресурси	Обмислете следните ситуации: 1. Вие сте на касата в магазина за хранителни стоки. Касиерът много бавно отчита закупените продукти, защото е нов за работата си. Въпреки че може да сте разочаровани, може да разберете, че когато някой учи нещо, той не се справя толкова бързо. Можете да си представите, че сте касиера, който вероятно е много подтиснат, че хората са нетърпеливи към неговата работа и мърморят. Ако сте съпричастни, можете да решите да бъдете търпеливи и разбиращи. 2. Представете си, че ваша приятелка току що разбира, че родителите ѝ се развеждат. Може би вашите родители все още са женени и нямате опит с това. Но можете да помислите как ще се почувствате да чуете тази новина и да отговорите как искате някой да ви отговори, ако сте били в обувките на вашата приятелка. Може да кажете: "Съжалявам, че чух това. Какво ще правиш? "

Име на упражнението	В чуждите обувки
Методи	Работа по двойки, Дискусия
Продължителност	30 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците-карти със ситуации Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Когато се поставяме в обувките на друг човек, често сме почувствителни към това, което този човек изпитва. Практикувайки да бъдем по-съзнателни за чувствата на другите хора, можем да създадем една по-приемлива и уважаваща общност.
Указания	Групата се разделя на двойки. Единият от двойката получава една карта със ситуация на друг човек и разказва ситуацията на партньора си, но така, сякаш той я преживява. Говори от първо лице и се опитва да сподели как се чувства /Приложение/. Партньорът му в двойката трябва да изрази съпричастност към ситуацията вербално и невербално, слушайки историята. След което двойката обсъжда как е проявена тази съпричастност, как те кара да се чувства този, който разказва историята и какво желае да е направил събеседникът му по друг начин. Може да се използват изявления като "Мога да ти кажа, че наистина ме слушаше, защото поддържаше контакт с мен по време на целия разговор и това ме накара да се почувствам, сякаш моята история те интересува".
Обсъждане и анализ	В голяма група се обсъжда как е протекло практикуването на съпричастност по двойки, като всяка двойка споделя преживяванията си. Водещият обръща внимание на взаимодействието с други хора. Кара участниците да си задават следните въпроси: - Слушах ли активно събеседника си? Бях ли твърде зает да слушам? - Питам ли другия относно съдържанието на това, което той казва, както и неговите чувства и емоции за това, което казват? - От какво според мен се нуждаеше моят събеседник, разказвайки ми историята си? - Промених ли езика на тялото си, изражението на лицето си, тона на гласа си и други елементи, за да задоволя нуждите на другия човек?
Други ресурси	Приложение: Приятелите на Вили постоянно говорят за предстоящото парти по случай завършване на училище (абитуриентски бал), каква дреха ще си купят, каква прическа ще имат, в какъв ресторант ще е партито и т.н. Вили иска много да отиде, но кувертите са много скъпи, а майка ѝ съвсем скоро е загубила работата си. Мартин работи в една и съща пицария повече от година и винаги е

	вършил чудесно работата си. Един ден той случайно повторно начислява на клиент дължимата сума. Новият му шеф мисли, че Марти го е направил с цел да присвои разликата и го уволнява.
	Соня разбира, че за нея се разпространява лош слух и зад това стои бившият ѝ приятел.
	Сузи винаги се е възхищавала на дрехите на своята приятелка Еми. Един ден, когато те отиват на парти, Сузи моли Еми да облече нейния много скъп син пуловер. Еми позволява, но след това подигравателно разказва на останалите от групата приятели, че Сузи не може да си позволи хубави дрехи и затова облича нейните.
	Кати танцува много добре и репетира в продължение на месеци за предстоящото представяне на празника на града. По време на генералната репетиция тя се препъва и пада. Една от приятелките ѝ, присъстваща на репетицията, прави видео с мобилния си телефон и публикува падането в интернет още същия ден.
	Ана на 17 години току-що е разбрала, че е бременна, а баща на детето ѝ е бившият ѝ приятел, с който са се разделили наскоро, защото той е заминал да работи в чужбина.

Име на упражнението	Значимите други
Методи	Работа в малки групи, дискусия, обобщение
Продължителност	50 минути
Материали/помещение	Материали: <i>За водещия:</i> постер, маркери, тиксо Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият въвежда упражнението, като разяснява, че в живота си всеки човек още от ранна възраст общува с различни хора. Някои от тях просто преминават през живота му, но други остават много важни и значими. Това могат да бъдат родители, съседы, приятели, роднини, учители, възпитатели и други възрастни. Подчертава, че поддържането на контакти с тези хора е възможност за по-добро опознаване на себе си, на другите и на света, който ни заобикаля. Предлага на участниците да се вгледат в живота си и да помислят за онези хора, които са важни за тях.
Указания	Водещият разделя участниците на групи по трима. Предлага всеки от участниците в тройката да разкаже за значимите хора, които е срещнал в живота си като уточни: Защо ги е почувствал значими? Какви са приятните мигове прекарани с тях? Какво е било важно в общуването? Какво му пречи и какво му помага в общуването?, Как е

	успял да запази връзката или Как може да я възстанови? Споделянето в малката група е 20 минути, като всеки от тройката трябва да се включи. След изтичане на времето в голямата група, участниците обсъждат как са се чувствали по време на разговорите, какви са били важните за тях хора и какво в поведението и в общуването е било ценно. Водещият записва на постер изброените групи значими други, като ги групира (родители и роднини, учители, социални работници, други възрастни – познати, съседи, приятели). Участниците преглеждат получените групи и коментират какво затруднява или подпомага общуването с тях и какво може да се промени.
Обсъждане и анализ	Акцентът е върху необходимостта от поддържане и разширяване на контактите с тях и важните моменти във взаимното общуване. Подчертават се начините за разбиране на чувствата им, добрите модели на поведение и стойността им за човешките отношения. Едновременно с това, фокусът е и върху връзките, които ако са се разпаднали могат да се изградят отново.

Име на упражнението	Мрежа на подкрепа
Методи	Индивидуална работа, визуализиране, дискусия в голяма група
Продължителност	50 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: кълбо здрава и дебела прежда, малки квадратни розови и сини листчета, флумастери за всеки участник по един, кламери за закрепване Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подготвя необходимите материали и освобождава достатъчно място в залата за работа на участниците, за да могат да изпълнят упражнението. За всички участници са предвидени столове с облегалки. Това упражнение може да се разглежда като продължение на предишното, но със задълбочаване на осмислянето на подкрепящата мрежа и как да се ориентираме към помощ за другите. Водещият припомня, че човек общува с другите и получава подкрепа (разбиране, съчувствие, съвети, знания, информация, грижа, услуга, радостни преживявания и т.н.). Тази подкрепа е като една невидима нишка, която хората създават около себе си. Предлага на участниците да помислят най-често на кого те самите оказват подкрепа, а също и кой им оказва на тях.
Указания	Участниците и водещият са седнали в кръг. Водещият им раздава розови и сини листчета и кламери. Всеки участник получава по три розови и по три сини листчета и шест кламера. Водещият уточнява задачата: Да обмислят и да създадат мрежа за подкрепа, като в инструкцията включва начина на действие и отделните етапи на

	изпълнение на задачата. Ще работим на два етапа: Най-напред ще оформим цветните листчета, които получихте от мен, след това ще направим и закрепим устойчива мрежа от нишките на кълбото. Първо: Напишете четливо на всяко розово листче името на човека, който подкрепяте и как го правите (Например: Мария – помагам ѝ в приготвянето на храна/пазаруването, поощрявам я да си вземе изпитите). На всяко листче трябва да има само по едно име и начините, по които вие го подкрепяте. След като приключите с розовите листчета вземете сините. Помислете от кого вие получавате подкрепа и каква е тя. Запишете на всяко листче името на един човек и начините, по които ви подкрепя. Второ: След като всички приключат с изписването на двата цвята листчета, Водещият взема кълбото, връзва единия му край за облегалката на стола си и подава кълбото на произволен срещуположен участник. Той омотава концата около облегалката на стола си, така, че да има права линия от стола на водещия до неговия и без да къса нишката подава кълбото на друг срещуположен участник. Вторият участник повтаря процедурата, като внимава да не скъса нишката, закрепя я на стола си и подава на трети срещуположен, той на четвърти срещуположен и така, докато кълбото мине през всички, нишката се закрепя на столовете им без да се къса и кълбото се върне при водещия, като между столовете им се създаде мрежа от опънати нишки. Идеята е по този начин да се визуализира мрежата на социалните контакти. Трето: След оформяне на мрежата всеки участник взема своите листчета и на нишката, която идва към неговия стол закрепя с кламер всички сини листчета – това е подкрепата, която той получава, а на нишката която излиза от стола му поставя розовите листчета – това е подкрепата, която той дава. Участниците внимават да не скъсат концата. Когато всички листчета са поставени, участниците дискутират формите на подкрепа, която дават и получават и чувствата, които изпитват.
Обсъждане и анализ	Акцентът е върху двупосочността на подкрепата, необходимите действия за оказването ѝ и чувствата на даващите и получаващите подкрепа в процеса на общуване. Визуализацията на мрежата подпомага осмислянето на многопосочността на връзките в общуването, като фокусът е върху възможностите за разширяване на социалните контакти.

Име на упражнението	Един различен ден
Методи	Работа по казуси, дискусия в голяма група
Продължителност	50 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: кутия с казуси Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подбира различни казуси /Приложение/ и ги поставя написани в кутия.

	Водещият въвежда в упражнението като припомня, че всеки човек е уникален и неповторим. Един може да бяга много бързо, друг да рисува, трети да вижда надалеч, четвърти не вижда, но се ориентира в пространството с други сетива. Всеки един човек, такъв какъвто е, е ценен и значим. Богатството е в различието и в многообразието, но и в приемането му. А хората си приличат по това, че всеки един се нуждае от разбиране, съчувствие, подкрепа. В общуването по между си хората задоволяват част от тези свои потребности.
Указания	Участниците са седнали в кръг. В средата е поставена кутия с казуси. Водещият дава следната инструкция: “Днес ще е различен ден. Всеки от вас ще погледне на света през очите на друг човек, ще определи какви са неговите потребности и от каква подкрепа се нуждае. Нека всеки от вас вземе по едно листче от кутията, да го прочете, да помисли върху съдържанието му и да се опита да разбере гледната точка на другия човек. Имате 5 минути за размисъл”. След изтичане на времето, посочен от водещия участник прочита пред всички своето листче. И казва от какво се нуждае. Всички заедно обмислят възможни начини за оказване на подкрепа. После друг участник чете своето листче и така процедурата се повтаря докато поне пет участника се включат. Предложенията може да се запишат от водещия на постер и се обобщават.
Обсъждане и анализ	Водещият с помощта на участниците обобщава, като акцентира върху чувствата на участниците, начина по който съпреживяват чувствата на другите, потребностите им, подкрепата, от която се нуждаят и начините, по които могат да я получат.
Други ресурси	Приложение - Примерни текстове за развитие на умения за емпатия Казус 1: <u>Между приятелки:</u> «Понякога си мисля да напусна училище. Непрекъснато бързам от училище на работа. Винаги се чувствам уморена и нямам време за нищо, превърнах се в робот. Много ми е трудно да работя и да уча. Парите ми трябват и не мога да се лиша от тях. Направо не знам какво ще правя с училището, но вече на издържам» Постави се на мястото на момичето. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на нейно място. Казус 2: <u>Млада жена и работодател в разговор :</u> «Мисля си, че тук нещо не е наред. Идвах тук и вчера и онзи ден, говорихме и по телефона за свободното място в бензиностанцията, която управлявате. Макар, че ми насрочихте среща в определен час и двата пъти Ви нямаше. Сигурно не искате да ме вземете? Ако е така, кажете ми да не се разкарвам.“ Постави се на мястото на жената. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на нейно място.

	Казус 3: <u>Младежи търсещи квартира и даващ квартира</u> «Вече втори път говорим с Вас и непрекъснато променяте условията. Оставаме с впечатлението, че има някакъв проблем, за който не искате да споменете. Настояваме за изясняване веднага, защото не можем да си губим времето повече.» Постави се на мястото на младежите. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на тяхно място. Казус 4 <u>Между приятелки:</u> «Не знам какво да правя. Ники непрекъснато ме избягва. Мисля, че се среща с друга. Направо се разтрепервам, като си помисля. Не мога повече да се издържам. Много скоро ще избухна» Постави се на мястото на момичето. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на негово място. Казус 5 <u>Между родител и дъщеря:</u> „Само като го погледна и рояк пеперуди пърхат в сърцето ми. Той има най-топлите очи, най - фините пръсти. В компания е най-остроумен и винаги е в центъра. Виждам завистта в очите на другите, когато ме прегърне. Ако нещо се случи, не знам какво ще правя.» Постави се на мястото на момичето. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на нейно място. Казус 6 <u>Между младеж и работодател:</u> „Не разбирам защо още като ме видите и казвате, че мястото е заето. Оставам с чувството, че това, че съм с друг произход е от решаващо значение, защото на вратата на заведението има табела, че се търсят келнери за вашия ресторант. Аз съм завършил такова училище, но сигурно това не е толкова важно в сравнение с други неща. Вие да не би да имате нещо против другите етноси?“ Постави се на мястото на младежа. Опиши чувствата /явни и скрити/ и възможно поведение на негово място.
--	---

Оценка

За оценка на напредъка и разбирането на участниците могат да се използват различни методи. Тук прилагаме въпросници за оценка с отворени въпроси. Ако учителят/социалният работник смята, че участниците могат да се притеснят от факта, че ще бъдат оценявани с въпросник, той/тя може да използва отворено обсъждане (брейнсторминг) за оценяване и да направи карта на ума, за да документира разбирането на групата за концепциите и уменията, които искаме да оценим. За обсъждането могат да бъдат използвани същите въпроси като във въпросника за оценка

Въпросник за оценка 4

Отговорете на въпросите:

- ☒ Какво е социална осъзнатост?
.....
- ☒ Кои са основните елементи на социалната осъзнатост?
.....
- ☒ Идентифицирайте поне три ситуации, в които можете да покажете емпатия/съпричастност. Опишете накратко начина, по който я показвате.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- ☒ Къде съм: какво постигнах до сега и какво очаквам да постигна в останалата част от обучението?

Глава 4: Развиване на социални умения (управление на взаимоотношенията).

Цели

Участниците ще се научат да разпознават хората, които ги подкрепят, в социалната си среда. Ще развият своите комуникативни умения, уменията си за решаване на конфликти, уменията си за работа в груповата среда. Това ще им помогне да намерят и използват подкрепа, за да издържат пътя си обратно към образованието, да преодолеят негативните влияния и да се интегрират в групите на обучението.

Ключови аспекти

- **Развиване на другите.**
Развиването на другите се фокусира върху признаване на постиженията и силните страни на хората и уменията да се даде обратна връзка за това.
- **Вдъхновяващо лидерство.**
Добрите взаимоотношения се основават на уменията да се вслушваш и да приемаш мислите и чувствата на другите.
- **Инициране и управление на промяната.**
Промяната е жизненоважна в ситуации, когато си зависим, без подкрепа и с усещане, че си „на дъното“. Хората с добре развити компетенции да управляват промените са готови да ги предизвикат, приемат и да продължат с тях.
- **Влияние.**
Умение за изслушване на други хора, което ги кара да се чувстват важни и ценни. Тази стратегия позволява да се повлияе на другите, като се накара говорещия човек да се почувства значим.
- **Управление на конфликтите.**
Способност да се приемат различни гледни точки и да се демонстрира самоконтрол и уважение към всички.
- **Работа в екип и сътрудничество.**
Умение за споделени цели и съвместни усилия за постигането им, насърчаване участието на всички и споделяне на отговорности и постижения.

Инструменти

- Теоретична основа
- Развиване на умения
- Оценка

Теоретична основа

Управлението на взаимоотношенията е свързано с уменията на човека за междуличностна комуникация. То се отнася до способността му да постига изява на най-доброто от другите, способността да вдъхновява другите и да влияе върху тях, способността да комуникира и изгражда връзки с тях, да помага другите да се променят, да се развиват, да разрешават конфликти. За наличието на тези способности, човек трябва да развие ключови социални умения - тези умения, които хората използват, за да общуват и взаимодействат помежду си, както чрез езика, така и невербално - чрез жестове, език на тялото и външен вид. Начините на взаимодействие между хората са израз на техните преживявания и емоции. Когато човек владее начини да предаде своите послания, мисли и чувства на другите, той в по-голяма степен успява да разпознае преживяванията и чувствата и на другите около него. Така той управлява взаимоотношенията си с другите по един конструктивен и гравивен начин, както за самия него, така и за останалите в обкръжението му.

Управлението на взаимоотношенията е част от една по-голяма картина. Това е един от четирите елемента на Емоционалната интелигентност (самосъзнание, самоуправление, социално осъзнаване и управление на взаимоотношенията). Уменията за управлението на взаимоотношенията може да бъде най-важният елемент, защото една от най-важните житейски ценности е създаването на здравословни и ефективни връзки с другите.

Развитието на социалните умения означава човек да осъзнава как комуникира с другите и да умее да управлява взаимоотношенията си с другите. При всяко общуване хората излъчват емоционални сигнали, които влияят на събеседниците му. Колкото по-умели са в изкуството на социалния живот, толкова по-добре контролират тези сигнали.

Много често, младите момичета, станали майки и прекъснали своето образование са имали трудности в справяне с ранното майчинство, липса на адекватна подкрепа от семейството за отглеждане на бебето, объркване, относно приоритетите и ценностите в живота. Тези трудности са съпътствани от липсващи или недобре развити умения за споделянето им, защото когато те умеят да заявяват по разпознаваем начин своите нужди, ще получат и отговор на тях от околните. Способността за изразяване на собствените емоции, както и разбиране на преживяванията и емоциите на другите, води до разбиране и подкрепа за посрещане на нуждите.

Развиването на социални умения е осъзнаването на начините за общуване с другите, посланията, които се изпращат, и как могат да се подобрят методите на комуникация, за да стане взаимодействието по-ефективно. Това е процес, който започва от най-ранна възраст. Проучванията показват, че ранното развитие на социални умения играе съществена роля за доброто благополучие на детето и по-късно - навлизането му в света на възрастните. Неразвитите социални умения водят до проблеми в училище, влияят върху способността за учене и често предизвиква агресивно поведение по време на детството и юношеството. По-късно, оказват негативно въздействие върху социалното развитие и способността за създаване на социални връзки и взаимодействия.

Младите хора, които имат дефицити в развитие на здравословни социални умения, са подложени на уязвимост към:

- неследване и неспазване на правила и норми, включително изисквания, поставени от техните родители и близки;
- провокиране на негативни реакции в другите, които водят до по-висок риск от отхвърляне от техния социален кръг;
- да станат жертва на злоупотреба и въвличане в трафик и проституция;
- поява на симптоми на депресия, агресия и тревожност;
- ниски нива на интелигентност и слаби училищни постижения;
- липса на способности за създаване на връзки, недоверие и отдръпване;
- липса на устойчивост за справяне в трудни ситуации;
- неумения за решаване на проблемни ситуации и конфликти;
- неразпознаване на собствените силни страни и ресурси;
- развиване на престъпно поведение;

Социалните умения помагат на човек да управлява взаимоотношенията си с другите, използват се от хората, за да вдъхновяват, влияят и развиват други хора. Тези умения са важни за децата, за младите хора, за родителите, за професионалистите. Уменията за управление на взаимоотношенията се съсредоточават върху силата на влиянието в отношенията с другите. Всички отношения имат положително или отрицателно влияние. Тези умения се съсредоточават върху изграждането на положителни взаимоотношения чрез управление на реакциите при различни обстоятелства.

Някои хора са „родени лидери“. Те успяват да мобилизират и координират усилията на големи групи индивиди. Има хора със способности да влизат гладко в контакт с другите, умело да разчитат реакциите и чувствата им, да ръководят и организират, както и да направляват споровете, които неизбежно възникват във всяка човешка дейност. Те са естествени лидери - хора, които притежават способността да *достигнат до решения по пътя на преговорите*: това е талантът на посредника, който предотвратява конфликтите или разрешава онези от тях, които вече са се разгорели. Има и хора, които с лекота общуват с другите и реагират адекватно на чувствата и грижите на другите - с други думи, практикуват изкуството на връзката. Те са отлични „екипни играчи“. Има и такива, които притежават способността за *социален анализ*: това е умението да се улавят и разпознават чувствата, мотивите и нуждите на другите. За всичките тези хора казваме, че имат добре развити социални умения.

Описани са⁷ шест жизненоважни социални умения, необходими за управлението на отношенията с другите. Това са:

- **Развиване на другите.**

Развиването на другите се фокусира върху признаване на постиженията и силните страни на хората и умението да се даде обратна връзка за това. Тази компетентност съответства на основна човешка потребност, свързана с нуждата човек да бъде признаван, оценяван и зачитан. Ако човек е оценен от другите, това засилва развитието на неговите способности и потенциал.

- **Вдъхновяващо лидерство.**

⁷ Голман, Д. Емоционалната интелигентност

Вдъхновението е умение, необходимо за управление на взаимоотношенията на хора и групи. Това умение се фокусира върху използването на мъдростта на други хора в ситуации, както и способността им да се свързват с хора емоционално. Добрите взаимоотношения се основават на умението да се вслушваш и да приемаш мислите и чувствата на другите.

- **Инициране и управление на промяната.**

Иницирането на промяната е умение, което е важно, когато трябва да се разпознае необходимостта от промяна. Това умение предизвиква новите ситуации и прави аргументите убедителни и логически, когато е необходима промяна. Промяната е жизненоважна в ситуации, когато си зависим, без подкрепа и с усещане, че си „на дъното“. Хората с добре развити компетенции да управляват промените са готови да ги предизвикат, приемат и да продължат с тях. Това помага за преодоляване на бариерите, които спират важните промени в житейски и професионален план.

- **Влияние.**

Това умение е жизненоважно в управлението на отношенията. То се научава и придобива чрез изслушване на други хора, което ги кара да се чувстват важни и ценни. Тази стратегия позволява да се повлияе на другите, като се накара говорещия човек да се почувства значим.

- **Управление на конфликтите.**

Уменията за управление на взаимоотношенията включват способността за конструктивно управление на конфликтите. Хората с такова умение са способни да приемат различни гледни точки и да демонстрират самоконтрол и уважение към всички. Хората с такова умение са в състояние да се справят с трудни хора и ситуации и да търсят решения, които всеки може да приеме.

- **Работа в екип и сътрудничество.**

Хората с ефективни умения за управление на взаимоотношенията подчертават значението на работата в екип. Екипите, които работят добре заедно, са по-продуктивни и ефективни. Това означава умение за споделени цели и съвместни усилия за постигането им, насърчаване участието на всички и споделяне на отговорности и постижения.

Според автора на теорията за емоционалната интелигентност Даниел Голман, развитието на социалните умения означава:

- По-добри умения за анализиране и разбиране на взаимоотношенията.
- По-умело разрешаване на конфликти и водене на преговори при разногласия.
- По-добро разрешаване на проблеми във връзките.
- По-себеутвърдени и умели при общуване.
- По-популярни и общителни, приятелски настроени, ангажирани.
- По-търсени от връстниците си.
- По-загрижени и възпитани.
- По-„просоциални“ и хармонични в рамките на групата.
- Повече споделяне, сътрудничество и готовност за помощ.
- Повече демократичност в отношенията с другите.

Всяко от описаните по-долу упражнения ще насърчи участниците в групата да развият специфични компетенции, които се отнасят до описаните по-горе умения и са нужни за преодоляване на ситуацията на целевата група на повишена уязвимост поради липсата на образование и реализация.

Развиване на умения

Име на упражнението	Запознаване с кукли
Методи	Саморефлексия, споделяне в голяма група
Продължителност	20 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: кукли и фигурки на различни животни Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият показва куклите и обяснява, че те са необходими за следващото упражнение, което има за цел всеки участник да се представи по един необичаен за него начин. Водещият споделя, че това необичайно упражнение ще донесе много приятни емоции на всички. Дава инструкцията: "Отидете до масата с играчките, там има най-различни плюшени кукли и животни. Изберете си играчка, която най-много ви харесва. Седнете отново, разгледайте куклата спокойно. След 3 минути ще ви дам сигнал, след който всеки ще се представи, като опише някакви характеристики на избраната кукла. Например, аз съм добрият жираф, който вижда всичко на 2 км. от тук.
Указания	Участниците избират своя играчка, разглеждат я. Водещият улеснява процеса на представяне чрез кукла, като следи всеки участник да се представи. Водещият поддържа добрата атмосфера, окуражава хумора и добрите идеи.
Обсъждане и анализ	След края на представянето, водещият пита участниците приятно ли им е било това представяне, кога се чувстват по подобен начин при запознаване с други хора, как биха реагирали ако техен непознат връстник се представи по подобен начин. След отговорите, водещият накратко обобщава положителните емоции и уменията на всеки да се представи по атрактивен начин. Предлага на участниците да запомнят чертите на куклата, с които са се представили и да си спомнят за тях, когато са в нова ситуация.

Име на упражнението	Оригами
Методи	Индивидуална задача с инструкция, споделяне в голяма група, анализ
Продължителност	10 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: лист хартия А4 Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Това е бърза и лесна дейност, която показва как различните инструкции се интерпретират по различен начин от различните хора и подчертава значението и разбирането на начина на общуване.

Указания	Дайте на всеки един лист хартия с размер на листа А4. Кажете на групата, че ще започнете да им давате указания как да сгъват хартията, за да създадете оригами форма. Подчертайте, че докато им давате инструкциите, те трябва да държат очите си затворени и да не могат да задават никакви въпроси. Започнете да давате на групата последователно инструкции, в които се редуват сгъване на листа и откъсване на парче (например горен десен ъгъл), след което ги помолете да разгънат хартията си и да я поставят пред себе си. Сравнете листите на всеки и това, което се е получило.
Обсъждане и анализ	Посочете, че всеки лист изглежда различно, въпреки че сте дали едни и същи инструкции на всички. Какво означава това? Попитайте групата, дали мислят, че резултатите биха били по-добри, ако те държаха отворени очите си или им е било позволено да задават въпроси. Обикновено комуникацията не е лесна, всички интерпретираме информацията, която получаваме по различен начин, поради което е много важно да се знае, че задаването на въпроси и потвърждаване на разбирането гарантира, че сме разбрали и разбираме правилно казаното от други.

Име на упражнението	Една история
Методи	Индивидуална задача с инструкция, споделяне в голяма група, анализ
Продължителност	20 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: лист хартия А4 Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Упражнението касае преживяване на личен опит, когато се общува с друг човек, важноста на начините за комуникация, изразяването на емоциите и как те могат да повлияят на доброто общуване. Разделете групата на двойки (техника въженца), разпределете ги в две групи и дайте отделни инструкции на двете групи без едната да знае за задачата на другата.
Указания	Група 1: Всеки човек от едната група трябва да е седнал на стол срещу участник от другата група (избраната двойка). Трябва само да слушат човека отсреща, но да не комуникират и да не реагират по никакъв друг начин (без изражения на лицето, кимане, усмивка и т.н.). Група 2: Всеки от групата трябва да помисли за нещо хубаво, забавно или интересно, което би искал да сподели с човек от група едно. Да сподели по възможно най-емоционалния и шумен начин. Помолете участниците да споделят своя опит чрез обратна връзка, както следва: Група 1: Какви са трудностите, които срещате, когато нямаше реакция отсреща, когато говорите? Какви бяха вашите чувства, какви бяха вашите предположения, какво е въздействието върху продължаването на комуникацията? Група 2: Какви са трудностите, когато слушахте, но не можехте да реагирате с емоции? Това попречи ли на вашето активно слушане?

	Какви бяха вашите чувства, какво беше въздействието върху продължаването на комуникацията?
Обсъждане и анализ	Групата се насочва към анализ на методите, които обикновено използваме, за да покажем, че слушаме. - невербални: кимане, изражение на лицето, контакт с очите, общ език на тялото - вербални: положителни звуци (мм, аха и т.н.), тон на гласа, отворени и затворени въпроси, перифразиране, обобщаване Помолете участниците да обсъдят как разбират вербалните и невербалните знаци. Какви фактори могат да предотвратят добрата комуникация, разбирането и поощряването в процеса на общуване.

Име на упражнението	Къща на чувствата
Методи	Индивидуална задача с инструкция, споделяне в голяма група, анализ
Продължителност	25 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: кутия с картончета, постер, лепило, тиксо Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подготвя кутии за всяка група. Във всяка кутия има по 20 правоъгълни картончета и по 10 триъгълни. На всяко от тях е написана по една дума /чувство, предмет, качество/. Подготвя за всяка група постер, лепило и тиксо. Водещият въвежда в темата, като подчертава, че чувствата са емоционалната окраска на човешкото поведение. Те са важна част от същността на човека и са свързани както с неговия вътрешен свят и възприемането за света, така и с общуването с другите.
Указания	Участниците са разделени по групи. За всяка група има кутия с картончета, по един постер, лепило и тиксо. Водещият предлага, всяка група да прочете своите картончета, да отдели само онези от тях, които изразяват чувства и да ги коментира в малката група. След това да направи своя “къща на чувствата”, като залепи избраните картончета на постера и я оформи. Времето за работа е 15 минути. След приключване на работата групите представят “къщите си”. След представянето участниците заедно обсъждат положителните и отрицателните чувства и проявите им в поведението.
Обсъждане и анализ	Водещият анализира с помощта на участниците, като акцентира върху чувствата и влиянието им върху възприемането на света и поведението. Обобщава с помощта на участниците, като припомня, че уменията за познаване на чувствата са особено важни, защото те са емоционалната окраска на човешкия живот.

Име на упражнението	Съвършеното огледало
Методи	Индивидуална работа с текст, дискусия по двойки

Продължителност	25 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: Работен лист «Съвършеното огледало» Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият задава въпроса колко често и кога човек се оглежда в огледало, витрина или друга отразяваща повърхност. Окуражава различните и оригиналните отговори, защото хората се различават помежду си, но човек може да бъде различен и сам по себе си в различни моменти от живота си. Наблюдението на собственото ни отражение, както и наблюдението на другите хора ни дава уникална информация за това кои сме и къде се намираме в този момент - усмихнати или замислени, сред другите или встрани от тях. Водещият дава инструкцията: “Разделете се по двойки. Всяка двойка ще получи работен лист, наречен “Съвършеното огледало”. Прочетете историята. Поговорете за нея, както и за това, за какво ви напомня тя и какви чувства провокира.”
Указания	Двойките работят 10 мин. След изтичането им водещият дава следващата задача: “Сега нека всеки участник в двойката да помисли и сподели с партньора си едно свое качество, вътрешна характеристика, която не би била видна в огледалото. След това нека сподели такова качество, което притежава партньорът му и което не е видно от пръв поглед. Така в двойката ще се обменят общо 4 невидими качества.” Двойките работят още 5 мин. По желание 2 или три двойки назовават споделените качества.
Обсъждане и анализ	Водещият изследва какви чувства е провокирало упражнението и ги обобщава. Задълбочава познанието на участниците, че докосването до вътрешния свят на човек (собствения или този на другия) може да провокира много силни чувства. Общуването също е свързано с такива чувства, особено ако е между хора, които са важни един за друг. Общуването е и много повече от видимото на повърхността, от простото информиране един друг, от умелото формулиране на въпроси и отговори. То е взаимодействие, то е отношение - отново към себе си и към другите. Водещият затвърждава споделеното, особено споделените качества в двойките, както и доверието, което е необходимо за подобно доближаване.
Допълнителни ресурси	Работен лист “Огледалото” Преди много години живял един майстор на огледала. Той избирал само най-хубавото стъкло за своите огледала, без петна, пукнатини или неравности. Той купувал най-качественото сребро, за да покрие стъклото и го поставял толкова изкусно, че огледалата никога не потъмнявали. Майсторът искал огледалата му да бъдат толкова точни, че когато видиш отражението в тях, да се чудиш това отражение ли е или самият човек. След много години работа, мъжът станал известен като майсторът, правещ най-точните огледала. Но постепенно той забелязал, че

	нещата тръгнали зле - хората, които купували огледало, като че ли си тръгвали по-малко щастливи, отколкото, когато влизали в магазина. Някои дори ставали тъжни, когато виждали отражението си в него. Други пък, няколко дни след покупката на огледалото, го закривали с шал или завеса. Майсторът се замислил за работата на своя живот и за удовлетворението, което изработката на огледала му доставяла преди. Нещо не достигало. Имало нещо повече от съвършенното стъкло, сребро и рамка. Майсторът си спомнил, че когато той вижда влизащите в магазина хора, той вижда повече от чертите им - той вижда някаква светлина, сияние или красота, които сякаш изчезват в огледалото. Замислил се и решил, че трябва да създаде огледало, което да отразява не само отделните черти на човека, но и сиянието, което ги съпровождало. Майсторът започнал да изучава холографската фотография и как лазерният лъч може да изменя изображението. Накрая той разбрал, че кристалите в човешкото око били подобни на обърнато огледало и вместо да отразяват реалния образ, очите някак проникват във вътрешния свят и дух на човека. За това красотата на човека се отразява не в огледалото, а в очите на този, който го гледа. От този момент майсторът продавал огледалата си с думите: "Ползвайте огледалото, но се оглеждайте и в очите на хората около вас."
--	--

Име на упражнението	Игра на карти
Методи	Работа в голяма група, дискусия
Продължителност	50 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: набор от карти с написани чувства Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подготвя набор от карти /Приложение/ с написано по едно чувство на всяка карта. Това упражнение задълбочава изследователската идея относно невербалното изразяване на чувства и разпознаването им. Водещият насочва вниманието към невербалните начини за изразяване на чувства и възможностите за разпознаването им.
Указания	Участниците са седнали в кръг. Водещият разпределя картите, така, че всеки участник да получи по две или три карти. Участниците разглеждат картите си, но така, че другите да не видят какво е написано на тях. Всеки участник трябва да изиграе едно от чувствата, написани на картите му, без да говори. Останалите наблюдават

	играещия и се опитват да разпознаят чувството, което представя. След него друг изиграва едно чувство, а останалите го откриват и така, докато всички представят първата си карта. Следва представяне на чувство от втората карта на всеки участник по същия начин /представяне, опит за отгатване/. Невербалното представяне приключва, когато всеки от участниците е проиграл всички чувства от своите карти и другите са се опитали да ги разпознаят. Последвалата дискусия е насочена към обсъждане на начините на изразяване на чувства и начините за разпознаване.
Обсъждане и анализ	Водещият започва дискусията, като насочва към невербалните начини за изразяване на чувства. Акцентира върху език на тялото, поза, мимика жест, поглед и израз на лицето. Водещият поощрява споделянето на наблюденията на участниците и разсъжденията им. Насочва вниманието върху начините на разпознаване, съпътстващите трудности и уменията за разкриване дълбочината на чувствата, като активно включва опита на участниците. В обобщението фокусът е върху развитието на умения за изразяване и разпознаване на чувства и връзката им с човешката личност и функционирането ѝ сред другите.
Допълнителни ресурси	Карти: "Чувства" Нервен Удовлетворен Вбесен Разстроен Съсипан Гневен Горд Обезпокоен Подтиснат Изплашен Виновен Напрегнат Щастлив Ликуващ Раздразнен Ядосан Притеснен Доволен Слисан Объркан Влюбен Съсипан Смутен Радостен Ядосан Удивен Наскърбен Изплашен Разстроен Засрамен Разочарован Самотен

	Обнадежден
--	------------

Име на упражнението	Столоче
Методи	Структурирано упражнение, дискусия
Продължителност	15 минути
Материали/помещение	Материали: За водещия: повече столоче в стаята За участниците: инструкция за всеки участник Удобна стая, без маси, столоче в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият подготвя 3 типа инструкции, написани на малки листа хартия. Водещият раздава на всеки участник по една инструкция (А, Б или В), като ги разпределя равномерно между участниците в групата. Инструктира ги да не показват инструкциите помежду си. Моли всички да участват и да следват инструкцията, която са получили.
Указания	Участниците работят по задачата 10 минути. Водещият се намесва само когато изпълнението на задачата рискува да бъде по-рано прекратено. След изтичане на 10-те минути кани участниците в голямата група за обсъждане.
Обсъждане и анализ	Дискусията включва въпросите: Следвахте ли инструкцията? Как общувахте с хората, които искаха да правят задачата по различен начин? Спорехте ли, карахте ли се, кооперирахте ли се? Ако сте се конфронтирали, как го направихте? Водещият обобщава резултатите и прави връзки със същността на конфликта, както и с причините, провокиращи конфликта.
Допълнителни ресурси	Инструкция А: Подредете всички столоче в стаята в кръг. (10 мин.) Инструкция Б: Подредете всички столоче близо до вратата. (10 мин.) Инструкция В: Подредете всички столоче близо до прозореца. (10 мин.)

Име на упражнението	Моите нужди в конфликтна ситуация
Методи	Мозъчна атака, споделяне, саморефлексия, дискусия
Продължителност	35 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: постер, маркери Удобна стая, без маси, столоче в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Водещият въвежда в темата, че едно от важните социални умения е способността на човек да решава конфликтни ситуации. Насърчава всеки от участниците да помисли за скорошна конфликтна ситуация и

	да я сподели. Важно е да отбележи, че споделянето може да е без имена и само по желание на участника. Ако засяга и друг участник в групата, това трябва да е по взаимно съгласие.
Указания	Избира се говорител, който разказва за конфликтната ситуация-участници, повод, същество на спора, има ли неравнопоставеност в ситуацията (например наранен, обиден и др.). Дава се възможност участниците да зададат въпроси за доизясняване на случая. Дават се няколко минути за саморефлексия и всеки от присъстващите споделя как се чувства и какво мисли за конфликта. В следващия етап от упражнението всеки участник трябва да завърши изречението, като използва три от посочените на флипчарт чувства (приложение....) „ Когато аз съм....., имам нужда от“. Става и записва на флипчарт трите чувства. Повтарящите се емоции се отбелязват с брой повторения срещу всяко от тях. Следва същата задача, но вече в ролята на другата страна в конфликта. Сравняват се двата листа от флипчарт.
Обсъждане и анализ	С помощта на водещия участниците сравняват идеите си, откриват общите и обсъждат различните. Водещият обобщава за близките, общите потребности на всяка от страните. Насочва към извеждане на общи правила при решаване на конфликтна ситуация.

Име на упражнението	Изпълнение на екипна задача
Методи	Работа в малки групи, изработване на колаж, представяне, дискусия
Продължителност	40 минути
Материали/помещение	Материали: За участниците: флипчарт, маркери, лепило, сламки, цветни листи, ножици, кламери, цветни списания Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Групата се разделя на две или три малки групи. За подготовка на изпълнение на задачата може да се даде енергизираща игра на всеки екип, която да има за цел сплотяване, сработване и т. н (напр. Остров сред океана, обща рисунка и др.) Всеки екип ще работи по една задача, в която трябва всеки да се включи и след края на упражнението да сподели каква е била неговата роля.
Указания	Всеки един екип на базата на силните страни на членовете на екип трябва да изработи проект за бъдещето. Закрива се организацията в която работите. Необходимо е да осмислите своите силни страни и как да ги използвате в една следваща ситуация и да развиете проект. Даваме постер, на който да представят идеята: 20 минути изработват идеята си и после 20 минути представят
Обсъждане и анализ	Изпълнение на екипната задача - Как всеки се е чувствал по време на изпълнението. Кой каква роля е имал?

Име на упражнението	Обратна връзка
Методи	Споделяне, саморефлексия, дискусия
Продължителност	10 минути
Материали/помещение	Удобна стая, без маси, столове в кръг
Брой участници	10-14
Въведение	Това упражнение ще покаже как участниците дават обратна връзка
Указания	Всички седят в кръг. Всеки от тях трябва да направи комплимент на човека от ляво, като спазват този модел: Днес ти...../аз харесвам това, че...../защото..... Имате 3 минути да помислите за комплимент, който искате да направите и след това всеки участник прави своя комплимент. Бъдете много внимателни за невербалните сигнали.
Обсъждане и анализ	- Как се чувствахте, когато правихте комплимент? - Как се чувствахте, когато друг казваше хубави неща за вас?

Оценка

За оценка на напредъка и разбирането на участниците могат да се използват различни методи. Тук прилагаме въпросници за оценка с отворени въпроси. Ако учителят/социалният работник смята, че участниците могат да се притеснят от факта, че ще бъдат оценявани с въпросник, той/тя може да използва отворено обсъждане (брейнсторминг) за оценяване и да направи карта на ума, за да документира разбирането на групата за концепциите и уменията, които искаме да оценим. За обсъждането могат да бъдат използвани същите въпроси като във въпросника за оценка.

Въпросник за оценка 5

Отговорете на въпросите:

- ☒ Подредете различни умения за комуникация по скалата от 1 до 10, според това колко са важни според вас за доброто общуване между хората. Започнете от № 1.
.....
- ☒ Кои са ключовите социални умения, които създават добрите взаимоотношения с другите?
.....
- ☒ Каква промяна е важно за вас да постигнете и как ще го направите? Кои социални умения ще използвате?
.....
- ☒ Къде съм: какво постигнах досега и какво очаквам да постигна в останалата част от обучението?

Обучителни модули – примерна програма

Програмата може да се променя според нуждите на обучителя, който я прилага, и според броя на хората, участващи в тренинга. Теоретичната основа за презентациите е дадена за всеки модул поотделно под заглавието: теоретична основа. Упражненията са описани за всеки модул поотделно под заглавието: Развиване на умения.

1. Изграждане на самоосъзнатост – 5 учебни единици по 50 мин.

Уч. Ед. №	Дейност №	Продължителност	Тема	Име на упражнение/метод
1	1.1	15 мин.	Чувства	Упражнение „Моето чувство”
	1.2.	15 мин.	Теоретична информация за ЕИ	Презентация
	1.3.	20 мин.	Изразяване на чувства	Упражнение „Изразяване на чувство”
2.	1.4.	30 мин.	Позитивно мислене и самоанализ	Упражнение „Преживявания”
	1.5	20 мин.	Къде съм	Въпросник за оценка 1
3	1.6.	20 мин.	Теоретична информация за самоувереност и себеосъзнатост	Презентация
	1.7.	15 мин.	Разбиране на собствената ни самоувереност	Упражнение „Висока и ниска самоувереност “
	1.8.	15 мин.	Устойчивост	Упражнение „ Моето лично преживяване на справяне с беди”
4	1.9.	30 мин.	Развиване на самоувереност	Упражнение „Колаж на самоувереността”
	1.10.	20 мин.	Развиване на самоувереност	Упражнение „Какво вярвате за себе си?”
5	1.11.	20 мин.	Развиване на самоувереност	Упражнение „Да се чувстваш силен и уверен”
	1.12.	15 мин.	Къде съм	Въпросник за оценка 2
	1.13.	15 мин.	Планиране	Дискусия за затваряне на темата и планиране на развитието на участниците в групата

2. Развиване на себеуправление – 5 учебни единици по 50 мин.

Уч. Ед. №	Дейност №	Продължителност	Тема	Име на упражнение/метод
1	2.1.	30 мин.	Въведение в темата за саморегулирането	Упражнение „Списък от умения за саморегулиране“
	2.2.	20 мин.	Теоретична информация за саморегулирането	Презентация
2.	2.3.	30 мин.	Разбиране на саморегулирането	Упражнение „Списък с умения за емоционално саморегулиране за лично щастие“
	2.4.	20 мин.	Теоретична информация за влиянието на невербалната комуникация върху нашите чувства	Презентация
3	2.5.	10 мин.	Упражняване на саморегулиране чрез невербално кодиране	Упражнение: „Как да влияем на собствените си чувства чрез невербално кодиране.“
	2.6	10 мин.	Дискусия по предходното упражнение	Дискусия
	2.7.	20 мин.	Теоретична информация за емоционалното отвличане	Презентация
	2.8.	10 мин.	Емоционално отвличане	Упражнение “Емоционално отвличане” част 1
4	2.9.	30 мин.	Емоционално отвличане	Упражнение “Емоционално отвличане” част 2
	2.10.	20 мин.	Развиване на умения за саморегулиране	Упражнение „Как се саморегулирате?“ част 1
5	2.11.	20 мин.	Развиване на умения за саморегулиране	Упражнение „Как се саморегулирате?“ част 2
	2.12.	15 мин.	Къде съм	Въпросник за оценка 2
	2.13.	15 мин.	Планиране	Дискусия за затваряне на темата и планиране на развитието на участниците в групата

3. Развиване на социално осъзнаване – 5 учебни единици по 50 мин.

Уч. Ед. №	Дейност №	Продължителност	Тема	Име на упражнение/метод
1	3.1.	20 мин.	Добре дошли, Опознаване	Запознаване чрез снимки/карти
	3.2.	30 мин.	Емпатия (съпричастност)	Да съпреживееш историята
2.	3.3.	20 мин.	Разбиране на другия и проява на съпричастност в различни ситуации	Да разберем другия
	3.4.	30 мин.	Активно слушане, упражняване на съпричастност	В чуждите обувки
3	3.5.	50 мин.	Опознаване на себе си чрез определяне на важните за мен хора. Как ме карат да се чувствам? Опознаване на света чрез значимите други хора.	Значимите други
4	3.6.	50 мин.	Осмисляне на подкрепящата мрежа. Динамика на груповия процес	Мрежа на подкрепа
5	3.7.	50 мин.	Рефлексия върху нуждите на другия. Изграждане на мрежа за подкрепа.	Един различен ден
	3.8.	10 мин.	Къде съм	Въпросник за оценка 4

**3. Развиване на социални умения (управление на взаимоотношенията) – 5
учебни единици по 50 мин.**

Уч. Ед. №	Дейност №	Продължителност	Тема	Име на упражнение/метод
1	4.1.	20 мин.	Представяне Саморефлексия върху силните страни чрез	Запознаване с кукли

			езика на символите	
	4.2.	10 мин.	Значението и разбирането на начина на общуване	Оригами
	4.3.	20 мин.	Преживяване на личен опит, когато се общува с друг човек Важността на начините за комуникация Изразяване на емоциите и как те могат да повлияят на доброто общуване	Една история
2.	4.4.	25 мин.	Разбиране на чувствата	Къща на чувствата
	4.5.	25 мин.	Провокиране на чувства Взаимодействие в общуването чрез доверие и споделяне на чувства.	Съвършеното огледало
3	4.6.	50 мин.	Невербални начини за показване на чувства и тяхното разпознаване от другите.	Игра на карти
4	4.7.	15 мин.	Преживяване на ситуация на конфликт и начини за избягване на конфликта	Столове
	4.8.	35 мин.	Осмисляне на конфликта и нуждите на всяка от страните в него. Динамика на чувствата за решаване на конфликта	Моите нужди в конфликтна ситуация
5	4.9.	40 мин.	Рефлексия върху силните страни при изпълнение на екипна задача Динамика на отношенията в екипа	Изпълнение на екипна задача

	4.10.	10 мин.	Умение за даване на позитивна обратна връзка	Обратна връзка
	4.11.	10 мин.	Къде съм	Въпросник за оценка 5