



ИНСТИТУТ ПО СОЦИАЛНИ  
ДЕЙНОСТИ И ПРАКТИКИ

# ПОДГОТОВКА ЗА НАПУСКАНЕ НА АЛТЕРНАТИВНА ГРИЖА

МАТЕРИАЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ  
НА ПРОФЕСИОНАЛИСТИ

**ЧАСТ Б**

## **АВТОРИ:**

**проф. Нели Петрова-Димитрова** (обща редакция)

**Даринка Янкова**, методическа подкрепа

**Д-р Надя Стойкова**, (проактивност)

**Звездица Ковачева** (автономност, адаптация на Scottish Executive Pathways)

**Петя Димитрова** (гражданско образование, адаптация на Scottish Executive Pathways)

Материалите са изготвени от екип на **Институт по социални дейности и практики**,  
България



Тази публикация е финансирана по програма „Права, равенство и гражданство“ (REC 2014-2020) на Европейския съюз. Съдържанието на публикацията представя единствено и само гледната точка на авторите и те носят пълна отговорност за него. Европейската комисия не носи никаква отговорност за начина, по който може да бъде използвана информацията.

# Съдържание

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>Увод</b>                                         | <b>5</b>   |
| <b>Съществуващи стандарти</b>                       | <b>6</b>   |
| <b>Адаптация на „Пътеките“</b>                      | <b>7</b>   |
| „Към самостоятелен живот“ – обща информация         | 10         |
| Семейство и приятели                                | 11         |
| Здраве                                              | 24         |
| Образование и работа                                | 38         |
| Жилище                                              | 50         |
| Бюджет                                              | 62         |
| Права и правни въпроси                              | 75         |
| Личностно развитие                                  | 85         |
| Практически умения                                  | 98         |
| Моето „Към самостоятелен живот“ резюме              | 110        |
| Преглед на плановете                                | 111        |
| <b>Автономия</b>                                    | <b>113</b> |
| <b>Гражданско образование</b>                       | <b>138</b> |
| <b>Проактивност</b>                                 | <b>160</b> |
| <b>Приложения</b>                                   | <b>194</b> |
| Приложение 1: Бинго за правата на човека            | 195        |
| Приложение 2: А4 снимки                             | 196        |
| Приложение 3: Статии в медиите                      | 198        |
| Приложение 4: Казуси                                | 205        |
| Приложение 5: Презентация                           | 206        |
| Приложение 6: Структура на параграф с 11 изречения. | 207        |
| Приложение 7: Картина 1                             | 208        |
| Приложение 8: Картина 2                             | 209        |
| Приложение 9: Картина 3                             | 210        |
| Приложение 10: Емоции:                              | 211        |
| Приложение 11: Теоретически аспекти на резилианса   | 215        |
| Приложение 12: Човекът, в търсена на смисъл         | 224        |
| Приложение 13: Писмо                                | 226        |
| Приложение 14: Примери                              | 227        |
| Приложение 15: Бланка за планиране                  | 233        |
| Приложение 16: Моята къща                           | 234        |
| <b>Библиография</b>                                 | <b>235</b> |



# Увод

**Този наръчник е насочен към подкрепа на професионалисти, които работят с деца в алтернативни грижи и ги подготвят за независим живот**, както и към професионалисти, които биха искали да водят обучения на професионалисти за подготовка на младежи за напускане.

Наръчникът е разработено в рамките на финансирания от ЕС проект „Заедно след алтернативна грижа (OUTogether)“.

Наръчникът представя основното съдържание на обучителна програма за подготовка за независим живот на младежи, които са в алтернативна грижа, включително коментарите и отзивите от оценката на полотните обучения по тази програма. Наръчникът не се фокусира върху конкретни процедури и разпоредби, тъй като те зависят от вече установеното във всяка държава законодателство. Ето защо, наръчникът дава практически инструменти как да се изградят определени умения и нагласи и да се дадат определени знания на младежите, които напускат грижи.

Съдържанието на този наръчник се основава на вече разработени ресурси като „Стандарти за напускане на грижи“ на Северна Ирландия, „Наръчник за обучение за специалисти по грижи, работещи с деца в алтернативна грижа“ от SOS Villageges, програмата „Чадър“ , представена от Del Valle e Fuertes (2000) e Del Valle e Garcia Quintanal (2006) и ги допълва с разработване на инструментариум за планиране на напускане на грижа „Пътеки“, и още три теми, свързани с насърчаване на автономията, образование за гражданство и проактивност, разработени от колектив на Институт по социални дейности и практики, България.

Наръчникът е разделен на две отделни части – А и Б. Част А от наръчника е общо описание на сесиите, които се провеждат от професионален обучаващ на бъдещи обучители. Част Б, от друга страна, се състои от практически инструменти, които да се използват от професионалисти, които работят директно с напускащите грижи младежи.

Бенефициенти на наръчника са напускащите грижи млади хора. Посредниците са професионалистите, които работят с тях. Затова наръчникът съдържа конкретни практически инструменти за професионалисти за работа с млади хора.

Част Б е съдържателната част, материалният ресурс за директна работа с деца, напускащи грижи, докато част А и сесиите в част А са структурата на обучението на обучители. Обучителят трябва да бъде добре запознат с цялото ръководство, а също и с всички допълнителни ресурси, за които се споменава.

# Съществуващи стандарти

Някои вече готови стандарти за младежи, напускащи алтернативна грижа са:

**Услуги за напускане на грижа в Северна Ирландия**, Септември 2012

Достъпни са тук: <https://www.health-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/dhssps/leaving-care-services2012.pdf>

**Стандартите са следните:**

- Стандарт 1: Отговорности за съвместно родителство.** Структурите и процесите са създадени, за да гарантират, че всички релевантни институции – държавни или от гражданския сектор предоставят услуги на принципа на доброто споделено родителство, за да задоволят холистичните нужди на младите хора.
- Стандарт 2: Подготовка, планиране и преглед.** Всеки млад човек е подготвен за живота в зряла възраст през цялото си пребиваване в алтернативна грижа по начин, съобразен с индивидуалните нужди и способности.
- Стандарт 3: Да бъдем здрави.** Всеки млад човек се подпомага за постигането и поддържането на най-високите нива на физическо, психическо / емоционално и сексуално здраве и благополучие.
- Стандарт 4: Удоволствие, учене и постижения.** Всеки млад човек се подпомага да постигне най-високото образователно ниво, съобразно способностите си и се наслаждава на разнообразни развлекателни дейности
- Стандарт 5: Живот в безопасност и стабилност.** Всеки млад човек живее в подходящи, достъпни жилища и им е осигурена безопасност
- Стандарт 6: Икономическо и благополучие.** Всеки млад човек се насърчава и подкрепя да постигне икономическо благосъстояние чрез заетост.
- Стандарт 7: Положителен принос за общността и обществото.** Всеки млад човек се насърчава и подкрепя да даде положителен принос както в ролята си на напускащ грижа, така и като граждани, живеещи в по-широка общност.
- Стандарт 8: Живот в общество, което зачита правата им.** Всеки млад човек се подпомага да придобие най-високо ниво на увереност и самочувствие, за да може да ползва и упражнява правата си за получаване на услуги, както като млади хора, така и като напускащи грижи.

**Друг полезен ресурс са практическите насоки на SOS Детски селища Интернешънъл „Подготовка за напускане на грижа“.**

Пълният текст на насоките може да намерите тук:

[https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/858b08a7-e24d-4fa4-bd00-0b232da0c89c/practice\\_guidance\\_web\\_ENG.pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/858b08a7-e24d-4fa4-bd00-0b232da0c89c/practice_guidance_web_ENG.pdf)

Следва да се има предвид, че **този наръчник се основава на „Пътеките“ – инструкция и инструментариум за подготовка за напускане на грижа, изработени от Scottish Executive.**

# Адаптация на „Пътеките“

За да допълнят насоките на SOS, тук предоставяме практическите материали „Пътеки“, които да се използват с млади хора, които са на път да напуснат алтернативна грижа. Специфична методика за приложение на тези материали е разработена за всяка страна-партньор по проекта „OUTogether“ и тя може да бъде адаптирана към реалностите в различни други страни.

Пътеките са общото название на две публикации: Наръчник<sup>1</sup> и Пътеки<sup>2</sup>, са разработени от Scottish executive. Тези публикации са с авторски права на Crown Copyright, което означава, че информацията, качена на официалния сайт на Scottish Executive<sup>3</sup> (без логата) може да се ползва безплатно във всякакъв формат или носител, съгласно условията на Open Government Licence.

**Адаптираният вариант на пътеките тук съдържат информация от публичния сектор, лицензирана съгласно Open Government Licence v3.<sup>4</sup>**

## Инструкция

Инструкцията предоставя подробности кой, кога и как би следвало да подкрепи младия човек, докато планира бъдещето му.

Процесът на планиране се основава на нашето разбиране, че младите хора трябва да бъдат упълномощени да обмислят и да решават собственото си бъдеще, както и да получат необходимата подкрепа. **Подходите за участие и резилианс са дълбоко интегрирани в процеса на планиране.**

Инструментът „Към самостоятелен живот“ е предназначен да се използва от служители на социалните услуги (социални работници, психолози или други съответни професионалисти), които са в доверителни отношения с младежа, който се готви да напусне алтернативна грижа. Може да се прилага както за млади хора в резидентна грижа, така и за настанени в приемна грижа или при близки и роднини.

Предвидена е работа с младежите по 8 теми:

- Семейство и приятели
- Здраве и благополучие
- Личностно развитие
- Учене и работа
- Жилище
- Практически умения
- Бюджет
- Права и правни въпроси

1. <https://www.webarchive.org.uk/wayback/archive/20180519200344/http://www.gov.scot/Publications/2004/05/19357/37092>

2. <https://www.webarchive.org.uk/wayback/archive/20180516100606/http://www.gov.scot/Publications/2004/03/19114/34737>

3. <https://www.webarchive.org.uk/wayback/archive/20180514095027/http://www.gov.scot/CrownCopyright>

4. <https://www.webarchive.org.uk/wayback/archive/20180401033340/http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>

Всяка тема е разделена на 3 части:

- **„Моите възгледи „Към самостоятелен живот“:** в идеалния случай тези части трябва да бъде попълнени от младия човек. Някои млади хора (например поради обучителни трудности) или някои теми могат да изискват допълнителна външна подкрепа – например за тема „Образование“ младият човек би искал да бъде подкрепен от център / експерт по кариерно ориентиране. Тези части са създадени, за да помогне на младия човек САМ да идентифицира нуждите и желанията си. Ключовият работник може да бъде много полезен на този етап. Под **„ключов работник“** разбираме човек, който вече е в доверителна връзка с младия човек и който би могъл да го подкрепи. Той / тя може да бъде във формална връзка с младия човек – като социален работник в Център за настаняване от семеен тип или приеман родител – но не е задължително. Ключовият работник може да бъде например учител.

Докато попълва бланките, младият човек може да остави някои въпроси без отговор. Следва младият човек да съхранява всички бланки от типа **„Моите възгледи“** – както празните, така и попълнените. Той / тя би могъл / а да започне да попълва която и да е от темите, според собствените си предпочитания. По-късно, с попълнена бланка по дадена тема младият човек отива при отговорния социален работник за изготвяне на оценката. Затова е необходима папка, в която младият човек може да запази всички бланки и допълнителни документи.

- **„Моята оценка „Към самостоятелен живот“** – оценката трябва да бъде ясно заявление за това как младият човек се справя в момента, къде иска да бъде и от каква подкрепа може да се нуждае. Оценката се извършва от отговорния социален работник (формална длъжност).
- **„Моят план „Към самостоятелен живот“** – след извършване на оценката и съгласуване с младия човек, следващата фаза е да планирате дейностите, сроковете и подкрепата въз основа на оценката. Планът отново се съгласува с младия човек.

**Пътеките** съдържат и два допълнителни раздела: **Обща информация и преглед на плановете.**

Разделът „Обща информация“ съдържа всякакъв вид полезна информация за живота на младия човек досега и има място за съхраняване на полезни данни за контакт. Тя стои при младия човек. Отговорният социален работник така или иначе има пълното досие на младежа.

**Прегледът** е механизмът за проследяване на напредъка и за установяване на изпълнението на плана.

Подробни напътствия за прилагането на инструментарума можете да намерите в Методическото ръководство за прилагане на инструмента „Към самостоятелен живот“ – Пътеки“.



**„КЪМ САМОСТОЯТЕЛЕН  
ЖИВОТ“  
ПЪТЕКИ**

## „КЪМ САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ“ – ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

### „Към самостоятелен живот“ – обща информация

Име: \_\_\_\_\_

Дата на раждане: \_\_\_\_\_ Пол: \_\_\_\_\_

В какви социални услуги си бил/а настанена до сега? \_\_\_\_\_

В коя социална услуга си настанен/а сега? \_\_\_\_\_

Кое училище посещаваш? \_\_\_\_\_

Знаеш ли кога ще напуснеш сегашната услуга? Дата \_\_\_\_\_ Възраст. \_\_\_\_\_

Кога завършваш училище? \_\_\_\_\_

Име на отговорния социален работник \_\_\_\_\_

Списък с хора, на които можеш да разчиташ в бъдеще:

| Име | Месторабота | Мобилен телефон | E-mail |
|-----|-------------|-----------------|--------|
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |
|     |             |                 |        |

Можете да добавиш в папката си:

- Сертификати, вкл. шофьорска книжка
- Доклади
- Препоръки
- Снимки
- Информационни листовки
- Полезни контакти или връзки

## Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Семейство и приятели

Име: \_\_\_\_\_

Помисли как някои от нещата могат да бъдат свързани със семейството и приятелите.

- Кога се чувстваш добре?
- За какво се притесняваш?
- Има ли някаква подкрепа, която може да ти е необходима?



Добавете нещо:

-----

-----

-----

-----

В този раздел можеш да помислиш за отношенията си с приятелите и семейството си – как вървят нещата в момента и как могат да се променят в бъдеще.

## Семейни отношения и контакти

Семейството може да означава различни неща за различните хора, а някои хора може да имат повече от едно семейство.

**Удобно ли ти е да говориш за семейството и произхода си, ако ти бъдат зададени въпроси за това?**

☐ Да

☐ Не

**С кои членове на семейство си контактуваш в момента?**

(можеш да включиш биологично семейство, втори родители, приемно семейство, осиновители и т.н.)

| Име на члена на семейството и връзка | Колко често контактуваш с него/нея?<br>(ежедневно, седмично, месечно, веднъж-два пъти годишно, изобщо не контактуваш) | Честотата на срещите е:<br>➤ задоволителна<br>➤ твърде много<br>➤ недостатъчна | Искаш ли да споделиш как се чувстваш?<br>(например какви са отношенията ви, подкрепящи аспекти и трудности) |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                             |

**Има ли други членове на семейството ти, с които би искал/а да си в контакт?**

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Как можеш да се свършеш с тях? От каква подкрепа имаш нужда?

### **Отговорност да се грижиш**

**Отговорен/а ли си за грижата за член на семейството или някой друг?**

(вкл. братя и сестри, които също са в алтернативна грижа).

☐ Да

☐ Не

Ако да, получаваш ли някаква подкрепа за това?

Имаш ли нужда от допълнителна помощ? Ако да, каква точно.

## Собствени деца

Този раздел следва да бъде попълнен, ако си родител. Ако предстои да станеш родител в близко бъдеще, следва да се върнеш към този раздел в подходящия момент.

Какви са надеждите ти за детето за сега и за в бъдеще?

Каква подкрепа ти е необходима, ако имаш дете и той / тя живее с теб, така че да можеш да осигуриш добри грижи за него / нея?

Кой би могъл да помогне с това?

Ако имаш дете и той/тя не живее с теб, какви контакти поддържаш?

Това е: (заградете едно)

☐ Твърде малко

☐ Задоволително

☐ Твърде много

Как се чувстваш по този въпрос? Искаш ли повече подкрепа? Кой би могъл да помогне с това?

## Твоята житейска история

Някога правил/а ли си нещо, за да подредиш житейската си история?

(напр. да погледнеш назад с кого си живял/а, къде и как си се чувствал/а тогава)

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Искаш ли да поработиш още за житейската си история?

☐ Да

☐ Не

Кой може да ти помогне?

Имаш ли семейни фотографии?

☐ Да

☐ Не

Искаш ли повече снимки?

☐ Да

☐ Не

(напр. на семейството ти, на грижещите се,  
на мястото, където живееш или си живял, т.н)

Искаш ли да направиш родословно дърво?

☐ Да

☐ Не

Ако нямаш достатъчно информация за семейството си, по какъв начин би могъл да я набавиш? От кого? (напр. семейство, социални работници, грижещите се и т.н.)

Всеки човек е преживял хубави и трудни моменти в живота си. Често в трудни моменти той / тя има в обкръжението си някои хора, готови да го чуят, да обмислят ситуацията, да вярват в младия човек и да го подкрепят. Тези хора са част от историята на младия човек.

**Имаш ли в живота си такива хора** (които са ви помогнали в трудна ситуация – семейство, приятели, други близки хора)?

☐ Да

☐ Не

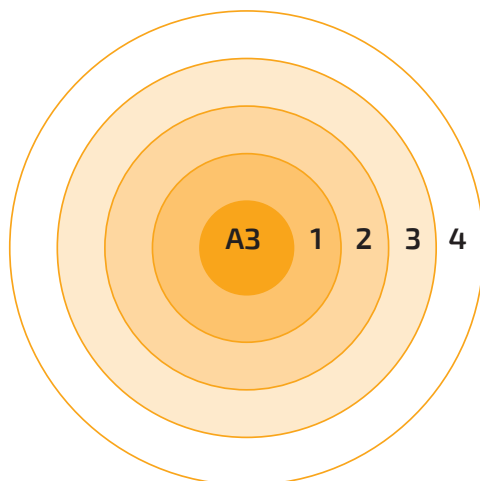
Ако да, кога би се обърнал/а към тях?

### Приятели и други важни хора

Мрежата от хора около теб може да включва приятели и други хора, които са важни за теб. Това могат да бъдат: приятели, съученици, учители, социални работници, възпитатели, майка, баща, роднина, брат, сестра, съсед, треньор, леля, чичо, ментор / ръководител.

Тези хора могат да бъдат важни за приятелството, подкрепата или просто да има с кого да поговориш. Всички те са част от живота ти.

**Помисли за някои от хората, които са важни в живота ти или са твои приятели.** Моля, постави във вътрешния кръг хората, които са ти най-близки, а във външния – хора, които също са близки до теб, но не толкова, колкото тези във вътрешните кръгове.



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Напиши няколко добри неща за тези хора**

**Кои от тези положителни качества би искал/а да притежаваш?**

**В коя ситуация хората от всеки кръг биха те подкрепили?**

1-ви кръг

2-ри кръг

3-ти кръг

4-ти кръг

### Кои неща във връзка с приятелите ти са важни за теб?

(Моля, загради една цифра от 1 – 4 на всеки ред)

1= не е важно; 4=много е важно

|                                                    |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Карат те да се смееш                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Можеш да им се довериш                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| На една възраст сте                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Могат да ти набавят неща, които желаеш             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ще направят това, за което ги помолиш              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ще се грижат за теб                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Живеят близо и може да ги виждаш често             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ще ти съчувстват и ще те разбират в трудни моменти | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Други: (моля, кажете)                              | 1 | 2 | 3 | 4 |

Има ли приятели или хора, с които си имал/а контакт и с които би искал/а да се свържеш?

☐ Да

☐ Не

Как можеш да го направиш? Кой може да ти помогне?

Докато попълваш този раздел, може да помислиш и за:

- хората, с които живееш, и района, в който живееш – вижте **ЖИЛИЩЕ**
- какво правиш заедно с приятелите си – вижте **ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ**

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Семейство и приятели

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Семейство и приятели“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой друг (например полагащ грижи, ключов работник или някой друг) помогна ли ти за попълването на тази оценка?

☐ Да

☐ Не

Ако да, опишете подробно как?

**Семейни отношения контакти** – какъв вид продължаваща подкрепа е необходима? Какво ниво на семейни контакти съществува?

**Отговорност да се грижиш** – Имаш ли нужди, произтичащи от необходимостта да се грижиш за други?

Нуждите, които младият човек идентифицира са...

**Собствени деца** – Имаш ли нужди във връзка с отглеждането на собствени деца?

**Житейска история** – Имаш ли нужда да работиш по житейската си история?

**Приатели и други важни хора** – кой е важен за теб? Каква е връзката ти с връстниците?

Цялостната оценка на нуждите е...

Има ли някакви коментари или разлики в мненията?

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „**Към самостоятелен живот**“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Семейство и приятели

Име: \_\_\_\_\_

Част „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Семейство и приятели“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката „Към самостоятелен живот“: Семейство и приятели“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐ , запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Дългосрочна цел на плана относно „Семейство и приятели“ е

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи-ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо не-предвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                    |

Моля, запишете тук всички коментари или различия в мненията за това какви действия трябва да бъдат предприети:

## Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

# ЗДРАВЕ

## Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Здраве и благосъстояние

Име: \_\_\_\_\_

Помисли за своето здраве и благосъстояние.

- Какво те кара да се чувстваш добре?
- За какво се притесняваш?
- Има ли някаква подкрепа, която може да ти е необходима?



Допълнителни коментари:

-----

-----

-----

Доброто здраве и да се чувстваш добре е важно за всички. Вероятно вече си обсъдил/а някои проблеми в този раздел с лекар или някой друг.

## Общо здраве

Как би описал/а общото си здравно състояние? (отбележи един отговор)

- ☐ Много съм здрав/а
- ☐ Здрав/а съм
- ☐ Ок съм
- ☐ Не много здрав/а
- ☐ В тежко здравословно състояние съм

Довърши изречението:

Чувствам се здрав/а, когато ...

Чувствам се болен/а, когато ...

Има ли аспекти на здравословно ти състояние, които би искал/а да подобриш?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не знам

Какви са те и как би могъл/а да ги подобриш?

здравословна диета

промяна в теглото

устна хигиена

зрение

психично здраве

пушене, злоупотреба  
с алкохол, наркотици и др.

## Здравни услуги

За сега и за в бъдеще е добре да знаеш кои здравни услуги са на твое разположение. Тук можеш да запишеш информация за здравните специалисти, която може да ти бъде полезна:

| Здравни професионалисти | Данни за контакт: | Последно посещение | Коментари |
|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------|
| Личен лекар             |                   |                    |           |
| Зъболекар               |                   |                    |           |
| Гинеколог               |                   |                    |           |
| друго                   |                   |                    |           |
| друго                   |                   |                    |           |
| друго                   |                   |                    |           |

## Медицинско заболяване или увреждане

**Страдаш ли от някакво конкретно медицинско заболяване?**

(напр. диабет, алергии и др. Моля, дай подробности)

**В момента приемаш ли лекарства? Ако да, можеш ли да дадеш подробности.**

**Имаш ли увреждане? Ако да, моля опиши по-долу.**

**В момента приемаш ли някакви лекарства? Ако да, моля да дадеш подробности.**

**Чувстваш ли, че получаваш цялата подкрепа, от която се нуждаеш, ако страдаш от някакво заболяване или увреждане?**

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

**Как влияе медицинското заболяване или увреждания (ако изобщо влияе) на други области от живота ви? (напр. къде живееш, какво можеш да правиш)**

**Има ли още нещо, от което се нуждаеш?**

## Здравословен начин на живот

Воденето на здравословен начин на живот е важно за доброто здраве и кондиция. Това може да означава да помислиш какво ядеш, колко упражнения правиш, как поддържаш личната си хигиена и други неща, които могат да повлияят на здравето ти или добрия ти тонус (например тютюнопушене, алкохол, наркотици).

### Водиш ли здравословен начин на живот?

#### ➤ Редовно хранене

☐ всеки ден   ☐ често   ☐ рядко   ☐ почти никога   ☐ не мога да преценя

#### ➤ Разнообразна храна, включително плодове и зеленчуци

☐ всеки ден   ☐ често   ☐ рядко   ☐ почти никога   ☐ не мога да преценя

#### ➤ Специална диета

☐ всеки ден   ☐ често   ☐ рядко   ☐ почти никога   ☐ не мога да преценя

#### ➤ Лична хигиена – къпане, миене на зъби, ресане, смяна на дрехи, т.н.

☐ всеки ден   ☐ 2-3 седмично   ☐ веднъж седмично  
☐ по-рядко от веднъж седмично   ☐ не мога да преценя

#### ➤ Спорт и движение, вкл. туризъм, танци, йога, т.н.

☐ всеки ден   ☐ често   ☐ рядко   ☐ почти никога   ☐ не мога да преценя

#### ➤ Преглед при медицински специалист

☐ редовно   ☐ при нужда   ☐ почти никога   ☐ не мога да преценя

### Имаш ли нужда от помощ по отношение на здравето?

☐ Да   ☐ Не   ☐ Не знам

Ако да каква подкрепа/от какви специалисти имаш нужда?

**Кои от изброените аспекти на начина ти на живот смяташ, че ще се отразят на здравето ти? (Отбележи всички, които важат)**

|                     | Сега                     | В бъдеще                 | не е приложимо           |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Пушене              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Диета               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Наркотици           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Алкохол             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Други субстанции    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Физическа активност | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Лична хигиена       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Искаш ли някаква подкрепа и / или информация за подобряване на някой от тези аспекти на начина ти на живот? (напр. възможности за упражнения, помощ при спиране на тютюнопушенето, достъп до съвети относно сексуалното здраве)**

**Искаш ли някаква подкрепа и / или информация за сексуалното здраве? (например безопасен секс, болести, предавани по полов път, непланирана бременност)**

## Емоционално благосъстояние и психично здраве

От време на време всички можем да се чувстваме стресирани, разтревожени или нещастни. Понякога можем сами да се справим с това, но може да има и други моменти, в които се нуждаем от подкрепа.

**Чувстваш ли се понякога стресиран за нещо? За какво? (би могъл/а да посочиш и конкретна ситуация)**

**Как се справяш при стресова ситуация? (можеш да отбележиш няколко неща)**

- ☐ Бягам от нея
- ☐ Сам/а се отпускам
- ☐ Изговарям го с някого
- ☐ Пуша цигара
- ☐ Правя упражнения
- ☐ Напивам се
- ☐ Преглъщам обидата
- ☐ Плача
- ☐ Намирам да правя нещо
- ☐ Ядосвам се
- ☐ Удрям нещо или някого
- ☐ Друго: \_\_\_\_\_

**Какви неща те правят щастлив?**

**Какви неща те правят нещастен или тъжен?**

**Какво правиш, когато се чувстваш тъжен/а? (отбележи в квадратчетата)**

- ☐ Ям повече от обикновено
- ☐ Плача много
- ☐ Пуша повече от обикновено
- ☐ Не мога да спя през нощта
- ☐ Пия повече от обикновено
- ☐ Прекарвам много време сам
- ☐ Ям по-малко от обикновено
- ☐ Излизам повече с приятели
- ☐ Не излизам
- ☐ Вземам наркотици
- ☐ Говоря с хора, на които се доверявам
- ☐ Напускам мястото, където живея
- ☐ Ставам агресивен/а
- ☐ Друго: -----

**Правиш ли нещо, което може да причини вреда на теб или другите?**

**В кой момент чувстваш, че имаш нужда от допълнителна подкрепа?**

**Има ли нещо, което искаш да промениш, за да се чувстваш по-добре?**

**Как би могъл/а да го постигнеш и с кого би могъл/а да говориш?**

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Здраве и благосъстояние

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Здраве и благосъстояние“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой друг (например полагащ грижи, ключов работник или някой друг) помогнали ти за тази оценка?

☐ Да

☐ Не

Ако да, моля представи подробности....

**Общо здравословно състояние** – имаш ли някакъв хроничен здравословен проблем или притеснения?

**Здравни услуги** – имаш ли контакт с всички здравни професионалисти, с които би трябвало?

**Медицинско заболяване или увреждания?** – имаш ли някакви увреждания, които създават конкретни нужди? Някакви терапевтични изисквания?

Нуждите, идентифицирани от младия човек са....

**Здравословен начин на живот**  
– имаш ли някакви нужди във  
връзка с диетата, упражнения,  
субстанции, сексуално здраве?

**Емоционално благополучие  
и психично здраве** – имаш ли  
адекватен подкрепа? Как се  
справяш със стреса?

**Обобщена оценка на нуждите...**

**Има ли някакви коментари или разлики в мненията?**

### **Съгласие**

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Здраве и благосъстояние

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Здраве и благосъстояние“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката на частта „Към самостоятелен живот“: Здраве и благосъстояние“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Дългосрочна цел на плана относно здравето и благосъстоянието е:

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                   |

**Моля, запишете тук всякакво разминаване в мненията и записаните дейности в плана:**

## Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

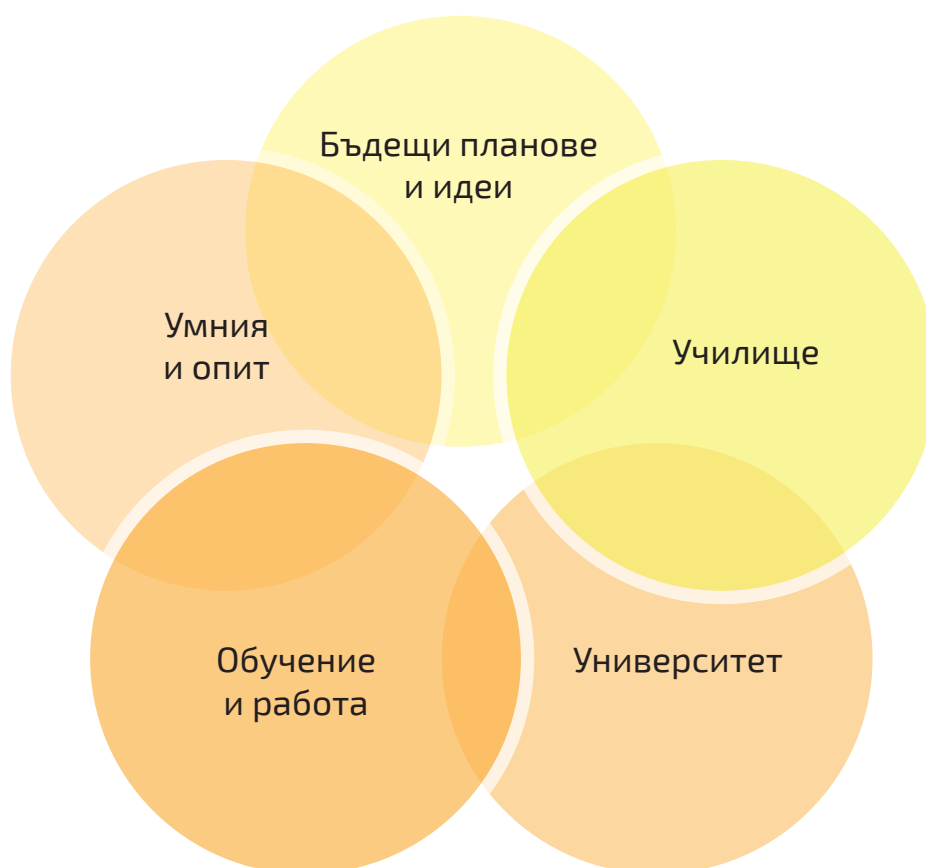
# ОБРАЗОВАНИЕ И РАБОТА

## Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Образование и работа

Име: \_\_\_\_\_

Помисли как тези неща са свързани с ученето и работата.

- Какво знаеш? Какво върви добре?
- За какво се притесняваш?
- Има ли някаква подкрепа, която може да ти е необходима?



Допълнителни коментари:

-----

-----

-----

Никога не спираме да научаваме нови неща, но е важно да разпознаем какво сме научили и как това може да ни помогне. Без значение какво правиш сега, може да имаш и идеи за това какво искаш да правиш в бъдеще. Този раздел ти помага да определиш какво би могъл/а да правиш и как да стигнеш до там.

### Бъдещи планове и идеи

Какво правиш в момента по отношение на ученето, следването и работата?

Мислил/а ли си вече, какво искаш да правиш в бъдеще?

☐ Да

☐ Не

Какви идеи или мисли имаш за това какво би искал/а да правиш в бъдеще?

С кого можеш да говориш за бъдещите си планове?

Срещал/а ли си се със специалист по кариерно ориентиране?

☐ Да

☐ Не

Ако да, данните за контакт със специалиста са:

Какво информация или съвет получи относно обучението, ученето и работата?

### Училище

Ходиш ли още на училище?

☐

Да

☐

Не

Помисли за времето, което прекарваш в училище...

Какво те радва/радваше в училище?

С какво ти е/беше трудно?

Ако все още ходиш на училище, има ли области, в които може да се нуждаеш от допълнителна подкрепа?

### Умения и опит

Когато отиваш в университет, обучителен курс или започваш работа, е важно да имаш разнообразни умения. Не става въпрос само за това да имаш квалификация – а и да знаеш къде са силните ти страни и кои области може да се наложи да развиеш.

Имаше ли възможност да помислиш за различните умения, които притежаваш?

☐ Да

☐ Не

Как би описал силните и слабите си страни?

Какви са хобитата и интересите ти?

Мислиш ли, че трябва да подобриш някоя област, да развиеш нови умения или да получиш допълнителна подкрепа?

Можеш ли да определиш някои от своите умения, интереси и опит, които ще бъдат полезни за бъдещо обучение и работа?

## Обучение

Тази информация може да е на разположение в раздел ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ.

Имаш ли квалификации или сертификати, които си придобил/а или в момента може да се обучаваш?

| Квалификация и сертификати: | Вече придобити: | В момента ги придобивам: |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
|                             |                 |                          |

Мислиш ли за продължаване на обучението в бъдеще?

☐ Да

☐ Не

Какви идеи си имал/а? (например да се запишеш на някакви курсове)

Какво би затруднило ученето ти?

Имаш ли нужда от някаква подкрепа?

## Обучение и работа

Работиш ли в момента?

☐ Да ☐ Не

Каква работа? (моля, маркирай работите, които се отнасят за теб и дай подробности)

- ☐ пълно раб. време
- ☐ почасово
- ☐ платена работа
- ☐ курс
- ☐ доброволчество

Имаш ли някакъв опит със следното:

|                                      | Правил/а ли си го преди? | Уверен/а ли си, че го правиш правилно? | Имаш ли нужда от помощ с това? |
|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
|                                      | Да/не                    | много/ок/не                            | Да/не                          |
| Писане на автобиография              |                          |                                        |                                |
| Търсане на работа или курсове        |                          |                                        |                                |
| Попълване на форма за кандидатстване |                          |                                        |                                |
| Подготовка за интервю                |                          |                                        |                                |
| Посещение на интервю                 |                          |                                        |                                |

Има ли сфери, в които считаш, че имаш нужда от допълнителна подкрепа?

☐ Да

☐ Не

Кой може да ти помогне?

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Образование и работа

Име: \_\_\_\_\_

Дали частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: „Образование и работа“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Някой друг (например болногледач, помощен работник или друг) допринесе ли за тази оценка?

☐ Да

☐ Не

Ако да, моля да обясниш

**Бъдещи планове и идеи** – какво би искал/а да правиш в бъдеще? Какви нужди и желания за учене, обучение или работа имаш?

**Училище** – какъв е опитът ти с училище? От каква подкрепа имаш нужда?

**Умения и опит** – какви силни страни и умения имаш? Някакви липси?

Нуждите, идентифицирани от младия човек са...

**Обучение** – какви квалификации и сертификати имаш? Какво друго искаш да постигеш?

Каква подкрепа ти е необходима?

**Обучение и работа** – какъв опит имаш? Има ли някакви потребности от подкрепа, за да постигнеш напредък?

**Общата оценка на нуждите е...**

**Някакви коментари или разлики в мнението?**

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Образование и работа

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: „Образование и работа“ по-пълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката на частта „Към самостоятелен живот“: „Образование и работа“ е по-пълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Дългосрочна цел на плана относно образование и работа е...

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи-ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо не-предвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                    |

**Моля, отбележете всяко различие в мненията**

## Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

# ЖИЛИЩЕ

## Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: жилище

Име: \_\_\_\_\_

Помисли как тези неща са свързани с жилището

- Какво знаеш? Какво върви добре?
- За какво се притесняваш?
- Има ли някаква подкрепа, която може да ти е необходима?



Допълнителни коментари:

-----

-----

-----

## Къде живея сега

Как се чувстваш на мястото, където живееш сега? (Отбележи думата; може да отбележиш няколко думи)

- ☐ Щастлив/а
- ☐ Сигурен/а
- ☐ Готов/а за напускане
- ☐ Омръзнало ми е
- ☐ Ок
- ☐ Установен/а
- ☐ Тревожен/а
- ☐ Самотен/а
- ☐ За мен се грижат
- ☐ Несигурен/а
- ☐ Искам да остана
- ☐ Друго: \_\_\_\_\_

Какво ти харесва в мястото, където живееш?

Какво би искал да промениш или подобриш?

Колко дълго би искал да останеш там, където си в момента?

Възможно ли е това да стане?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

### Къде може да живея в бъдеще

Ако започваш да мислиш къде може да живееш в бъдеще, също така е важно да помислиш за уменията и знанията, които ще са ти необходими, за да живееш по-самостоятелно.

Как би оценил/а своите умения и знания в следните области?

|                                                              | Нямам | Не съм уверен/а | Горедолу | Много опитен/а |
|--------------------------------------------------------------|-------|-----------------|----------|----------------|
| Готвене                                                      |       |                 |          |                |
| Управление на бюджета                                        |       |                 |          |                |
| Оправяне                                                     |       |                 |          |                |
| Наемане                                                      |       |                 |          |                |
| Пране и гладене                                              |       |                 |          |                |
| Плащане на сметки                                            |       |                 |          |                |
| Безопасност                                                  |       |                 |          |                |
| Поддръжка (лична)                                            |       |                 |          |                |
| Основи на „Първа помощ“                                      |       |                 |          |                |
| Обзавеждане                                                  |       |                 |          |                |
| Пазаруване                                                   |       |                 |          |                |
| Съхранение на храна и продукти                               |       |                 |          |                |
| Шиене                                                        |       |                 |          |                |
| Свързване с телефонен оператор, телевизионен оператор и т.н. |       |                 |          |                |
| Пътуване                                                     |       |                 |          |                |
| Лични и местни данъци                                        |       |                 |          |                |

|                                                                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Достъп до съоръжения<br>за свободно време (кино,<br>театър, спортни зали, и т.н.) |  |  |  |  |
| Познание за други местни<br>удобства (библиотека,<br>читалище, полиция, др.)      |  |  |  |  |
| Нещо друго?                                                                       |  |  |  |  |

**За кои сфери би искал/а да научите повече?**

**Кой и как може да ти помогне с това?**

**В близко бъдеще?**

**В далечно бъдеще**

**В идеалния случай какви неща би предпочел/а да има там, където може да живееш в бъдеще?**

(отбележете)

**Местоположение:**

- ☐ Близко до приятели
- ☐ Близко до колежа
- ☐ Близко до семейството
- ☐ Близко до работа / обучение
- ☐ Близко до полагащи грижи
- ☐ В близост до магазини
- ☐ Близко до училище
- ☐ Близко до удобства за свободното време
- ☐ Да има добри транспортни връзки

**Размер на мястото:**

- ☐ студио
- ☐ апартамент
- ☐ с 1 спалня
- ☐ с 2 спални
- ☐ с 3 спални

**Вид настаняване:**

- ☐ Настаняване в услуга
- ☐ Общинско жилище
- ☐ Самостоятелно наемане
- ☐ Съвместно / Споделено наемане
- ☐ При семейство / приятели / партньори

**С кого живееш:**

- ☐ Сам
- ☐ С партньор
- ☐ С деца
- ☐ Със семейството
- ☐ С приятели
- ☐ Със съквартирант

**В каква зона би искал/а да живееш? Защо?**

**Какво е най-голямото ти желание във връзка с бъдещето жилище?**

**Има ли нещо, което те тревожи във връзка с бъдещето настаняване?**

**С кои организации си имал/а контакт относно настаняването?**

**Моля, дай подробности, ако има такива (например срещи, заявление, оценка и т.н.)**

**Има ли нещо, което да те притеснява относно бъдещето ти жилище?**

Би ли искал/а да говориш с още някой за жилището си?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Ако да, кого?

Наясно ли си с неща, които биха могли да създадат затруднения в бъдещето ти жилище? (напр. нежелани посетители, плащане на сметки, достъпност и т.н.)

### Допълнителна подкрепа

Мислиш ли, че ще имаш нужда от допълнителна подкрепа за жилище?

☐ Да

☐ Не

Ако да, от каква точно помощ имаш нужда?

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Жилище

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: „Жилище“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой друг (например приеман родител, възпитател или друг) помогна ли ти да направиш тази оценка?

☐ Да

☐ Не

Ако да, как точно?

**Къде живея в момента** – какви са нуждите в мястото, където в момента живееш?

**Практически умения** – има ли пропуски в уменията ти за самостоятелен живот? Наясно ли си какви умения ти трябват

**Настаняване в бъдеще** – къде би искал/а да живееш? Какъв вид настаняване е най-подходящ? Нужда от допълнителна подкрепа?

**Допълнителна подкрепа** – Очакваш ли някакви трудности? Някаква подкрепа?

Нужди, идентифицирани от младия човек ...

Общата оценка на нуждите е...

Коментари или разлики в мнението?

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „Към самостоятелен живот“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Жилище

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: „Жилище“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката на частта „Към самостоятелен живот“: „Жилище“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Дългосрочна цел относно жилището:

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                   |

**Моля, запишете тук всякакви различия в мненията, които са останали**

## Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

# БЮДЖЕТ

## Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Бюджет

Име: \_\_\_\_\_

Помисли за финансовото си положение.

- Доволен/а ли си от него?
- Какви са ти притесненията?
- От каква подкрепа би имал/а нужда?

Доходи

Разходи

Умения  
за управление  
на бюджет

Банкова сметка,  
спестявания  
и заеми

Бъдеща  
финансова  
подкрепа

Допълнителни коментари:

-----  
-----  
-----

## Доход

Име: \_\_\_\_\_

Всички имаме нужда от пари под някаква форма! Този раздел е посветен на източниците ти на доходи, като разгледаш каква финансова подкрепа може да имаш и как да управляваш всички пари, които може да имаш.

В зависимост от сегашната ти ситуация може да получаваши пари от различни източници. Някои от въпросите в този раздел може да не са актуални точно сега, но може да искаш да ги прегледаш отново, когато обстоятелства се променят.

В зависимост от ситуацията, може да попълниш и бланката, озаглавена Доход А – той е за младите хора, които не живеят сами в момента.

**Как би описал/а ситуацията с парите си в момента?** (моля, подчертай всичко, което се отнася за теб)

- ☐ Горещ-долу
- ☐ Много ми трябва да взема пари назаем
- ☐ Хората ми помагат
- ☐ Никога не ми стигат
- ☐ Притеснявам се за парите
- ☐ Успявам да спестя малко
- ☐ Гледам колко харча
- ☐ Винаги съм без пари
- ☐ Винаги имам достатъчно
- ☐ Давам заеми на приятели

Има ли още нещо, което искаш да кажеш за моментната си финансова ситуация?

### От къде идват парите ти в момента?

☐ На седмица? ☐ На месец?

| От къде идват парите ти в момента? | Колко? |
|------------------------------------|--------|
| Джобни                             |        |
| Стипендия                          |        |
| Заплата /надница                   |        |
| Помощи                             |        |
| Заеми                              |        |
| Семейство                          |        |
| Приятели                           |        |
| Местни власти                      |        |
| Наследствена пенсия                |        |
| Друго                              |        |
| ОБЩО                               |        |

### Какви помощи или финансова помощ получаваш в момента?

### Разходи

Как разпределяш доходите си, когато ги получиш?

### На седмица или на месец?

☐ На седмица? ☐ На месец?

| Колко харчиш за    | Сума |
|--------------------|------|
| Наем               |      |
| Отопление          |      |
| Електричество      |      |
| Телефон            |      |
| Дрехи              |      |
| Такса за интернет  |      |
| Такса за телевизия |      |
| Пътуване           |      |

|                                         |  |
|-----------------------------------------|--|
| Храна                                   |  |
| Хигиенни материали                      |  |
| Вещи за домакинството                   |  |
| Цигари                                  |  |
| Алкохол                                 |  |
| Такси за училище, курсове               |  |
| Вещи, необходими за училище/курс/работа |  |
| Забавления                              |  |
| Връщане на заеми                        |  |
| Почивки                                 |  |
| Хобита                                  |  |
| Грижа за дете                           |  |
| Кредитни карти                          |  |
| Други                                   |  |
| <b>ОБЩО</b>                             |  |

**В края на седмицата / месеца колко останали средства имаш?**  
(отбележи едно)

- ☐ Нямам останали пари
- ☐ Остават ми малко пари
- ☐ Остават ми много пари

#### Банкова сметка, спестявания и заеми

**Имаш ли банкова сметка?**

- ☐ Да ☐ Не

**Спестяваш ли пари в банка?**

- ☐ Да ☐ Не

**Спестяваш ли за нещо конкретно?**

Имаш ли нужда от допълнителна информация, за да си отвориш банкова сметка?

☐ Да

☐ Не

Ако да, кой може да ти помогне с това?

Какви неизплатени заеми, дългове или кредитни карти трябва да покриеш?

Имаш ли някакви други дългове?

☐ Да

☐ Не

Моля да обясниш

#### Банкова сметка, спестявания и заеми

Младите хора, за които се грижи държавата, може да имат право на определени видове финансова подкрепа.

Някой обяснил ли ти е, че може да имаш право на финансова подкрепа?

☐ Да

☐ Не

Получавал/а ли си вече финансова подкрепа от някой източник? (например безвъзмездна помощ за напускане или други пари)

☐ Да

☐ Не

Каква помощ мислиш, че ще ти е необходима...

... през следващите 12 месеца?

... в бъдеще?

Кой ще ти помогне с планиранети на бюджета и с получаването на помощи?

Някой проверил ли е дали имаш право на социални помощи, за да види дали получаваш всички видове помощи, на които имаш право?

☐ Да      ☐ Не      ☐ Не отговарям на критериите за получаване на помощи

Мислиш ли, че може да имаш право на други пари? (напр. обезщетение за престъпни вреди, наследство и т.н.)

☐ Да      ☐ Не      ☐ Не знам

Ако да, обясни

Имаш ли нужда от помощ, за да успееш да подадеш навсякъде молби? Кой може да ти помогне?

### Умения за управление на бюджет

За да живееш по-независимо, е важно да знаеш как да управляваш парите си, да планираш как да ги харчиш разумно, да се увериш, че сметките са платени и може би да спестиш за неща като празници и т.н.

Как смятате, че можете да управлявате пари?

- ☐ Много добре
- ☐ Доста добре
- ☐ Ок
- ☐ Не много добре
- ☐ Не мога

Какво ще направиш, ако нямаш пари?

Имаш ли нужда да се научиш как да управляваш парите си?

- ☐ Да
- ☐ Не

Имаш ли други коментари, въпроси или притеснения относно парите и финансовата подкрепа?

## Доход А – Само за младежи, които са още в алтернативна грижа

### Умения

В ситуация като тази на младежите обикновено имат само джобни пари и може да ти е трудно да си представиш колко ще ти е необходимо, за да изкарваш прехраната си.

Въпреки това, всеки млад човек трябва да придобие основни умения за управление на собствените си финанси.

Моля, попълни следния тест, за да идентифицираш пропуските в знанията си

1. Бих ли споделил/а как харчиш джобните си пари? ☐ Да ☐ Не

Ако да, как \_\_\_\_\_

2. Знам как да работя с кредитна / дебитна карта ☐ Да ☐ Не

3. Знам как да открия банкова сметка ☐ Да ☐ Не

4. Знам как ще генерирам своя доход ☐ Да ☐ Не

5. Ще ми трябват поне \_\_\_\_\_ лева на месец

Доходите ми ще бъдат генерирани от:

Заплата \_\_\_\_\_ лв. на месец

Парични социални помощи \_\_\_\_\_ лв. на месец

Наследствена пенсия \_\_\_\_\_ лв. на месец

Стипендия \_\_\_\_\_ лв. на месец

Семейство \_\_\_\_\_ лв. на месец

Други \_\_\_\_\_ лв. на месец

Обща сума: \_\_\_\_\_

6. Когато получа собствените си пари, първо ще ги изразходвам за:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Моля, класирайте какви разходи ще покриете първо: най-спешните разходи с 1 и най-ненужните – с – 18

- |                                                            |                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Наем                              | <input type="checkbox"/> Алкохол                           |
| <input type="checkbox"/> Храна                             | <input type="checkbox"/> За бебето                         |
| <input type="checkbox"/> Електричество                     | <input type="checkbox"/> Пътуване                          |
| <input type="checkbox"/> Отопление                         | <input type="checkbox"/> Телевизия                         |
| <input type="checkbox"/> Дрехи за свободното време         | <input type="checkbox"/> Интернет                          |
| <input type="checkbox"/> Почивни дни                       | <input type="checkbox"/> Тоалетни принадлежности           |
| <input type="checkbox"/> Покриване на заеми                | <input type="checkbox"/> Забавление                        |
| <input type="checkbox"/> Да дадете парите си на приятел/ка | <input type="checkbox"/> Такси за училище / курс           |
| <input type="checkbox"/> Цигари                            | <input type="checkbox"/> Вещи, необходими за работа / курс |

Какво би направил, ако доходите ти не са достатъчни, за да покриеш разходите си?

- |                                                              |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Кандидатстване за стипендия         | <input type="checkbox"/> Ходете на работа в чужбина                      |
| <input type="checkbox"/> Намиране на по-евтин наем           | <input type="checkbox"/> Ядене само у дома                               |
| <input type="checkbox"/> Вземане на заем от банка            | <input type="checkbox"/> Спиране на купуването на луксозни предмети      |
| <input type="checkbox"/> Вземане на заем от приятел          | <input type="checkbox"/> Не се плащат сметки като интернет или телевизия |
| <input type="checkbox"/> Намиране на по-добре платена работа | <input type="checkbox"/> Не се плащат сметки като ток и вода             |
| <input type="checkbox"/> Намиране на втора работа            | <input type="checkbox"/> Плащане на наема със закъснение                 |
| <input type="checkbox"/> Просене                             |                                                                          |

Мислиш ли, че може да се нуждаеш от помощ, за да приоритизираш отново как харчиш доходите си?

- ☐ Да ☐ Не

Ако да, моля дайте повече подробности – кой би могъл да ти помогне?

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Бюджет

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Бюджет“ попълнена ли е?

☐ Да ☐ Не

Някой (например приеман родител, възпитател или друг) помогна ли ти да направиш тази оценка?

☐ Да ☐ Не

Ако да, как точно?

**От къде са приходите ти –**  
Какви са настоящите ти из-  
точници на пари? Това ще  
се промени ли?

**За какво харчиш пари –**  
Какви са текущите ти хар-  
чове? (свободно време, се-  
мейни контакти, облекло,  
сметки и др) Това ок ли е?

**Банкови сметки, спестява-  
ния и дългове –** Имаш ли  
банкова сметка? Спестя-  
ваш ли? Имаш ли нужда от  
подкрепа с дълговете?

Нужди, идентифицирани от младежа

**Бъдеща финансова подкрепа** – Ще имаш ли нужда от допълнителна подкрепа за бъдеще? Какви социални помощи и други средства ще получаващ?

**Умения за управление на бюджета** – Имаш ли нужда от подкрепа за уменията за управление на бюджета?

Общата оценка на нуждите е ...

Има ли различие в мнението?

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „Към самостоятелен живот“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Бюджет

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Бюджет“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката „Към самостоятелен живот“: Бюджет“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Дългосрочна цел на плана относно бюджета?

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи-ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Моля, запишете всяко различие в мнението относно договорения план за действие тук:

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

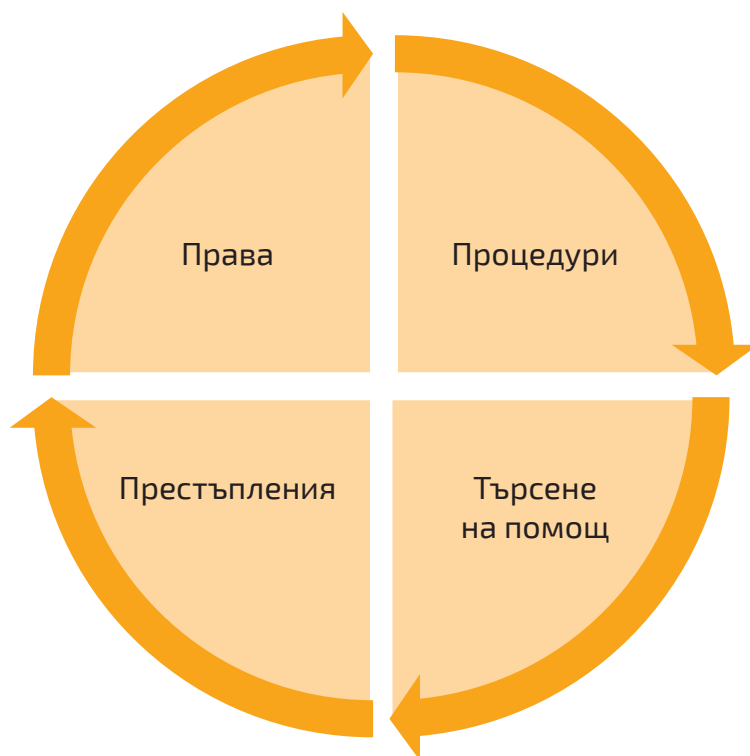
# ПРАВА И ПРАВНИ ВЪПРОСИ

## Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Права и правни въпроси

Име: \_\_\_\_\_

Помисли за всички права и правни въпроси, които те засягат.

- Какво знаеш за тях? Има ли нещо, което те засяга точно сега?
- За какво се притесняваш?
- Имаш ли нужда от някаква подкрепа?



Има ли още нещо, което би искал/а да кажеш?

-----

-----

-----

## Права

Име: \_\_\_\_\_

Някога получавал ли си информация за правата си?

☐ Да

☐ Не

Обясни по-точно

Бил/а ли си информиран/а за това на каква подкрепа имаш законно право?

☐ Да

☐ Не

Коя от тези дейности ти е трудна?

Би ли искал/а да получиш повече информация относно правата си и подкрепата, на която имаш законно право?

☐ Да

☐ Не

Обясни по-точно

## Престъпление

Някога бил/а ли си в контакт с полицията?

☐ Да

☐ Не

Обясни по-точно

Моля, отбележи тези кутийки, които са престъпления:

- ☐ Кражба
- ☐ Просия
- ☐ Проституция
- ☐ Продажба на наркотици
- ☐ Употреба на наркотици
- ☐ Проверка на чужди мейли
- ☐ Обида
- ☐ Клевета
- ☐ Неплащане на наем
- ☐ Неплащане на данъци
- ☐ Бягство от алтернативна грижа
- ☐ Да вземеш вещите на съквартирант, без да питаш
- ☐ Да влезеш в чужда собственост, без да питаш

Имаш ли нужда от повече информация за това кое е престъпление и кое – не е?

☐ Да

☐ Не

Ако отговорът е да, би ли могъл/а да идентифицираш човек, който може да ти предостави такава информация?

## Правни процедури

Някога бил/а ли си разпитван/а в полицията?

☐ Да ☐ Не

Някога бил/а ли си арестуван/а?

☐ Да ☐ Не

Моля, попълни следния тест само ако го намериш за подходящ или ако си отговорил/а с да на някои от горните 2 въпроса от този раздел.

По-долу има няколко въпроса за различните права, които има непълнолетният през първата фаза на съдебната процедура – полицейски арест. Моля, прочети внимателно всяко твърдение и кажи дали смяташ, че то е истина (И) или лъжа (Л).

Помни, че няма добри и лоши отговори, така че те моля да отговориш на въпросите според собствения си опит и познание.

| ПЪРВА ФАЗА: Задържане от полиция (Полицейски арест)* |                                                                                                                                                                                            | И | Л |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 1                                                    | Непълнолетният/а има право на обяснение в какво е обвинен/а.                                                                                                                               | И | Л |
| 2                                                    | Непълнолетният/а има право да се обади на близък .                                                                                                                                         | И | Л |
| 3                                                    | Непълнолетният/а има право да информира родителите си, че е задържан/а.                                                                                                                    | И | Л |
| 4                                                    | Непълнолетният/а има право да не говори.                                                                                                                                                   | И | Л |
| 5                                                    | Непълнолетният/а има право на преводач, ако не разбира езика.                                                                                                                              | И | Л |
| 6                                                    | Непълнолетен – чужденец има право на подходяща помощ (писмен и устен превод), ако иска да говори с адвоката си.                                                                            | И | Л |
| 7                                                    | Непълнолетният/а, който/която не може да чува или да вижда има право да бъде консултиран/а от адвоката си по разбираем за него/нея начин.                                                  | И | Л |
| 8                                                    | Непълнолетен-чужденец има право да подаде жалба, ако не разбира какво му е казано.                                                                                                         | И | Л |
| 9                                                    | Непълнолетният/а, който/която не чува или не вижда има право да подаде жалба, ако не разбира какво му е казано.                                                                            | И | Л |
| 10                                                   | Непълнолетен-чужденец има право да получава важната информация писмено и на език, който той/тя разбира (например: окончателното решение).                                                  | И | Л |
| 11                                                   | Непълнолетният/а, който/която не чува или не вижда има право да получава важната информация писмено (например на Брайл) и на език, който той/тя разбира (например: окончателното решение). | И | Л |

\* Този въпросник е използван за проучване на информираността за правата на младежи в конфликт със закона по проект JUST-AG-2016-06-760674 – Child-Friendly Juvenile Tools

|    |                                                                                                  |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 12 | Непълнолетният/а има право да види информацията по своето съдебно досие.                         | И | Л |
| 13 | Адвокатът на непълнолетния/ата има право да види информацията по неговото/нейното съдебно досие. | И | Л |
| 14 | Непълнолетният/а има право да подаде жалба, ако не му/й е позволено да види съдебното си досие.  | И | Л |
| 15 | Непълнолетният/а има право на адвокат, когато е разпитван/а от полицията                         | И | Л |
| 16 | Непълнолетният/а има право да говори с адвокат преди да бъде разпитван/а от полицията.           | И | Л |
| 17 | Непълнолетният/а има право да не споделя с никого какво е говорил/а с адвоката.                  | И | Л |
| 18 | Когато е задържан/а, непълнолетният/а има право да получи писмена декларация за своите права.    | И | Л |
| 19 | Когато е задържан/а, непълнолетният/а се настанява отделно от задържаните възрастни.             | И | Л |
| 20 | Непълнолетният/а не може да бъде задържан/а за повече от 48 часа.                                | И | Л |
| 21 | Може да се направи видео запис на полицейския разпит.                                            | И | Л |
| 22 | Непълнолетният/а има право видео записът с него/нея да не е публичен.                            | И | Л |
| 23 | Непълнолетният/а има право на преглед от лекар.                                                  | И | Л |
| 24 | Непълнолетният/а има право да бъде подпомаган/а от адвокат.                                      | И | Л |
| 25 | Непълнолетният/а има право на безплатна защита от адвокат.                                       | И | Л |

**Знаеш ли къде да потърсиш подкрепа, ако си арестуван?**

☐ Да

☐ Не

**Ако да, къде по-точно?**

**В момента изпълняваш ли някакво разпореждане от съда или мярка?**

☐ Полицейски надзор

☐ Образователна мярка

- ☐ Заповед за пробация
- ☐ Глоба
- ☐ Постоянен арест
- ☐ Други \_\_\_\_\_
- ☐ Не знам

Ако да, какви са изискванията на това разпореждане/ мярка? Има ли други служители, които са отговорни за теб?

### Търсене на помощ

Знаеш ли какво да правиш, ако си арестуван?

- ☐ Да
- ☐ Не

Ако да, уточни. Имаш ли нужда от някаква помощ с това?

Каква допълнителна помощ, ако изобщо имаш нужда от такава, би искал/а да получиш по отношение на правата и правините въпроси?

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Права и правни въпроси

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Права и правни въпроси“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой помогна ли ти с попълването на оценката (напр. социален работник, полагащ грижи или някой друг)?

☐ Да

☐ Не

Ако не, моля дайте детайли:

**Права** – получи ли информация относно законните си права? Имаш ли нужда от допълнителни съвети по правни въпроси?

**Правни процедури** – В момента въввлечен/а ли си в някаква правна процедура? Имаш ли някаква наложена мярка?

Нужди, идентифицирани от младия човек

**Престъпления** – имаш ли нужда от подкрепа във връзка с някакво престъпление, извършено от теб или срещу теб?

#### **Търсене на подкрепа**

Знаеш ли къде и как да потърсиш подкрепа? Имаш ли нужда от повече информация?

**Цялостната оценка на нуждите е ....**

**Има ли някакви различия в мнението?**

#### **Съгласие**

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „Към самостоятелен живот“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Права и правни въпроси

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Права и правни въпроси“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката „Към самостоятелен живот“: Права и правни въпроси“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

Цел на плана относно правата и правните въпроси:

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи-ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Моля, запишете всякакви коментари или различия в мненията тук:

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

# ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

## Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: Личностно развитие

Име: \_\_\_\_\_

Помисли за всички неща, които могат да повлияят на личностното ти развитие

- Какво знаеш за тях? Има ли нещо, което те засяга точно сега?
- За какво се притесняваш?
- Имаш ли нужда от някаква подкрепа?



Някакви коментари:

-----

-----

-----

В този раздел може да помислиш как прекарваш времето си, какви са интересите ти и какво е важно за теб. Става въпрос и за преглед на житейските избори, създаване на усещане за лична идентичност.

## Моите чувства

Всеки има чувства. Много е важно да покажете чувствата си по здравословен начин. Това позволява на теб и другите хора да знаете как се чувствате. Обикновено тялото ти знае кога чувстваш определена емоция. Когато си ядосан, може да почувстваш, че сърцето ти бие силно, дишането ти се ускорява и мускулите ти се стягат. Тялото ти казва, че си ядосан.

**Кои думи най-добре описват начина, по който се чувстваш днес?**

- ☐ Добре
- ☐ Лошо
- ☐ Щастлив/а
- ☐ Депресиран/а
- ☐ Възбуден/а
- ☐ Нервен/а
- ☐ Обнадежден/а
- ☐ Уморен/а
- ☐ Уплашен/а
- ☐ Стресиран/а
- ☐ Сигурен/а
- ☐ Самотен/а
- ☐ ОК
- ☐ Разтревожен/а
- ☐ Ядосан/а
- ☐ Отегчен/а

**Имаш ли свои собствени думи, за да опишеш как се чувстваш?**

Довърши изречението:

Чувствам се щастлив/а, когато....

Когато съм тъжен/а, аз...

Страхувам се от...

Нещата, които ме карат да се смея са ...

Нещата, които ме дразнят са ...

Чувствам се засрамен/а, когато ...

Чувствам се обезпокоен/а за ...

Когато се чувствам обезпокоен/а за:

аз правя/търся подкрепа от:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Важни дейности

Преди да отговориш на въпросите, може да ти е полезно да видиш как си прекарал/а предната седмица.

|            | Сутрин | По обяд | Вечер |
|------------|--------|---------|-------|
| Понеделник |        |         |       |
| Вторник    |        |         |       |
| Сряда      |        |         |       |
| Четвъртък  |        |         |       |
| Петък      |        |         |       |
| Събота     |        |         |       |
| Неделя     |        |         |       |

Това типична седмица ли е?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Защо да? / Защо не?

През една нормална седмица, кои неща чакаш с най-голямо нетърпение?

### Хобита и интереси

Какво обичаш да правиш през свободното си време?

Има ли други неща, които би искал/а да правиш?

☐ Да

☐ Не

Ако да, какво друго би искал/а да правиш?

## Силни страни

Думите, които най-добре ме описват (моля заградете):

|               |                |
|---------------|----------------|
| Забавен/а     | Постоянен/а    |
| Вежлив/а      | непредубеден/а |
| Енергичен/а   | Груб/а         |
| Своентравен/а | Умен/а         |
| срамежлив/а   | Чувствителен/а |
| разговорлив/а | Търпелив/а     |
| Внимателен/а  | Толерантен/а   |
| Талантлив/а   |                |

**Аз съм:**

Качества, които другите хора харесват в мен:

Как се чувстваш е част от самочувствието ти. Когато повишаваш самочувствието си, увеличаваш и чувството си за щастие и правиш крачка към подобряване на живота си. Чувството за гордост е едно от чувствата, които влияят положително върху самочувствието ти. Когато правиш нещо добро, обикновено се чувстваш горд/а от себе си.

Това е моят списък с 3 неща, които съм или които съм направил и те ме карат да се чувствам горд:

1. Чувствам се горд/а от \_\_\_\_\_  
Защото \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Чувствам се горд/а от \_\_\_\_\_  
 Защото \_\_\_\_\_

3. Чувствам се горд/а от \_\_\_\_\_  
 Защото \_\_\_\_\_

## Важните неща

Има широк кръг от хора или фактори, които могат да бъдат важни за начина, по който живееш живота си.

От списъка по-долу, кое или кой е важен за вас?

Моля, обградете едно число на скала от 1 до 4.

| 1 = Въобще не е важно,<br>до 4 = Много важно | Колко е важно |           |       |       |
|----------------------------------------------|---------------|-----------|-------|-------|
|                                              | Изобщо        | Не съвсем | Малко | Много |
| <b>ХОРА</b>                                  |               |           |       |       |
| Приятели                                     | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Семейство                                    | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Партньор/партньорка                          | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Полагащи грижа                               | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Подкрепящ работник                           | 1             | 2         | 3     | 4     |
| <b>ИДЕНТИЧНОСТ</b>                           |               |           |       |       |
| Етнически произход                           | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Религия                                      | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Сексуалност                                  | 1             | 2         | 3     | 4     |
| <b>ВЪЗМОЖНОСТИ</b>                           |               |           |       |       |
| Твоята работа                                | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Твоето училище/университет                   | 1             | 2         | 3     | 4     |
| Колко пари имаш                              | 1             | 2         | 3     | 4     |

|                           |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
| Наличен транспорт         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Къде живея                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ДЕЙНОСТИ                  |   |   |   |   |
| Да се забавлявам          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Да е добре за здравето ми | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дали съм в безопасност    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ДРУГО (моля, опишете)     |   |   |   |   |
|                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                           |   |   |   |   |

Има ли още нещо важно в твоя живот?

## Моята идентичност

Как би се описал/а? Кое те прави това, което си?

Мислил/с ли си някога за етническия си произход?

☐ Да

☐ Не

Мислил/с ли си някога за етническия си произход?

☐ Да

☐ Не

Има ли нещо, за което би искал/а да поговориш или да получиш някаква подкрепа във връзка с убежденията си или произхода си?

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Личностно развитие

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Личностно развитие“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой помогна ли ти с попълването на оценката?

☐ Да

☐ Не

Ако да, моля дай подробности?

**Моите чувства** – Имаш ли  
някакви притеснения за на-  
чина, по който се чувстваш?

**Дейности** – Как прекарваш  
времето си? Успяваш ли да  
направиш всичко, което ис-  
каш?

**Хобита и интереси** – Какви  
са хобитата и интересите  
ти?

Нуждите, идентифицирани от младия човек са...

**Силни страни** – Какво другите хора харесват в мен и с какво се гордея?

**Какво е важно за мен** – Кой или какво е важно за начина, по който живееш живота си?

**Идентичност** – как виждаш себе си? (вкл. произход, религия и сексуалност). Имаш ли нужда от подкрепа?

**Цялостната оценка на нуждите е...**

**Има ли коментари или различия в мненията?**

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „Към самостоятелен живот“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Личностно развитие

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Личностно развитие“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката „„Към самостоятелен живот“: Личностно развитие“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случили се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                  |

Моля, запиши тук всички коментари или различия в мненията за това какво трябва да се предприеме:

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

# ПРАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ

## Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Практически умения

Име: \_\_\_\_\_

Смяташ ли, че някои от тези дейности могат да ти помогнат за самостоятелен живот?

- Какво те кара да се чувстваш добре?
- За какво си обезпокаен/а?
- Имаш ли нужда от някаква помощ?



Домакинска работа



Градинарство



Грижа за дрехите



Готварство



Пазаруване

Допълнителни коментари:

-----

-----

-----

В този раздел можеш да помислиш за тези практически умения, които са от съществено значение за постигане на по-голяма независимост от полагащите грижи и за повишаване на увереността в постигането на по-голяма автономия. Те включват дейности като пазаруване, готвене, почистване на къщата и околността, пране и гладене. Практическите умения, свързани с начина на живот, се развиват от ранна възраст чрез постоянна подкрепа от страна на полагащите грижи.

## Домакинска работа

Пространството, в което човек живее, изисква постоянни грижи. Те включвае ежедневно и основно почистване, поддръжка на основни уреди и услуги, които осигуряват задоволяване на основните физиологични нужди, подреждане на вещи, грижа за естетическия вид на собствените и общите помещения.

### Извършваш ли следните дейности:

- |                                                                                          |                             |                             |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| ➤ Подреждане на лични вещи                                                               | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Чистене на стаята си                                                                   | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Чистене на санитарни помещения                                                         | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Чистене с прахосмукача                                                                 | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Чистене на общи помещения                                                              | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Основни почистване<br>(миене на прозорци, уреди, подреждане на чекмеджета и гардероби) | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Събиране на боклук и изхвърлянето му                                                   | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Друго _____                                                                            |                             |                             |                                |

Ако отговорът на повечето от горните въпроси е ДА, извършваш ли тези дейности сам/а или с други млади хора /възрастни, полагащи грижи. Можеш да отговориш по-долу за всяка дейност поотделно.

Коя от тези дейности ти е трудна?

Използваш ли почистващи препарати ?

☐ Да

☐ Не

Имаш ли нужда от допълнителна подкрепа или информация, за да подобриш някои от горните умения?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

От кого и кога можеш да потърсиш подкрепа?

## Градинарство

Извършваш ли следните дейности:

- |                                                                    |                             |                             |                                |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| ➤ Почистване на двора от боклук                                    | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Почистване от паднали клонки и листа                             | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Засаждане на растения и грижа за тях (окопаване, поливане, др..) | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |
| ➤ Друго, свързано с градината                                      | <input type="checkbox"/> Да | <input type="checkbox"/> Не | <input type="checkbox"/> Рядко |

Ако отговорът на повечето от горните въпроси е ДА, извършваш ли тези дейности сам/а или с други млади хора /възрастни, полагащи грижи. Можеш да отговориш по-долу за всяка дейност поотделно.

Имаш ли нужда от допълнителна подкрепа или информация, за да подобриш някое от горните умения?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

От кого и кога можеш да потърсиш подкрепа?

### Грижа за дрехите

Самостоятелен/а ли си при пазаруване на собствени дрехи?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Дрехите, които носиш, подходящи ли са за времето навън?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Дрехите, които носиш, подходящи ли са за случая и ситуацията, в която отиваш?

☐ Да

☐ Не

☐ Не знам

Умееш ли да ползваш самостоятелно перална машина/сушилня за дрехи?

☐ Да

☐ Не

Смяташ ли, че можеш да промениш обличането си? Кой може да ти помогне с това?

От каква помощ имаш нужда?

### Готвене

Някога готвил/а ли си – за себе си или за другите около теб?

☐ Да

☐ Не

Ако да, какви ястия можеш да сготвяш?

Мислиш ли, че можеш да подобриш готварските си умения? Кой може да ти помогне?

Коя от тези дейности ти е трудна?

Имаш ли нужда от допълнително помощ? Каква?

Участваш ли в подготовката на дневното/седмичното меню?

☐ Да

☐ Не

Кое от следните ястия/продукти е здравословно според теб? (загради един или няколко отговора):

- ☐ Чипс;
- ☐ Плодове;
- ☐ Пица;
- ☐ Пълнозърнест хляб;
- ☐ Зеленчукова супа;
- ☐ Салата от пресни зеленчуци;
- ☐ Пържено пиле;
- ☐ Пържена риба;
- ☐ Оризова яхния;
- ☐ Шоколадова торта;
- ☐ Пържола;
- ☐ Бонбони;
- ☐ \_\_\_\_\_

Имаш ли нужда от повече информация за здравословното хранене? Кой може да ти помогне?

## Пазаруване

Участваш ли в пазаруването на основни материали и продукти за домакинството?

☐ Да

☐ Не

Ако да, какви ястия можеш да приготвяш?

Колко често?

☐ Твърде малко

☐ Достатъчно често

☐ Твърде много

Ако да, какви ястия можеш да приготвяш? Моля, отбележи какви стоки купуваш сам от магазина?

> за готвене

> за пране и чистене

> друго

## Допълнителни умения

В този раздел са изброени практически умения, които някои хора нямат и въпреки това могат да живеят самостоятелно. Тези умения обаче понякога са необходими, защото улесняват живота и дават възможност на човек, който ги притежава, да се почувства по-пълноценен за себе си и другите, по-уверен и успешен в живота си.

Помисли как някои от тези неща могат да повлияят на твоята по-голяма самостоятелност и справяне в различни житейски ситуации.

| Умение/ситуация                            | Какво те кара да се чувстваш добре? | За какво си обезпокаен? | Имаш ли нужда от някаква помощ |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Боядисване                                 |                                     |                         |                                |
| Грижа за животни                           |                                     |                         |                                |
| Събиране на дърва за огрев                 |                                     |                         |                                |
| Палене на огън                             |                                     |                         |                                |
| Смяна на крушка                            |                                     |                         |                                |
| Грижа за растения в къщи                   |                                     |                         |                                |
| Засаждане и грижа за подправки и зеленчици |                                     |                         |                                |
| Други<br>-----                             |                                     |                         |                                |

## Моята оценка „Към самостоятелен живот“: Практически умения

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите възгледи „Към самостоятелен живот“: Практически умения“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Някой помогна ли ти при попълването на оценката?

☐ Да

☐ Не

Ако да, кой и как?

**Домакинска работа** – Имаш ли някакви протеснения за домакинските си умения?

**Градинарство** – Имаш ли някакви протеснения за уменията си?

**Грижа за дрехите** – Имаш ли някакви протеснения за уменията си?

**Готвене** – Имаш ли някакви протеснения за знанията и уменията си?

Нуждите, идентифицирани от младия човек са....

**Пазаруване** – Имаш ли някакви протеснения за уменията си?

**Цялостната оценка на нуждите е.....**

**Допълнителни умения**

**Има ли някакво различие в мненията?**

### **Съгласие**

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Тази оценка „**Към самостоятелен живот**“ е попълнена от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## Моят план „Към самостоятелен живот“: Практически умения

Име: \_\_\_\_\_

Частта „Моите „Към самостоятелен живот“ възгледи: „Практически умения“ попълнена ли е?

☐ Да

☐ Не

Дали оценката „Към самостоятелен живот“: Практически умения“ е попълнена?

☐ Да

☐ Не

Ако НЕ трябва да се предприемат действия сега, моля, поставете отметка в това поле ☐, запишете всички коментари на следващата страница и попълнете споразумението.

Въз основа на нуждите, определени в оценката се изискват следните действия:

| Какви действия трябва да се предприемат | Отговорен човек | Краен срок | Потенциални рискове и действия за намаляване на рисковете? | Това случи ли се? Кога? | Ако да, моля опишете резултатите. Ако не, защо не? Случи ли се нещо непредвидено? |
|-----------------------------------------|-----------------|------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                 |            |                                                            |                         |                                                                                   |

Моля, запишете всякакви коментари или различия в мнението относно планираните дейности.

### Съгласие

Може да има моменти, когато е полезно информация в този раздел да се сподели с други хора или институции. Причините за предаване на информацията са:

- да помогне да получиш подкрепа от определени услуги
- да не се налага да отговаряш отново на едни и същи въпроси

Този план „**Към самостоятелен живот**“ е попълнен от:

\_\_\_\_\_ (млад човек)

Дата \_\_\_\_\_

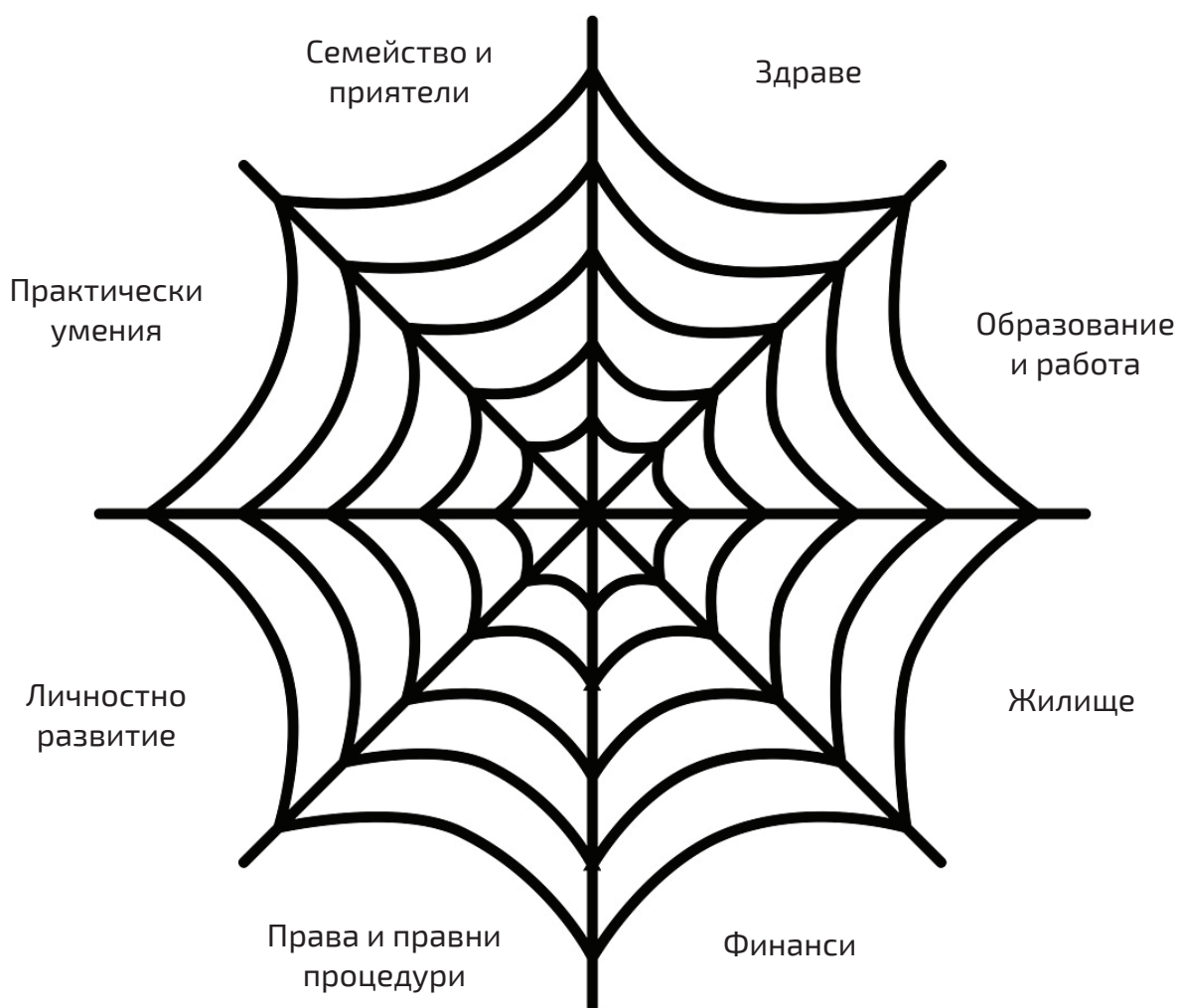
И съгласувана от \_\_\_\_\_ (отговорен социален работник)

От името на \_\_\_\_\_ (отговорна институция)

Дата \_\_\_\_\_

## МОЕТО РЕЗЮМЕ „КЪМ САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ“

След като завършиш 8-те теми, може да оцениш различните секции. Моля, използвай паяжината отдолу и маркирай или оцвети по коя тема е най-неотложно да се вземат незабавни действия (поставете отметка или оцветете с маркер до ръба). Колкото по-близо до центъра поставиш отметката си, толкова по-малко спешна ти се струва работата по тази тема. Можеш да избереш цветни маркери / моливи за оцветяване на секциите. Така накрая ще имаш много визуален преглед на нуждите си.



## „КЪМ САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ“ – ПРЕГЛЕД НА ПЛАНОВЕТЕ

Име \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Кой присъства? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какъв е постигнатият напредък? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Има ли някакви нови обстоятелства, които да налагат промяна в плана?

\_\_\_\_\_

Има ли нужда от повторна оценка на нуждите?

\_\_\_\_\_

Има ли нужда от промени в плана?

\_\_\_\_\_

Следващият преглед ще се състои на: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Подпис на младия човек

\_\_\_\_\_  
Подпис на отговорния социален работник

# Библиография

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002343/234386e.pdf>

[http://www.unesco.org/education/tlsf/mods/theme\\_b/interact/mod07task03/appendix.htm#text](http://www.unesco.org/education/tlsf/mods/theme_b/interact/mod07task03/appendix.htm#text)

[https://www.coe.int/en/web/edc/living-democracy-manuals#{%2210618501%22:\[4\]}](https://www.coe.int/en/web/edc/living-democracy-manuals#{%2210618501%22:[4]})

<https://rm.coe.int/fiche-ressource-living-in-democracy-manuals/1680743ec6>

<https://www.coe.int/bg/web/compass/glava-1>

<https://www.coe.int/en/web/edc/charter-on-education-for-democratic-citizenship-and-human-rights-education>

<https://www.coe.int/en/web/education/competences-and-qualifications>

<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/e0f2801c-184c-11e8-ac73-01aa75ed71a1/language-en>

<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002329/232993e.pdf>

<http://www.eycb.coe.int/compasito/>

<http://www.eycb.coe.int/compass/en/contents.html>

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016802f727b>

[https://www.coe.int/en/web/edc/living-democracy-manuals#{%2210618501%22:\[0\]}](https://www.coe.int/en/web/edc/living-democracy-manuals#{%2210618501%22:[0]})

[https://www.civicus.org/documents/toolkits/PGX\\_B\\_Civic%20Education.pdf](https://www.civicus.org/documents/toolkits/PGX_B_Civic%20Education.pdf)



# АВТОНОМИЯ

„Автономията ... е свобода за развитие на себе си – за увеличаване на познанията, за подобряване на уменията и за постигане на отговорност за поведението. Тя е свобода да водиш собствения си живот, да избираш между алтернативни начини на действие, стига да не се стигне до нараняване на другите.“

Томас Сас

## Структура:

1. Какво е автономията?
2. Защо е важно развиването на автономия у децата в алтернативна грижа?
3. Как професионалистите в алтернативна грижа могат да развиват автономия у децата и юношите?
4. Организационни и практически модели за развиване на автономия у децата и младежите в алтернативна грижа.
5. Практически насоки към професионалистите по отношение на подходите и начина на комуникация с младежите
6. Структура на консултативна сесия
7. Примерна консултативна сесия на тема „Умения за вземане на решение“

## 1. Какво е автономията?

В най-елементарния си смисъл автономията е способността на човек да действа според собствените си ценности и интереси. Изведено от древногръцки, думата означава „самозаконодателство“ или „самоуправление“, „независим, някой, който дава на себе си собственото право“ (Уикипедия).

За термина автономия се прилагат няколко различни определения. Речникът на съвременния английски език (Longman Dictionary of Contemporary English, 2011) определя автономията като „свободата, която дадено място или организация трябва да управлява или контролира“ или „способността или възможността да вземате свои собствени решения, без да бъдете контролирани от никого“. И двете дефиниции доближават автономията до разбирането за независимостта. Според Оксфордски речник, автономията е „правото на самоуправление“, „персоналната свобода“. При прочит на различни определения може да се разбере, че общото определение за автономия е способността на човек да е достатъчно независим и свободен, да упражнява правото си да контролира и управлява себе си.

Универсалната декларация за правата на човека от 1948 г. споменава автономията като законно защитено право на индивидуално самоопределение в член 22.

В аспекта на психологията, автономията се състои от набор от умения и нагласи. Съответните умения включват способността на човек **да разсъждава, да оценява различни гледни точки и да обсъжда с другите**. За да направи тези неща, автономният човек трябва да има чувство за **самооценка и самоуважение**. Самочувствието също е важно, включително добре развито разбиране за това, което има значение за него. Концепциите за възрастово развитие, определят изграждането на автономността у детето като важен аспект от цялостното му израстване, което се случва по време на няколко ключови фази в развитието (Ерик Ериксон, Джон Боулби, Фройд).

Децата изразяват желание за автономия през два основни етапа – годините на ранното детство и в ранна юношеска възраст.

В ранното детство децата започват да развиват автономия, като изследват тялото си, средата си, емоциите си и постепенно започват да функционират по-самостоятелно. Следващата голяма „борба“ с автономията се случва по време на предюношеството и юношеството. През това време децата се противопоставят, за да станат автономни,

но едновременно с това се чувстват все още зависими според своите собствени копнежи и границите, които възрастните им поставят. Юношите „демонстрират“ своята автономия като изпитват поставените правила и дори ги нарушават.

Някои социални обстоятелства могат да помогнат на юношата да бъде по-автономен, а други могат да подкопаят автономията. За да развие тези способности и нагласи, младият човек се нуждае от възможността да обмисли алтернативи, както варианти за действие, така и начини за осмисляне на значимите неща. Тогава, когато детето или юношата се развива в среда на потискащи социални нагласи, строги социални йерархии и липса на смислен избор това затруднява развиването на автономия и способността да действат според собствените си интереси и ценности.

Възрастта на достигане на автономия може да варира. Например, един 24-годишен младеж може да има семейство, да работи, да осигурява сам средствата си за живот и да поема отговорността за това чрез самостоятелни избори и решения. На същата възраст, друг млад човек все още може да не е създал трайни взаимоотношения, да живее със своите родители и да продължава своето образование, зависим изцяло от своето семейство. Разбира се, вторият пример не е проблем във връзка с избора на ценности и осмислени планове за бъдещето. Проблем е тогава, когато младежът е неспособен да изгради своята визия за житейска перспектива, да отстоява своите мисли, решения и избори и да поема отговорност за тях, да няма достатъчно умения за създаване на здравословни взаимоотношения и социални връзки.

## **2. Защо е важно развиването на автономия у децата в алтернативна грижа?**

### **По-висока степен на уязвимост.**

Много често децата и младежите, отглеждани в алтернативна грижа имат трудности да конструират своята жизнена перспектива – нямат цели, живеят „от днес за утре“, не намират смисъл в нещата, които правят; изостават в училищните постижения и мотивация за учене или са във висок риск от отпадане от училище; не са мотивирани за промяна и житейска реализация. Много от тях имат обичайни дефицити в цялостното развитие и в социалните умения, включително ниска способност за вземане на самостоятелни решения и осъзнаване на последствията от тях, недостатъчни умения да планират и да развият перспективи за учене, работа и реализация, най-общо недостатъчна способност да управляват сами своя живот. В повечето случаи тези деца и млади хора са пеминали през различни типове институционална организация на грижата с различни реактивни и ограничаващи подходи на грижещите се спрямо тях. Поради това, те в много малка степен са подкрепяни да осъзнаят своите силни страни и способности, да повярват в своите възможности и да намерят позитивна реализация, която да ги направи автономни, самостоятелни и удовлетворени.

### **Привързаност и автономия**

Голяма част от децата и младежите, отглеждани в алтернативна грижа са имали болезнено и трудно минало и често не познават или изпитват смесени чувства към историята си и семейството, в което са родени. Дълбоко загнездената болка и срам ги прави враждебни към света около тях, отразява се на самоуважението им и затруднява тяхната способност за самооценка и самоуважение.

**Концепцията за развитие на автономията е интегрирана в теорията за природата и функцията на връзките на привързаността.** Bowlby (1980) и други автори считат, че съществува постоянно равновесие между поведението на зависимост на детето от полагащия грижи и изследователското поведение, което служи за повишаване на знанията и овладяването на околната среда. Експерименталните наблюдения на Айнсуърт при кърмачетата допускат, че системата за привързване активира изследователската система у детето и води до нейното развиване. Тогава, когато детето е изградило сигурна база на привързаност със своите родители, то развива и своята самостоятелност в проучване на света, в юношеството успява по по-добър начин да се съсредоточи върху останалите задачи на социалното и емоционално развитие: формиране на връзки с връстници и романтични партньори; регулиране на собственото поведение и емоционални състояния.

Според теорията на привързаността, независимото и самостоятелно функциониране при подрастващите се улеснява от сигурните връзки на привързаност. Когато грижещите се за детето хора го подкрепят емоционално и насърчават неговата автономията, детето развива способността си не само да се доверява и да овладява нови ситуации и задачи, но и да потърси помощ при нужда. Тази формулировка показва, че автономното функциониране не е синоним на пълна независимост от лицата, които се грижат за детето. Този междуличностен контекст, в който се развива автономията има значение за разбиране развитието на автономността по време на юношеството, особено когато децата в грижа не са имали шанса да изградят сигурна връзка родител-дете.

Юношеството често се определя като фаза на развитие, по време на която съществува особено напрежение между борбата за автономия и силната привързаност на тийнейджърите към техните родители. Постигането на едното означава да се жертва другото. Автономните процеси по време на юношеството имат своите корени в доста широк набор от теоретични рамки. Психоаналитичните теории подчертават необходимостта юношите да се отделят от родителите си и да се откажат от детинските връзки и концепции за тях (например Фройд). В този смисъл конфликтът между родители/грижещи се и юноши се възприема като нормативен и желателен, докато в известна степен близките емоционални връзки между подрастващите и техните родители се считат за отклонение. Здравословното юношество включва процес на развенчаване на идола на възрастния, по време на който юношите започват да гледат на тях като на **не толкова** всезнаещи и всемогъщи. Тези концепции водят до по-ясно разбиране на развитието на автономията като интраиндивидуална конструкция, поставяйки акцент върху интрапсихическото развитие на юношата за сметка на външните процеси, които заобикалят това развитие.

**Въпреки това, този интрапсихичен процес на развиване на автономия зависи от качеството на връзката на юношата с възрастния, грижещ се за него.** Това означава, че моделите на взаимодействие между родител и дете се променят, когато децата навлизат в юношеството като се променят основните очаквания в това взаимодействие. Тези промени могат да се видят в нарастващия конфликт, който настъпва по време на юношеството, което сигнализира за всички промени, които се случват във взаимодействието възрастен – юноша.

Въпреки това за развиване на процеса на изграждане на здравословна автономия, основно значение има качеството на връзката между грижещия се и юношата –

грижи, които са отзивчиви и подкрепящи. Това означава, че трябва да се направят корекции в отношенията на възрастните, за да се съобразят с промените в потребностите на юношите. Това означава, че грижещият се трябва да признае стремежа за по-голяма независимост, като същевременно поддържа връзката. Това означава също подрастващият да продължава да ползва грижещия се за сигурна база, в която да изследват света около себе си, но и да се обръщат към него за подкрепа и съвет, когато достигнат границите на своята компетентност.

**В здравословна среда на израстване отношенията между юношата и полагащия грижа се трансформират, но не се отделят.**

**Докато в ранна детска възраст, привързаността поставя акцент върху физическата защита и близост, то в юношеството,** резултатът от активирането на системата за привързаност е по-скоро към „усещането за сигурност“ от страна на тийнейджъра, отколкото към действителната физическа безопасност. Това чувство за сигурност може да се постигне по много начини, често без буквалното физическо присъствие на фигурата на възрастния. Това дава възможност за развиване на системата за автономия у юношата, по начин, в който привързаността също е от значение, но самото взаимодействие със средата е по-добро и развиващо.

Подрастващите, които нямат изградена сигурна привързаност трудно намират балансиращия модел на „отделяне“ от възрастния и едновременно с това – търсене на сигурност, съвет и подкрепа. Във взаимоотношенията си с възрастните, поведението им се характеризира със силно изразен гняв и враждебност или пасивност. Несигурните тийнейджъри и възрастните, грижещи се за тях не са в състояние да управляват промените в отношенията си, предизвикани от натиска за автономия. Юношите са несигурни, често амбивалентни в прекоonstrуиране на отношението си към фигурата на възрастния, това се отразява и на преосмисляне на взаимоотношенията с връстниците в негативен план. Често за тях са характерни емоционални и поведенчески смущения в действията, свързани с по-голяма самостоятелност във вземане на решения.

Редица изследвания посочват два възможни „сценария“ на развитие на автономността на юношите с несигурна привързаност. Първият е, когато юношите категорично отхвърлят фигурата на грижещия се възрастнен, изправен пред предизвикателството да се адаптира към новите изисквания на автономията. Те не са в състояние да преоценят привързаността, което води до откъсване от средата – семейна или в грижа, разрушаване на всички създадени емоционални връзки и риск от редица негативни резултати, особено по отношение на рисковото поведение. Втората възможност е, когато привързаността е прекалено силна и физически зависима (както в ранна детска възраст) и юношата не е в състояние да се „отдели“ по подходящ начин от грижещия се и остава прекалено свързан и ангажиран с него. Тази стратегия може да помогне за поддържане на връзките с фигури на привързаността, но за сметка на подходящо и здравословно развитие на автономията на подрастващия. Вторият сценарий е много характерен за юноши, които са дългосрочно в алтернативна грижа, особено в приемни семейства или в центрове, където е изградена много силна емоционална връзка с някой от обгрижващите фигури, която прераства във вербално взаимодействие „мамо – мое дете“. Нещо повече – това взаимодействие (примерът се отнася до центрове за грижа) често е извън професионалната роля на възрастния – канене на гости в дома, общи празници в дома на грижещата се фи-

гура, безусловно приемане от всички членове на семейството – но приемане не на личността на юношата, а на неговата уязвимост като дете в грижа. В контекста на развиване на автономията у юношата, този модел на несигурна привързаност води до повече трудности у младежите да се откъснат от институционалната зависимост и да поемат с по-голяма самостоятелност управлението на собствения си живот. Те изпитват високи нива на стрес, тревожност и самота при прехода към самостоятелност (напр. отиване в колеж, университет), както и по-малко желание да търсят и да се доверяват на други подкрепящи ги фигури.

Налага се изводът, че обикновено сигурната привързаност се очаква да бъде свързана с по-положителни резултати по време на юношеството, особено в изграждане на автономия, докато несигурната привързаност се очаква да породи редица социални, емоционални и поведенчески трудности. Очаква се, че сигурната привързаност може да улесни адаптивното психосоциално функциониране по време на юношеството, особено по отношение на компетентността в социалните отношения.

**В обобщение, можем да кажем, че когато професионалистите в грижа подкрепят развиване на автономност у подрастващите, трябва да имат предвид връзката между привързаността -сигурна и несигурна, и начините, по които автономността се управлява по време на юношеството. Сигурната привързаност и подкрепата за автономия често вървят ръка за ръка.**

### **3. Как професионалистите в алтернативна грижа могат да развият автономия у децата и юношите?**

**Основният въпрос**, който стои пред професионалистите, е как могат да подкрепят и подобрят развиващия се капацитет на младите хора за автономия?

Следователно, **основните задачи** са:

- как децата и юношите се учат да правят избор;
- как да се балансира между правилата и изискванията на възрастните и развиване на способността за „отделяне“ от възрастните;
- как да се развият уменията за вземане на решения;
- как да се развият у децата редица взаимосвързани, но не непременно еквивалентни аспекти на функциониране, като независимост, компетентност и самоувереност.

**Въпреки, че автономията се разглежда като интраиндивидуална характеристика на подрастващите, всъщност тя се развива в междуличностния контекст и отношенията с другите: възрастни, полагащи грижа; други възрастни; и връстници.**

Следователно, развиването на автономията можем да представим в два аспекта – автономията като етап в развитието на индивида, от една страна и автономията, реферираща към способността на индивида да мисли, да чувства и да взема собствени решения, от друга. **В смисъла на тези два аспекта, целта на настоящата програма е да даде теоретична рамка и практически насоки как подрастващите в алтернативна грижа могат да развият автономия и как професионалистите могат да им помогнат за това.**

Една от най-важните задачи за всеки юноша е да формира определени умения, които да му помогнат да управлява своя собствен живот и да прави позитивни и конструктивни избори. Възрастните могат да му помогнат да развие умения за самоуправление, отговорност, независимост, вземане на решения; всички те – наречени автономия.

Развиването на автономия не приключва след края на възрастта на подрастване. През целия период на пълнолетие и зрялост автономията продължава да се развива винаги, когато някой е предизвикан да действа на друго ниво на самостоятелност. Често разбираме понятията автономност и независимост с едно и също значение, но от гледна точка на разбиране на юношеството, те означават различни неща. Независимостта най-общо реферира към капацитета на юношата да се държи като самостоятелна личност. Развитието на независимост е със сигурност част от изграждането на автономност по време на юношеството, но автономността означава много повече неща от това да действаш независимо. Също означава мислене, преживяване и вземане на морални решения, които наистина са собствени, вместо да следват това, в което другите вярват (по Лорънс Стайнбърг – американски психолог, изследващ развитието по време на юношеството).

По време на израстването, личността на юношата има все повече и повече възможности да управлява своето собствено поведение. Тъй като неговата автономност се развива през неговите връзки, юношата прекарва все повече време извън директния надзор на възрастния. Ако възрастните се стремят да задоволят изискванията на юношата, това е критично за развиване на здравословно управление на собственото поведение. Така, юношата научава да бъде по-малко подвластен на контрола на възрастния и да формира умения за самоконтрол. Трите типа самоконтрол са следните:

- Вземане на решения
- Самостоятелност, способност да разчита на себе си
- Спазването на стандарти и правила под натиска на групата – конформизъм

**Способността за вземане на решения** се подобрява когато индивидът навлезе в зрелостта и стане възрастен. По време на юношеството, индивидът започва да мисли абстрактно, да разширява възможностите, да вижда възможните последствия от своите действия. Започва да разпознава ценното от съветите на другите, да осъзнава, че съветите на другите могат да повлияят на неговото лично мнение.

**Способността да разчита човек на себе си** се увеличава с годините. Въпреки това, младите хора често си мислят, че са действали с тяхно собствено съгласие, но възрастните могат да вярват, че решенията на младите са били повлияни от техните приятели.

**Конформизмът** е също много важна тема за юношеството. Той се утвърждава понякога през „натиска“ на връстниците. Това означава следване на поведението и мнението на приятелите или другите. Младите са най-склонни да следват конформизма на връстниците по време на средните юношески години – около 16-17. В предюношеството влиянието на възрастните е по-силно. Натискът от връстниците се увеличава с напредване на възрастта, но когато конструктът автономност вече е по-силно развит, често някои тийнейджъри са по-малко засегнати от натиска на връстниците, защото се учат да вземат решения независимо от техните връстници.

Развиването на автономия у младите хора касае по принцип три типа автономия:

1. Емоционална автономия
2. Поведенческа автономия
3. Когнитивна/ценностна автономия

**Емоционалната автономия** се отнася до емоциите, личните им чувства и как юношите се отнасят към другите около себе си. Касае най-вече **качеството на връзките** на юношата с другите.

По време на ранното юношество, младите хора изместват зависимостта от родителите и получават емоционална подкрепа от другите, най-вече връстниците. Те започват по-дълбоко да се включват във взаимоотношения с приятелите, започват да развиват интимни взаимоотношения. Емоционално автономните тийнейджъри са по-способни да намерят свои собствени решения или да помолят приятели или други възрастни извън семейството, отколкото да разчитат само на родителите си. Те поставят въпроси, свързани със себевъзприятие и себеутвърждаване. При активирана система на сигурна привързаност, тези въпроси са в контекста на качеството на връзките им с родителите. Автономността се изразява още в осмисляне управлението на личните взаимоотношения („Не ми се бъркай“; „Аз ще се справя“, „Не ми задавай въпроси“); собствен набор от вярвания и ценности; необходимост от одобрение за неща, свързани с връзката възрастен-дете, а не за всяко нещо; автономност сам да прецени вината си. Характерна е деидеализацията на възрастните, които се грижат за юношата и възприемането им като хора, които също могат да допускат грешки, да преживяват и да изразяват дори негативни чувства. Това продължава по време на ранното и средното юношество. През късните юношески години, подрастващите са по-самостоятелни и не разчитат толкова на другите – родители и връстници.

Емоционалната автономия обхващат някои важни аспекти на процеса на автономия, но се фокусират предимно върху процесите на отделяне и индивидуализиране.

Терминът **поведенческа автономия** се използва широко, за да обхване редица аспекти на функционирането на юношата, както в рамките на, така и извън отношенията родител-юноша. Поведенческата автономия се отнася до поведението, до способността за вземане на решения независимо и следване на тези решения през поведението, дефинира се от гледна точка на по-голяма самоувереност и саморегулиране

Поведенческата автономия най-вече се определя от моделите на **вземане решения** в семейството и от **степената и формите на наблюдение и контрол** от страна на грижещите се. Авторитарното родителство ограничава автономията; вземането на решения единствено и само от юношите е знак за прекомерно овластяващо родителство. Смята се, че съвместното вземане на решение, при което и двете страни допринасят за дискусията и / или имат думата в крайния резултат е най-добрата подкрепа за юношеската автономия. Последният стил на насърчаване на автономията също е в съответствие с авторитарния родителски стил, който балансира отзивчивостта и изискванията, и следователно се характеризира с твърд контрол, който все още позволява договаряне и обмяна на гледни точки по отношение на правилата и последствията. Възрастните следва да осъзнават, че способността за мислене при юношите също се променя и развива. Юношите осъзнават че има много начини да видят една ситуация. Те започват да търсят съвети от другите и са способни да срав-

няват един избор с друг. Те също мислят за резултатите от техните решения. Започват да се чувстват повече уверени в техните собствени способности за вземане на решения.

Степента на наблюдение и контрол от страна на грижещите се върху поведението на юношите могат да се разглеждат също като оценка на поведенческата автономия. Това означава доколко възрастните знаят за ежедневието на тийнейджърите, както и доколко контролират поведението им. Това, което стимулира юношеската автономия е не прекия контрол и проследяване на поведението, а знанието за ежедневието и поведението извън семейната среда. По-долу са представени конкретни ситуации и области, в които възрастните могат да контролират поведението на тийнейджърите и начина, по който да го правят (напр. избор на приятели). Високите нива на контрол се смятат за ограничаващи автономията на подрастващите.

Както при емоционалната автономия, така и при поведенческата, натискът на връстниците измества влиянието на родителите. Тази автономия също се достига на възраст между 15 и 18 години.

**Когнитивната автономия** (наричана още автономия на ценностите) може да се тълкува като способността на юношата да развива собствени мисли, ценности, мнения, които съответстват или не съответстват на тези на възрастните (или връстниците). Вербалната автономия е поведенческият израз на когнитивната автономия: способността за ясно изразяване и / или утвърждаване на собствените мисли и чувства в междуличностния контекст. Когнитивната автономия се развива във **взаимодействието** между подрастващия и възрастните.

Способността на юношата да мисли абстрактно му помага да види различията между общите и специфични ситуации и да се изрази, използвайки високи нива на мислене. Развиването на когнитивна автономия означава тийнейджърът да има възможност да осмисли своята собствена ценностна система. По този начин, юношата прави свои собствени независими заключения за своите ценности, а приема просто заключенията на другите. Когнитивната автономия се изразява в съвместно общуване на подрастващите и грижещите се, в които възрастните ограничават или се намесват по време на дискусия.

Когнитивното ограничаване включва поведение, което отвлича вниманието, възпира или изразява безразличие; емоционалното ограничаване включва поведение, което е прекалено удовлетворяващо, осъждащо или девалвиращо. Развиването на когнитивна автономия включва фокусиране, решаване на проблеми, любопитство и обяснение; емоционалните аспекти са приемане и съпричастност от страна на възрастните.

В обобщение, трябва да се подчертае зависимостта между развиването на автономия при юношите и тяхното социално функциониране. Средата, която подкрепя развиването на автономия у юношите, насърчава междуличностната компетентност, качеството на връзките с връстниците. Стилът, който ограничава когнитивната или поведенческата автономия е свързан с неадаптивно социално функциониране. В обобщение, сигурността на привързаността спрямо несигурността, независимо дали е оценена по отношение на цялостното състояние на ума или стила на привързаност в конкретни взаимоотношения, е последователно свързана със социалното функциониране. Юношинте, които имат развита сигурна привързаност и автономност

доказват високи нива на социална компетентност и социални умения, особено по отношение на интимните взаимоотношения, които се превръщат в по-важна характеристика на приятелството в периода на юношеството. В този аспект съществува и взаимозависимост между автономията, качеството на привързаността и поведенческите модели на юношите, които са на границата или престъпват закона. Тази зависимост определя способността за социално функциониране, която може да бъде твърде ограничена в резултат на свръхпротекция или силно разделяне, „откъсване“ от грижещата се фигура.

#### 4. Организационни и практически модели за развиване на автономия у децата и младежите в алтернативна грижа.

Както стана ясно по-горе, в условията на грижа извън биологичното семейство, личностните и социалните фактори оказват съществено влияние и предопределят начините, по които младите хора могат да развият автономия. Личностните фактори се определят от качеството на системата за привързаност, изградена у младежа, вкл. изградените емоционални връзки, напр. с приемната майка или с друга обгрижваща фигура. Социалните фактори се отнасят до средата на живот и нейната организация, подходите и отношението към младежа, възможностите за по-широко общностно включване. Това означава, че изграждането на автономия у децата и юношите в грижа е процес, който **не би могъл** да се случва единствено и само под формата на обучителна сесия.

Автономията се развива в различно време за различните хора. Не всички 15-годишни имат едно и също ниво на поведенческа автономия. Също, един тип автономия, може да се развие по-бързо от друг тип. Например, един юноша може да мисли независимо, но може да не чувства, че е добре да предприеме действие на базата на тези мисли.

Автономията у младите хора придобива социално значение в контекста на съвременното глобално общество. Пазарът на труда непрекъснато се развива и младите хора трябва да са способни също да развиват своите умения, компетенции и квалификации.

Европейската комисия работи със страните от ЕС за укрепване на „ключовите компетенции“ – знания, умения и нагласи, които ще помогнат на младите хора да намерят личностна и професионална реализация и да участват в обществените процеси. Тези ключови компетентности включват „традиционни“ умения като комуникация на майчиния език, чужди езици, дигитални умения, грамотност и основни умения по математика и наука, както и хоризонтални умения като способност за учене, социална и гражданска отговорност и самосъзнание, предприемачество, културното самосъзнание и творчество.

Хоризонталните умения, като способността за учене и предприемането на инициативи са особено важни за младите хора, които са били в системата на държавната грижа, поради липсата на семейна подкрепа при тях и практически модели за справянето им с многото кариерни предизвикателства.

Европейската референтна рамка („ЕТ 2020“) определя осем ключови компетенции. Те трябва да се вземат предвид от професионалистите в грижа, тогава, когато осъ-

ществяват под различни форми на работа подкрепа на младите хора за развиване на тяхната автономия. Това са:

1. Комуникация на майчиния език
2. Комуникация на чужди езици
3. Математическа компетентност и основни компетенции в областта на науката и технологиите
4. Дигитална компетентност
5. Способност за учене
6. Социални и граждански компетенции
7. Нагласи за инициативност и предприемачество
8. Културна самосъзнание и изразяване

Овластяването на тези ключови компетенции подпомага развиването на автономия, защото подготвя младите хора да вземат решения и да се грижат сами за себе си. За подрастващите, поверени в грижа, този процес изисква специални знания, умения и усилия от страна на професионалистите, поради високото ниво на уязвимост на младежите, по-високата институционална зависимост и поради спецификата на техните индивидуални потребности, които в повечето случаи са различни от тези на младите хора, за които се грижат техните семейства по произход.

Формалните начини за целенасочена работа на професионалистите са индивидуални и групови, в няколко насоки.

**а. Автономията може да се развива и „тренира“ чрез включване на младите хора в програми за групова работа, които биха могли да фокусират няколко основни теми:**

**Личностно развитие и формиране на социални умения за:**

- Себепознание, себеразкриване, самооценка
- Себепредставяне и собствен стил
- Идентичност
- Самоувереност
- Справяне с гнева
- Асертивно поведение
- Вземане на решения/решаване на проблеми
- Толерантност
- Работа в екип
- Комуникация
- Емоционална интелигентност
- Планиране и целеполагане
- Критично мислене.

### Практически умения и компетенции за:

- Мотивация за продължаване на образованието
- Планиране на собственото развитие
- Управление на времето
- Професионално ориентиране и избор
- Планиране и боравене със собствен бюджет
- Търсене на жилище и съвместно съжителство
- Подготовка за семеен живот
- Инициативност
- Нагласи и умения за предприемачество
- Търсене и намиране на работа.

Груповите програми се планират и разработват съобразно конкретните условия в предоставяне на грижата. Отчитат наличните ресурси – общностни и личностни. Съобразени са с индивидуалното ниво на развитие и възможностите на младите хора, както и с очакваното време за напускане на грижата. Организирането се в няколко основни сесии за работа с продължителност от 60 до 90 минути. В сесиите се прилага набор от интерактивни методи, които стимулират активността на децата и младите хора (преживявания, чувства, мисли, поведение) и водят до персонализиране на знанието; толерират ценността и уникалността на всеки участник в групата, като стимулират личната ангажираност; ученето е чрез моделиране и практикуване на уменията. В някои сесии биха могли да се включат специалисти от други сектори.

**б. Индивидуални форми за подкрепа** на младите хора в развиване на автономия. Те могат да се реализират в рамките на ежедневието в центъра за грижа, под формата на менторска програма, индивидуални консултации и придружаване на младежа във връзка с подготовката му за напускане на грижата. Индивидуалните форми на работа са интегрирани в цялостната работа по управление на случая и се определят в резултат на цялостна оценка на младежа, включваща оценка на неговите потребности, проблемни зони, ресурси и рискове при напускане.

Особено внимание тук отделяме на индивидуалните консултативни сесии по конкретни теми, в които младите хора с помощта на професионалиста са информирани и консултирани. По този начин младите хора имат възможност да рефлектират върху собствените си ресурси, компетенции и възможности за самостоятелно справяне в конкретни ситуации и в същото време да развиват нагласи и умения, да планират своето бъдеще.

Консултативните сесии се основават на идентифициране на конкретните нужди на младежа и неговия индивидуален темп на развиване на различни умения и компетенции. Примерни теми за консултативна индивидуална работа с младежите могат да бъдат:

- Активното слушане
- Търсене и кандидатстване за работа
- Изготвяне на личен проект

- Решаване на проблеми
- Формулиране и избор на цели
- Определяне на приоритети
- Изготвяне на личен бюджет и управление на парите
- Избор и вземане на решение
- Гледната точка на другия

Предложените теми за групова и индивидуална работа съвсем не изчерпват всички възможности. Те дават общи насоки за целенасочени и планирани действия от страна на професионалистите, които допринасят за изграждане на автономия у младите хора. Съчетаването им, едновременно с подходи в организиране на грижата (ежедневието), личностни подходи към младите хора, както и създаване на доверие и връзка с тях дават добри възможности за подготовка на младежите за живот извън институцията или приемното семейство и личностно израстване на друго ниво, въпреки преживените житейски трудности.

### **с. Подходи и практики в организация на грижата**

Начините, по които е организирана грижата има много съществено значение за развиване на автономия у младите хора.

Например:

#### **В център за грижа**

- ясни правила и норми за съвместен живот, които се определят с участието на самите потребители;
- структурирано ежедневие с дейности, съчетаващи процес на учене, свободно време, грижа за личното пространство, грижа за бита, празници и ритуали, лично време, групови и индивидуални занимания, изпълнение на задачи и обратна връзка от страна на възрастните;
- по отношение на физическата среда – обособени пространства за спане, хигиена, хранене, групова и индивидуална работа, приготвяне на храна, свободно време, занимания; правила по отношение на ползване и грижата за тях;
- включване на децата и младежите в конкретни типове решения, касаещи съвместния им или персонален живот;
- човек от персонала, с който има създадена специална, доверителна връзка;
- отношение на безусловно приемане на личността;
- подходи от страна на възрастните, основани на силните страни и ресурси на младите хора, позитивизиране на техните постижения.

#### **В примно семейство/ семейство на роднини и близки:**

- поставяне на норми и граници в семейството, отново договорени съвместно с детето или юношата;

- договорено ежедневие с дейности, съчетаващи процес на учене, свободно време, грижа за личното пространство, помощ и грижа за бита, семейни празници и ритуали, лично време, индивидуални занимания, изпълнение на задачи и обратна връзка от страна на възрастните, участие в дейности по интереси и свободно време извън дома;
- включване на децата и младежите в конкретни типове решения, касаещи живота в семейството или техния персонален живот;
- емоционална и доверителна връзка със семейството;
- яснота по отношение на бъдещето;
- отношение на безусловно приемане на личността;
- подходи от страна на възрастните в семейството, основани на силните страни и ресурси на младите хора, позитивизиране на техните постижения.

## 5. Практически насоки към професионалистите по отношение на подходите и начина на комуникация с младежите

Отделянето на младия човек от семейството или грижата е нормална част от израстването, а конфликти са нормална част от юношеските години.

Как могат да помогнат възрастните?

- **Определете ясни и последователни очаквания.** Важно е възрастните и юношите да бъдат отворени да говорят за правилата и да ги ревизират заедно. Ако възрастните са по-гъвкави и са добри слушатели, юношите е по-вероятно да се обърнат към тях за съвет и насоки.
- **Отворена комуникация.** Отворена дискусия за училищните правила и ценности. Някои правила ще трябва да бъдат коригирани, за да посрещнат нуждите на юношите. Те имат нужда да се научат да управляват своя собствен живот, но също трябва да имат насоки и подкрепа от грижещите се и общността. Говорете за ценности с юношите, дори когато темите са трудни. Ако автономността се развива е нормално за юношите да се обърнат от възрастните към връстниците за помощ. Не осъждайте юношите за това, че слушат и търсят съвети от приятелите си. Вместо това, говорете с тях. Питайте какво биха направили техните приятели в подобна ситуация и защо. Насърчавайте юношите да намират реални причини зад мнението на връстниците и коментирайте ситуациите от различна гледна точка.
- **Обезкуражете бунта.** Юношите понякога се бунтуват и противопоставят на формите на авторитет. Как да се избегне бунта? Да се говори за промените и да се пробват какво означават тези промени. През разговор-разбиране на гледната точка, разбиране на ситуацията в която тяхната гледната точка е ценна. Възрастните могат да помогнат младежите да си представят резултата, добър или лош от тяхното поведение. Възрастните и юношите не могат да видят резултатите по един и същи начин. Например, за възрастния, негативната оценка на приятел може да няма значение, но за един подрастващ тя може да е нещо изключително важно.

- **Останете спокоен.** Не се тревожете за юношеското несъответствие. Юношите се обръщат към своите връстници за мнение, относно социални въпроси., но те се обръщат към възрастните когато те искат факти и за съвети, относно ценности, етика и бъдещи планове.
- **Включвайте юношите във вземане на решения.** Много е важно възрастните да дават ясни инструкции и насоки. Подрастащите трябва да имат шанс да са водеща сила на своя собствен живот. Те имат нужда да допринесат за своята общност. Оставете ги да уважават и да се включат в общностните и семейни проекти. Питайте ги за мнение и ги включете да помогнат във вземане на решения. Започнете с лесни задачи и позволете юношите да бъдат повече включени в събиране на информация и помощ във вземане на решения.
- **Оставете ги да вземат собствени решения,** относно:
  - Прическа
  - Чистене и организация на тяхната стая/пространство
  - Селекция и покупка на дрехи
  - Следучилищни дейности
  - Време за лягане
- **Решения за важни дейности.** Възрастните и подрастващите трябва да дискутират за тях съвместно, но възрастните трябва да имат последна дума, относно:
  - Вечерен час
  - Запознаване
  - Следучилищна работа и доброволна работа
  - Шофиране
  - Харчене на пари
- **Юношите трябва да бъдат включени в решения** като:
  - Планиране на ваканция
  - Организиране на празнична церемония
  - Планиране на храненето
  - Покупка на мебели и вещи
- **Подкрепа за развитие на ценности.** Юношите скоро ще бъдат в техния собствен живот с трудни избори. Те най-добре учат през практиката. Дайте им шанс да работят през трудни решения преди напускане на грижата, така те ще могат да практикуват докато са в способна и сигурна среда и мрежа.
  - Бъдете топли и безусловно приемачи, но и твърди и справедливи, и поставяйте правила. Обяснете своите правила и говорете с юношите за дисциплината.
  - Давайте им повече отговорност за вземане на решения и лидерство, както в училище, така и в центъра за грижа. Следвайте ги през техните идеи.

- Дайте им глас във вземане на решения, овластявайте групата връстници и групата за съветване. Нека да знаят помощта от тях и да уважават ценността на това.
- Търсете възможности да дискутирате политики, идеи и морални норми
- Когато чуете мнението на младия човек, насърчавайте го да обясни причините за него
- Помогнете им да научат за участие в социални и политически събития в общността, също изборна активност, митинги, мирни протести.
- Търсете възможности да говорите за последствията от поведението, и добро и лошо. Дръжте ги отговорни когато имат лоши избори; позволете им да изпитат връзката между поведение и последствия.
- Не забравяйте помощта, която оказват младите хора в различни дейности, в изпълнение на задачи и им благодарете за това което правят.

## 6. Структура на консултативна сесия

В настоящата част ще бъде представена най-общо същността на консултативния процес като основен метод за индивидуална работа с деца и юноши за развиване на автономия, за възстановяване и оптимизиране на социалните функции и за изработване на норми и модели на общуване. За разлика от груповите форми на работа, индивидуалната среща между професионалист и младеж по определена тема има следното предимство: сърцевина на консултирането е „консултативното взаимодействие“ между клиента и консултанта, основаващо се на философията на „клиент-центрираната терапия“ /К.Роджърс/. Главна цел на социалния работник в процеса на индивидуално консултиране е да помогне на юношата да разбере, че той има властта и способността да решава личната си житейска съдба. В такъв тип взаимодействие, младият човек е насърчаван, мотивиран и подпомогнат да изпита удовлетворение, да придобие увереност и самочувствие, да се обърне към своите силни страни, да експериментира и усвоява нови модели на поведение, да „изпита“ уменията си да взема решения и да прави избори в една безопасна и защитена среда, контролирана от професионалист. Целите на една консултативна сесия се определят от индивидуални потребности, желания и нагласи на младия човек.

Консултативната сесия е с продължителност 50-90 минути. Тя е предварително договорена, планирана и подготвена от професионалиста и самия младеж. Повод за нея са установени в оценката на потребностите проблемни зони в развитието на младия човек и планирани дейности за подкрепа. Тя е част от цялостния процес за изграждане на съответните умения и компетенции.

**Консултативната сесия има следната структура:**

| Времетраене         | Етапи                           | Дейности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предвари-телна фаза | ФОРМУЛИРА-НЕ НА КЛЮ-ЧОВИ ИДЕИ   | <p>Предварителна подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Избор на тема</li> <li>➤ Идентифициране нуждите на юношата по съот-ветната тема</li> <li>➤ Формулиране на основните идеи</li> <li>➤ Обмисляне и избор на основните дейности</li> <li>➤ Подготовка на работни материали</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 минути           | ОТВАРЯНЕ И ВЪВЕЖДАНЕ В ТЕМАТА   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Посрещане</li> <li>➤ Заемане на местата</li> <li>➤ Техники за отпускане и сваляне на напрежението</li> <li>➤ Изграждане на усещане за сигурност и приема-не; постигане на взаимно доверие</li> <li>➤ Представяне на темата и ключовите идеи</li> <li>➤ Обяснение на целите</li> <li>➤ Обратна връзка от юношата за допълване и дру-ги идеи</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| 10 минути           | ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТЕМАТА            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Как съществува темата по принцип в живота на човек</li> <li>➤ Действия и поведение на младежа в конкретни ситуации</li> <li>➤ Водещият активно слуша, проявява искреност, емпатийност, добронамереност, не оценява</li> <li>➤ Водещият поощрява младежа да вникне в тема-та и в собствените си чувства</li> <li>➤ Следи за невербалното поведение на младежа.</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| 10 минути           | ДВУСТРАННО ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ТЕМАТА | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анализ на темата за юношата във всичките му аспекти.</li> <li>➤ Ориентиране в последствията и влиянията от избраните решения.</li> <li>➤ Изследване на личния опит по темата.</li> <li>➤ Достигане до едно и също разбиране, относно същността на темата.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 40 минути           | РЕФЛЕКСИЯ ПО ТЕМАТА             | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Водещият дава информация, предлага техни-ки за осмисляне на проблема, за трениране на умения, насочва към рефлексия и анализ.</li> <li>➤ Водещият задава открити въпроси и насърчава към осмисляне на възможни варианти, които младежът смята за подходящи и реални.</li> <li>➤ Изясняване и обсъждане на възможни решения</li> <li>➤ Анализ на избраните решения и действия.</li> <li>➤ Помага за формулиране на допълнителни ал-тернативи</li> <li>➤ Не налага свои решения</li> <li>➤ Съставя се списък/набор от алтернативи</li> <li>➤ Саморефлексия</li> </ul> |

|           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 минути | ИЗБОР НА АЛТЕРНАТИВИТЕ     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анализ на избраните алтернативни решения</li> <li>➤ Ориентиране на младежа в най-подходящите и възможни алтернативи</li> <li>➤ Съставяне на план</li> <li>➤ Средства и начини за проверка на избраното решение</li> <li>➤ Обобщаване</li> </ul> |
| 5 минути  | ЗАТВАРЯНЕ И ОБРАТНА ВРЪЗКА | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Оценка на промяната – какво се случи</li> <li>➤ Обратна връзка</li> <li>➤ Изследване на преживявания, чувства, ниво на удовлетвореност</li> <li>➤ Планиране на следващите стъпки</li> <li>➤ Затваряне на сесията</li> </ul>                     |

## 7. Примерна консултативна сесия на тема „Умения за вземане на решение“

(Ползвани са материали от Книга 6 Обучение в умения за мислене при младежи в конфликт със закона, Наръчник за професионалисти, ИСДП, 2017)

### ТЕМА „УМЕНИЯ ЗА ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЕ“

#### ➤ Ключови идеи и цели:

- 1) Познаване и осмисляне на видовете житейски избори.
- 2) Формиране на умения за анализ и осмисляне на информацията и вземане на решения.
- 3) Формиране на нагласа и разбиране, че умението за вземане на решение се развива и с времето може да стане по-добро.
- 4) Осмисляне и усвояване на различни подходи за вземане на самостоятелни решения.
- 5) Развиване на чувство за отговорност при вземане на решения.

#### ➤ Отваряне на сесията и въвеждане в темата

##### *Посрещане, правила и роли*

Посрещнете младежа и го поканете да се чувства спокойно и удобно. Обяснете правилата за комуникация и спазване на конфиденциалност. Разяснете, че в представяне на мнения и идеи двамата сте в равнопоставени позиции и в рамките на сесията не се допускат роли, основани на позиции на власт и подчиненост. Кажете на младежа, че сте в роли на консултант и консултиран и обяснете какво е това. Подчертавайте ролята си на възрастен, който подкрепя, насърчава и насочва.

### **Представяне на темата**

Представете на младежа целта на срещата и важността да се развива умението за вземане на решения. Попитайте го има ли други идеи, относно темата или други близки теми, за които иска да поговорите.

### **Създаване на доверие и атмосфера за споделяне**

Поканете го да сподели за някое приятно преживяване през последната седмица. Ако се затруднява в това, го насочете към конкретна случка (професионалистът предварително се е запознал с интересни моменти от живота на младежа през последната седмица). Възможно е, младежът да сподели нещо, за което водещият и екипът полагащ грижи не знае. За отваряне на диалога и доверителна връзка, водещият може да започне със споделяне на свое приятно преживяване. Насърчете младежа да сподели защо точно определя това преживяване като приятно, какви чувства провокира у него.

### **Асоциации с природно явление**

Поканете младежа да асоциира своето сегашно настроение и чувства с природно явление. Ако се затруднява, дайте пример със себе си.

## **➤ Изследване на темата**

### **Решенията в живота**

За въвеждане в темата, направете обобщение на това, което се е случило до момента, като изведете идеята, че всяко действие на човек е свързано с вземане на решение – в конкретната сесия, коя приятна случка да разкаже, с кое природно явление да се асоциира и т.н. Има решения, които са лесни, а други са трудни. Ето защо ние трябва да развиваме умението си да вземаме решения. Решенията и решаването на проблемите са две основни области в живота, независимо дали сме в къщи, на работното място, сред приятелите, на училище. Каквото и да правим и където и да сме, ние сме изправени пред безброй решения и проблеми, малки и големи, всеки ден.

Много решения и проблеми са толкова малки, че дори не можем да ги забележим. Дори малки решения понякога могат да бъдат преобладаващи за някои хора. Те могат да спрат пред тях и да не знаят какво да направят.

### **Моите решения**

Помолете младежа да помисли и да посочи подобни малки решения.

#### **Например:**

- Чай или кафе?
- Какво да имам в моя сандвич? Или трябва да ям салата днес?
- Какви дрехи трябва да нося днес?
- Дали да си купя този суичър с моите пари или да ги спестя?

Помолете младежа да разкаже за друг тип решения, които се налага да взема и които имат влияние и върху други хора.

**Например:**

- Трябва ли да се прибера навреме за вечеря в центъра, където живея?
- Да се обадя ли по телефона на моя приятел и да му предложа да поритаме?
- Трябва ли да кажа на момичето, което харесвам, това което изпитвам към нея? Наистина ли искам да излизаме с нея и да бъдем повече време заедно?

Има и решения, които имат дългосрочни последствия в личен план. Насърчете младежа да помисли и сподели и за тях.

**Например:**

- Да избягам ли от час, защото ще ме изпитват?
- Да продължа ли да уча или да си потърся работа?
- Каква професия да избира?

Отворете дискусия, относно трудности при вземане на решения и защо е важно развиване на това умение. Попитайте младежа какво според него представлява това да вземеш решение.

## ➤ Двустранно определяне на темата

**Какво означава да вземеш решение?**

Кажете на младежа, че вземането на решение понякога е избор между две алтернативи. Понякога външни обстоятелства те карат да вземеш решение (например, когато пътят се раздвоява и трябва да решиш в коя посока да продължиш). Но по-често решенията ги вземаме ние и можем да се подготвим за тях. Ето защо можем да вземаме решение като ползваме различни умения, за да премислим ситуацията и да вземем обосновано решение.

*Дайте пример.* Да вземеш решение прилича на това да си направиш коктейл. Вземаш различни питиета и ги смесваш по подходящ начин, за да се получи приятен коктейл за пиене. Така е и при вземането на решение – използваш своите умения, прилагаш различни техники, които познаваш, съчетаваш ги по подходящ начин, като си напомняш какви са ти целите, после виждаш алтернативите или възможностите, после премисляш техните последици и резултати, и разбира се, важно е да познаваш факторите (обстоятелствата), които влияят, да избереш своите приоритети, за да решиш какво да направиш.

*Работа върху личния опит.* Помолете младежа да представи негова лична ситуация, по която е трябвало да вземе решение, какво иска да направи, какви цели иска да постигне. Насърчете го да опише конкретна ситуация, желание, намерение, мечта. Използвайте ситуацията, за да го ориентирате към възможни последствия и засегнати хора от взетото решение.

## ➤ Рефлексия по темата.

### Техника „Плюс-минус-интересно“

**Казус:** След тренировка по футбол, прибирайки се в Центъра за настаняване от семеен тип, Виктор среща група момчета от по-горните класове в училище. Познава ги и много често прекарва време с тях, дори по верме, когато трябва да е в учебните часове. Те винаги предлагат интересни неща, забавни са и Виктор много държи да бъде част от тяхната компания. Дори понякога се налага да приема техните предложения, знаейки, че не винаги те са правилни. Казва, че те са неговите „приятели“, които го приемат такъв, какъвто е и е убеден, че винаги може да разчита на тях. Същата вечер, те му предлагат да отидат всички в някакъв клуб и да се забавляват, като му казват, че те са „изкарали“ пари и той не трябва да мисли за това. Лидерът на групата му казва, че сега е момента да се държи като мъж и да покаже кой е. В същото време, той е обещал на дежурния възпитател да се прибере според договореното време и да не нарушава правилата, което напоследък се случва често. Виктор трябва да вземе решение дали да тръгне с тях или да се прибере, така както е обещал. В същото време иска да им се хареса и е любопитен къде и как ще се забавляват.

Нека младежът да си представи, че е на мястото на Виктор. Насочете младежа чрез следните въпроси (ДеБоно, 2009):

- Защо някои решения са по-лесни от други? Какво затруднява в това решение? Кои са неговите плюсове и минуси?
- Кои са най-важните неща, за които трябва да се замисли преди да вземе решението?
- По какъв начин да разбере, че е взел правилното решение? Обмисли ли всички последици и резултати?
- Каква е неговата нагласа: да мисли за решението или просто да го вземе и след това да види какво ще стане? А кое е по-доброто от двете?

Насочете дискусията около казуса към следните идеи:

1. Трябва винаги да си откровен със себе си каква е истинската причина да вземеш това решение.
2. Трябва да си дадеш сметка дали това решение е обратимо или не.
3. Невземането на решение всъщност е взимане на решението да не правиш нищо.
4. Решенията могат да бъдат много трудни за правене, ако не си готов да се откажеш от нещо, за да спечелиш друго нещо.
5. Когато взимаш решение, трябва да ползваш познатите техники за обмисляне на решението.

За вземане на решение по казуса, предложете на младежа следната техника: Плюс-минус-интересно (ПМИ). В живота често се налага да правим избори и нещата имат както хубава, така и лоша страна, затова е нужно да помислим за тях преди да действаме. Техниката ПМИ води към разбиране, че всяко решение има положителни и отрицателни страни, за които да помислим предварително, че обмислянето на решенията чрез структурирана преценка, помага да се вземе решение и да се направи избор, който е аргументиран и не е базиран на емоции или пристрастия. Да обмислиш решенията си означава да ги погледнеш от тяхната силна и слаба страна, а също така да видиш и това, което е интересно в една идея. Тази техника може да се ползва в различни житейски ситуации. Лесна е за прилагане и дава добри резултати, защото е практична. Когато човек започне да я прилага, се научава да взема решения като ги обмисля предварително.

*Дайте примери, които да илюстрират смисъла на техниката. (Може да използвате пример от играта на карти или с монета)*

**Игра на карти.** Обяснете, че при играта на карти добрите играчи първо преценяват какви карти имат и тогава решават как да ги играят. Подобно е и в техниката ПИМ – виждаш първо какво имаш, кое е положително, кое е отрицателно или слабо, кое си струва да обмислиш като възможност и тогава да действаш.

**Монета.** Кажете, че също така тази техника прилича на една монетата – тя има две страни: ези и тура и всяка от тях е интересна по свой начин, защото е различна. И двете страни на монетата са важни и те представляват цялата монета. Тя не е монета, ако я няма едната страна.

Така е и при техниката за взимане на решения, наречена ПИМ – плюс, минус, интересно. Всяка идея или решение, което ни предстои да вземем, обмисляме като анализираме минусите, т.е. слабите страни, после плюсовете, т.е. силните страни, а след това мислим за това кое е интересното на двете страни. Като резултат вземаме едно по-добре обмислено решение, което ще бъде по-полезно и конструктивно.

**Техниката ПИМ се прилага по следния начин:**

**Идея:** „Да отида на клуб с момчетата и да не се прибера навреме в центъра“

„Плюс“ – Какво харесвам в тази идея/предложение? Кои са хубавите страни на тази идея?

„Минус“ – Какво не харесвам в тази идея/предложение? Какви са лошите страни на тази идея?

„Интересно“ – Какво е онова, което намирам за интересно в идеята, без значение дали я харесвам или не я харесвам?

Важно е да се отбележи, че когато се използва техниката „ПИМ“, първо се почва с плюсовете, после с минусите и накрая с интересното.

**Обобщение:** Основната роля и задача на професионалиста е да следва схемата и да задава въпросите към младежа, така че да му помогне да мине през процеса на обмисляне на идеите и проблемите, на ситуацияите, в които попада, преди да вземе решение. За да може техниката да се усвои, е важно да се премине през казуси за упражняване на новото умение.

## **Етапи на вземане на решение**

След вземане на решения по предложения казус чрез техниката ПМИ, опитайте съвместно с младежа да изведете основните етапи през които минава Виктор, за да вземе решение.

Ефективното решение обикновено включва мисловна дейност през няколко етапа, като тези, описани по-долу.

### **1) Идентифициране на проблема (въпроса за решаване):**

Този етап включва: откриване и разпознаване на проблем; идентифициране на естеството на проблема; определяне на проблема.

Първата фаза на вземане на решение може да звучи очевидно, но често изисква повече мислене и анализ. Идентифицирането на проблем може да бъде трудна задача сама по себе си, има ли проблем изобщо? Каква е същността на проблема, има ли всъщност многобройни проблеми? Как може да се определи най-добре проблема?

### **2) Структуриране на проблема:**

Този етап включва: период на наблюдение, проверка, установяване на факти и изработване на ясна картина на проблема.

Следвайки от идентифицирането на проблема, структурирането на проблема има за цел да получи повече информация за проблема и да увеличи разбирането. Тази фаза е свързана с намирането и анализирането на фактите, изграждането на по-цялостна картина, както на целта (ите), така и на бариерата (ите). Този етап може да не е важен при ежедневни решения, но е от съществено значение за решаване на въпроси с по-сложен характер, например, да продължи ли да уча или да напусна училище..

Една от техниките, които бе приложена ПМИ е част от този етап, защото води до анализ на фактите и обстоятелствата във връзка със ситуацията, която трябва да се реши.

### **3) Търсене на възможни решения:**

По време на този етап се определят редица възможни начини за действие. От информацията, събрана през първите два етапа, се търсят възможни решения на идентифицирания проблем. Определят се различни алтернативи.

### **4) Вземане на решение:**

Този етап включва внимателен анализ на различните възможни начини на действие и след това избор на най-доброто решение за изпълнение.

Това е може би най-сложната част от процеса на вземане на решение. Следвайки предишните стъпки, се анализира всяко потенциално решение. Възможно е някои решения да не са възможни поради други проблеми, като например ограничения във времето или ограничения в бюджета. На този етап е важно да се обмисли какво може да се случи, ако не се вземе решение, т.е. не се направи нищо за решаването на проблема.

## 5) Преценка на изпълнението:

Изпълнението означава действие върху избраното решение. При вземане на решение за важни ситуации, човек преценява последствията и поема отговорности за тях, включително търсене на обратна връзка относно резултатите от избраното решение. Това може да се постигне чрез наблюдение и получаване на обратна връзка от хора, засегнати от настъпили промени.

Кажете на младежа, че в живота се налага да вземаме много често различни решения. Някои от решенията касаят нашия личен живот и отношенията, в които се намираме с другите хора – приятели, близки. Друга част от решенията са свързани с позицията или ролята, която имаме – в училище, на работата, като граждани и др. Решенията, които вземаме в такива моменти, влияят не само на нас, но и на хората около нас.

Обобщете, че когато всичко това е изпълнено, взимането на решение може да е много по-лесно.

### ➤ Избор на алтернативите

Отново поканете младежа да помисли за ситуацията на Виктор и след анализ чрез техниката кои са положителните страни, кои са отрицателните страни и кое е интересното при всяка от тях, го насърчете да начертае възможните действия. Използвайте лист хартия, за визуализиране на възможните пътища.

Изгответе съвместно план за действие, включващ комуникация с всяка от засегнатите страни в казуса-приятелите на Виктор и персонала в центъра, където живее.

Обобщете процеса, през който сте минали с младежа по време на сесията.

Въведете разбирането за положителна ориентация във вземане на решение. Това означава:

- Да виждаме РЕШЕНИЯТА, които трябва да вземем като „предизвикателства“ или възможности да спечелите нещо, а не непреодолими трудности, при които е възможен провал.
- Да вярваме, че с вземане на обмислени решения, намаляваме проблемите, решаваме самите проблеми. Важно е също да се използват техники за позитивно мислене.
- Да вярваме, че вземането на самостоятелни и обмислени решения ни дава повод за самочувствие.
- Да бъдем мотивирани, че трябва да вземаме самостоятелни решения, вместо да ги отхвърляме и пренебрегваме.

## ➤ Затваряне и обратна връзка

Поканете младежа да сподели какво според него се случи по време на сесията. Насърчете го към рефлексия, относно следното: научи ли нещо ново, какви изводи си направи, смята ли че би могъл да ползва наученото и в какви ситуации, как се чувства. Насочете мислите му към това дали е по-уверен и осъзнава ли отговорността на това да бъде самостоятелен в някои от решенията си.

Може да кажете, че за вземане на решения са необходими редица умения като: събиране и анализ на информация, поставяне на цели, избор на приоритети, способност за планиране и организиране. Всичките тези умения могат да бъдат тренирани в следващи сесии.

Благодарете на младежа. Договорете темата и времето на следващата сесия.

### Референции:

Обучение в умения за мислене при младежи в конфликт със закона, Книга 6, Наръчник за професионалисти, ИСПД, 2017

Longman Dictionary of Contemporary English, 2011

Steinberg, L., Adolescence, 2017, McGraw-Hill Education

Илюстриран оксфордски речник, Dorling Kindersley Limited & Oxford University Press, Изд. Младинска книга-София, 2005

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/autonomy>

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F>

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/autonomy>

<http://www.basicknowledge101.com>

<https://www.verywellfamily.com/autonomy-definition-3288320>

<https://www.edutopia.org>

<https://www.simplypsychology.org/attachment.html>



# ГРАЖДАНСКО ОБРАЗОВАНИЕ

„Човекът не е Остров, вътре в себе си затворен;  
Човекът има връзка с Континента,  
той е част от всичко друго;  
отмъкне ли Морето буца Пръст,  
по-малка става територията на Европа,  
както ако откъсне Полуостров цял  
или събори Замък на твой приятел  
или твоя собствен Замък.“

Джон Дън, превод Владимир Левчев

# Предговор

**Целта** на тази сесия е да се повиши цялостното познаване на младите хора какво означава да бъдеш „гражданин на определена държава“, какво означава демокрацията и права на човека и как всеки индивид може да участва в обществения живот, както и да развие нагласи и умения за активно гражданство

## Дефиниции:

**UNESCO дава следната дефиниция<sup>5</sup>:**

**Гражданското образование** може да бъде определено като образование на децата от ранна детска възраст, за да станат ясномислещи и просветени граждани, които участват в решения, засягащи обществото. „Общество“ тук се разбира в специалния смисъл на нацията с описана територия, която е призната за държава.

Познаването на националните институции, както и осъзнаването, че върховенството на закона се прилага за социалните и човешките взаимоотношения, очевидно са част от всеки курс за гражданско образование. В този смисъл гражданското образование се основава на разликата между:

- индивидът като субект на етика и закон, имащ право на всички права, присъщи на човешкото състояние (права на човека); и
- гражданинът – има право на гражданските и политическите права, признати от националната конституция на съответната държава.

## Дефиниция за „образование за гражданство“<sup>6</sup> (Европейска комисия)

Образованието за гражданство е предмет, който има за цел да насърчава хармоничното съвместно съществуване и да насърчава взаимноизгодното развитие на хората и общностите, в които живеят. В демократичните общества образованието за гражданство подпомага учениците да станат активни, информирани и отговорни граждани, които желаят и могат да поемат отговорност за себе си

- Образованието е присъщо свързано с развитието и растежа на хората в социален контекст. Всички форми на отговорно образование са полезни не само за самите индивиди, но и за обществото като цяло. Гражданското образование обаче има специална връзка с благосъстоянието на обществото и неговите институции.
- Образователните власти в цяла Европа са наясно с необходимостта да учат децата и младите хора да се държат отговорно, като вземат предвид не само собствения си интерес, но и интереса на другите, включително общностите, от които са част. Децата също трябва да бъдат научени да разбират ролята на институциите, които са необходими за добре функциониращото общество.

5. [http://www.unesco.org/education/tlsf/mods/theme\\_b/interact/mod07task03/appendix.htm#text](http://www.unesco.org/education/tlsf/mods/theme_b/interact/mod07task03/appendix.htm#text)

6. [https://www.na.org.mk/tl\\_files/docs/eplu/eurydice/2018pub/Brief\\_CitizenshipEducation.en.pdf](https://www.na.org.mk/tl_files/docs/eplu/eurydice/2018pub/Brief_CitizenshipEducation.en.pdf)

- В демократичните общества всички членове по дефиниция имат социална и политическа роля. Това обикновено включва гласуване и кандидатура за избори, контрол на публичните власти и работа за социални промени. Следователно младите хора трябва да придобият необходимите компетенции за изпълнение на тези социални и политически задължения. Образователните власти в демократичните страни се стремят в по-голяма или по-малка степен да насърчават личните, междуличностните и социалните компетенции, в допълнение към създаването на информираност за политическите институции и практики.

Концептуалната рамка е съсредоточена в четири области на компетентност за гражданско образование (т.е. области на знания, умения и нагласи).

- Област 1: Ефективно и конструктивно взаимодействие с другите, включително личностно развитие (самоувереност, лична отговорност и съпричастност); общуване и слушане; и сътрудничество с други.
- Област 2: Критично мислене, включително разсъждения и анализ, медийна грамотност, знания и открития и използване на източници.
- Област 3: Действие по социално отговорен начин, включително зачитане на принципа на справедливост и правата на човека; уважение към други човешки същества, към други култури и други религии; развиване на чувство за принадлежност; и разбиране на въпроси, свързани с околната среда и устойчивостта.
- Област 4: Демократично действие, включително зачитане на демократичните принципи; познаване и разбиране на политическите процеси, институции и организации; познаване и разбиране на основните социални и политически концепции.

Съществуват и редица други дефиниции и концепции за гражданско образование:

### **Глобално гражданско образование (UNESCO)<sup>7</sup>:**

Глобалното гражданство<sup>8</sup> се отнася до чувство за принадлежност към по-широка общност и човечеството. Той подчертава политическата, икономическата, социалната и културната взаимозависимост и взаимосвързаността между местното, националното и глобалното. Нарастващият интерес към глобалното гражданство доведе до увеличаване на вниманието към глобалното измерение и в гражданското образование и последиците за политиката, учебните програми, преподаването и обучението. Глобалното образование за гражданство включва три основни концептуални измерения, които са общи за различни дефиниции и интерпретации на глобалното гражданско образование.

**Когнитивни:** Да придобият знания, разбиране и критично мислене по глобални, регионални, национални и местни проблеми и взаимосвързаността и взаимозависимостта на различните страни и население.

7. [https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef\\_0000232993&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach\\_import\\_59f36c73-b9c9-4898-aea4-f93623d8a898%3F\\_%3D232993eng.pdf&locale=en&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000232993/PDF/232993eng.pdf#998\\_15\\_ED\\_EN\\_int.indd%3A.17028%3A439](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000232993&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_59f36c73-b9c9-4898-aea4-f93623d8a898%3F_%3D232993eng.pdf&locale=en&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000232993/PDF/232993eng.pdf#998_15_ED_EN_int.indd%3A.17028%3A439)

8. UNESCO (2014). Global citizenship education: Preparing learners for the challenges of the 21st century

**Социално-емоционални:** да има чувство за принадлежност към общо човечество, споделяне на ценности и отговорности, съпричастност, солидарност и уважение към различията и многообразието.

**Поведенчески:** Да се действа ефективно и отговорно на местно, национално и глобално ниво за по-мирен и устойчив свят. Глобалното гражданско образование има за цел да бъде преобразуващо, изграждайки знанията, уменията, ценностите и нагласите, които обучаващите се трябва да могат да допринесат за един по-приобщаващ, справедлив и мирен свят.

Глобалното гражданско образование използва „многостранен подход, използвайки концепции и методологии, които вече се прилагат в други области, включително образование за правата на човека, образование за мир, образование за устойчиво развитие и образование за международно разбиране и цели да напредне в постигането на общите си цели. Глобалното гражданско образование прилага перспектива за учене през целия живот, започваща от ранно детство и продължаваща през всички нива на образование и до зряла възраст, като изисква както „формални и неформални подходи, учебни и извънкласни интервенции, така и конвенционални и нетрадиционни пътища за участие“.

## Съвет на Европа

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=090000168049655e>)

**„Образование за демократично гражданство“** означава образование, подготовка, повишаване на осведомеността, информация, практики и дейности, които целят, чрез снабдяване на обучаващите се със знания, умения и разбиране, както и чрез развитие на техните отношения и поведение, да им дадат възможност да упражняват и защитават своите демократични права и задължения в обществото, да ценят разнообразието и да играят важна роля в демократичния живот, с оглед на насърчаването и защитата на демокрацията и върховенството на закона.

**„Образование по правата на човека“** означава образование, подготовка, повишаване на осведомеността, информация, практики и дейности, които целят, чрез снабдяване на обучаващите се със знания, умения и разбиране, както и чрез развитие на техните отношения и поведение, да дадат възможност на обучаващите се да допринасят за изграждането и защитата на универсална култура по права на човека в обществото, с оглед насърчаването и защитата на човешките права и фундаменталните свободи

Образованието за демократично гражданство се отнася до образователен процес, който се стреми да гарантира, че децата и младите хора стават активни и отговорни граждани, които са способни и готови да допринесат за благосъстоянието на обществото, в което живеят. Трите цели на образованието за демократично гражданство са 1) осигуряване на политическа грамотност: познаване на политическите и гражданските институции и социалните проблеми; 2) да развият необходими умения като критично мислене, сътрудничество и активно слушане; и 3) да насърчава ценностите и нагласите, които водят до активно участие и ангажираност в живота на общността. Този комплексен подход разграничава образованието за демократично гражданство

от традиционното гражданско или гражданско образование, което се концентрира върху предоставянето на знания и се фокусира върху лоялността и отговорностите.<sup>9</sup>

В българската образователна система Наредба 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование дефинира **„гражданското образование“**

Чл. 3. (1) Гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование са взаимно свързани и формират интердисциплинарен комплекс, насочен към придобиване на социални, граждански и интеркултурни компетентности и на компетентности, свързани със здравето и поддържането на устойчива околна среда.

(2) Гражданското образование е насочено към формиране на гражданско съзнание и граждански добродетели и е свързано със знания за устройството на демократичното общество, за правата и задълженията на гражданина и с умения и готовност за отговорно гражданско поведение.

(3) Здравното образование е насочено към развитие на умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето.

(4) Екологичното образование е насочено към формиране на екологична култура, екологично съзнание и екологично поведение в тяхната взаимна връзка с оглед познаване на екологичните закони, защита, подобряване, управление и разумно използване на природните ресурси, както и опазване на природната среда и на екологичното равновесие.

(5) Интеркултурното образование е насочено към усвояване на знания за различни измерения на културните идентичности и за основни характеристики на интеркултурните отношения, формиращо позитивно отношение към разнообразието във всички области на човешкия живот, както и умения и нагласи за конструктивни взаимодействия в мултикултурна среда.

## Обучение за гражданство и младежи, напускащи институции

### Съдържание на обучението

Понятието гражданство, застъпено в този наръчник следва обосновката на Т.Н.Маршал от книгата *my Citizenship and Social Class* (Cambridge University Press, 1950), според която гражданството е ефективно, когато то гарантира достъпа до 3 основни вида права. Маршал идентифицира три компонента на гражданството:

- Граждански компонент, който включва групата права, касаеща индивидуалните свободи, напр. правото свободно да изказваш мнението си, достъп до информация, религия;
- Политически компонент – т.е. група права, насочени към политическата сфера като право да гласуваш, да участваш в управляването на политическа власт, честен съдебен процес и т.н;

---

9. Наръчник за правата на човека за деца на Съвета на Европа Compassito

- Социален компонент, който се свързва с правото да се ползваш от средния стандарт на живот и равен достъп до образование, здравеопазване, минимален доход, както и до жилищно настаняване. (източник: COMPASS)

Рискове при работа по темата с млади хора, които напускат грижи:

- Ниско ниво на комуникационни умения, особено когато става дума за млади хора с увреждания;
- Липса на интерес и доверие към целите и намеренията на гражданското образование, както и усещането, че тази тема „не ги засяга“ (те смятат, че е темата е далечна и не е свързана с живота им)
- Нежелание за обсъждане на някои от темите, тъй като според тях това може да доведе до някои негативни последици за тях;
- Считат, че за тях не е релевантно да се занимават с темата: за някои гражданското образование е твърде отдалечено, тъй като техните мислите са насочени към всички останали ежедневни нужди за оцеляване. Няма смисъл да отделят време за тази тема; също така може да бъде много трудно от практическа гледна точка за тези, които са в процес на започване на независим живот.

## Сесия 1

**Продължителност – следва да се проведе в един ден, продължителност 8 часа**

Води се от социален работник или психолог (може и от институция от резидентен тип) или от член на екипа по приемна грижа

**Целева група** Предвидено е да участват 4-8 деца, над 13 г.

*Примерна времева рамка:*

|             |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9,00-10,30  | Запознаване, warming up, приемане на групови правила за работа<br>Какво представлява гражданското образование                                                                                                                         |
| 9,30-11,00  | Почивка                                                                                                                                                                                                                               |
| 11,00-12,30 | Критично мислене, вкл. обосновка и анализ, медийна грамотност и познаване, вкл. използване на източници,                                                                                                                              |
| 12,30-13,30 | Почивка                                                                                                                                                                                                                               |
| 13,30-15,00 | Социално отговорно действие, вкл. уважение на принципите за правосъдие и права на човека; уважение към другите хора, други култури и религии; развитие на чувство за принадлежност; въпроси за околната среда и устойчивото развитие. |
| 15,00-15,30 | Почивка                                                                                                                                                                                                                               |
| 15,30-17,00 | Демократично действие, вкл. уважение на принципите на демокрацията, знание и познаване на политическите процеси, институции и организации; знание и разбиране на основните социални и политически концепции<br>Рефлексия и заключение |

### Подробна програма:

|            |                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9,00-10,30 | Запознаване, приемане на групови правила за работа<br>Какво представлява гражданското образование |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Запознаване

Всички седят в кръг, за да има равнопоставеност между страните.

Водещият представя себе си и целта на сесията: участниците да придобият основни знания за това какво означава да си „гражданин на една страна“, какви означава демокрация и човешки права и как всеки един от присъстващите може да участва в обществения живот.

След това водещият прави упражнение за запознаване. Той обяснява, че преди официално да започнат сесиите е добре всички присъстващи да се опознаят.

След това Водещият раздава на всички присъстващи лист А4 и маркер. Моли групата да застанат в кръг с гръб към центъра. След това водещият приканва всички присъстващи да закрепят листа хартия към лицето си и да не го свалят, докато не им се каже. След това Водещият моли младежите да нарисуват формата на главата си, а след това да добавят уста, нос, очи, вежди, коса и уши. Най-накрая Водещият моли всички младежи да напишат името си.

След това Водещият казва всички заедно да свалят портретите от лицето си и да се обърнат към центъра на кръга.

Всички оглеждат портретите, а след това Водещият моли младежите един по един да направят кратко описание на портрета си, като започне с „Казвам се..... „

След това е добре портретите да се закрепят на стена и да са там до края на сесията.

**Необходими материали:** Лист А4, маркери, каучук или хартиено тиксо за закрепване на портретите на стената

**Продължителност:** около 15 мин.

#### Приемане на групови правила за работа

Всички присъстващи седят удобно в кръг и гледат към водещия. Той/тя обяснява, че всички присъстващи са равноправни членове на групата и техният принос е ценен. Преминава се към приемане на групови правила, като водещият приканва самите участници да ги „създадат“. Обикновено младежите изброяват няколко правила като „Да не се прекъсваме“; „Да се изслушваме“; „Да не използваме мобилни телефони по време на сесиите“, „Да не закасняваме“ и т.н.

Водещият обсъжда с цялата група всяко едно от тези предложения и ако групата ги приеме, ги записва на флипчарт.

Добре е освен правилата за работа да се приемат и правила от типа „Не се обиждаме“, „Няма грешно/глупаво мнение“, „Всеки има право да се изкаже“.

След приемане на всички групови правила, с които групата е съгласна, тези правила се закрепват на стената и стоят там до края на сесията. При нужда по време на деня, водещият се връща отново към правилата.

**Необходими материали:** флипчарт, маркери, каучук или хартиено тиксо за закрепване на флипчарта на стената

**Продължителност:** около 10 мин.

### Какво представлява гражданското образование

Вероятно част от младежите, участващи в сесията в училище са имали досег с тази тема. Все пак е възможно те да не я разпознаят първоначално. По тази причина е добре водещият да даде дефиниция на гражданското образование съгласно дефиницията на Юнеско.

По този начин тази сесия се съсредоточава върху основните цели на гражданското образование:

- 1) да допринесе за политическа грамотност: знания за политическите и гражданските институции и социалните проблеми;
- 2) да развие умения като критично мислене, сътрудничество и активно слушане;
- 3) да насърчава ценности и отношения които водят до активно участие в и ангажиране с живота на общността.

Водещият изяснява, че двата основни пилон на гражданското образование са: правата на човека (най-вече граждански и политически), съответно ценностите, които те обхващат; какво е разписано във Всеобщата декларация за правата на човека и демократично общество, където се разглежда устройството на държавата и основните компоненти на демократичното общество като върховенство на закона, честен и независим съдебен процес, свободни и независими медии.

След това разделя младежите на две групи с приблизително еднакъв брой участници. Обяснява, че група едно ще работи по темата „права на човека“, а група 2 по темата „демократия и управление“. След това раздава на всяка група предварително подготвени материали.

Групата, която работи по темата „Права на човека“, получава списък с човешките права (приложение 1), а групата, която работи по темата „демократия и управление“ получава снимки на правителствени сгради, като задължително трябва да присъства парламент, министерски съвет, президентство, съд (приложение 2).

#### Група „Права на човека“

Материали: бинго на правата (приложение 1)

Водещият обяснява, че групата следва да нарисова картини, които да изобразяват всяко едно право. След това другата група ще трябва да познае кое право са изобразили. Групата предварително пише правото на гърба на листа.

За рисуване групата има половин час.

#### Група „демократия и управление“

Материали: снимки А4 на парламент, министерски съвет, президентство, съд, както и на водещи политици от управляващата партия и опозицията и известен кмет (приложение 2).

Младежите ще трябва да изброят на лист хартия основните функции на тези институции и партии.

Време за рисуване половин час. След това другата група трябва да познае на коя институция отговарят тези права.

След като постави задачата, водещият трябва да помага активно и на двете групи.

Водещият приканва отделните групи да покажат рисунката или да представят функциите, а другата група следва да познае. За улеснение, Водещият може да раздаде копие от първоначалните материали и на двете групи, като тази, която е работила по правата – получава снимките, а тази, която е работила по демокрация и управление, получава резюмето на Декларацията за права на човека.

**Необходими материали:** списък с правата, снимки

**Продължителност:** около 1 час

### Какво представлява гражданското образование

|             |                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9,30-11,00  | Почивка<br>По време на почивката е добре винаги да има нещо малко за пиене – вода, сок, чай, както и дребни сладки и солени. |
| 11,00-12,30 | Критично мислене                                                                                                             |

**Целта на сесията** е да се работи по посока на изграждане на умения за критично мислене: откриване на проблеми в общността, намиране на аргументи за стартиране на работа по тяхното преодоляване; работа с различни източници на информация и намиране на достоверна информация, медийна грамотност

**В резултат** от тези сесия младежите следва да правят разлика между факт и изказано мнение/твърдения и да могат да идентифицират реални проблеми в общността.

### Медийна грамотност

Водещият моли младежите да се запознаят с изрезките от вестници. Помолете ги да обсъдят помежду си кои от тези статии представляват представяне на данни и факти и кои – изразяване на лично мнение – 20 мин. Попитайте ги дали има и статии, в които има преплитане на двете. Ако има такива, как биха интерпретирали само данните? Съгласни ли са с интерпретацията на автора или данните биха могли да имат и друго значение?

**Необходими материали:** изрезки от вестници (примерни статии в приложение 3)

**Продължителност:** около 30 – 35 мин.

### Идентифициране на проблем в общността

Водещият разделя младежите на две групи. След това водещият моли младежите да се замислят за обществен или социален проблем в тяхното близко обкръжение, който по някакъв начин им влияе. Всяка група младежи изброява по няколко проблема и ги записва. Време: около 5 мин. След това Водещият моли младежите както са в малки групи да се обсъдят различните проблеми и да идентифицират този проблем, по който биха искали да работят. За това имат около 10 мин. След като всяка група се спре на даден проблем, Водещият приканва младежите да обсъдят какво всъщност

знаят за проблема, какви са фактите, какви са мненията, какви са последиците от този проблем. Групата определя един от младежите за говорител, който по-късно да представи обсъжданото в малката група пред голямата група. Време: 20 мин.

След това Водещият приканва първо едната група, а после другата да представят мнението си пред цялата група.

Основните опорни въпроси, на които младежите трябва да са отговорили са:

- Какъв е идентифицирания проблем?
- Какво знаем за него?
- Откъде сме сигурни в знанията си?
- Какви са последиците от този проблем?

Добре е тези въпроси да бъдат предварително написани и раздадени на младежите, за да могат те непрекъснато да си ги припомнят. По време на представянето двете групи могат да си задават въпроси.

Време за представяне: 10 мин

**Необходими материали:** маркери, флипчарт

**Продължителност:** около 40-45 мин.

### Търсене на достоверна информация

Едно от основните предизвикателства, които ни заобикалят е огромното количество информация, с което се сблъскваме всеки ден. За младежите е трудно да се ориентират коя информация е достоверна и коя не.

Затова целта на това кратко упражнение е младежите да се научат да разграничават различните източници на информация. Необходим е достъп до интернет.

В две групи, младежите са помолени да потърсят факти за идентифицирания от тях проблем, като направят списък на източниците на информация.

След това заедно с водещия дискутират:

- Това официален източник на информация ли е?
- Изводите базирани ли са на някакви данни или са по-скоро мнения?
- Какви са тезите в защита на сегашното положение?

**Необходими материали:** достъп до устройство с Интернет

**Продължителност:** около 10-15 мин.

|             |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12,30-13,30 | Обяд                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13,30-15,00 | Социално отговорно действие, вкл. уважение на принципите за правосъдие и права на човека; уважение към другите хора, други култури и религии; развитие на чувство за принадлежност; въпроси за околната среда и устойчивото развитие |

**Целта на сесията** е да се дадат базови умения за социално отговорно поведение, уважително към другия. Сесията включва изграждане и упражняване на понятия като справедливост, честен съдебен процес, уважение към правата на човека. Освен това сесията цели младите хора да разберат взаимосвързаността на различни действия и че всеки индивид е ценен

**В резултат** от тези сесия младежите следва да разберат, че всяко тяхно действие или бездействие има отражение в живота им

### Насърчаване на творческото мислене

Водещият разделя младежите по групи. Дава на всяка двойка 5 произволни DIXit карти. Той/тя моли младежите да подредят картите в произволен ред и да съставят история по тях. Двойките имат около 20 мин. да измислят историята си. След това двойките са помолени да представят историята си пред другите младежи.

**Необходими материали:** DIXit карти или подобни

**Продължителност:** 30 мин

### Вълнообразен ефект

Първоначално водещият прави проста демонстрация. В тава или друг подобен съд той пуска от малка дистанция топче и всички наблюдават разпространението на вълните. Водещият пуска топчето на различни места в тавата, така че младежите да могат да видят, че вълните винаги достигат до края на тавата. След това Водещият обяснява, че както топчето предизвиква ефект на вълна, така и всяко човешко действие има последствия. (5 мин)

След това водещият отново разделя младежите на две и ги моли да обмислят две предварително подготвени ситуации (приложение 4) и как те оказват влияние на лично, общностно, национално и международно ниво.

Възможно е младежите да нямат достатъчно познания как работят институциите, предвидени в казусите, затова Водещият трябва да им окаже подкрепа като разясни какви са функциите на различните актьори. Освен това е важно Водещият да насочи младежите към място, където те могат да намерят интересувашата ги информация.

След това ролите се сменят – двете групи получават казуса, по който още не са работили. (време за всеки казус 20 мин)

След това двете групи дискутират решенията си за действие и как според тях те повлияват другите. (10 мин)

**Необходими материали:** плитък и широк съд за вода като тава и топче, вода; предварително подготвени ситуации

**Продължителност:** 60 мин

|             |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15,00-15,30 | Почивка<br>По време на почивката е добре винаги да има нещо малко за пиене – вода, сок, чай, както и дребни сладки и солени                                                                                                         |
| 15,30-17,00 | Демократично действие, вкл. уважение на принципите на демокрацията, знание и познаване на политическите процеси, институции и организации; знание и разбиране на основните социални и политически концепции. Рефлексия и заключение |

**Целта на сесията** е младежите да обмислят как се взимат решенията в една държава, каква е ролята на различните участници в процеса, кои са основните социални и политически концепции

**В резултат** от тези сесия младежите следва да по-добре да разберат как се вземат решения в съвременното общество и ролите на различните обществени групи във вземането на решения

### Симулация

Водещият разпределя младежите на 4 групи по 2 (в зависимост от броя на младежите). Раздава роли: на управляващата партия, на правителство, на НПО и на опозиция.

След това поставя следното задание:

Представете си че се намирате в една страна, която се нарича Утопия. Утопия е страна с демократично управление, а най-сериозния проблем е свързан с намирането на работа на младите хора. В момента от 1 000 младежи само 670 имат работа. Утопия все пак е една добре развита страна, в която има дори недостиг на работници в определени сфери. Средната работна заплата в тази страна е 500 лв. Всяка от страните – правителството, опозицията, работодатели и НПО, представляващо безработните младежи имат свое виждане за излизане на ситуацията и не се съгласява с тезата на другите. Изключително важна роля в Утопия играе Омбудсмана, който организира публичен дебат за обсъждане на ситуацията и как тя може да се преодолее. (Ако е необходимо, Водещия разяснява, че Омбудсмана е независима и безпристрастна фигура, която защитава обществения интерес). Дебатът е много важен за всички, тъй като към него има голям обществен интерес и би повлиял на предстоящите избори за парламент.

**Правителство** – счита, че насърчаването на икономиката е единствения възможен изход от ситуацията. Ако има силна икономика, ще се създадат повече работни места, от там ще се увеличи търсенето на работна сила и така безработицата сред младежите ще намалее. Нормалната заплата за стартиране на работа на младеж е 350 лв.

**Опозицията**, като лява сила, счита, че трябва да се предприемат повече социални мерки – организиране на безплатни курсове за преквалификация, създаване на специални програми за младежка заетост, специални насърчителни мерки към работодателите за младите хора като плащане на част от заплата от държавата. Опозицията използва случая да изтъкне колко некомпетентно според тях е правителството.

**НПО, представляващо безработните младежи** – казват, че няма да работят каквато и да е работа. Биха работили само за заплата над 600 лв. Считат, че те са добре образовани и е редно по-възрастните да се пенсионират по-рано. Освен това считат, че в страната им има твърде много работещи чужденци, които им заемат работните места. Те твърдят, че в Утопия няма подходящи работни места за тях.

**Работодателите** твърдят, че не наемат млади хора, защото те нямат необходимите компетенции. В същият момент има търсене на определен вид работници, но няма младежи с такива компетенции, затова подкрепят донякъде опозицията по отношение на безплатните курсове за преквалификация. Считат, че начална заплата от 350 лв. за младеж е достатъчна, защото първите месеца трябва да обучават младежите. Казват, че трудно икономиката ще се развие, ако има недостиг на работна сила.

Водещият първо изчита целият казус, после всяка група получава описание на ролята си. Водещият обяснява, че всички групи трябва да се подготвят за представяне на тезите пред Омбудсмана с 5 мин реч. Разяснява, че Омбудсмана много държи на точните данни и анализи. Дава на младежите 30 мин за подготовка за дебата. Казва им, че след всяка 5 мин. реч всички останали имат право да задават въпроси.

След изтичането на 30 мин. Водещият разяснява, че той ще играе ролята на Омбудсмана. Добре е залата да е аранжирана: Омбудсмана на катедра отпред, а всички останали в кръг. Омбудсманът открива официално срещата, както казва, че дискусиата цели да се изяснят позициите на всички и да се стигне до взаимоприемливо решение, в полза на Утопия. Стартира дискусиата, като дава последователно думата на правителството, опозицията, НПО и работодателите. След всяко изказване, всички имат правото да задават въпроси.

Ролята на Омбудсмана/водещ тук е много ключова, тъй като той трябва да насочва разговора в посока на намиране на консенсус – ако е необходимо да дава алтернативни предложения, да префразира, да задава насочващи въпроси.

След достигане на приемлив за всички консенсус, Омбудсмана/водещ трябва да „извади“ всички от ролите. Моли всички отново да подредят залата в нормалното си положение и да седнат на първоначалните си места. След това моли всички да затворят за момент очи и да си представят как са сами на поляна и как вървят сред поляната и берат цветя. След това Водещият моли всички едновременно да извикат силно собственото си име. Това е официалният финал на това упражнение.

**Необходими материали:** Отпечатаните материали

**Продължителност:** около 75 мин

### Рефлексия на деня

**Целта** е младежите да осмислят преживяното от деня и да дадат обратна връзка за обучението на Водещия.

Всички сядат в кръг и Водещият поставя на земята DIXit картите (или друг тип карти, вкл. пощенски картички). Моли всеки младеж да си избере 3 карти, които свързва с приятните и полезни моменти от деня и 3 с неща, които биха могли да се подобрят. След това Водещият последователно дава думата на всеки един от младежите да се изкаже.

## Инструменти за оценка

- За децата
- За обучителя

### Сесия 2 (по желание)

Той е съсредоточен върху придобиване на умения в младите хора за участие в обществения живот.

Сесия 2, следва да се проведе в един ден, продължителност 8 часа, след като вече е проведена сесия 1

Води се от социален работник/психолог в дом от резидентен тип или от член на екипа по приемна грижа

Предвидено е да участват 8-10 деца, които са в процес на подготовка за напускане на грижа

Базирано на програма 'We the People: Project Citizen'

#### Примерна времева рамка:

|            |                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9,00-10,30 | Запознаване, „загриване“, приемане на групови правила за работа<br>Кратка рефлексия върху сесия 1 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

В идеалният случай тази сесия се състои със същите участници, които са участвали в сесия 1.

Отново всички седят в кръг, за да има равнопоставеност между страните.

Водещият представя себе си и целта на сесията: участниците да се научат да прилагат знанията, придобити в сесия 1, като се научат да инициират и организират различни мероприятия в общността си.

#### Припомняне на имената

Водещият използва куш-бол, малка топка, портокал, ябълка или друг произволен нечуплив предмет. Обяснява на всички, че този предмет е горещ картоф и съответно той трябва да се държи възможно най-малко в човека. Обяснява също така, че в който е предметът трябва бързо да извика името си, а след това да подхвърли предметът на друг.

Играта стартира, а Водещият следи всеки младеж да е получил куш-бола поне веднъж. След известно време играта се усложнява. Водещият казва, че който държи „картофа“ трябва бързо да извика името на човека, на когото ще подхвърли предмета. По време на подхвърлянията Водещият следи темпото да се забързва. В даден момент, когато усети, че момента е подходящ – всички си знаят имената и играта се изчерпва, водещият прибира „изстиналия картоф“.

**Необходими материали:** куш-бол, малка топка, портокал, ябълка или друг произволен нечуплив предмет

**Продължителност:** до 10 мин.

### Припомняне и рефлексия върху сесия 1

Отново Водещият и всички младежи са седнали в кръг.

Водещият моли младежите да си припомнят какво е била най-интересната част от сесия 1 и защо. Постепенно всички младежи се изказват и казват коя част от сесия 1 е била най-интересна за тях, а Водещият прави кратки записи на казаното на един флипчарт.

След това Водещият пита коя част трябва да се подобри. Отново младежите изказват мнението си, а Водещия записва на друг флипчарт. Накрая двата флипчарта се използват и като оценка на сесия 1.

**Необходими материали:** флипчарт и маркери

**Продължителност:** до 30 мин.

### Приемане на конституция на групата

След като всички вече са на работна тема, Водещият обяснява, че сега трябва да изготвят и приемат „конституция на групата“. Припомня, че конституцията е основния закон на всяка държава, че в него трябва да залегнат основните принципи на демократичната държава.

След това младежите почват да изреждат основни правила, а Водещият ги записва на флипчарт. Водещият внимава дали се включват такива правила като „всички сме равноправни“, всеки може свободно да изказва мнението си, уважаваме мнението на другия.

Важно е да се приеме е процедура за вземане на решения – тя може да е с консенсус, с гласуване и т.н. След като младежите изчерпят предложенията си, Водещият изчита всички правила, пита дали има още нещо за допълване и след това всички трябва да приемат правилата. Важно е при това упражнение никой да не е против. След това Конституцията се закача на видно място и при нужда се Водещият или който и да е от младежите реферират към нея.

**Необходими материали:** флипчарт и маркери, каучук или хартиено тиксо за закрепване на флипчарта на стената

**Продължителност:** около 30 мин.

### Презентация на тема демократично управление

**Цел:** Младежите да разберат какви са процесите на вземане на решения и кога и къде могат да се намесват

Водещият представя кратка презентация за управлението на страната и процесите на вземане на решения (приложение 5)

**Необходими материали:** кратка лекция/презентация/флип чарт

**Продължителност:** около 20 мин.

|             |                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10,30-11,00 | Почивка<br>По време на почивката е добре винаги да има нещо малко за пиене – вода, сок, чай, както и дребни сладки и солени                                                                      |
| 11,00-12,30 | Идентифициране на проблем в общността.<br>Изследване на проблема: събиране на информация от вторични източници, получаване на информация от първоизточници чрез провеждане на анкети и интервюта |

### „Параграф от 11 изречения“

**Цел:** Младежите надграждат знанията и уменията, придобити в сесия 1 и се научават сами да намират достоверни, базирана на доказателствата аргументи в подкрепа на каузата си

Водещият отново разделя младежите на 2 групи и на всяка група поставя следния въпрос за обсъждане:

#### Група 1

Кои са най-хубавите и най-лошите неща от живота в твоя квартал? Защо? Кое нещо би искал да промениш/или да остане непроменено и би се борил за това?

#### Група 2

Какво мислиш за училището си? Какво мислиш, че трябва да бъде променено в училище и защо?

Водещият обръща внимание, че понякога хората организират различни кампании и действия, за да могат запазят статуквото, против някое решение на властимащите, а не само когато са забелязали нещо, което трябва да се промени. Такива случаи са например предстоящи застроявания на зелени площи, промяна на градоустройствения план, смяна на учител в училище и т.н.

Всяка група има около 15 минути да идентифицира кауза, за която би се борил. На края на 15 минути Водещият моли двете групи младежи да представят на общата група накратко каузата, за която биха работили и заедно я записват на лист с едно изречение.

След като вече има идентифицирана кауза, Водещият моли младежите отново да се разделят на първоначалните групи и да помислят по въпроса: Защо това е проблем? От къде сте сигурни, че това наистина е проблем?

Моли младежите под изречението с каузата да изкажат 2 аргумента. Например, ако има проблем с изхвърлен боклук в междублоковите пространства, е добре да има 2 аргумента от типа:

- Изхвърленият боклук е причина за зарази
- Градинката не е красива

Дава на младежите 20 минути да потърсят доказателства в Интернет, с които да подкрепят аргументите си. Дава на младежите и химикалка и цветни листчета (пост ит ноут), на които да записват всяко отделно доказателство. Обяснява, че трябва да намерят поне 4 доказателства в мрежата и да търсят факти – статистика, данни, официални документи и източници на информация.

След това Водещият моли младежите да поставят под всеки аргумент по 2 доказателства. Така, на листа младежите ще имат 1 казус с 2 аргумента, всеки аргумент подкрепен с две доказателства.

### Например:

- Изхвърленият боклук е причина за зарази

Доказателство 1: Според Районната здравна инспекция, изхвърлената извън контейнерите храна е причина за ентерозаразите в квартала.

Доказателство 2: 32,18% от болните от болните деца са болни, поради замърсена околна среда, според Световната здравна организация.

След като всички младежи имат лист с кауза, 2 аргумента с по две доказателства, Водещият разяснява, че все пак ще адресират искането си до човек (кмет или директор на училището), който взема решения на база на „демос кратос“ – какво иска народа.

Помолете младежите да формират аргумент 3, като започнат с:

Жителите на град/Учениците в училище искат промяна \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(запишете точно как виждате промяната)

Попитайте младежите откъде знаят какво искат другите. Вероятно в този момент младежите ще си спомнят сесия 1 и разликата между мнение и данни. Вероятно младежите няма да имат достоверна информация точно по този въпрос от своите съученици или съграждани.

Тук Водещият въвежда провеждането на допитвания, проучвания и интервюта в общността. Обяснява, че гласът на хората е от голямо значение, затова е добре да има питане сред хората. Разяснява, че би могло да има он-лайн анкета в училище, да се организира публична дискусия в квартала, да се съберат подписи, да се интервюират определен брой хора и т.н.

Така, че доказателствата под последния аргумент могат да са:

3. Жителите на град/Учениците в училище искат промяна \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(запишете точно как виждате промяната)

- 83 % от запитаните граждани по време на анкета, проведена в периода 18-25,11,2018 казаха, че искат междублоковите пространства да са чисти.
- 69% от тях казват, че не биха изхвърляли боклук безразборно, ако има достатъчно кофи за боклук.

Водещият отново оставя групичките да помислят как биха събрали мнението на другите ученици/съграждани.

След това ги оставя да формулират примерни доказателства към аргумент 3.

На финала всяка група трябва да реши какво конкретно искат кмета/директора да направят.

**Необходими материали:** листове и химикалки, цветни лепящи бележки (пост ит нутс). Помощен материал: Структура на параграфа от 11 изречения. (Приложение 6)

**Продължителност:** около 75 мин.

|             |                                                                                                                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12,30-13,30 | Почивка                                                                                                                                                                                  |
| 13,30-15,00 | Към кого адресираме посланието си?<br>Какви биха били аргументите и доказателствата против?<br>Оценка на алтернативните решения на същия проблем?<br>Избиране на най-подходящото решение |

### Аргумент-контра аргумент

**Цел:** Младежите да се научат да адресират посланията си към лицата, които наистина могат да решат проблемите, да се научат да предвиждат какви биха били контрааргументите и как да ги неутрализират, да развият критично мислене

След като младежите са разработили своя параграф от 11 изречения, Водещият ги моли да кажат до кого биха адресирали искането си. Разяснява, че това е от изключително значение, защото ако искането не попадне на правилното място, то ще си остане неадресирано. Така например, ако кажем, че искаме кметът да нареди почистване на тревните околоблокови площи, той може да откаже веднага, защото съществува общинска наредба, според която чистотата на околоблоковите пространства е ангажимент на живущите в блока. Ако кажем обаче, че проблемът е в липсата на кошчета за боклук, то кметът е в правомощията си да поиска поставянето на нови кошове там. Ако искаме чиста площадка, то тогава трябва да адресираме искането си към собствените си комшии, тъй като те са тези, които трябва да поддържат чистота.

Водещият разяснява, че параграфът, който са съставили е структура на писмо. Към кого биха насочили писмото, каква информация още е необходимо да се включи?

Водещият провежда кратко обсъждане с младежите и записва на флипчарт предложенията им.

Вероятно ще стигнат до извода, че е важно да се каже не само какъв проблемът, да докажем, че е проблем и че е важен за общността, но и да дадем реално решение.

След това водещият дава параграфа на група 1, а този на група 2 – на група 1.

Моли младежите да помислят какви аргументи биха измислили срещу аргументите на предходната група. Важно е да се отбележи, че е важно да се изказват контрааргументи, които да се подкрепят също с доказателства. Самите доказателства е по-трудно, често безсмислено да се атакуват, но тяхното тълкуване може да е различно.

И така, ако аргумент 1 е:

- Изхвърленият боклук е причина за зарази

Контрааргументи могат да са:

- Живущите в блока не поддържат градинката
- Има достатъчно други площи, в които да се разхождат хората
- Живущите могат да изхвърлят боклука си в кошовете на съседния блок

Най-важното е, че общината може да има и друга теза:

- Лошата система за отпадни води е причина за заразата;

Или да има алтернативно решение:

- Площадката е по-добре да бъде премахната, за да се застрои нов блок

Оставете младежите да помислят над слабите места на параграфите – около 20 мин. Нека измислят нови тези, алтернативни решения и други тези.

След това всяка група младежи изказва гласно пред цялата група критиките.

Това упражнение отнема около 30 мин.

Сега всяка група работи по първоначалните си каузи. Целта е да се осмисли, че в обществото има различни групи, често с противоречиви интереси. Ресурсите също са органичени, така че трябва да се предлагат интересни и приемливи решения. Водещият моли младежите още веднъж да осмислят параграфите си на база на това, което са чули.

Дава им 5 минути да стигнат до решение дали ще променят параграфа, или ще го оставят такъв, какъвто е сега. Дали ще променят предложените решения, или те ще останат такива, каквито са сега.

След това моли младежите да оформят параграфа в писмо, като към всяко от изреченията добавят 2-3 допълнителни разяснения. Времетраене за подготовка на писмото – около 20-25 мин.

След това всяка група прочита писмото си пред другите.

**Необходими материали:** листове и химикалки, цветни лепящи бележки (пост ит нутс). Помощен материал: Структура на параграфа от 11 изречения. (Приложение X)

**Продължителност:** около 90 мин.

|             |                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15,00-15,30 | Почивка                                                                                                                                           |
| 15,30-17,00 | 5. Създаване на план за действие<br>6. Изпълнение на плана за действие<br>7. Как знаем, че сме постигнали целта си?<br><br>Рефлексия и заключение |

### Хайде да го направим

Целта е да се изградят умения за планиране и осъществяване на дейности за постигане на дадена цел.

Младежите и Водещият отново са седнали в кръг и Водещият прави кратка брейн-сторминг сесия – моли младежите да казват набързо какви действия за постигане на целите си могат да изброят. Водещият записва всички предложения. Вероятно в списъка ще има дейности от типа:

- Подаване на жалба
- Писане на писмо
- Демонстрации
- Публична дискусия
- Концерт
- Театрално представление
- Подписка
- Протест
- Стачка
- Представяне на лична история (story telling)
- Др.

Водещият раздава отново цветни бележки на всички младежи и ги поли да напишат за всяко едно действия кои са преимуществата му и кои недостатъците. Когато са готови, младежите залепват бележките срещу съответното действие.

После всички заедно обсъждат различните форми на изявяване на гражданска позиция.

**Времетраене:** 15 мин.

**Необходими материали:** флипчарт, маркери, пост ит ноутс

### Giantt chart (план за действие)

След това Водещият обяснява, че след като са изяснили каузата си, имат основни аргументи, доказателства и подкрепа на общността, следващата стъпка е да се планират конкретни дейности.

Водещият представя инструмента Giantt chart – таблица за планиране.

| Дейност                                        | M1 | M2 | M3 | M4 | Бюджет/ресурси                             | Отговорно лице |
|------------------------------------------------|----|----|----|----|--------------------------------------------|----------------|
| 1. Събиране на екип и разпределяне на задачите | x  |    |    |    | 100 лв за зала                             | Аз             |
| 2. Събиране на допълнителни данни              |    | x  |    |    | Интернет, компютър                         | Иван           |
| 3. Намиране на съмишленици                     |    | x  |    |    | Интернет, компютър, писане на писма, срещи | Искра          |
| 4. Организиране на подписка                    |    | x  | x  |    | доброволци                                 | Красимира      |
| 5. Среща с кмета                               |    |    |    | x  | Аз, Иван, Искра, Красимира                 | Аз             |

След като представи примерната таблица, Водещият моли младежите да се върнат отново в първоначалните 2 групи и моли младежите да разработят свой собствен план за действие на база на каузите, с които вече работят. Дава им около 20 мин да обмислят действията си, а след това двете групи представят плана си за действие. Всички обсъждат представените планове.

**Времетраене:** около 30 мин.

**Необходими материали:** флипчарт, маркери

След това Водещият обяснява, че следва етапът на реалното изпълнение.

Водещият задава въпрос – от къде знаете, че примерната кампания е имала успех?

Вероятно младежите ще отговорят – ако са убедили кмета да постави кошове за боклук. Попитайте младежите какво други биха определили като успех – например брой хора, които са подписали подписка/брой демонстранти, намерени нови съмишленици, организирана оборка с живущите в блока, хората да спрат да изхвърлят боклука на площадката и др.

Помолете ги да помислят за нещо, което за тях ще е успех за всяка една дейност от тяхната таблица, като едновременно с това помислят и как ще „преброят“ успеха си.

Следва представяне на т.нар. „индикатори за успех“.

**Времетраене:** около 20 мин.

**Необходими материали:** флипчарт, маркери

Рефлексия: 15 мин

Помолете всеки младеж да каже 1 нещо, което много му е харесало от деня, едно – което смята, че е много сложно, едно, което би подобрил и едно – което със сигурност ще приложи.

Благодарете на младежите.

**Оценка на сесията:** \_\_\_\_\_

От учителя \_\_\_\_\_

От младежите \_\_\_\_\_



# ПРОАКТИВНОСТ

**„Делото по спасяване живота  
на давящия се е дело на самия давящ се.“**

Илф и Петров, „12-те стола“

# Въведение

В настоящата програма под „**проактивност**“ се разбира готовността и способността да действаме предварително и да предприемаме предварителни действия, така че нещата да се случват позитивно и според общото и индивидуално благо. Целта е да изпреварим проблема, вместо да чакаме той да се случи и тогава да търсим начини за справяне и преодоляване на последиците.

**Програмата цели да развие познания и умения за това как младежите да действат проактивно в живота си**, за да постигнат по-добра реализация и удовлетвореност, както и да действат проактивно като граждани с активна позиция и инициативност. Програмата допринася за това да се развият уменията за осмисляне на собственото поведение, нагласи, умения за вземане на решение и планиране на цел.

**Програмата цели да развие и утвърди нагласи и качества, които са необходими за проактивно поведение.** Такива качества и нагласи са: активност, инициативност, ангажираност; твърдост, позитивно отношение, усърдност; настойчивост, целеустременост; предприемчивост; честност; справедливост и др. Всички тези нагласи и качества помагат да се развие и изгради пълноценна личност с активно поведение и проактивен начин на живот.

## Какво съдържа програмата?

Обхванати са теми като какво представлява проактивното поведение и начин на живот; какви са характеристиките на проактивността, качества и нагласите за проактивно поведение, смисълът на живота и преодоляване на трудностите, както и проактивно гражданско поведение; кои са измеренията на активното и инициативно поведение в личен и обществен план; какво представляват нагласите, планирането и вътрешните ни инструменти и добродетели за постигане на успех и проактивно поведение.

## Какво е продължителността на програмата?

Програмата съдържа общо 16 учебни часа, които са разпределени в 2 сесии като всяка от тях е с 4 занятия, което прави всичко 8 занятия. Всяко от занятията има продължителност от 2 учебни часа или 90 минути.

## Как да се провежда?

Предлагаме програмата да се провежда в два последователни пълни дни по 1 сесия на ден с 4 занятия, но може да се проведе и в 4 дни с по 2 занятия на ден, което включва 4 учебни часа. Би могло да се направи и друга организация на провеждане като цялата програма се провежда на отделни занятия, всяко от което е по 2 учебни часа, което да обхване 8 последователни срещи на групата с обучаеми. Занятията могат да се проведат по преценка два или три пъти седмично и цялата програма да се реализира в рамките на един месец или на месец и половина.

Провеждането на програмата трябва да се съобрази с потребностите на участниците и възможностите за логистика.

## Участници

Програмата е предназначена за младежи, напускащи институции, които може да се с увреждания или без увреждания. Занятията са разписани така че подходящият брой на участниците е добре да бъде между 8 и 10 младежи, но не по-малко от 6 и не повече от 12 човека. Групите могат да бъдат смесени с момчета и момичета.

## Структура на програмата

Както вече бе посочено програмата е разписана в две сесии като всяка от тях има продължителност от 4 занятия или 8 учебни часа.

### Разписание на сесия 1. „Какво представлява проактивност“

|                  |                                                                                                             |               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Занятие 1</b> | 1.1. Откриване на занятието – игра за запознаване и припомняне (въвеждане) на правилата за работа в групата | 09.00 – 09.20 |
|                  | 1.2. Въведение в темата „Проактивност и проактивен начин на живот“                                          | 09.20 – 9.50  |
|                  | 1.3. Работа в голяма група „Реактивен / пасивен / проактивен“                                               | 9.50 – 10.05  |
|                  | 1.4. Филм „Седем характеристики на ефективните хора“                                                        | 10.05 – 10.15 |
|                  | Упражнение „Какъв съм аз?“                                                                                  | 10.15 – 10.30 |
|                  | <i>Почивка</i>                                                                                              | 10.30 – 11.00 |
| <b>Занятие 2</b> | 2.1. Презентация „Пет характеристики на проактивното поведение“                                             | 11.00 – 11.15 |
|                  | 2.2. Моята нагласа към живота                                                                               | 11.15 – 11.45 |
|                  | 2.3. „На какво ме учат моите провали?“                                                                      | 11.45 – 12.45 |
|                  | <i>Почивка и обяд</i>                                                                                       | 12.30 – 13.15 |
| <b>Занятие 3</b> | 3.1. Как да развия проактивното си поведение. Упражнение                                                    | 13.15 – 13.45 |
|                  | 3.2. „Трудности, резилианс и смисълът на живота“                                                            | 13.45 – 14.00 |
|                  | 3.3. Презентация „Смисълът на живота и резилианс“                                                           | 14.00 – 14.15 |
|                  | 3.4. Упражнение „Приказка с недовършен край“                                                                | 14.15 – 14.45 |
|                  | <i>Почивка</i>                                                                                              | 14.40 – 15.00 |
| <b>Занятие 4</b> | 4.1. Упражнение „Работа по казус 1 „Пепи““                                                                  | 15.00 – 15.25 |
|                  | 4.2. Презентация „Реактивно и проактивно поведение в общуването“                                            | 15.25 – 15.35 |
|                  | 4.3. Упражнение „Работа по казус“                                                                           | 15.35 – 16.10 |
|                  | 4.4. Дискусия в голяма група и приключване                                                                  | 16.10 – 16.30 |

## Занятие 1. Въведение в програмата

### 1.1. Откриване на занятието, въвеждане на правила за работа. Запознаване на участниците – 15-20 мин.

Водещите на програмата е важно да въведат правилата за работа в групата като дадат разяснения защо са необходими правила за групова работа и приканват участниците за предложения. Ако те са по-пасивни, могат да се предложат няколко примерни такива:

- 1) Изслушваме се, без да се прекъсваме
- 2) Всички мнения и идеи са ценни
- 3) Без обиди, уважаваме се
- 4) Говорим лично за себе си
- 5) Не коментираме мненията на другите
- 6) В сериозните моменти сме сериозни, а във веселите се забавляваме
- 7) -----  
(остава свободно за допълване)

Правилата се записват и се поставят на постер на видно място от всички. Винаги, когато има необходимост или се нарушат правилата, то водещият се връща към тях и ги напомня пред групата.

**Бележка:** В края на деня водещият може да направи обратна връзка през правилата с въпроса „Как се справихме днес с правилата според вас?“ и всеки да изрази мнение лично за себе си. Водещият дава позитивна и конструктивна обратна връзка за всеки от участниците.

### 1.2. Въведение в темата „Проактивност и проактивен начин на живот“ – 70-75 мин.

#### 1.2.1. Упражнение „Мозъчна атака“ – 5 мин.

**Бележки към водещия:** Използвайте следните въпроси, за да влезете в темата: „Обичате ли филми? А обичате ли екшън филми? Кой е любимият ви екшън филм? Кои са любимите ви екшън герои?“

**Въпрос за обсъждане:** „Знаете ли с какво тези филми са различни от другите, т.е. какво е характерно за тях и защо се наричат така?“

**Извод:** Това са филми с много действие, движение, непрекъснато нещо се случва. В тези филми главният герой обикновено има цел и прави нещо, за да я постигне – бори се с трудностите, които му пречат да постигне желаното от него. Той преминава през много препятствия, които му пречат или му създават затруднения, но се бори и

не се отказва. Той е упорит, настойчив, смел. Вярва, че ще успее. Дори когато стигне до труден момент и сякаш вече няма на къде, той не се отчайва и продължава да действа. Измисля ново решение, изход от проблема, действа, докато успее и победи или постига целта си.

### **1.2.2.Презентация „Значение на думите: активен, проактивен и реактивен“ – 15-20 мин.**

**Бележки за водещия:** Думата „екшън“ на български означава „действие“ и идва от английската дума „action“. А думата действие произлиза от думата „акт“, което означава на български „действам“, „извършвам действие“ или „правя нещо“. От там идва и още едно значение на думата „екшън“ – правенето на нещо, за да постигнем конкретна цел.

От думата „акт“ (act – на английски) произлиза думата „активен“, която е прилагателно, т.е. означава качество и способност да проявиш действие или да действаш. Също така може да се каже, че действен е някой, който има нагласа или готовност за действие. Можем да кажем, че активен човек е някой, който действа, не се спира. Животът му е пълен със занимания, има мечти, цели и непрекъснато прави планове за постигане на своите цели.

Днес младите хора са активни във фейсбук. Една зелена точка показва, че са в интернет пространството и са активни, т.е. не спят, следят какво се случва, пишат, пускат снимки, коментират другите какво правят и т.н. При активността не си пасивен наблюдател, а действаш и участваш.

От думата активен произлизат и думите „проактивен“ и „реактивен“, както и „неактивен“. Неактивен е обратното на активен. Неактивният човек е пасивен, т.е. бездейства и не прави нищо, за да постигне своите желания. Понякога поради различни причини може да няма желания и цели, които да постига. Активният човек има цели, стремежи и идеи как да ги постигне.

**Проактивното поведение** предполага да действате предварително в бъдеще, а не просто да реагирате. Това означава да поемете контрол и да правите нещата, вместо да се приспособявате към ситуация или да чакате нещо да се случи.

**Етимологично** думата съчетава от гръцки представка („pro“, означаващ „преди“) с латински корен, „активен“. Използва се „Про-активен“, за да се разграничи от „ре-активен“.

### **Каква е разликата между проактивен и реактивен?**

**Бележки към водещия:** Използвайте следната илюстрация, за да въведете понятието за проактивност в таблица 1 и снимка 1.

**Таблица 1. Пример****„Люлка“**

Две деца седят на люлка в парка. Едното седи и чака някой да го залюлее. Другото се опитва да се залюлее само като се отблъсква с пръстите на краката и се изтласква малко по-малко, след това се навежда силно напред – назад и успява да се залюлее само. След десет минути първото дете все още чака и не се е залюляло, а второто доволно се люлее с пълна сила.

**Въпрос:** Кое поведение е пример за проявена проактивност и кое не е проактивност?

**Снимка 1.**

**Извод:** Когато стоим и чакаме нещо да се случи извън нас и ние не правим нищо за постигането на това, което желаем, то тогава ние сме пасивни или „неактивни“. Когато търсим начини да постигнем това, което искаме и сами полагаме усилия и измисляме варианти за постигане на желаното от нас, то тогава можем да кажем, че сме били активни и инициативни, т.е. проявили сме проактивност или проактивно поведение. Най-общо можем да кажем, че проактивното поведение съдържа в себе си *активност*, т.е. действеност и *инициативност*, готовност сам да търсиш начин за решаване на проблем, за справяне със ситуация или промяна.

Когато проактивността (активност + инициативност) е начин на живот, т.е. по-често ние сме активни и инициативни да правим нещата и да предприемаме действия в живота си, то тогава можем да кажем, че имаме **проактивен начин на живот**.

Разбира се, примерът с люлката и двете деца е малък пример, с който да разберем и да онагледим разликата между проактивно и пасивно или неактивно поведение. Когато чакаме нещо да се случи и после да действваме, то тогава сме „реактивни“, т.е. действваме след случката. Например, ако детето чака някой да го залюля и тогава почва да се люлее, то има реактивно поведение, за разлика от детето, което търси начин само да се залюлее и да почне да се люлее.

В живота на хората проактивността включва много неща (компоненти или съставни части). Проактивността може да бъде в различни сфери от живота на хората – в личното развитие, израстване и усъвършенстване, в бизнеса, в политиката и защита на правата на хората в обществото и др., затова тук ще говорим за **проактивен начин на живот**, което означава, че ще говорим за **нашите способности и готовност да действваме проактивно в живота си** – по отношение на нас самите (развитие и израстване) и с другите около нас. Както казахме, проактивността може да се разглежда още като способност за активност и инициативност.

При проактивния начин на живот ние често проявяваме проактивно поведение. Можем да дадем следното определение за човек с проактивно поведение:

- човек, който е проактивен, не се отказва при трудности, но търси нови решения и преодоляване на проблемите;
- мисли не само за себе си, но и за другите;
- може да излиза с идеи и предложения, които да са от полза и за другите – в общността, където живее, мястото, където учи или работи, града, в който живее и т.н.;
- способен е да се самотивира и да проявява активност и инициативност;
- способен е да проявява постоянство, упоритост и усърдие;
- проявява креативност и открива нови начини и решения, търси алтернативи;
- проявява качества като целеустременост, съпричастност, настойчивост, загриженост, решителност, честност, креативност, ведрост, позитивизъм и др.

**При реактивното поведение** ние отреагирваме на ситуацията, която ни провокира или принуждава да реагираме. **Най-често това понятие се използва в психологията, когато има стимул, тогава имаме реакция на този стимул.**

#### **Пример: „Грижа за моето здраве“**

Най-лесно да разберем разликата между реактивното и проактивното поведение е през грижата за нашето здраве. Например Крейг Харпър (2007) го обяснява по следния начин:

**„Реактивното поведение е следното:** „Имам огромна гръдна болка, чувствам боджежи като с игли надолу по ръката ми. Може би ще отида при лекаря.“

**Проактивно поведение е:** „Въпреки че нямам никакви симптоми, искам да живея дълъг и здравословен живот, така че съм приел в живота си да имам навици на здравословно хранене и редовни физически упражнения“.

**При проактивното поведение** ние изпитваме вътрешна потребност да направим нещо и да действаме, докато при **реактивното поведение** ние откликваме на стимули, които ни принуждават да действаме. Ако тези стимули ги нямаше, то не изпитваме вътрешна потребност да го направим. По този начин човекът пак е активен, но не е проактивен.

### **1.3. Дискусия и работа в голяма група „Реактивен / пасивен / проактивен“ – 15 мин.**

**Бележки към водещия:** Проведете дискусия в края на презентацията по въпроса „Има ли неща, области от моя живот, в които съм реактивен / пасивен / проактивен?“ Запишете на постер въпроса и разделете постера на 3 колони: неща за които съм реактивен; неща, за които съм пасивен; неща, за които съм проактивен, и помолете

участниците да работят около 5 мин. сами като напишат за себе си отговорите в тези 3 колони. Ако се затрудняват да работят сами, им дайте пример (Пример, за да вечерям, чакам някой да ми сготви вечерята и да ме извика. Това е пасивност. Наближава вечеря и знам, че ще огладнея и макар че още не съм гладен, започвам да търся начин да си приготвя храна за ядене. Това е проактивност. Дайте им време да помислят и да запишат 2-3 примера от техния живот в различни области.

#### **1.4. Филм „Седем характеристики на ефективните хора“ – 10 мин.**

**Бележки за водещия:** Запознайте участниците с теорията на Стивън Кови за високоефективните хора. Пуснете филмчето като ползвате само първата част за проактивност и реактивност до 1,26 мин. Филмът е в ютуб на адрес: <https://www.youtube.com/watch?v=l8Jll83UaSE>

#### **Текстът за водещия:**

##### **Проактивност<sup>10</sup> (Стивън Кови)**

Хората, които са реактивни, реагират на повечето неща по един и същ начин. Те се оплакват как не е честно, как преди няколко години нещата са били много по-добре, как вината не е тяхна, как всичко друго и всички други са виновни освен тях. Те съсредоточават своята енергия към неща, които не могат да контролират.

За разлика от тях проактивните хора знаят, че има неща, които не могат да контролират и просто ги приемат като такива. Вместо да си хабят енергията в оплакване и в сочене на пръсти към „виновника“, те инвестират своята енергия в неща, които могат да контролират. Единственото нещо, над което имаме пълен контрол е нас самите.

**Бележки за водещия:** Проведете дискусия с участниците след като изгледате откъса от филмчето за проактивността като характеристика на успешните хора. Помолете ги да ви кажат какво са разбрали, какво приемат и са съгласни с това, което са чули и разбрали; какво ги е накарало да се замислят; те биха ли се определили в коя категория се чувстват по-често – на оплакващите се или на хората с проактивно поведение.

#### **1.5. Упражнение „Какъв съм аз?“ – 15-20 мин.**

**Бележки към водещия:** Раздайте на всеки от участниците бланка с твърдения от таблица 2 „Проактивно поведение“ (по-долу). Помолете ги да я попълнят като се опитат да бъдат честни пред себе си и да направят след това своя равностметка – доколко успявам да бъда проактивен.

10. The 7 seven habits of highly effective people" – <https://books.google.bg/books?id=0XupDAAAQBAJ&printsec=front-cover&dq=seven+habits+of+highly+effective+people&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjKmLrrvZPfAhWFLYsKHS3XDC-8Q6AEINTAC#v=onepage&q=seven%20habits%20of%20highly%20effective%20people&f=false>

Таблица 2. „Проактивно поведение“

Моля, отбележете следните твърдения за себе си като поставите знак „X“ в празните кутии под верния за вас отговор

|    | Твърдение:                                                                                                     | Истина<br>е за мен<br>в голяма<br>степен | Истина<br>е за мен<br>в малка<br>степен | Не го<br>притежа-<br>вам | Не мога<br>да<br>преценя |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Аз съм човек, който трудностите го мотивират.                                                                  |                                          |                                         |                          |                          |
| 2  | Когато срещам трудности, аз търся нови решения и не се отказвам.                                               |                                          |                                         |                          |                          |
| 3  | Аз мога да насърчавам другите, когато им е трудно и срещат затруднения в живота.                               |                                          |                                         |                          |                          |
| 4  | Аз мога да насърча сам себе си, за да продължа напред при трудност.                                            |                                          |                                         |                          |                          |
| 5  | Аз обичам да действам и не чакам другите да направят нещо, за да започна.                                      |                                          |                                         |                          |                          |
| 6  | Често сред моите приятели и познати аз инициирам неща и те ме подкрепят.                                       |                                          |                                         |                          |                          |
| 7  | Аз мога да бъдат креативен и да измислям различни неща, които помагат да се решават различни проблеми.         |                                          |                                         |                          |                          |
| 8  | Когато нещо не се получава лесно и изисква моето внимание, аз обичам да се задълбочавам и да показвам усърдие. |                                          |                                         |                          |                          |
| 9  | Когато някой около мен има проблем, аз обичам да разговарям с него, за да му помогна.                          |                                          |                                         |                          |                          |
| 10 | Когато срещам трудности и не успявам, аз не се отчайвам, а запазвам спокойствие.                               |                                          |                                         |                          |                          |

|    |                                                                             |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 11 | При трудности имам увереност, че мога да успея и продължавам да се опитвам. |  |  |  |  |
| 12 | Аз гледам позитивно на живота и хората около мен, дори когато ми е трудно.  |  |  |  |  |

**Отговори на теста:** Колкото повече отговори имат в първата колона „Това е истина за мен в голяма степен“, то толкова повече вие имате качества и умения за проактивен начин на живот. Колкото повече отговорите ви са в следващите колони, то означава, че имате нужда да работите в посока да изградите и развивате вашите качества и умения за проактивно поведение и начин на живот.

**Бележки към водещия:** тестът е за лична полза на участниците и не е задължително всеки да го представя. Може да помолите да обсъдите общо в групата отделните твърдения и как те се отнасят към проактивността и проактивното поведение.

## Занятие 2. Характеристики на проактивното поведение. Първа част – 90 мин.

**Бележки за водещия:** Кажете на участниците, че сега ще отделите време, за да разберете как да развием проактивно поведение. Преди това обаче ще разгледате пет важни характеристики на проактивното поведение, които са описани от един автор Крис Сцивик, която помага на хората да развият своя потенциал и да получат удовлетвореност в професионалното си развитие.

### 2.1. Презентация „Пет характеристики на проактивното поведение“ – 10-15 мин.

**Бележки за водещия:** Ползвайте материали за презентацията от Крис Сцивик<sup>11</sup>, който представя пет характеристики на проактивното поведение.

**Материал за водещия:** Според Крис Сцивик, за да сте проактивни, трябва да развиете пет важни умения.

#### 1. Направи прогноза

Първо да развиете умение да правите **предположение за бъдещето**, нарича се „прогноза“. Това е подобно на прогнозата за времето. Синоптиците правят прогноза за времето, с което да ни улеснят как да се обличаме, за какво да внимаваме и т.н.

Проактивните хора рядко са уловени от изненада. Научете се да прогнозируете проблеми и събития, случки, които може да срещнете в живота си. Разберете как работят нещата в живота, в работата, в отношенията между хората. Важно е да не позволявате на себе си да се задоволявате с нещо малко. Според авторката важна характеристика на проактивното поведение е да се използва въображението, когато очакваме бъдещи резултати. *Да се опитаме да си представим най-доброто въз-*

11. Chrissy Scivique, "The Proactive Professional: How to Stop Playing Catch Up & Start Getting Ahead at Work (and in Life), 2010

*можно в бъдещето ни или в това, което правим и как да го постигнем.* Нужно е да използваме творчеството и логиката си. Когато мислите за нещо конкретно, което искате да постигнете, направете няколко сценария за начина, по който може да се развият събитията.

Например, искам да изкарам почивните дни добре и забавно, но също така трябва да си ремонтирам стаята и нямам никакви пари за майстори или да изляза някъде на вън. Следователно прогнозата за тази събота и неделя е, че ще бъде много скучно или неприятно, освен ако аз не променя нещо или не направя нещо различно.

## **2. Предотвратете опасността**

Според авторката проактивните хора имат умението да предвиждат потенциални пречки и да упражняват силата си, за да намерят начини да ги преодолеят или неутрализират предварително, т.е. да ги премахнат или да ги намалят преди тези предполагаеми пречки да се превърнат в конкретни и реални пречки.

Те активно се борят с проблемите като не се предават, докато другите хора просто биха гледали проблемите отново и отново и да твърдят, че са неизбежни. Не позволявайте на себе си да се забърквате в чувство на безсилие – това е нейният съвет. За да бъдете проактивен човек, когато се появят предизвикателства, поемете контрол, запазете кураж и се изправяте пред тях, преди те да се превърнат в огромни проблеми.

## **3. Планирайте и направете план**

Много важно: проактивните хора планират бъдещето. Избягвайте да мислите само за „тук и сега“, вместо това мислете и погледнете напред и очаквайте дългосрочни резултати и последици. Донесете бъдещето в настоящето. Това означава, че нещата, които искате да постигнете в бъдещето, се опитвате да ги видите сега и кои са малките неща, които да направите днес, за да ги постигнете утре. Важният въпрос, който трябва да си поставите е: „Какво можете да направите днес, за да си осигурите утре успех?“

Трябва да помните, че всяко решение е част от цяла верига от събития, която стига до един окончателен резултат или последица. За да вземете най-доброто решение, трябва да отделите време и да видите от откъде започвате, къде сте в момента и къде искате да отидете.

## **4. Участвайте**

Това е също много важно умение – да се включвате активно. Проактивните хора не са празни наблюдатели, те са активни участници в живота и събитията.

За да сте активни, трябва да се включите. Трябва да поемете инициатива и да бъдете част от решението. Важно е да си напомняте, че вие сте само една част от цялото, но също така че влияете и сте повлияни от действията на другите хора. Не просто реагирайте на тях, а се ангажирайте. Упражнявайте влиянието си и допринасяйте за промяната като участвате.

## 5. Изпълнете

Да бъдеш активен означава да предприемеш своевременни и ефективни действия. Важно е да имате убеждение и пълна готовност да вършите работата сега. Отлагането не е опция.

Проактивните хора знаят, че те носят отговорност за своето поведение и те застават зад решенията си. Да бъдеш проактивен означава, че си предприел обмислени и внимателни стъпки, за да избереш подходящия път, по който да минеш, за да постигнеш желаната цел или резултат. Те знаят, че няма място да бъдат и да реагират само импулсивно, а използват волята си.

В този смисъл нагласата към нас самите, към това, което ни се случва и хората около нас е много важна предпоставка, за да бъдем проактивни хора. Важно е да развием подходяща нагласа, да придобием качества и умения за проактивно поведение.

### 2.2. Моята нагласа към живота – 30 мин.

**Бележки за водещия:** Направете въведение в темата за нагласата. Използвайте материали за водещите по-долу.

#### 2.2.1. Презентация „Какво е нагласата?“ – 10 мин.

Определение: Нагласата е като очилата, през които гледаме себе си и света около нас, нещата, които ни се случват или ситуациите, в които попадаме. За да бъдем ефективни като хора, се оказва, че има значение как гледаме на себе си и на другите.

#### Материали за водещия:

Според Димитрий Узнадзе<sup>12</sup>, известен представител на грузинската школа в психологията, която изучава нагласата (установката), посочва, че външните въздействия не оказват пряко въздействие върху човека, а се пречупват през неговия вътрешен свят. Нагласата е цялостно и най-често неосъзнавано вътрешно състояние на психиката, което влияе на човешкото поведение. Нагласата е вътрешна готовност и предразположеност на човека да извърши определено действие или да реагира на дадена ситуация по определен начин. По друг начин тя се описва като готовност за предстоящо действие, но също така може да изразява и отношението на индивида към другите, към техните ценности, тяхното приемане или отхвърляне. Нагласата е свързана с миналия опит на човека и може да се превърне в трайна черта на личността, да се превърне в жизнена позиция, през която човек да оценява света. Нагласите могат да се проявят през стереотипите или предразсъдъците на човека. Те влияят на отношението на човека към себе си и към другите.

#### 2.2.2. Упражнение: „Лица“ – 10-15 мин

Бележки за водещия: Разделете участниците на две малки групи. На едната група дайте картината с младата жена от Приложение 7 и нека да я наблюдават и обсъдят. На втората група дайте картината от Приложение 8 и също да я обсъдят. Внимавайте групите да не виждат картините на другите, а да виждат само своята картина. Поставете

12. Психология, учебно помагало, Стаматов, Р. и др., 2002

им помощни въпроси при наблюдението. Времето за работа в малките групи е 5 мин. След това съберете картините и съберете групата. Сега в средата на групата сложете новата комбинирана картина от Приложение 9. Оставете участниците да я наблюдават известно време мълчаливо и поставете отново въпросите за дискусия към тях.

Въпроси за наблюдение на картините: на каква възраст е жената от картината, според тях на колко години е; какво биха казали за нея?

**Изводи:** Възможно е тези от участниците, които преди това са наблюдавали картината на младата жена, сега да видят отново млада жена в комбинираната картина, а другите да видят старата жена. Поставете въпроса защо това се получава и обсъдете влиянието на предварителните ни нагласи, опит, преживявания върху ситуацията и нещата, които наблюдаваме и възприемаме. Отбележете, че е възможно в една ситуация да има различни неща, които да се видят. Също така обърнете внимание, че понякога поради минал опит сме много сигурни, че нещо е точно такова, каквото ние мислим, но то може и да е по-различно и да има и друга гледна точка. *Парадигмите*<sup>13</sup> са модели на мислене, които ни влияят на това как възприемаме хората и света около нас. Това са нашите предварителни нагласи или „очилата, през които гледаме“. Те може да ни пречат да виждаме нещата правилно и в тяхното многообразие. Това упражнение показва как двама души могат да гледат едно и също нещо, но да виждат различни неща в него и в същото време да са прави и двамата. Също така ни показва как нещата около нас ни влияят.

### 2.2.3. Дискусия „Какво научих?“ – 5-10 мин.

Бележки към водещия: Помолете участниците заедно в голяма група да отговорят на въпроса „Какво научих за нагласите и за себе си от упражнението, което направихме? Какво ми беше полезно?“ Помолете всеки от участниците да отговори лично за себе си.

### 2.2.4. „На какво ме учат моите провали?“ – 60 мин.

**Бележки за водещия:** Въведете новата тема и обяснете на участниците, че сега ще поговорите за провалите и трудностите в нашия живот и нашата нагласа към тях.

### 2.2.5. Упражнение: „Снимки – успех или провал?“ – 10-15 мин

Бележки за водещия: Покажете на участниците картинките от Приложение 10 Помолете ги да обсъдят и да се опитат да им сложат заглавие според това, което показват. Направете връзка със следващата презентация за успехите и провалите в живота ни.

## 2.3. Презентация – 10 мин.

**Бележки за водещия:** Задайте на участниците следния въпрос „Какво мислите за хората, които се провалят? Като чуете за провал в живота на хората с какво го свързвате?“ Дайте време на участниците да изразят своето мнение, разбиране, нагласи и след това преминете към презентацията. Ползвайте материалите за водещия.

---

13. Понятието е въведено от Томас Кун, 1962 г. като значението на думата е от гръцки език и означава „образец“.

**Бележки към водещия за презентацията:** Нашият живот е низ от успехи и провали. Провалите не са нещо само лошо. Те могат да бъдат наш ценен учител за нещата в живота и за нас самите. Много хора гледат на провалите като нещо ужасно и дори не искат да говорят за тях или да си ги спомнят, но това не прави провалите или неуспехите да изчезват. Ето защо е по-мъдро да се научим да гледаме на тях като на извор на познание или като „Злато, което притежаваме“. Станете златотърсач в собствения си живот – открийте ценното късче злато като се опитвате да прегледате отново и отново баластрата.

Как може да стане това? Първо, признайте и опишете вашите грешки. Обикновено повтаряме една и съща грешка и това ни обезсърчава. Не вярваме, че някога ще се справим с нея. Второ, опишете това, на което ви учи тази грешка за вас самите, за хората и отношенията между хората или за живота.

#### **2.4. Упражнение: „Златотърсач“ – 10-15 мин.**

**Бележки за водещия:** Целта е участниците да развият умения да осмислят своя житейски опит и натрупаните преживявания през позитивна гледна точка. Помолете участниците да работят сами като им раздадете бланка, разделена на две части. В едната пише „Моите неуспехи или провали“. А срещу тях пише „Какво научих?“. Дайте им време за индивидуална работа. Помолете ги да запишат 3 свои провала/неуспехи. Към всеки от тях да запишат поне 2-3 неща, на които този провал/неуспех ги учи. Помогнете им с въпроси и примери. Дайте им насока да мислят за себе си, например: Какво научих за себе си и моя характер? Какво научих за отношенията с хората около мен? Какво научих за живота?

#### **2.5. Дискусия – 15-20 мин.**

**Бележки за водещия:** Помолете всеки от участниците да сподели нещо, което е открил от своите провали или неуспехи като „злато“, т.е. ценно знание за себе си, отношенията с хората или живота.

### **Сесия 3. Как да развия проактивното си поведение. Втора част – 90 мин.**

**Бележка за водещия:** Кажете на участниците, че целта на тази сесия е да се насочи вниманието им към техния собствен опит като им се помогне да осъзнаят богатството на трудностите и провалите като наши учители и източници на резилианс. Важно е да променим нагласата си, с която гледаме на живота си и трудностите, през които преминаваме или сме преминали. Това ще ни помогне да се подготвим за по-добро посрещане на предстоящите трудности.

### **3.1. Упражнение: „Лична история – ключови събития в моя живот“ (Mile Stone) – 30-35 мин.**

**Бележки за водещия:** Помолете участниците да разделят лист А4 през средата на широката част като сложат линия от единия край до другия. В началото на линията да сложат нула години ( 0 год.), а в другия край да сложат сегашната си възраст. Помолете ги да разграфят линията в средата на листа на периоди от 5 години: 0-5 год.; 6-10 г.; 11-15 г.; 16 г. – до сега. Кажете на участниците да помислят и да поставят върху линията всички важни събития, за които се сещат от раждането си до сега като спазват годините, в които са се случили по техни спомени. Възможно е част от участниците да се затрудняват поради липса на спомени или неразбиране на задачата. Дайте им примери. Обяснете им, че ключово събитие в нашия живот е нещо, което ни се е случило и е повлияло на живота ни, например може да сме се разболели от нещо, което е било сериозно и опасно; може да сме постигнали успех по нещо (състезание, конкурс); може да сме срещнали важен за нас човек, който да ни е повлиял; може да сме се влюбили много силно и това да ни е повлияло; може да сме направили нещо, което е довело до последици за нас; може да сме се разделили с важен за нас човек или да сме преживели смъртта на важен за нас човек; може да сме успели да вземем изпит по нещо или да завършим степен от образованието ни и т.н. Дайте около 15-20 мин на участниците да работят сами, а вие ги подкрепяйте като им поставяте въпроси или давате примери. След това ги помолете да сложат емоционална оценка на всяко събитие от -10 (най-лошото нещо, което ми се е случвало) до +10 (най-хубавото нещо, което ми се е случвало). Например, счупих си крак и лежах в болницата. Това е много лошо за мен и го оценявам с -7. Така сложете емоционална оценка на всички събития. Може някои от тях да имат и +, и -. Например, бях във гипс 1 месец и не можех да играя, но прочетох цяла книга, което е голям успех за мен. Дайте им още 10-15 мин за работа и проведете кратка дискусия за това кое ги е затруднило или им е било полезно в задачата.

**Изводи:** Помогнете на участниците да видят, че в живота се случват както трудности, така и хубави неща. Възможно е трудностите понякога да са толкова сериозни, че това да повлияе на живота ни и да го промени или преобърне. Помогнете им да видят, че трудностите са нещо, което не можем винаги да управляваме, т.е. те може да се случат, без да ги очакваме или желаем. Важно е как ще реагираме на трудностите в живота. Напомнете им, че проактивните хора не губят време да се оплакват или да обвиняват другите за трудностите и провалите си. Обобщете, че нашата гледна точка към провала е важна, за да извлечем положителното от тях.

**Бележки за водещия:** Направете връзка с упражнението за нагласите и за това как нашия минал опит влияе на нашите нагласи – позитивно или негативното ни отношение към живота и хората около нас. Направете връзка със следващото упражнение – на какво могат да ни научат трудностите.

### **3.2. Упражнение „Трудности, резилианс и смисълът на живота“ – 20 мин.**

**Бележка за водещия:** Представете на участниците 4 сентенции. Проведете дискусия с тях като ползвате помощните въпроси за дискусия. Отделете достатъчно време за всеки участник да може да сподели своето мнение и опит от живота.

### Четири сентенции:

- „Всяко зло, за добро.“ Народна поговорка
- „Всичко съдейства за доброто на тези, които обичат Бог.“ Библейска мисъл
- „Това, което не ме убива, ме прави по-силен.“ Фридрих Ницше, философ
- „Най-важната задача в живота на всеки човек е да намери смисъл.“ Виктор Франкъл

Въпроси за обща дискусия в групата:

1. Срещате ли трудности в живота и какви са те? Избройте някои от тях. (Кажете на участниците, че може да ползват предишното упражнение с картата на „Ключови събития в живота ми“).
2. Как се отнасяте към трудностите във вашия живот? Как постъпвате, какво правите, когато ви е трудно? Защо?
3. Как се справяте с трудностите?
4. Има ли трудност във вашия живот, която ви е променила – за добро и/или за зло? Защо? (Вижте картата с „Ключови събития в живота ми“)

**Бележки за водещия:** Това са 4 сентенции, изявления, мисли, изказани през вековете. Всяка от тях съдържа частица от истината за смисъла на човешкия живот и силата на човешкия дух, когато се сблъскаме с трудностите или със злото около нас. **Животът може да ни поднесе много изпитания, неочаквани трудности и проблеми. Знаем, че трудностите и злото присъстват в живота ни. Те са една реалност, която не можем да избегнем, но можем да изберем как да постъпим, когато се срещнем с тях в живота, или как да се отнасяме към тях.**

Големият въпрос за нас е „Можем ли да преодолеем трудностите и пречките, с които ще се сблъскаме? Ще можем ли да продължим или да устоим на изпитанията в живота ни и това да ни направи по-силни, по-добри и по-способни?“ Когато се сблъскаме с трудностите, реакциите на хората могат да бъдат различни – някои хора, когато срещнат трудности, се обезсърчават и отказват. Вярват, че няма смисъл да се бориш, да продължиш и да полагаш упорство. Злото и трудностите ги пречупват. Други решават да продължат напред и да победят злото с добро, без да губят увереност и смисъл или посока. Това как ще се отнесем към трудностите, които идват в нашия живот, ще ни помогне да се преборим с тях или те да ни победят. Трудностите изграждат в нас характер и воля, когато не се отказваме или предаваме лесно. Трудностите, които ни носят страдание, може дори да се превърнат в нещо, което ни променя за добро или ни прави по-добри и силни.

**Бележка към водещия:** При отговора на въпроси 1 и 4 помолете участниците отново да се върнат към своята карта с ключови събития и да ползват това, което са написали в нея.

### 3.3. Презентация „Смисълът на живота и резилианс“ – 15 мин.

**Бележки за водещия:** Целта на презентацията е да запознаете участниците с понятието за резилианс и идеята за смъсъл на човешкия живот. Ползвайте материали от приложение 11.

**Резилиансът** е понятие, което идва от металургията и означава способността на стоманата да се възстановява след удар. В литературата, свързана с познанието за човека и човешките отношения, понятието се използва, за да се обозначи способността на човека да се възстанови след преживяна трудност или тежко събитие, загуба на значим човек и др. Хората, които проявяват резилианс, са по-устойчиви на трудности и успяват да ги преборят като продължат напред и въпреки тях (виж приложение 11).

**Откриването на смисъла на живота** се приема също за един от резилианс факторите, които помагат на човека да превъзмогне и най-тежките трудности на живота. Виктор Франкъл развива идеята за това как *човек да намери смисъл дори и в страданието, като отбелязва, че човек има избор на действие по отношение на това как да приеме и как да реагира на всичко, случващо му се в живота, включително и на страданието*; и че може да превъзмогне даже и апатията. И въпреки че може да му бъде отнето всичко, има едно нещо, което никой не може да му отнеме и това е *свободата му да избере какво да бъде отношението му към обстоятелствата, в които се намира и какъв да бъде неговия път*. „Точно тази духовна свобода, която не може да бъде отнета, дава смисъл и цел на живота.“<sup>14</sup>

Франкъл обяснява, че не е възможно да се определи смисълът изобщо като нещо уникално и еднакво валидно за всички. Смисълът на живота е *различен, индивидуален и уникален за всеки човек, защото всеки има своя различна участ и съдба*.

Рано или късно всеки човек се замисля над въпросите – какъв е смисълът на живота му? *Как да остави след себе си следа и нещо, с което да бъде запомнен? Или – какъв е смисълът от взаимоотношенията му с околните? Ако човек не е в състояние да открие смисъла за себе си, животът му се превръща в просто съществуване*, ограбено от онази удовлетвореност, която идва от едно пълноценно въвлечане и участие в реалния живот. А това е една жизнено важна нужда, съществуваща в човека, удовлетворяването, на която определя до голяма степен неговия начин на живот. Затова и всяка една ситуация, в която човек се намира, има за цел да открие нейния смисъл, а това зависи до голяма степен от неговите ценности.

Виктор Франкъл подчертава, че човек винаги може да открие смисъла в това, което дава на света като свое творение; това, което взема от света под формата на среща или опит и това, което не може да промени – страданието и хода на съдбата.<sup>15</sup> Като извод, в края на тези разсъждения е уместна една мисъл от А. Камю: „Смисълът на живота е най-неотложният въпрос!“<sup>16</sup>

(допълнителна информация по темата виж приложение 12).

14. Пак там, стр. 93

15. Пак там, стр. 88

16. Пак там, стр. 77

### 3.4. Упражнение „Приказка с недовършен край“ – 25-30 мин.

**Бележка за водещия:** Прочетете приказката на участниците. Разделете ги в 2 или 3 малки групи. На всяка група раздайте копие от приказката и поставете задачата за работа в малките групи. Време за работа в групите 10 мин. Отделете време за дискусия на работата в малките групи – 15 мин.

#### Приказка с недовършен край

Имало едно време едно момиче. То израснало в една гора, далеч от хората, отгледано от възрастна жена. Детето не знаело нищо за произхода си, за родителите си. Винаги, когато питало бабата за това, тя му отговаряла така: „Един ден като пораснеш, сама ще разбереш.“ – и приключвала темата. Момичето се примирило и спряло да задава въпроси. Минало време, когато жена остаряла толкова много, че усещала своя край на живота, повикала момичето и й разказала историята на нейния живот. Жената казала: „Намерихте в гората, захвърлена в една кошница, увита в пелени и с един медальон на ръката.“ Щом видяла пелените и медальона, жената веднага разпознала, че това дете е от царски род. Детето плачело, захвърлено в гората и в опасност да бъде разкъсано от дивите зверове. Понеже видял, че детето е гладно и имало нужда от грижа, тя бързо го прибрала и отгледала в къщата си, далеч от всички хора. „Сега, казала възрастната жена, е време ти да избереш как да продължи живота ти. Аз запазих твоя живот, но ти трябва да намериш смисъл и воля да продължиш живота си. Аз съм дотук. Вече съм стара и не мога да се грижа за теб. Ти трябва да продължиш сама.“ Тези думи накарали момичето да се замисли – какво да направи с живота си и как да продължи?

**Задача:** продължете края на тази приказка като се опитате да измислите възможно най-добрия финал. Помислете с какви трудности ще се сблъска това момиче и как ще ги преодолее.

### Приложение към сесия 3. Приложение 12. Материал за водещите

#### „Човекът в търсене на смисъл“, Виктор Франкъл

В предговора към книгата на В. Франкъл „Човекът в търсене на смисъл“ Харълд Кушнер казва: „Колкото и да е ужасен, опитът му от лагера Освиенцим затвърждава една от неговите ключови идеи: „животът не се състои основно в търсене на удоволствие, както вярва Фройд, нито в преследване на власт, както учи А. Адлер, а в търсене на смисъл. Най-важната задача в живота на всеки човек е да намери смисъл.“<sup>17</sup>.

Франкъл пише, че животът съдържа потенциален смисъл при всички условия, дори и най-непоносимите. Той описва всекидневния живот в концентрационния лагер и обяснява как този живот се отразява на средния лагерник, като подчертава, че само човек, който е преминал през това, познава реално и от опит какво се случва там, разбира и знае за какво точно става дума. Един живот, в който човек живее не със собст-

17. Франкъл, Виктор. Човекът в търсене на смисъл, стр. 6

веното си име и идентичност, а под някакъв номер, без лични притежания, без лични дрехи, почти без храна, без нормално легло, камо ли пък книги, без дори да е способен да задържи и запази брачната си халка – символ на нещо толкова свято и съкровено като любовта. Живот на непосилен труд, последван от жестоки наказания и побой при най-малкото провинение, а даже и при липса на такова, живот на болести, страдание, студ, разранени от студа крака, обути в изпокъсани обувки, на които вместо връзки има тел, живот, който е по-зле и от живота на едно бездомно куче, живот, чийто край е клане или ако не самоубийство или смърт от болест, то най-вероятно тогава – краят му свършва в газовите камери и крематориуми на Освиенцим. „Всичко, което притежавахме, бе буквално нашето голо съществуване...” – казва Виктор Франкъл.<sup>18</sup> След това той споделя, че очилата и коланът, които е имал, в последствие е трябвало да замени за едно парче хляб. „Знаехме, че няма какво повече да губим, освен абсурдно голия си живот.”<sup>19</sup> Това е такъв живот, в който на всеки му минава мисълта за самоубийство, „но в последствие дори газовите камери спират да те ужасяват” – казва той, „защото те даже ти спестяват усилията да се самоубиеш.”

Виктор Франкъл достига до заключението, че любовта е най-високата цел, към която човек може да се стреми, че спасението на човека е чрез и в любовта и че дори онзи, който нищо не притежава в този свят, може да познае блаженството, дори за миг, в образа на своята възлюбена<sup>20</sup>, че любовта отива отвъд физическата личност на обичания и постига най-дълбокия смисъл в духовното му съществуване и във вътрешната му същност<sup>21</sup>, че нищо не може да накърни силата на любовта, и че любовта е силна като смъртта<sup>22</sup>.

Франкъл обяснява, че не е възможно да се определи смисълът изобщо като нещо уникално и еднакво валидно за всички, че **той е различен, индивидуален и уникален за всеки човек, защото всеки има своя различна участ и съдба**. А когато човек открие, че неговата участ е да страда, страданието придобива други измерения и се превръща в лично негова единствена и неповторима задача, а тогава това може да го опази от отчаянието.

Интересен аспект на смисъла в живота на човека, който Франкъл засяга, е неговата чисто медико-физиологична страна. Обяснявайки как загубата на смисъл в живота може да доведе до такъв срыв в имунната система на човека и способността на съпротивителните му сили да го предпазят от болести, той показва как това може да доведе дори до фатален изход и човек да умре. Докато в същото време, онзи, който е изпълнен със смисъл и цел, които да го водят напред и да му дават светлина в пътя, може да оцелее и в най-тежките условия и да победи и най-страшните болести в борбата си за живот. Изгуби ли обаче смисъла на живота, живеенето на човека няма смисъл и това е краят. Смисълът е това, което води и поддържа самото съществуване. Следователно не може да има съществуване, без смисъл, защото живота винаги е устремен, а ние сме създадени с потребността да търсим смисъла в живота, който показва това, което е ценно за нас. Смисълът е това, което придава на живота ни насоченост и сила.

---

18. Пак там, стр. 31

19. Пак там, стр. 32

20. Пак там, стр. 57

21. Пак там, стр. 58-59

22. Пак там, стр. 59

Ето защо *логотерапията* на Виктор Франкъл е ориентирана именно към смисъла. Развивайки логотерапията, той не поставя въпроса: От какво умират хората в лагера? Той поставя друг въпрос: Защо продължават да живеят? И отговорът е ясен – при тези нечовешки условия, това, което помага на хората да оцелеят е именно смисълът. **Когато човек има смисъл и знае защо живее, може да понесе и да издържи на всичко.**

1. Франкъл, Виктор. Човекът в търсене на смисъл, Хермес, Пловдив, 2013.

#### **Занятие 4. Проактивно поведение в ежедневиия живот – прогноза, план, действия – 90 мин.**

**Целта на сесията:** Да помогнем на участниците чрез работа по казуси да развия нагласи и умения да действат проактивно в ежедневи ситуации, в които попадат и в различни области от живота си.

##### **4.1. Упражнение „Работа по казус 1 „Пепи“ – 25 мин.**

**Бележки за водещия:** Разделете участниците в 3 малки групи. Раздайте казус 1 „Пепи“ на участниците и ги помолете да отговорят на въпросите след казуса. Помолете ги един от тях да бъде говорител на групата и да записва отговорите на всички, за да може да представи работата на групата пред общата дискусия в голяма група. Време за работа по казуса в малки групи – 10-15 мин.

##### **Казус 1 „Пепи“**

Пепи е много добър футболист. Макар че е на 16 години, вече играе в националния отбор за юноши и от скоро е поканен да играе с националния мъжки отбор. Очаква го добра спортна кариера. Той обаче има един голям проблем – прави само това, което са му приятно. Не полага усилия за нещата, които са важни за живота и за отношенията с другите около него. Макар че е футболист, пуши и не смята, че трябва да спре цигарите. Чувства се здрав и силен. Сутрин става късно и редовно закъснява и пропуска учебните занятия. Когато е ядосан, крещи и дори си позволява да чупи вещи и предмети около него. Когато излиза със своите приятели, често им се подиграва и ги обижда. Когато някой възрастен му каже, че така не може и няма да стигне далече, той се смее или подиграва и обижда.

##### **Въпроси за работа по групи:**

1. Какво се случва с Пепи? Отбележете поне 3 от характеристиките на неговото поведение в отношенията с другите хора.
2. Направете примерна прогноза за това какъв ще е живота на Пепи. Опитайте се да си представите живота му след време:, след 10 и след това след 20 г., след 50 г. *Направете списък за всеки период от време и за различни области от живота му.*

**Бележка за водещия:** Първа група работи в областта на образованието му и професионална реализация. Втора група в личен план – приятели и семейство, близки хора и отношенията с тях. Трета група – финансово отношение и здравословно състояние.

3. Какви опасности има за Пепи, ако не промени нищо в поведението и навиците си? Посочете 2-3 неща. Дайте аргументи защо мислите така.

**Бележки за водещия:** Помогнете на участниците да помислят за това какво развитие е постигнал Пепи във всяка област от живота си – в образованието си; професионална реализация; в личен план – какъв човек е станал като характер и качества; какво е постигнал в приятелските си отношения и в семейството си; какво е постигнал във финансовото си състояние; какво е здравословното му състояние.

*Проведете обща дискусия* в голяма група като всяка група представи своята работа. Общо време за работа – 10-15 мин. Водещият обобщава резултатите като прави връзка между работата по този казус и презентацията за „Характеристиките на проактивните хора“ от сесия 2 и особено презентацията за характеристиките на проактивните хора. Обърнете внимание на умението да прогнозираш и да предотвратиш опасностите.

#### **4.2. Презентация „Реактивно и проактивно поведение в общуването“ – 5-10 мин.**

**Бележки към водещия:** Направете кратка презентация за особеностите на проактивното и реактивното поведение в общуването с хората около нас.

**Поведението ни може да бъде реактивно и проактивно.** Реактивно поведение проявяваме тогава, когато реагираме **първосигнално**. Това изглежда така: сърдим се, обиждаме се, цупим се, навлизаме в нездравословно общуване. По този начин ние натрупваме много негативни емоции. Тези емоции остават вътре в нас и водят до негативни последици, например нервност, напрежение, ниско самочувствие и подобни негативи, които влияят на здравето и усещането ни за щастие и удовлетвореност, на представянето ни в училище или в работата. Негативните емоции понижават нашата способност да дадем или да постигнем по-добри резултати в училище, в живота, в отношенията с другите.

Задайте си въпроса „Случвало ли ви се е толкова да се ядосате, че да се разтреперите от яд и да не можете да се успокоите половин час, а понякога и повече?“ Ако това ви се е случвало, то явно имате бурни реакции и силно реактивно поведение. Реактивното поведение може да ви постави в ситуация да преминете приемливите граници и да разрушите отношенията с хората около вас, а дори да нараните и самите себе си.

**При проактивното поведение в общуването е обратното. Ние осъзнаваме какво се случва и внимаваме за думите и действията си.** Преди да реагираме търсим най-подходящия начин да се изразим по начин, който показва уважение към другата страна. В общуването се стремим да зачитаме мнението и личността на събеседника, неговите нужди и желания. Не се опитваме да се наложим, а да постигнем разбирателство и взаимна изгода. Ако обмислим ситуацията, запазим добър тон за разговор и търпение да изговорим това, което ни засяга, то тогава успяваме да из-

бегнем прекомерните емоции, да спестим излишно напрежение и пропиляване на време и усилия за успокояване след бурни реакции и силно реактивно поведение.

**Бележка:** Допълнителни материали за тази презентация може да намерите в статия от Ивет Павлова, <http://svobodnapraktika.com/3-stapki-efektivno-obshtuvane>.

#### **4.3. Упражнение „Работа по казус“ – 35 мин.**

**Бележки към водещия:** Разделете младежите в малка група по 3-4 участници. Проверете дали разбират добре ситуацията от казуса, въпросите и всички думи в него. Напомнете им правилата за работа по казуса и за обсъждане в малката група. Помолете ги един от тях да бъде говорител на групата и да записва отговорите на всички, за да може да представи работата на групата пред общата дискусия в голяма група. Разделете работата по казуса на две части като първо участниците да отговорят на въпросите от 1 до 5 в рамките на 20 минути, а след това да работят по т.б от въпросите за следващите 10-15 минути.

##### **Казус 2 „Мила и новият клас“**

###### **Казус „Мила и новият клас“**

Мила е на 16 години и обича музиката, но ученето и математика са ѝ по-трудни. Тя е преминала през операция на очите и дълго лечение, поради което се налага да повтаря годината и да започне в нов клас в училището. Там не познава никого и не знае как ще я приемат другите ученици, защото все още тя има проблеми с очите, има намалено зрение и носи очила с голям диоптър. Също така за нея е важно да седи близо до дъската, за да вижда и чува по-добре учителите. Мила е много разколебана дали да продължи да ходи на училище. Помогнете на Мила да се справи със ситуацията и да прояви качества и умения за проактивно поведение.

###### **Въпроси за работа:**

1. Според вас какво пречи на Мила да се чувства сигурна и уверена в новия клас? Защо?
2. Какво е важно Мила да си напомни за себе си и за проактивните хора? Запишете го и напишете списък. (Може да ползвате презентацията за високо ефективните хора.)
3. Помогнете на Мила да направи оценка на ситуацията – всички плюсове или минуси, ако продължи и ако спре да ходи на училище. Направете списък с всички плюсове и минуси.
4. Направете списък с всичко според вас, от което Мила се нуждае, за да се справи с тази ситуация, за да се чувства по-уверена и да не се откаже да ходи на училище.
5. Напишете няколко неща, на които може Мила да се научи от тази трудност в живота ѝ?

6. Представете си, че вие сте приятел на Мила и искате да ѝ кажете всичко това, за да се справи със ситуацията. Напишете ѝ писмо с вашите насърчителни и мотивиращи думи към нея. (Може да ползвате образец на „Писмо до Мила“ в приложение 13):

### Приложение 13

„Скъпа, Мила!

Искам да ти кажа, да не се страхуваш \_\_\_\_\_

Ти можеш \_\_\_\_\_

Вярвай \_\_\_\_\_

Не се отказвай \_\_\_\_\_,

защото \_\_\_\_\_

На края искам да ти кажа, че \_\_\_\_\_

и знай, че усилието си заслужава и ще успееш.“

#### 4.4. Дискусия в голяма група – 15-20 мин.

След работата по малки групи съберете участниците отново в голяма група, за да представят работата си. Проведете обща дискусия в рамките на 15 минути като всяка група представи отговорите на въпросите и писмото до Мила.

Водещият обобщава дискусията като поставя акцентите върху това, че проактивните хора имат позитивна нагласа и очакване дори когато имат трудности, че трудностите ни карат да се променяме и да се развиваме, че е важно да преценяваме решенията си като обмисляме последиците и така да вземаме решения, за да се предпазим от реактивно и импулсивно поведение.

#### 4.5. Игра за приключване – 3-5 мин.

**Бележка за водещия:** Вземете мека топка и с нея проведете играта за приключване. Вие сте в центъра и подавате топката към всеки от участниците като задавате въпроси, а те трябва да ви отговорят. „*Проактивният човек е ...*“ (Участникът, на който подавате топката, трябва да довърши изречението) като всеки участник трябва да повтори предходното, което е казано и да допълване нещо ново.

## Втори ден

### Разписание на деня

|                |                                                               |               |
|----------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Сесия 5</b> | Примери за гражданска проактивност                            | 09.00 – 09.30 |
|                | Работа в малки групи                                          | 09.30 – 10.10 |
|                | Дискусия                                                      | 10.10 – 10.30 |
|                | Почивка                                                       | 10.30 – 11.00 |
| <b>Сесия 6</b> | Поставяне на цели и желана промяна                            | 11.00 – 11.25 |
|                | Работа по казуси                                              |               |
|                | Планиране – Презентация „7 стъпки към идентифициране на цели“ | 11.25 – 11.40 |
|                | Работа в малка група                                          | 11.40 – 12.30 |
| <b>Сесия 7</b> | Обяд                                                          | 12.30 – 13.30 |
|                | Проактивността и нашите инструменти за промяна – Дискусия     | 13.30 – 13.40 |
|                | 4 важни инструмента на проактивните хора                      | 13.40 – 13.50 |
|                | Презентация                                                   |               |
|                | Моите навици – упражнение и дискусия                          | 13.50 – 14.20 |
|                | Игра „Моята къща“                                             | 14.20 – 15.00 |
| <b>Сесия 8</b> | Почивка                                                       | 15.00 – 15.30 |
|                | Моят личен план за бъдеще                                     | 15.30 – 16.00 |
|                | Индивидуална работа                                           |               |
|                | Работа в голяма група – представяне на аплановите             | 16.00 – 16.20 |
|                | Заклучение                                                    | 16.20 – 17.00 |

### Лот 2 Сесия. Проактивност като умение да проявим инициативност и активност

#### Занятие 5 „Добри примери за гражданска активност и инициативност“ – 90 мин.

##### 5.1. Мозъчна атака – 5-10 мин.

Помолете участниците да ви кажат дали познават добри примери за гражданска активност; дали са чували; дали се сещат за такива примери и за какво са били?

##### 5.2. Добри примери за гражданска проактивност – 15-20 мин.

**Бележки към водещия:** заедно с младежите прегледайте откъс от новини или статии във вестници или електронни медии за примери на хора с гражданска активност.

В настоящата програма има примерни откъси, които могат да се ползват. Това са статии за хора, които са наградени за гражданска активност – приз „Личност на годината 2017“; (виж Приложение 14). Може да ги намерите на следния линк:

➤ <https://fakti.bg/bulgaria/230772-nagradiha-siraci-ot-dom-za-za-doblestna-postapka>

- <https://oukniazboris.org/gramota-za-proyavena-smelost-i-grazhdanska-otgovornost/>
- <http://bnr.bg/burgas/post/100786905>
- <https://www.flagman.bg/article/148260>

Можете да помолите самите младежи да потърсят в интернет и електронните медии подобни примери и да ги обсъдите с какво те допринасят за по-добър живот на хората.

### 5.3. Работа в малки групи – 40 мин.

#### Казус „Пожар“

Виждаш пожар в гората, когато се разхождаш, как ще постъпиш, какво можеш да направиш и какво трябва да знаеш и можеш, за да реагираш като активен гражданин?

Подгответи кратко образователно клипче за деца с цел да ги научим да пазят гората от пожари. Продължителността на клипчето да е до 5 мин.

**Бележки:** може да покажете в интернет подобни клипчета с образователна цел, за да им помогнете да направят свои клипчета. Важно е да решат какво е посланието и как ще го илюстрират. За заснемане може да се ползват телефони или камера. Продължителността на клипчето до 5 мин.

### 5.4. Дискусия и обобщение на работата от деня – 15-20 мин.

**Инструкция:** Използвайте за обратна връзка символа на „Мерцедес“ със следните въпроси: Какво е това, което ми се изясни? Какво е това, което ме накара да съм радостен и доволен? Какво е това, което ще си взема от това обучение?

Нарисувайте на постер знака на „Мерцедес“ и поставете въпросите във всяко от трите полета. Раздайте на участниците по един бял лист и цветен молив. Помолете всеки от участниците да отговори за себе си не тези въпроси. Направете обсъждане в голяма група като дадете достатъчно време на всеки от участниците да сподели.

**Бележка:** Споделянето развива и уменията за презентиране и себеизразяване, така че мотивирайте всички да говорят и да участват във всяко от упражненията за обратна връзка.

- <https://fakti.bg/bulgaria/230772-nagradiha-siraci-ot-dom-za-za-doblestna-postapka>
- <https://oukniazboris.org/gramota-za-proyavena-smelost-i-grazhdanska-otgovornost/>
- <http://bnr.bg/burgas/post/100786905>
- <https://www.flagman.bg/article/148260>

Можете да помолите самите младежи да потърсят в интернет и електронните медии подобни примери и да ги обсъдите с какво те допринасят за по-добър живот на хората.

**6.1. Работа в групи по казус – 20-25 мин.**

**Бележки към водещия:** Разделете младежите в 2 малки групи. Проверете дали разбират добре ситуацията от казуса, въпросите и всички думи в него. Помогнете им да отговорят на въпросите от позиция на приятели на Милан, а след това да говорят за себе си. Напомнете им правилата за работа по казуса и за обсъждане в малката група. Помолете ги един от тях да бъде говорител на групата и да записва отговорите на всички, за да може да представи работата на групата пред общата дискусия в голяма група. Обърнете внимание, че първа група работи по въпроси от т.1 до т.3, а втора група по въпроси от т.4 до т.6. Дайте им по 10 мин. да отговорят на въпросите. След това обсъдете работата в голяма група.

**Казус „Работа“**

Милан е на 17 г. и 11 месеца и се подготвя да напусне мястото, в което живее. До сега никога не е плащал наем или други разходи. Всичко е плащано от центъра, в който е живял. Той знае, че му предстои да напусне центъра до 4 или 5 месеца. Въпреки че го знае, не прави нищо по въпроса. Изглежда, че очаква нещата да се случат от само себе си и не смята, че е нужно да полага каквито и да било усилия или да бъде по-инициативен, т.е. сам да започне да търси работа. Вие сте приятел на Милан и току-що сте преминал обучение за това, как да действаме активно и инициативно, т.е. да бъдем способни да започваме неща или да правим важни стъпки и действия сами, за да постигнем своята цел в живота. Вие сте приятел на Милан и трябва да решите как ще постъпите в тази ситуация.

Отговорете на следните въпроси:

**Въпроси за първа група:**

1. Как ще определите поведението на Милан? Защо? Има ли вярвания, които му пречат, за да бъде по-успешен и активен в живота си? Посочете ги.
2. Ще говорите с Милан или не? Защо да или не? Какво ще му кажете?
3. Ако все пак решите, че е важно да говорите с него, то какво бихте му казали и защо? Напишете кратко обръщение или бележка до Милан с вашето послание.

**Въпроси за втора група:**

4. Какво мислите, че пречи на Милан и на други млади хора в неговата ситуация да бъдат активни и инициативни към целите на своя живот?
5. Какви качества са нужни на един млад човек като Милан, за да успее да намери работа и да заживее самостоятелно?
6. Ако вие сте на мястото на Милан, как вие бихте постъпили в тази ситуация? Защо? Дайте пример с друга ситуация от живота си, в която сте се справили и сте били активни и инициативни. Може да се похвалите с истински ваш успех.

## **6.2. Презентация „Планиране – 7 стъпки как да изготвим собствена карта с цели“ –15 мин.**

**Бележки за водещия:** Представете на участниците кратка презентация как се планира една цел или действие, за да постигнем желания резултат.

**За водещите:** Материал за планиране „Моя карта с цели“<sup>23</sup>

Планирането е важно умение за проактивно поведение. Когато искаме да постигнем нещо – цел, желание или мечта, трябва да се научим да планираме стъпка по стъпка, за да превърнем желаното в действителност. Повечето млади хора смятат, че или нищо не зависи от тях, или че те не могат да постигнат нищо, защото не знаят как. Но това не е съвсем така. Всеки човек може да развие уменията да си поставя малки изпълними цели и да се научи да постига тези свои цели чрез малки действия като прави стъпка по стъпка. Представете си, че трябва да стигнете до върха на един паметник, който има над 1000 стъпала. За да стигнете до върха, трябва да изкачите всичките тези стъпала едно по едно. Важно е да не се откажете и е сигурно, че ако ги изкачвате едно по едно и постоянствате, ще успеете. Колкото по-често тренирате и правите това упражнение – да изкачвате стълби или стъпала, толкова по-лесно ще ви бъде да го постигнете. Днес ще се научим да правим стъпка по стъпка от стълбицата за изготвяне на един план за постигане на промяна и да развием базово умение за планиране.

В планирането има седем стъпки, които да направите. Разделете лист А4 на две половини – лява и дясна. Това символизира двете полукълба в нашия мозък. С лявото мислим чрез думи и логика, а с дясното чрез образи и символи.

**Първата стъпка** е „Мечта“. Всички ние имаме мечти и често мечтаем като си представяме различни неща. Кое това, за което вие мечтаете. Направете една мисловна картина на вашата мечта – представете си я. Представете си това, което искате да постигнете. Задача: „Моят списък с цели“. Направете списък с нещата, за които мечтаете и искате да постигнете. Използвайте кратки изрази, например: щастливо семейство; да отслабна; да имам работа; страхотна почивка; да си изкарам страхотен рожден ден; да имам добър приятел и т.н.

**Втора стъпка** е „Подреди по важност“, т.е. да се изберат и подредят една след друга целите като се започне от най-важната. Задайте си въпроса „коя е най-важната цел от всичките“. След това ги подреди като в средата сложиш най-важната, т.е. главната цел, а около нея другите под-цели.

**Трета стъпка** е „Нарисувай“. Задачата е да нарисуваш символ, знак, картина, която изобразява или представя главната цел. По този начин нарисувай символ на всяка от другите цели. Символите се рисуват от дясната половина, а схемата с думи се прави от лявата половина. Символите съответстват на целите. Рисунането е свързано с дясната половина и помага на мозъка да запомня. Символите не трябва да са нещо сложно или много красиви като произведение на изкуството.

**Четвърта стъпка** е „Защо?“. Всички мисли са равни, докато не се появят емоциите, които влагаме в тях. Сега е важно да откриете емоцията, която ви води да постиг-

---

23. Материалът е от Brain Maynè s Goal mapping, 2009

нете тази цел и стои зад тази цел. Задай си въпроса „Защо искаш да постигнеш тази цел? Каква е твоята основна мотивация?“ Напиши 3 основни причини защо искаш да постигнеш тази главна цел и ги запиши в кутийките над главната цел. В основата на нашата мотивация стоят емоциите. Те ни задвижват много повече от разума и логиката. Открийте емоционалната причина да искате да постигнете тази цел и я запишете в трите кутии най-горе в схемата. След това нарисуйте символ за всяка от тях в дясната страна на листа.

**Петата стъпка** е „Кога?“. Важно е да определиш кога искаш да постигнеш тази цел. Всяка цел без ясно време за изпълнение е просто едно желание. Сложи в основата днешната дата на твоя план, а под целта сложи в малката кутийка датата, на която искаш да постигнеш тази цел. Трябва да балансираш между желанието ти да постигнеш тази цел лесно и бързо и реалността. След това нарисуй от дясната страна на листа символ на твоето време за изпълнение на поставената цел.

**Шеста стъпка** е „Как?“. Трябва да идентифицираш и да напишеш кои са 3 основни и най-важни стъпки, които трябва да предприемеш, за да постигнеш тази цел. Това трябва да са действия, които ти трябва да извършиш. Например, да науча, да придобия умение за ..., да спестя пари за ... и т.н. Запиши ги отстрани като ги степенуваш по важност. Най-първото действие, което трябва да направиш, го запиши най-долу и най-близо да дата на започване (виж схемата). След това нарисуйте символи, които изобразяват тези действия.

**Седмата стъпка** е „Кой?“. Отбележи хората и/или организациите, които могат да ти помогнат да изпълниш тези действия и да постигнеш целта си. Постигането на всяка цел често изисква да получим подкрепа от семейството си, приятелите, близките, от учителите или от други професионалисти и т.н.. Задай си въпроса „От чия помощ имаш нужда, за да постигнеш целта си и да изпълниш дейностите, които си планирал?“ Запишете имената на хората, от които имате нужда да получите помощ срещу дейностите, за които мислите, че те могат да ви помогнат. Не забравяйте да сложите и собственото си име. Вие сте главното действащо лице.

Накрая като направиш своята карта с цели, закачи я на място, където да я виждаш всяка сутрин и да си припомняш написаното в нея. Това ще ти помогне да не забравяш какво си написал и нарисувал. Можеш да я допълваш с още детайли, ако имаш нужда. Приложение 15

### **6.3. Работа в малки групи – 35-40 мин.**

**Бележки към водещия:** това е казус, които имат за цел да развие уменията на младежите да приложат в практична задача новите познания и нагласи за проактивност и предприемчивост.

Разделете участниците в 2 или 3 малки групи и на всяка група раздайте казуса. Оставете време за работа в малките групи не повече от 20 мин., за да имате време да обсъдите в голяма група работата и да направите обобщенията заедно.

### Казус „Проект „Ти можеш!“

Ти живееш вече 2 години сам и успешно се справяш след като си напуснал алтернативната грижа, но това не е било винаги така. Знаеш колко трудности си преминал как е трябвало да се бориш, за да успееш да намериш работа и да останеш на нея, както и в самостоятелната квартира. Разбираш, че тази година предстои на 10 други младежи да напуснат същата алтернативна грижа, в която си бил и ти. Ти мислиш как да постъпиш и трябва да вземеш решение за това. За целта, отговори на въпросите по-долу. Знаеш, че им предстои да преминат през много трудности и страх от неизвестното.

#### Въпроси за работа по казуса:

1. Би ли потърсил младежите, на които им предстои да излязат от дома, за да се запознаеш с тях? Да или не, защо?
2. Какво можеш да направиш за тях, за да ги подкрепиш? Как? Кои са институциите, които можеш да привлечеш на своя страна и които отговарят за подкрепа и защита на уязвими групи от хора?
3. Решаваш, че ще говориш с общината по този проблем. При кого ще отидеш и защо? Какво трябва да кажеш, как ще се подготвиш за тази среща? С кого ще отидеш, ще потърсиш ли съдействие от някого, за да те подкрепи за тази среща в общината? Да или не, защо? На какво ще разчиташ, за да успееш да спечелиш общината на своя страна и да подкрепят твоята идея?
4. Твърдо си решен, че ще проявиш проактивност и предприемчивост и ще помогнеш на тези младежи, които скоро ще напуснат дома. Направи твой проект с името: „Ти можеш!“ – това е посланието, което искаш да кажеш едновременно на младите хора, че ще успеят и на себе си, че ще успееш да реализираш идеята да им помогнеш. При разработването на твоя проект приложи принципите от презентацията в т.б.2. „Как да изготвим собствена карта – 7 стъпки“. Помисли как да стане това.
5. Ти лично до сега участвал ли си в такива инициативи – да/не? Защо? Посочи кои са инициативите, ако си участвал.

**Бележка към водещия:** Направете обсъждане в голяма група и дайте възможност на всяка група да представи резултатите от работата в малки групи. Помогнете на участниците да видят връзката между теоретичния материал и практичната работа по казусите.

Наблегнете отново, че проактивното гражданско поведение изисква да предвиждаме проблемите на групи от хора в затруднено положение и да предприемаме действия, да създаваме идеи и политики, които да им помогнат преди проблемите, за да се реализират пълноценно. Често пъти това означава, че предприемаме действия за гарантиране на конкретни права на човека и младите хора било то с увреждания или без увреждания, както и от всяка част на обществото и обществените групи.

#### **6.4. Обратна връзка за приключване – 10 мин.**

**Бележка за водещите:** Помолете всеки от участниците да изрази с 1-2 думи това, което го е провокирало от занятието и работата заедно и в каква степен се чувства, че това му е било полезно.

### **Занятие 7. Проактивност и нашите инструменти за промяна – 90 мин.**

#### **7.1. Дискусия – 10 мин.**

**Бележки за водещите:** Поставете на участниците два въпроса: Какво означава да бъдем проактивни и да търсим промяна в себе си? Кой са нашите инструменти за промяна? Ако участниците се затрудняват, то им кажете, че искате да поговорите за образно казано „инструменти“, с които ние хората имаме и сме различни от животните.

Прочетете им историята за изкачването на връх Еверест.

#### **Пример „Да изкачиш Еверест“**

Когато хората изкачват връх Еверест – най-високият връх на земята, има три групи хора, които преминават през три етапа в изкачването му. Първият е за всички, които тръгват да изкачват върха. Те поемат пътя към върха, но скоро усещат студа, трудностите, опасностите и бързо и лесно се отказват. Тези хора стигат до първите трудности и понеже не виждат нищо от върха, те загубват смисъла да го правят, обезсърчават се и се отказват. Втората група хора обаче продължават напред. Те не се поддават на трудностите и на обезсърчението и стигат до базите, от които вече се вижда самият връх – величествен и реален. Те могат да го видят и да му се любуват. Някои обаче се чувстват много уморени от изкачването. Студът и трудностите ги карат да се откажат, те се обезсърчават и решават, че това им стига, че са го зърнали от далече и се отказват да изкачат последната отсечка и да стигнат до върха. Последната група хора обаче решават, че ще стигнат до върха и това, че виждат върха им помага да се мотивират и да продължат, въпреки студа и трудностите. Те могат да се самотивират и да продължат да изкачват върха като преодоляват трудностите с воля и постоянство. Могат да си представят как изкачват върха и успяват да стигнат до края.

**Бележки към водещия:** Можете да кажете на участниците, че образно казано в живота на хората често се налага да изкачат някой връх подобно на в. Еверест. Тогава преминаваме през трудности и нашата нагласа и качества ще проличат веднага. Проактивните хора имат в себе си нагласата, че „Могат да го направят!“ и проявяват твърдост, която им помага да преодолеят трудностите по пътя. Твърдостта е добродетел, която е ценна за живота на хората и им помага да бъдат успешни и да постигат своите цели.

## **7.2. Презентация „Четири важни инструменти на проактивния човек“ – 10 мин.**

**Бележки за водещия:** Хората притежават четири важни инструменти<sup>24</sup>, за да се преборят с трудностите и да действат проактивно. Това са съвест, воля, въображение и самосъзнание. Всяко от тях ни помага да осъзнаваме ситуацията, в която се намираме и да действваме по най-добрия начин.

- Самосъзнанието – то ни помага да наблюдаваме и осъзнаваме своите мисли и поведение. Мога да стоя от страни и да осмислям моите действия и реакции. Да си задавам въпрос защо правя това или постъпвам по този начин и да осъзная причината за моето поведение. Това е богатство, което имаме или инструмент, който притежаваме и можем да го използваме за нашата промяна.
- Съвестта ми помага да разпозная кое е редно и правилно и кое не е. Тя ни прави способни да чуваме един тих вътрешен глас кое е добро и кое е лошо. Това е като нашия вътрешен морален компас, който ни помага да постъпваме правилно, ако го слушаме.
- Въображението ми помага да си представя нови възможности. То е нашето богатство, защото ни помага да надскочим материалното и да създадем нови възможности в нашата глава и мисли напълно свободно и безплатно. Въображението ни помага да си представяме и нашето бъдеще, да си представим как побеждаваме трудностите и как успяваме да се преборим, да победим, а това ни зарежда с енергия и сила да продължим.
- Волята ни дава силата да избираме и да правим избори. Волята ни помага да контролираме своите емоции и да ги овладяваме, даже да победим инстинктите си и нашите лоши навици, които често ни пречат да дадем най-доброто от себе си.

Обобщете, че в живота постигането на всеки връх или цел изисква усилие и постоянство. Това е важно умение, което ни прави да бъдем по-успешни и удовлетворени в живота си. Без нашите вътрешни инструменти като волята, самосъзнанието, въображението и съвестта, които ни помагат да се променяме, е трудно да бъдем проактивни хора.

## **7.3. Упражнение: „Моите навици“ – 20 мин.**

**Бележки за водещите:** Помолете участниците да разделят лист А4 на две като от едната страна запишат „Моите добри и полезни навици, които ми помагат“, а от другата страна „Моите лоши навици, които ми пречат в живота“. Помолете ги да напишат минимум по 5 бр. положителни или нездравослови/отрицателни навици. Дайте им време да работят самостоятелно 5-10 минути и след това проведете обсъждане „Кои са навиците, които бих искал/а да променя?“. Помолете ги след като ги изброят да ги ранжират и да изберат 3-те най-нездравослови и вредни навици от посочените 5 броя. Помолете ги да използват въображението си и да напишат идеи как да се справят с тях срещу всеки от тези 3 лоши/вредни навици. Помолете ги да се разделят по двама и да обсъдят един с друг това, което са написали като свои действия за

---

24. Sean Covey, The 7 Habits of Highly Effective Teens, Guide, 1998

справяне с вредните си навици. Дайте думата на всяка от двойките с участниците да сподели какво са направили и как са изпълнили задачата, какво ги е затруднило.

**За допълнителна информация виж**

#### **7.4. Дискусия – 5-10 мин.**

**Бележки за водещия:** Проведете обща дискусия с всички участници дали това, което са написали като начин да се справят със своите вредни навици, е нещо, което зависи от тях самите или не. Напомнете им, че проактивното поведение е характерно с това, че аз отговарям за поведението си и за последиците от него.

#### **7.5. Игра „Моята къща“ – 20-30 мин.**

**Целта на играта** е да помогне на участниците да осмислят собствените си ценности и стремежи, мечти и мотиви, от една страна, а от друга да направят връзка с наученото до този момент и развитието на нагласи и качества за проактивно гражданско поведение.

**Инструкция:** Раздайте на всеки от участниците копие от приложение 16 „Моята къща“. Помолете всеки от участниците да застане в удобна позиция за него самия като ако иска може да се усамоти, отдели от групата, да седни на друго място или да полегне. Вие ще изчетете въпросите един по един като всеки от участниците отговаря и попълва листа с „Моята къща“. Прочетете ги бавно и спокойно, едновременно за всички участници и им дайте спокойно време да отговорят.

##### **Помощни въпроси:**

1. Напиши върху основата на къщата една ценност, която ръководи живота ти.
2. На стените напиши нещо, което ти помага, или някой, който те подкрепя.
3. Върху покрива напиши нещо, което те предпазва или защитава в твоя живот.
4. До телевизора напиши любимия ти филм или сериал.
5. На вратата напиши нещо, което е скрито от другите.
6. В пушека на комина напиши нещо, което ти помага да релаксираш.
7. В градината напиши какво би засадил/а, ако имаш възможност да засадиш нещо, каквото и да е то – може да е една нова кауза.
8. На билборда напиши нещо, от което се гордееш и искаш всички да го видят.
9. При самолета напиши мястото, до което би искал да пътуваш, и една мечта, която искаш да постигнеш.
10. До колата напиши каква марка кола би искал/а да имаш.
11. При стълбите напиши няколко качества на твоя характер, които ще ти помогнат да проявяваш проактивно гражданско поведение или искаш да развиеш, за да бъдеш активен гражданин.

**Бележка:** След като всички приключат предложете на някои от участниците да споделят част от това, което са написали и могат да споделят. Някои от идеите на това

упражнение могат да се ползват за следващото заключително занятие – мечтите, качествата, ценностите и др.

**Необходими материали:** Копие от приложение 16 „Моята къща“ за всеки от участниците – 12 броя; моливи или химикали за писане за участниците.

#### **7.6. Обратна връзка от занятието и приключване на работата – 5-10 мин.**

Помолете всеки от участниците да изрази с 1-2 думи това, което го е провокирало от занятието и работата заедно и в каква степен се чувства, че това му е било полезно.

### **Занятие 8. Моят личен план за бъдещето**

#### **8.1. Индивидуална работа „Моят план“ – 30-35 мин.**

**Целта на упражнението** е всеки от участниците в обучението като резултат от обучението да изработи свой личен план за бъдещото си развитие и живот. Те може да са в различни областите – образование и духовно израстване; семейство и взаимоотношения; професионална реализация и финанси; здраве.

**Инструкции:** Помолете участниците да изготвят своя план като ползват презентацията от занятие 6 „Седем стъпки за планиране“. Помогнете им да преминат през всичките стъпки на работа. Подгответе им материали за рисуван, листа А4 за писане и работа. Припомнете им отново стъпките за планиране. Всеки от участниците работи самостоятелно. Водещите им помагат да формулират целите си и да ги илюстрират.

**Бележка:** Възможно е участниците да свършат по различно време, закова когато първите участници станат готови, ги помолете да си споделят проектите едни на други по двойки, докато другите още работят.

#### **8.2. Работа в голяма групи и презентация на плановете си – 15-20 мин.**

**Бележки за водещия:** Помолете всеки от участниците да представи своята идея най-общо в рамките на 3 минути. Участниците могат да задават въпроси по личните плановете. Внимавайте да няма оценки или критика, а да се запази добронамереност при представянето и въпросите.

#### **8.3. Обратна връзка и приключване на обучението**

**Упражнение „Раница“ – 35-40 мин.**

**Целта на упражнението** е да помогнем на всеки от участниците да осмисли опита, знанието и полезността на обучението през целия модул.

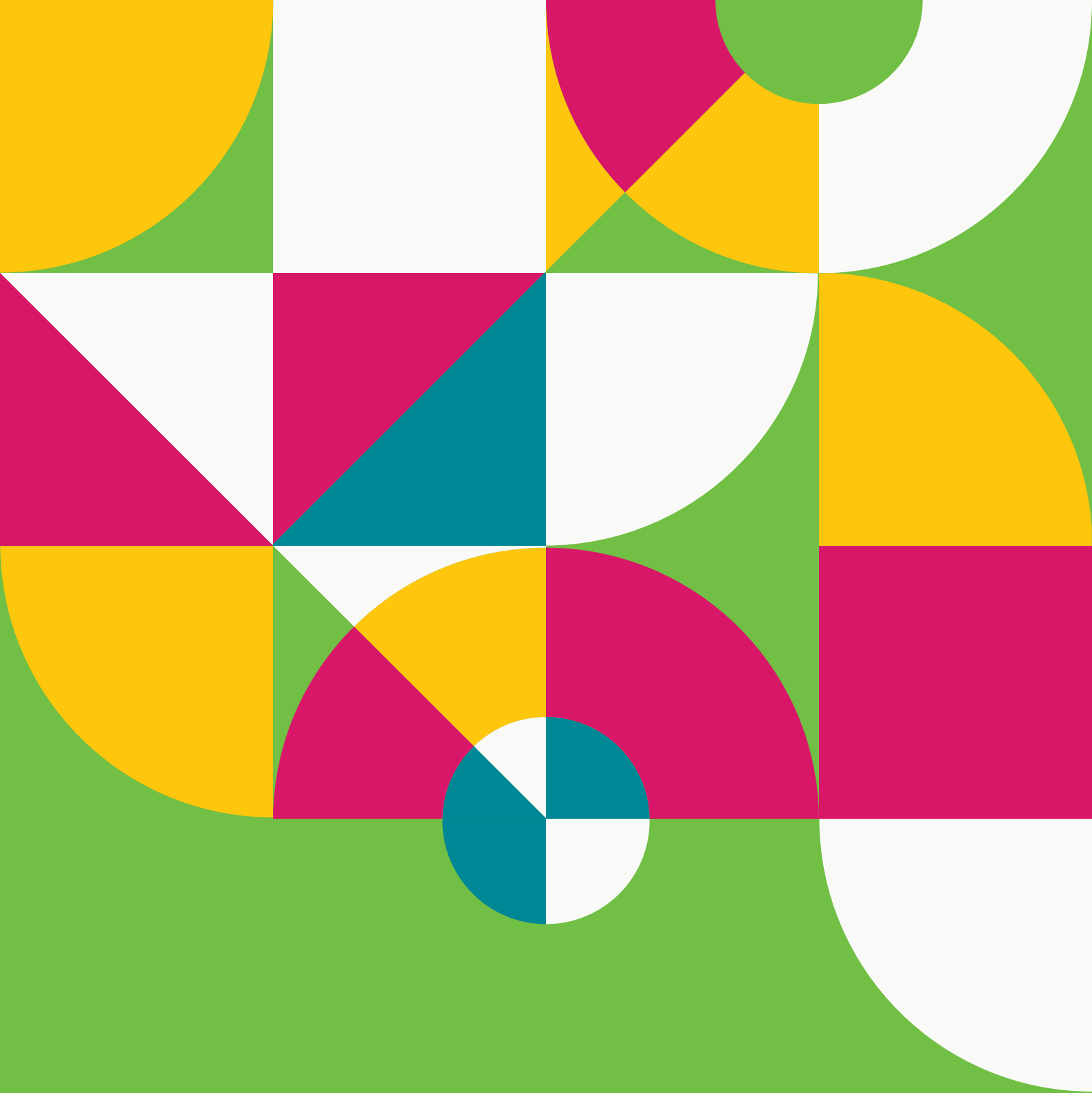
**Бележка:** Това упражнение е за края на обучителния модул. Покажете картина или илюстрация на раница и поставете задачата. Отделете достатъчно време за него.

**Необходими материали:** Хартия и цветни моливи.

### Инструкции:

1. Помолете участниците да помислят какво са научили по време на обучението, и да нарисуват себе си, махайки за довиждане и носейки голяма раница, съдържаща предметите, идеите и надеждите, които отнасят със себе си.
2. Участниците трябва да вземат предвид всичко, което са научили и биха искали да запазят. Нещата могат да са книги, картини, чувства, хора, идеи, нови начини да се погледне на света, сила, с която са се сдобили, след като са преодолели препятствие, или ценности.
3. Участниците могат също така да покажат нещата, които биха искали да изхвърлят, например неприятни навици, стари идеи, трудни моменти, лоша храна – всичко!
4. Уверете участниците, че не е необходимо да са невероятни художници. Стилизирани човечета, думи и символи са напълно достатъчни.

**Бележка:** Помолете всеки от участниците да представи на кратко своята рисунка и основни изводи. Ако времето ви позволи, то помолете участниците да си разменят символичен подарък едни на други като напишат нещо мило, което биха искали да подарят на други участници в обучението. Водещият също се включва.



ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1: Бинго за правата на човека

Източник:

КОМПАС – НАРЪЧНИК ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРАВАТА НА ЧОВЕКА ЗА МЛАДЕЖИ

### Всеобща декларация за правата на човека

(Резюме)

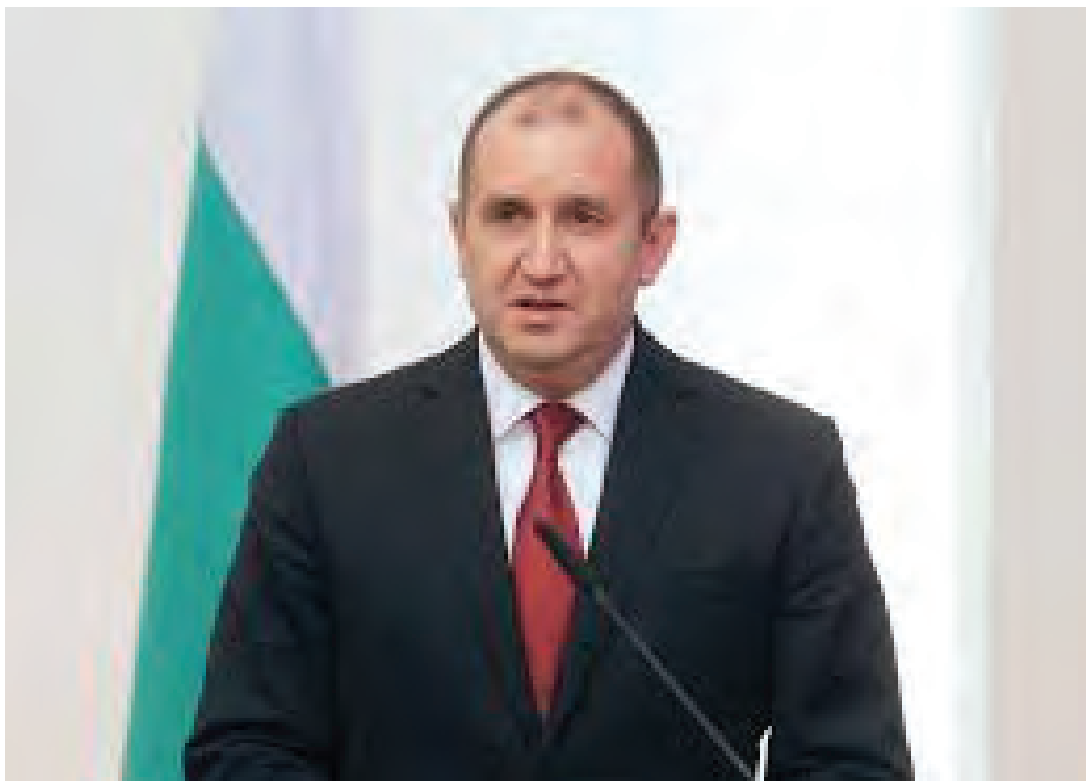
- Член 1      Право на равенство
- Член 2      Свободата от дискриминация
- Член 3      Право на живот, свобода и личната сигурност
- Член 4      Свободата от робство
- Член 5      Свобода от изтезания и унижително отношение
- Член 6      Право на признаване като човек пред закона
- Член 7      Правото на равенство пред закона
- Член 8      Право ефективна правна защита от компетентен съд
- Член 9      Свободата от неправомерен арест и заточаване
- Член 10     Правото на справедливо публично изслушване
- Член 11     Право за невинност до доказване на противното
- Член 12     Свободата от нарушаване на неприкосновеността, семейството, жилището и кореспонденцията
- Член 13     Правото на свободно движение в и извън страната
- Член 14     Право на център за бежанци в други страни от преследване
- Член 15     Право на гражданство и свободата за неговата промяна
- Член 16     Право на брак и семейство
- Член 17     Право на собственост
- Член 18     Свобода на вярата и религията
- Член 19     Свобода на мнение и информация
- Член 20     Правото на мирни събрания и асоцииране
- Член 21     Правото на участва в правителство и в свободни избори
- Член 22     Право на социална сигурност
- Член 23     Право на желана работа и членство в професионални съюзи
- Член 24     Право на почивка и отдых
- Член 25     Право на подходящо жизнено равнище
- Член 26     Право на образование
- Член 27     Право на участие в културния живот на общността
- Член 28     Право на социален ред, която изразява този документ
- Член 29     Задължения на общността от съществено значение за свободно и цялостно развитие
- Член 30     Свобода от държавна или лична намеса в горните правата

## Приложение 2

А4 снимки на:

Парламента, Министерския съвет, Кабинета на президента, Съда, както и на водещи политици от управляващата партия и опозицията и известен кмет

Моля, виж презентацията „Демокрация“





### София няма план срещу замърсяването на въздуха от битово отопление, твърди доклад



© Надежда Чипева, Капитал

София няма проекти за намаляване на замърсяването на въздуха от битово отопление, а то е значим източник на фини прахови частици. Това се посочва в доклад на Европейската сметна палата, представен днес, предаде БТА.

Планът за качество на въздуха на София не съдържа никакви мерки за намаляване на замърсяването на въздуха от домакинствата, се допълва в документа. Палатата е направила проверка на мерките за прочистването на въздуха в Брюксел, Краков, Милано, Острава, София и Щутгарт.

България заема челно място в таблицата за загуба на години живот в добро здраве заради мръсен въздух. Отбелязва се, че София не разполага с места за наблюдение „от промишлен вид“ на качеството на въздуха, въпреки че в града има електроцентрали и други промишлени съоръжения.

Пояснява се, че в София заради строителството на метрото през 2014 г. измервателната станция на Орлов мост е била премахната. Преди преместването тази станция е отчитала най-големия брой дни с превишение на фините прахови частици, а след това честотата на измерените превишения в столицата е намаляла рязко.

## **Всичко, което трябва да знаете за: Замяръсеният въздух (166)**

България определя като двата основни източника на замърсяване на въздуха в страната битовото отопление и транспорта. За последните десетина години равнището на финансиране на мерки за опазване на чистотата на въздуха е било намалено с 58 на сто – от 120 милиона евро за 2007-2013 г., на 50 милиона евро за 2014-2020 г., показват данните.

Въпреки спечелените от Европейската комисия дела за чистотата на въздуха срещу България и други страни в ЕС пред Европейския съд това не е довело до задължение за предприемане на съответните мерки. През 2016 г. общо 13 държави в ЕС, сред които и България, са нарушили пределно допустимите стойности за фини прахови частици.

Всяка година в ЕС мръсният въздух предизвиква преждевременната смърт на около 400 хил. души и води до разходи за стотици милиарди евро, е записано в доклада. Уточнява се, че най-застрашени са хората, които живеят в градовете.

Европейската сметна палата установява, че изискванията на ЕС за качеството на въздуха са по-слаби от определените от Световната здравна организация. Въпреки това повечето държави в ЕС не спазват дори занижените изисквания и не предприемат необходимите действия, за да променят това. Допълва се, че наблюдението за чистотата на въздуха не се извършва на правилните места.

Посочва се, че еврокомисията не е в състояние да наложи необходимите наказания, когато държавите не спазват изискванията, дори когато срещу тях са произнесени съдебни решения. Установено е, че понякога европейското финансиране за почистване на въздуха не е насочено добре.

## Обмислят втора здравна застраховка от 12 лева месечно – ще покрива лечение над 700 лева

<https://offnews.bg/obshtestvo/obmisliat-vtora-zdravna-zastrahovka-ot-12-leva-mesechno-shte-pokriva-687836.html>



Кирил Ананиев

Управляващите обмислят да въведат втора здравна застраховка от 12 лева месечно. От нея ще се доплащат медицинските услуги на стойност над 700 лева. Терапията до 700 лева ще се поема от Здравната каса.

Идеята съобщи финансовият министър Владислав Горанов в сутрешния блок на Нова телевизия. Той коментира обаче, че няма да допусне увеличение на здравната вноса без да има ясен отговор за харchoвете и контрола в системата.

В момента се подготвят предложения за промени в системата на здравеопазването, които предстои да бъдат представени в края на този месец.

В края на юли министърът на здравеопазването Кирил Ананиев обяви намерението си да представи два алтернативни модела за развитието на здравния сектор, защото по думите му всички са убедени, че настоящият модел не работи.

## Новият политически сезон

Антоний Гълъбов

Последна промяна на 02 септември 2018 в 09:24 26570

Няма да има нов политически сезон. По всичко изглежда, че политическият дебат ще продължи както и по време на предишната и по предишната парламентарна сесия. Единствената разлика ще бъде в това, че ще продължи да расте агресията в партийното противопоставяне. Управляващото мнозинство ще продължи да следва приоритетите на програмата си за управление, а те не могат да бъдат вместени в периода на една парламентарна сесия. Опозицията няма собствен дневен ред и ще продължи да атакува правителството и мнозинството всекидневно, все по-агресивно, в зависимост от водещите новини или опитвайки се да лансира своята „Визия за България“.

## Смяна на платната, или с какво ще запомним изминалия политически сезон



31/07/2018

Теоремата за демокрацията на Робърт Пърсиг гласи: „1. Малцинството няма право да препятства усилията на мнозинството да управлява. 2. Мнозинството няма право да препятства усилията на малцинството да стане мнозинство“. Управлението е възможно и демократично, само когато е реализирано с подкрепата на парламентарно мнозинство. Ако то е налице, малцинството няма право да препятства усилията на мнозинството да управлява. Но, ако предишното малцинство успее да разшири влиянието си и се превърне в мнозинство, ролите се сменят.

Извеждането на ясни политически приоритети в рамките на всяка парламентарна сесия не е въпрос само на традиция, а задължение за реална оценка на постигнатото развитие. Това е отговорността на политическия елит пред гражданите. Отговорност на управляващите е да посочат кои ще бъдат приоритетите на законодателната им дейност и как ще осигурят изпълнението на управленската си програма. Управляващите трябва да носят отговорността за управлението и да определят своите приоритети през парламентарната сесия. Но, ако се съди по изминалите до сега парламентарни сесии на 44-то Обикновено Народно събрание, не е ясно каква отговорност за позицията си ще поеме опозицията в лицето на БСП за България.

В българския политически живот все по-агресивно се налага тезата, че „работата на опозицията е да свали правителството“. Чуват се дори и гласове, според които след като президентът имал по-голям рейтинг, и той би трябвало да започне да сваля правителството. Сама по себе си тази представа няма нищо общо с парламентаризма и демокрацията. Единственият път, по който може да настъпи парламентарна криза, е ако опозицията успее да спечели парламентарно мнозинство, но не по принцип, а спрямо определена управленска алтернатива. Всичко друго, отнасящо се до някакво „сваляне“ няма място в един смислен политически дебат.

Отговорността и правото на опозицията не се свежда до искането за оставка на отделни министри или на правителството. Тя не се изчерпва и с посочването на грешки и критиката към управлението. Опозицията трябва да изгражда своята политическа теза и да се стреми да я реализира с политическите средства, с които разполага. Това е смисълът на политическата алтернатива. Тя не се изгражда през „критичен прочит“ на сутрешния вестник и публикуване на коментари в социалните медии. Подобна алтернатива не се изгражда и чрез самоцелно и неотклонно противопоставяне на всяко действие на управляващите. Представата за „непримирима опозиция“ изглежда интригуваща, но напълно губи смисъла си, ако самата опозиция вече не си спомня срещу какво е била „непримирима“ през изминалата седмица.

„БСП за България“ има сериозен проблем с позиционирането си като опозиция. В началото партията и нейните партньори се поздравяваха взаимно с това, че вече никой нямам съмнение коя е опозицията в българския парламент. Разпознаването на БСП като опозиция не беше нито толкова трудно, нито толкова драматично, както може би са очаквали някои. Същественият въпрос започва след това и той е свързан с отговорността на опозицията. Двата вота на недоверие, които маркираха периода на Българското председателство на Съвета на Европейския съюз не убедиха никого в това, че БСП разпознава отговорността си като опозиция. И двата вота бяха срещу цялото правителство; бяха зле подготвени и неубедително представени; не бяха предшествани от задълбочен парламентарен дебат и в крайна сметка не постигнаха дори в минимална степен заявените си цели.

След реакцията на БСП по повод на катастрофата на пътя за Своге, искането за оставка на правителството вече изглежда като политическа реплика, която трябва да прикрие факта, че опозицията няма позиция. Нещо като това да говориш за времето, когато нямаш какво да кажеш. Опозицията в лицето на БСП е на път да заличи напълно смисъла на самото търсене на политическа отговорност. Дори и когато успява да разпознае реален проблем, какъвто бе блокирането Търговския регистър или ефек-

тивността на публичната регулация в ситуацията с фалита на една застрахователна компания, БСП не успява да изгради представата за алтернатива, основана на конкретни и ефективни практически решения. Извън конфронтационната реторика има твърде малко аргументи и преди всичко – почти напълно липсва заявка за различен тип управленска компетентност.

Всичко това свежда политическия дебат до нивото на междуличностно противопоставяне, съчетано с гръмогласно надвикване. Спорът не е за това как да се управлява по-добре, а кой да го прави. Точно затова и публиката избягва да се замисля особено върху казаните и недоизречени неща. Почти пълното заличаване на всички идеологически ориентири задълбочава нищета на политическия дебат. Може би дори и липсата на реален управленски капацитет в БСП не би било толкова тежък проблем, ако партията поне се опитваше да се придържа към някакви общи политически принципи, определящи присъствието ѝ в Партията на европейските социалисти.

ДПС успява да избегне точно този риск, запазвайки последователно идеологическата рамка, спрямо която търси място в парламентарния дебат. За Движението не изглежда толкова важно да бъде разпознато като опозицията, но за сметка на това, поне засега, то успява да следва общата си линия на критика спрямо участието на Обединени патриоти в управлението, без да се превръща в заложенник на тази конфронтация. Редувайки подкрепа и противопоставяне, ДПС запазва своя ритъм, без да влиза в остри спорове и постигайки по-голямата част от конкретните си цели. От тази гледна точка, ДПС е много по-ефективно в опозиционните си действия, отколкото „БСП за България“.

На свой ред, напрежението между трите партии в парламентарната група на Обединени патриоти все повече изглежда като естествено състояние, а не като криза, която би могла да доведе до разпад. С приближаването на изборите всяка една от трите формации, формално обединени в предизборна коалиция, ще търси все по-активно възможност да минимизира щетите от участието си в управлението, за да запази подкрепата на избирателите си, а по възможност и да привлече нови гласоподаватели. Размяната на остри реплики ще продължи и може би дори ще се засили в началото на следващата година, но Патриотите изглеждат по-скоро обезпокоени от това, че БСП се опитва да навлезе в тяхното поле и да привлече техни избиратели. Именно спрямо тази конкуренция Патриотите ще изглеждат все по-обединени.

Воля ще продължи да търси мястото си, провокирайки все по-остро партиите от ОП, противопоставяйки се на БСП, докато в същото време критикува правителството. Тази тристранна игра може да очертае собствено пространство за Воля, най-малкото защото поне досега за мнозина „играта в триъгълник“ изглежда напълно непостижима. Например за традиционните и нови партии, определящи се като десни. Нито СДС, нито ДСБ, нито „Да, България“, нито Демократична България успяха да изберат позиция, която да им позволи еднакво ефективно да се противопоставят както на ГЕРБ, така и на БСП. Докато те търсят само една отправна точка, за да изградят позицията си, новият политически сезон няма да им донесе нищо ново.

Все пак през следващите месеци очакванията са за появата на нови претенденти по бързата, но къса писта на популизма. Времето има определящо значение за ефек-

тивността на евентуални нови политически проекти, но изглежда, че и те няма да са толкова нови. Най-малкото защото ще се опитат да подредят по друг начин елементите на същия пъзел. Колкото и атрактивно да се опитат да го направят, доверието към подновеното старо вече е изчерпано.

А новото няма да дойде със сезона, тъй като политиката не е сезонна работа.

## Приложение 4: Казуси

### Казус 1

Младеж постъпва за първи път на работа в автомивка. Първоначалната заплата е фиксирана на 1000 лв. и младежът е много доволен. В деня на получаване на заплатите обаче, той получава 600 лв., вместо обещаното възнаграждение. Обяснението на работодателя е, че в младежът още не се справя добре, тъй като е нов и тепърва се учи, имало е няколко оплаквания срещу младежа от клиента и въобще след като внимателно е оценил как младежът е извършил работата си, е преценил, че тя струва 600 лв.

Сценарий 1) Младежът се съгласява и продължава работата си

Сценарий 2) Младежът не се явява никога повече на работа при този работодател

Сценарий 3) Младежът подава сигнал в Инспекция по труда

Въпроси за размисъл:

Как всеки от тези сценарии се отразява на младежа? Кой друг е засегнат? По какъв начин всяко от тези поведения повлиява или не повлиява общността, а след това и държавата?

### Казус 2

Помолете младежите да си представят, че всеки ден на улицата, на която живеят, забелязват изхвърлен боклук направо от балкона на терасата. Те забелязват, че това действие се извършва от жителите на апартамент номер 15.

Сценарий 1) Не предприемат действие

Сценарий 2) Лично правят забележка на живущите в апартамент 15

Сценарий 3) Говорят с домоуправителя на блока

Как всеки от тези сценарии се отразява на младежите? Кой друг е засегнат? По какъв начин всяко от тези поведения повлиява или не повлиява общността, а след това и държавата?

## Приложение 5: Презентация

Презентация (виж прикачения файл)

## Приложение 6: Структура на параграф с 11 изречения

**Теза**

---

---

**Аргумент 1**

---

Доказателство 1

---

Доказателство 2

---

**Аргумент 2**

---

Доказателство 1

---

Доказателство 2

---

**Аргумент 3:**

---

Доказателство 1

---

Доказателство 2

---

**Какво очаквате да бъде свършено?**

---

---









Човек, който ридае и плаче.



Отчаят или обезсърчен човек, който е преживял поражение, загуба при игра на тенис.



Тъжен или паднал духом човек, който саботира сам себе си като реже с трион клона, на който седи.



Победа и поражение.



Дете, което плаче, седнало само на стълби в парка.



Човек, който прескача предизвикателствата. Преборва пречките и трудностите.



Препятствие на пътя. Да прескочиш, да разбиеш или да се откажеш да преминеш стената.

## Приложение 11: Теоретически аспекти на резилианса

В научната литература до момента не съществува общоприето определение за резилианс. Във Всемирната Енциклопедия, както и в речника на френския език думата „resilience“ (в  $\text{kg/m}^2$ ) характеризира устойчивостта на удар, т.е. се отнася до физиката на телата. В английския език, този термин още отразява силата на тялото, устойчивостта на характера. Думата има латински произход и произхожда от глагола „resilio“, който означава скачам назад, подскачам, избликвам. Думата придобива по-различен смисъл в психологията, а им. тя не се ограничава само в устойчивостта, а носи и един динамичен аспект, означаващ, че травмираният индивид се възобновява (започва отново) и (отново) се изгражда.

Едно прагматично определение: резилианс – това е способността на даден индивид или социална система да се развива и израства в много трудни условия. Една подобна способност предполага: (1) предпазване и защита, резилианс, (2) изграждане и (3) планиране в перспектива. Тя се изгражда чрез процес, продължаващ целия живот, във взаимодействие между индивида (социалната система) и неговото обкръжение. Следователно, тази способност се променя в зависимост от конкретните условия и в зависимост от етапите на живота. Тя никога не е абсолютна. Никога нищо не е спечелено докрай, никога нищо не е загубено изцяло: в това именно са реализмът и надеждата на резилианса.

Ето защо резилиансът никога не може да се приема като заместител на социалната или икономическата политика. Този вид политики могат да подпомогнат за изграждането на резилианс или, напротив, да го разрушат. При резилианса акцентът е поставен върху споделената отговорност между всички засегнати лица. Ето защо той се намира извън традиционното, вкл. политическо делене на слоеве. Под тази дефиниция се крие двоен етичен залог: динамиката на живота на отделния индивид (социалната система) е във връзка с близкото му или по-далечно обкръжение. Резилиансът не се гради на всяка цена – нито за самия себе си, нито за другите. Търсенето на такава етика не може да изключи двусмислието на живота.

Резилиансът се гради по специфичен начин, в зависимост от конкретните условия и от всеки отделен случай. Тук не става дума за нова техника, даваща възможност за общо въздействие. При все това, тя може да съдейства за преосмислянето на някои начини за въздействие и да подсказва нови. В началото се наблюдава промяна на виждането за действителността – един поглед, който търси със страст, с ум и търпение онези елементи, които биха помогнали за изграждането на един живот, а също така възможностите на личността и на тези, които я обкръжават, както и начина за тяхното мобилизиране. В този смисъл резилиансът се отличава от един чисто коригиращ подход.

Често в основата на резилианса откриваме връзката (на първо място цялостното приемане на другия) и смисъла. Последният често е обвързан с връзката, с определен проект или с несектантска вяра, проявяващи се под най-различни форми и изражения. Влияние могат да оказват и много други елементи, които винаги трябва да бъдат определени в техния контекст: себеуважение, социална и професионална

компетентност, каквато е способността да се планира или да се търси помощ при нужда, хуморът и известен контрол върху събитията (свързан със смисъла). Необходимо е да бъдат изследвани и други насоки, като например връзката с природата, художественото изразяване или красотата, които също така са свързани със смисъла. Във всяка определена ситуация може да има специфични възможности, които трябва да се търсят и използват.

## Някои градивни елементи за резилианс

### Синтез, на базата на който може да се планира действие

Изследователите са открили редица променливи, имащи отношение към резилианса, но всички тези променливи нямат една и съща практическа значимост. Представете на вашето внимание няколко области, където могат да се намерят „градивни елементи“ за резилианс. Те могат да се приемат като области за възможна намеса. Всяка област, от своя страна, може да бъде свързана с група променливи, имащи отношение към резилианса, както е описано в редица проучвания. Този синтез се основава на следните шест критерия:

- Избраната област трябва да бъде достатъчно **лесна (ясна)** за разбиране и използване.
- Избраните области за възможно действие трябва да могат да се използват от много **култури** и за **различни етапи от развитието** на детето. Това изключва някои резултати от изследвания, които са много детайлни и специфични за някои култури и възрастови групи.
- Избраните области трябва да бъдат **практически приложими**. Поради тази причина, изборът не се основава само на резултатите от изследването, но и на отзива, получен от страна на хората, работещи на терен, в различни страни и континенти.
- Избраните области трябва **да не бъдат изцяло оспорвани** нито от изследователите, нито от хората на терена.
- Понякога, ред променливи, отбелязани поотделно в някое проучване, могат да бъдат синтезирани в една зона на възможна намеса, която е по-лесна за запомняне. Например, много променливи касаят социалните умения и разнообразни умения за решаване на проблеми или дори технически умения. Това е по-лесно да се запомни като една единствена област, наречена „умения“.
- Трябва да има достатъчно основание да се твърди, че в избраната област може да имаме някакъв действителен причинен ефект върху резилианс, и че не говорим за никакви обикновени корелации на променливи без причинен ефект, или за различни начини на описване на резилианс. Такъв подбор се основава на противопоставянето между резултатите от проучвания и опита на хората на терена, дори и само защото е трудно да се докаже причинността по строго научен начин.

Представеният по-долу подбор със сигурност не е съвършен и трябва да бъде приеман условно като открит за внасяне на подобрения. Целта не е да се даде перфектно средство, с функции като на механично устройство: натисни бутон А и ще се по-

лучи ефект Б. Аз не вярвам, че развитието на детето и социалният живот действат по този начин. Целта е да се предложи на професионалистите от различните области един друг подход към проблема, с който се занимават, да се предложи различна насока, в която да се търсят възможни решения, да се подсказе дори различен начин за разглеждане на неразрешими проблеми. Това предполага, че много от детайлите трябва да бъдат търсени от хората на терена на място в съответствие със специфичната ситуация, с която се сблъскват. Те могат да стигнат до собствена синтеза за областите на възможна интервенция, която е адаптирана към техните потребности. Резилиансът със сигурност не е магически трик, но може да подсказе нови перспективи и нова надежда.

По долу ви представяме пет области за възможна намеса, които си заслужава да бъдат разгледани от професионалистите, които искат да изградят и стимулират резилианс:

- Неформална система за подкрепа, която в центъра си формира връзка на безусловно приемане на детето от поне един значим възрастен. Това приемане е може би основата, на която всичко останало може да се гради.
- Откриване на значението и смисъла. Това се отнася до духовния живот и религията.
- Някои социални умения и умения за разрешаване на проблеми; значението да имаш някакъв контрол върху това, което се случва в живота.
- Известно самоуважение, някои положителни представи за себе си.
- Известно чувство за хумор

Тези фактори са обяснени в повече детайли по-долу. За всяка област можем да опитаме да видим:

- Дали и какво отношение има към детето, към семейството, към заобикалящата среда; има ли някакви налични ресурси във всяка от тези области? Например, има ли някой в социалната среда на детето, който може да му даде усещането, че е приемано и обичано?
- Какво можем да предложим за стимулиране на развитието в тези области: Какво може да направи детето, какво може да направи семейството, какво може да направи общността? Какво могат те заедно да направят? Например, може ли някаква форма на артистична изява да подкрепи самоуважението?

Това не изключва, разбира се, прибягване до специализирани услуги, ако те наистина са необходими, и да се осигури ... наличието или възможността за такива услуги!

Никога не трябва да забравяме, че можем да научим важни неща насочвайки вниманието си към децата, които се сблъскват с трудни условия в живота и при които има риск от проблеми в развитието, но които никога не развиват такива проблеми или успяват да се справят с тях. Може би е полезно да се открият няколко такива деца. Това не винаги е лесно, тъй като по правило такива деца не са във връзка със социален работник или със специализирана служба.

## Първа област: Социална среда и безусловно приемане

За много изследователи и хора на терена безусловното приемане на детето като личност се откроява като най-големият принос към резилианса на детето. Това не трябва да се тълкува механично, като: „Ако детето е безусловно прието като личност, то тогава всичко трябва да бъде наред“. Детето има нужда от много повече, но това изглежда е основата върху която се гради. Поставя ни се плашещият въпрос, на който засега нямаме отговор: какво правите в случай на дете, което е загубило всякаква възможност за връзка с другите?

Безусловното приемане на детето като личност не означава приемане на поведението му. Може да е обратното, тъй като безусловното приемане на поведението често е знак за пълно безразличие, точно противоположно на приемането.

Това безусловно приемане е описано по много различни начини: действителна грижа за детето, обич към детето, детето може винаги да се върне в къщи независимо какво се случва,... След всичко казано, говорим за истинска любов към детето, в пълния смисъл на думата. За жалост, думата любов често се ограничава до чувства или до сексуални връзки. Но истинската любов е прекрасното, но и предизвикателно проявление на безусловното приемане на личността, на добрия прием на човек в нашия живот, нещо, което се опитва отново ден след ден, нещо много различно от всички условни и функциониращи връзки, които налага съвременното общество. Важно е да осъзнаваме възможното разпадане на тези връзки, но на това ще се върнем в следващ раздел.

Момче, живяло на улицата, описва собствения си опит по следния начин: Ако се откъснах от улицата, то бе на първо място защото един ден срещнах някой, който наистина повярва в мен, възпитател на деца на улицата“. Има крайни случаи, при които ролята на „значимия възрастен“ е изиграна от друго дете, което е много необичаен начин да се чувстваш приет.

Безусловното приемане може по-лесно да се появи при неформални семейни и приятелски отношения, отколкото при професионални взаимоотношения. Това е една от причините неформалните социални мрежи да са толкова важни. Още повече, че тези мрежи са често първите, които оказват помощ в много области от живота, когато децата се сблъскат с проблеми. Това може да означава, че при професионална намеса, трябва да се обърне голямо внимание на тези неформални връзки. Това предполага, че социалният работник първо трябва да се опита да види как може да се помогне на детето от и в неформалното му обкръжение- семейство, приятели, общност- преди да се мисли за пряка намеса.

Приятели, някои близки или далечни членове на семейството, или понякога учители или лица от обкръжението могат да изиграят тази роля на приемането. Поради много причини, от най-голям интерес за обществото е неформалните връзки да функционират добре.

Ако семейството функционира добре, то ще предложи безусловно приемане на неговите членове. Това е една от причините, поради която семействата са толкова важни, но и също остро критикувани, защото много хора имат точно обратен опит от семейния живот.

Поради ред причини много семейства не приемат безусловно своите членове. Може би много възрастни, които се държат „нормално“ никога не са изпитали такова приемане. Проучването на резилианса не казва, че липсата на такова приемане задължително създава проблеми, а че такова приемане може да направи децата по-силни при беда. Изглежда, че повечето хора биха били по-добре ако са могли да изпитат такова приемане през живота си, ако не в семейството, то при някакъв вид истинско приятелство.

Оттук следва, че програмите и усилията, които помагат на семейства, приятелства и неформални връзки да функционират по-добре, без да целят съвършенство, могат да бъдат изключително важни и могат да предотвратят много страдание.

### **Втора област: Способността да се открие някакъв ред, смисъл и значение в живота.**

„Хората не живеят само от хляб“. Тази поговорка съдържа много мъдрост. Ние изглежда се нуждаем от някакъв смисъл и значение в живота, и тази необходимост не се отнася само до възрастните или интелектуалците. Думата „значение“ е трудна за определяне. Може би можем да опишем смисъла на значението като дълбоко разбиране, че има нещо положително в живота – дори независимо от някои лоши преживявания – нещо, към което принадлежим и което може да ни даде някаква обвързаност и ориентация в живота. Отговорът на тази необходимост от значение може да има много проявления. Например: да има някаква малка и достижима цел, откриването на посока и ред, и красота, ангажимент към други, или различни форми на религиозна вяра.

Опитът показва, че това чувство за значение може да бъде полезно дори в екстремни ситуации. Например, загрижеността на майка Тереза за умиращите бедни е неразбираема от чисто утилитарна гледна точка. Но тя добива значение когато вярваме, че във всеки живот има нещо ценно, за което да се грижим.

Виктор Франкл (Viktor Frankl), австрийски психотерапевт, е преживял ужасите на концентрационните лагери. Това преживяване му отворило очите за важността на значението, и вдъхновило неговата психотерапия, основана на откритието за значението на живота, наречена логотерапия.

Някои изследователи са намерили положителна връзка между резилианса и религиозната вяра, която е особена форма на откриване на значението. Полезно е да се отдели повече внимание на тази връзка тук. Например, най-фундаменталистският подход към религията може да създаде впечатление за резилианс, докато не бъде драстично оспорен от житейския опит. Изправен срещу такъв житейски опит, той може да рухне. Освен това, фундаменталистските подходи към религията могат да защитят едно лице, но фундаменталистът може да бъде разрушителен за друго лице, което не споделя неговата фундаменталистка вяра. Например, много секти водят до изключване и насилие, и смесват нашата нужда от ориентация с липса на уважение към съзнанието.

Позволете ми да изразя тук едно съвсем лично мнение: истинската религия от всякакъв вид, трябва да е форма на дълбок реализъм. Истинската религия не е отчуждение или бягство, а обратно, тя трябва да ни позволи, в даден културен контекст, да

осъзнаем реалността най-дълбоко, дори до някои реалности отвъд нашето разбиране, отвъд нашия контрол и прекия ни физически опит. В християнската традиция, можем да намерим източник на резилианс. Например, уводните глави на Библията изразяват основна вяра, а именно че светът е добър, дори ако човешките същества значително са го объркали. Най-общо: ако има някакво добро в сътворението, и ако религията ни помага да открием това добро на най-дълбоко ниво, тогава религията може да ни даде повече сила и вяра, може да ни направи по-градивни и издръжливи.

Можем да стимулираме откриването на значението по много различни начини, взимайки предвид местната култура и развитието на детето. То само може да открие значението в играта. Последното би могло да е много полезно, ако детето открие и природата. Природата може да стимулира творческа изява на детето от какъвто и да било вид, без да се очаква винаги, че ще бъдат направени шедеври. Понякога, откриването на колективен дух в спорта, като футбола, може да е полезно. Грижата за цветя, за градината, за животни, за други хора, може да даде усещане за значение.

### **Трета област: разнообразни умения**

Тази област включва усвояването на всякакви видове социални умения и умения за разрешаване на проблеми, както и някои полезни технически умения. Ако имам умение, което съвпада със ситуацията, в която съм, умение, което ми помага да реша проблем, с който съм се сблъскал, тогава това умение допринася за моя резилианс. Списъкът на такива умения е почти безкраен. Например: как мога да контактувам с хората, как мога да контролирам импулсивните си реакции, как мога да поискам помощ или пояснение, как мисля при проблем, как мога да използвам старата мъдрост „помисли преди да действаш“, как мога да запазя спокойствие, когато съм оскърбен... , а така също усвояването на различни професионални умения като дърводелство и офис умения, управляване на тежкотоварен камион, как да станеш добър възпитател или лекар или адвокат, и т.н.

Но да имаш такива умения не е достатъчно. Детето трябва да може да ги използва и да има желание за това. Детето или младият човек трябва да усеща, че той или тя могат да направят разликата, колкото и малка да е тя. Детето трябва да усеща, че „локусът на контрола“ е в него или в нея.

Привлекателната страна на уменията е, че много от тях могат да бъдат научени, било в ежедневието, било чрез някаква форма на обучение. Ето защо, много е важно децата да имат възможност за обучение в къщи, в училище или с приятели. Това включва:

- децата да живеят съобразно определени стандарти, да им бъде разяснено как да се справят с изискванията към тях като получават необходимата подкрепа
- децата да имат възможност да участват в много дейности с ниво на отговорност, с каквато могат да се справят.

Има тенденция да се гледа на обучението за придобиване на умения като на решение на много проблеми. В този смисъл всеки проблем може да бъде решен, при условие, че дадем подходящото обучение. Но хората не са компютри, които имат нужда само от програмиране или препрограмиране. Както изтъква един възпитател на деца на

улицата: обучението в умения може да бъде почти безполезно, ако няма първо безусловно приемане на детето и ако детето не може да съзре смисъл в собствения си живот, две области, посочени по-горе. Изглежда, че в тези първи две области можем да изградим някои солидни основи, на които да стъпи всичко останало, включително обучението в умения. Този процес не трябва да бъде разглеждан много аналитично. Понякога, особено при задължителното обучение, можем да следваме повече или по-малко методична последователност от стъпки, но в истинския живот повечето неща вървят ръка за ръка.

Например, особено загриженият учител може да осигури стабилна връзка за детето, както и обучение в умения, и в хода на времето животът да добие някакъв смисъл за детето.

Може би в тази зона на обучение в умения ще намерим най-лесно всякакви видове материали и курсове за обучение. Но дори и така, може би няма чудотворни курсове и ние трябва да видим във всяка ситуация, понякога с всяко дете, какво наистина е подходящо.

#### **Четвърта област: самоуважение**

Самоуважението често е споменавано както в проучвания, така и от хората на терена във връзка с резилианса. То има отношение към вече разгледаните области. Безусловното приемане на един човек (не на всяко поведение) ще стимулира самоуважението. Подобен ефект би имало и откриването на значението: ако животът ми има някакъв смисъл, значи всичко не може да бъде лошо. Владееенето на умения нормално стимулира самоуважението при условие, че стандартите не са нито много високи, нито или много ниски. Все пак, добре е да посочим самоуважението отделно, защото то може да бъде много важно само по себе си, като се има предвид, че обикновеното ежедневно поведение може да го стимулира или разруши. Например, сурова дисциплина, много негативен критицизъм, недостижими стандарти и остра ирония могат да са съвсем обичайни, но те могат да бъдат много деструктивни за самоуважението. Малко обосновано окуражаване, конструктивен критицизъм, стандарти без перфекционизъм, могат също да са съвсем обичайни, но те спомагат да се поддържа самоуважението.

Напр: Човек, работещ със сексуално експлоатирани деца, обяснява, че е открил защо някои от децата с риск за такава експлоатация не попадат в капана. Оказало се, че децата просто изпитват силно отвращение към същността на сексуалната експлоатация. Това означава, че тези деца са имали някакво самоуважение. Знаейки това, може да се опита да открием начини за поддържане на това самоуважение като вид превенция. И отново, това което в тази ситуация е приложимо, може да има съвсем друг ефект в друга ситуация.

➤ Проф. Matthew Lipman от Монклер, Ню Джърси, основателят на „Философия за деца“, вълнуващ образователен подход, обяснява във филм на телевизия BBC как обучавайки много бедните деца да мислят, може да подкрепи тяхното самоуважение. Много бедните деца често нямат нищо свое. Дори леглото или играчката могат да им бъдат внезапно отнети. Но когато такова дете изгради свое собствено

мислене, то има нещо свое, с което да се гордее, нещо, което никой не може да му вземе.

- Възпитател на безнадзорни деца обяснява как се отнася към кражбите, извършени от тях. Той не ги критикува просто за кражбата. Първо, той оставя детето да обясни как я е направило. Често кражбата е била много изобретателна! Едва тогава възпитателят се опитва постепенно да преориентира тази интелигентност към по-съзидателни цели в живота. Така се опитва да спаси едновременно самоуважението и изобретателността на детето, оформяйки го по социално приемлив начин. Това илюстрира няколко извода:
- Не да се приема поведението на детето, а да се приеме детето като личност;
- Да се извадят наяве някои положителни качества, които много хора могат да не забелязват, защото те са скрити зад неприемливо поведение;
- Да се уважава и подкрепя самоуважението на детето в целия този процес.

Последният пример илюстрира също как самоуважението може да бъде тясно свързано с другите области, за които говорихме преди.

### **Пета област: хумор**

Хуморът рядко е отбелязван в изследванията за резилианса, но с готовност е признаван като много важен от хората на терена от различни култури, и дори от някои специалисти в образованието.

Хуморът може да бъде нещо много повече от смях. Приятел, който е винаги много щастлив и изпълнен с радост, но който е страдал безкрайно в живота си, изтъква, че в основата на повечето хумор има някакво страдание. Хуморът често означава, че признаваме несъвършенството, страданието, но го интегрираме позитивно в живота, като усмивка. Може би не можем да се отървем от страданието, но пък и не сме победени от него. Всичко това означава, че истинският хумор може да бъде по-изкусен от обикновения механизъм на бягството: бягството означава да си затвориш очите пред неприятната действителност, а хуморът включва тази действителност в живота и я трансформира в нещо по-поносимо и по-позитивно. Това може да даде огромна сила и връзката с резилианс може да бъде много пряка. Хуморът може да има различни форми, от обикновен смях до усмивка, която запазваме лице в лице с бедата. А който притежава трудното умение да се смее на себе си, печели вътрешна свобода и сила.

Хуморът не е универсален, той е много специфичен при различните култури. Френският хумор е много различен от британския, но и двата могат да бъдат много приятни, при условие, че наистина потъваме в съответната култура. Хуморът изглежда присъства при децата от много ранна възраст. Той започва от обикновена усмивка или смях, и постепенно се развива с възрастта и опита в нещо, което понякога е много тънка форма на хумор.

Можем да идентифицираме някои елементи на хумора, като: чувствителност към недостатъците, зряло приемане на неуспеха, промяна в перспективата, парадокс, вяра, дори нещата да не вървят, игра, изобретателност, фантазия...и има и още.

Не можем да обучим хората да бъдат весели, но трябва да сме в състояние да създадем климат за в бъдеще, в семейството, дори в училище, където хуморът може да се роди и да разцъфне. Трябва да търсим игри и други дейности, които могат да стимулират горепосочените елементи на хумора. Хуморът е твърде сериозно нещо, за да бъде подценяван в живота на децата!

### „Човекът в търсене на смисъл“, Виктор Франкъл

В предговора към книгата на В. Франкъл „Човекът в търсене на смисъл“ Харълд Кушнер казва: „Колкото и да е ужасен, опитът му от лагера Освиенцим затвърждава една от неговите ключови идеи: „животът не се състои основно в търсене на удоволствие, както вярва Фройд, нито в преследване на власт, както учи А. Адлер, а в търсене на смисъл. Най-важната задача в живота на всеки човек е да намери смисъл.“<sup>25</sup>

Франкъл пише, че животът съдържа потенциален смисъл при всички условия, дори и най-непоносимите. Той описва всекидневния живот в концентрационния лагер и обяснява как този живот се отразява на средния лагерник, като подчертава, че само човек, който е преминал през това, познава реално и от опит какво се случва там, разбира и знае за какво точно става дума. Един живот, в който човек живее не със собственото си име и идентичност, а под някакъв номер, без лични притежания, без лични дрехи, почти без храна, без нормално легло, камо ли пък книги, без дори да е способен да задържи и запази брачната си халка – символ на нещо толкова свято и съкровено като любовта. Живот на непосилен труд, последван от жестоки наказания и побой при най-малкото провинение, а даже и при липса на такова, живот на болести, страдание, студ, разранени от студа крака, обути в изпокъсани обувки, на които вместо връзки има тел, живот, който е по-зле и от живота на едно бездомно куче, живот, чийто край е клане или ако не самоубийство или смърт от болест, то най-вероятно тогава – краят му свършва в газовите камери и крематориуми на Освиенцим. „Всичко, което притежавахме, бе буквално нашето голо съществуване...“ – казва Виктор Франкъл.<sup>26</sup> След това той споделя, че очилата и коланът, които е имал, в следствие е трябвало да замени за едно парче хляб. „Знаехме, че няма какво повече да губим, освен абсурдно голия си живот.“<sup>27</sup> Това е такъв живот, в който на всеки му минава мисълта за самоубийство, „но в следствие дори газовите камери спират да те ужасяват“ – казва той, „защото те даже ти спестяват усилието да се самоубиеш.“

Виктор Франкъл достига до заключението, че любовта е най-високата цел, към която човек може да се стреми, че спасението на човека е чрез и в любовта и че дори онзи, който нищо не притежава в този свят, може да познае блаженството, дори за миг, в образа на своята възлюбена<sup>28</sup>, че любовта отива отвъд физическата личност на обичания и постига най-дълбокия смисъл в духовното му съществуване и във вътрешната му същност<sup>29</sup>, че нищо не може да накърни силата на любовта, и че любовта е силна като смъртта<sup>30</sup>.

---

25. Франкъл, Виктор. Човекът в търсене на смисъл, стр. 6

26. Пак там, стр. 31

27. Пак там, стр. 32

28. Пак там, стр. 57

29. Пак там, стр. 58-59

30. Пак там, стр. 59

Франкъл обяснява, че не е възможно да се определи смисълът изобщо като нещо уникално и еднакво валидно за всички, че той е различен, индивидуален и уникален за всеки човек, защото всеки има своя различна участ и съдба. А когато човек открие, че неговата участ е да страда, страданието придобива други измерения и се превръща в лично негова единствена и неповторима задача, а тогава това може да го опази от отчаянието.

Интересен аспект на смисъла в живота на човека, който Франкъл засяга, е неговата чисто медико-физиологична страна. Обяснявайки как загубата на смисъл в живота може да доведе до такъв срив в имунната система на човека и способността на съпротивителните му сили да го предпазят от болести, той показва как това може да доведе дори до фатален изход и човек да умре. Докато в същото време, онзи, който е изпълнен със смисъл и цел, които да го водят напред и да му дават светлина в пътя, може да оцелее и в най-тежките условия и да победи и най-страшните болести в борбата си за живот. Изгуби ли обаче смисъла на живота, живеенето на човека няма смисъл и това е краят. Смисълът е това, което води и поддържа самото съществуване. Следователно не може да има съществуване, без смисъл, защото живота винаги е устремен, а ние сме създадени с потребността да търсим смисъла в живота, който показва това, което е ценно за нас. Смисълът е това, което придава на живота ни насоченост и сила.

Ето защо логотерапията на Виктор Франкъл е ориентирана именно към смисъла. Развивайки логотерапията, той не поставя въпроса: От какво умират хората в лагера? Той поставя друг въпрос: Защо продължават да живеят? И отговорът е ясен – при тези нечовешки условия, това, което помага на хората да оцелеят е именно смисълът. **Когато човек има смисъл и знае защо живее, може да понесе и да издържи на всичко.**

1. Франкъл, Виктор. Човекът в търсене на смисъл, Хермес, Пловдив, 2013.

### Приложение 13: Писмо

„Скъпа Мила!

Искам да ти кажа да не се страхуваш от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ти можеш \_\_\_\_\_

Вярвай във \_\_\_\_\_

Не се предавай \_\_\_\_\_

защото \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Най-накрая, бих искал да ви кажа, че \_\_\_\_\_

И знай, че усилията си заслужават и ти ще успееш!"

## Приложение 14: Примери

Публикувано във факти.бг:

**Наградиха сираци от дом за деца за доблестна постъпка**

**Децата предали загубени 380 лева на полицията**

Публикувана: 31 Март, 2017 13:42



Снимка: МВР

Директорът на Областната дирекция на МВР – Стара Загора връчи почетни грамоти на деца, лишени от родителски грижи, за гражданска доблест, проявен висок морал и гражданско самосъзнание.

14-годишната Наска Бончева и 16-годишният Стефан Ангелов бяха поздравени от ръководните служители на местната полиция за това, че са открили загубени 380 лева и са помогнали за връщането им на собственика.

На 09.03.2017 г., около 18:30 ч., докато се връщат от тренировка по футбол, двете деца намират на улицата плик със сумата от 380 лв. Двамата без колебание решават да предадат парите на дежурния възпитател в ДДЛРГ „Мария Терезия“, който уведомява за случая служители на Първо РУ – Стара Загора. Собственикът на сумата е издирен и за по-малко от 24 часа изгубените пари са му върнати.

Старши комисар Кирков връчи от името на ОДМВР – Стара Загора на всяко от децата поздравителен адрес и предметна награда, като им благодари за доблестната постъпка и им пожела, както в този момент, чрез делата си винаги да бъдат добър пример за съучениците и приятелите си.

## Грамота за проявена смелост и гражданска отговорност на Християн Мартинов Иванов IV „б“ клас

Написано от Admin. Публикувано в новини



На 26.05. 2016 година ученикът Християн Мартинов Иванов от IV б клас получи грамота за проявена смелост и гражданска отговорност. На 03.02. 2016 г. около 16.00 часа, на улица „Дебелт“ е помогнал с още двама негови приятели на непозната жена, станала обект на измама.

Грамотата му бе лично връчена от директора на ОДМВР- град Бургас старши комисар Калоян Калоянов, в присъствието на директора на училището г-жа Галина Жишева, инспектор „Детска педагогическа стая“ при ОДМВР – Бургас Веселина Тодорова, класния ръководител г-жа Тянка Вълчанова, педагогическия съветник на училището и съучениците от класа.

С постъпката си Християн Маринов Иванов даде пример не само на връстниците си, а и на нас възрастните. Благодарение на бързите и адекватни действия се предотврати един опит за извършване на криминално посегателство. Засили се вярата в доброто и в човешината на хората у една възрастна жена.

## Михаела Стойкова е Личност на годината в Бургас

публикувано на 23.01.17 в 12:17



Създателят на инициативата „Плюшено мече“ Михаела Стойкова стана Личност на годината в първата по рода си класация, инициирана и организирана от информационния сайт Флагман.бг.

Младата бургазлийка Михаела, която въпреки скромните си години успява вече почти десет години да координира дарителската кампания за коледни подаръци за деца от институции, беше и доброволец в Уганда.

Тя бе отличена на бляскава церемония в Гранд хотел „Приморец“, с която колегите от Флагман.бг, отбелязаха и шестия си рожден ден. Призът ѝ бе връчен от областния управител на Бургас Вълчо Чолаков.

Идеята на медията с подобна класация е да се отличат личности, които са прославили родния град и родината зад граница, показали са за активна гражданска позиция, лидерски качества, героизъм и себеотрицание при изпълнение на служебен дълг, постигнали са значими постижения в науката и културата и са реализирали благотворителни каузи.

## Д-р Стилияна Томова е „Личност на годината“ 2017

публикувано на 20.01.18 в 10:18



Снимка: Светлозария Кидерова

Началникът на неонатологията на УМБАЛ-Бургас д-р Стилияна Томова е „Личност на годината“ 2017 г в класацията на „Флагман“. Номинацията ѝ дойде от благодарни родители, чиито деца са живи и здрави благодарение на д-р Томова. На усилията ѝ се дължи и успехът на кампанията „Дари капачка, спаси живот“ – една от най-мащабните благотворителни акции.

Д-р Томова спечели в конкуренция на девет достойни кандидати с каузи, а областният управител г-н Вълчо Чолаков лично ѝ връчи статуетката „Флагман“.

За пръв път бе връчен и почетен диплом на проф. Иван Карайотов.

В огромно сърце на площад „Тройката“ в следващите дни всички бургазлии ще могат да оставят капачки, които ще бъдат рециклирани, а приходите ще се използват за закупуването на реанимобил с оборудване за бебета.



„Пластмасовите капачки са нещо, което всеки изхвърля ежедневно. Те са най-трудно разградимите в естествена среда. Нека ги отделяме и рециклираме, за да намалеем замърсяването на природата“, призова д-р Томова.



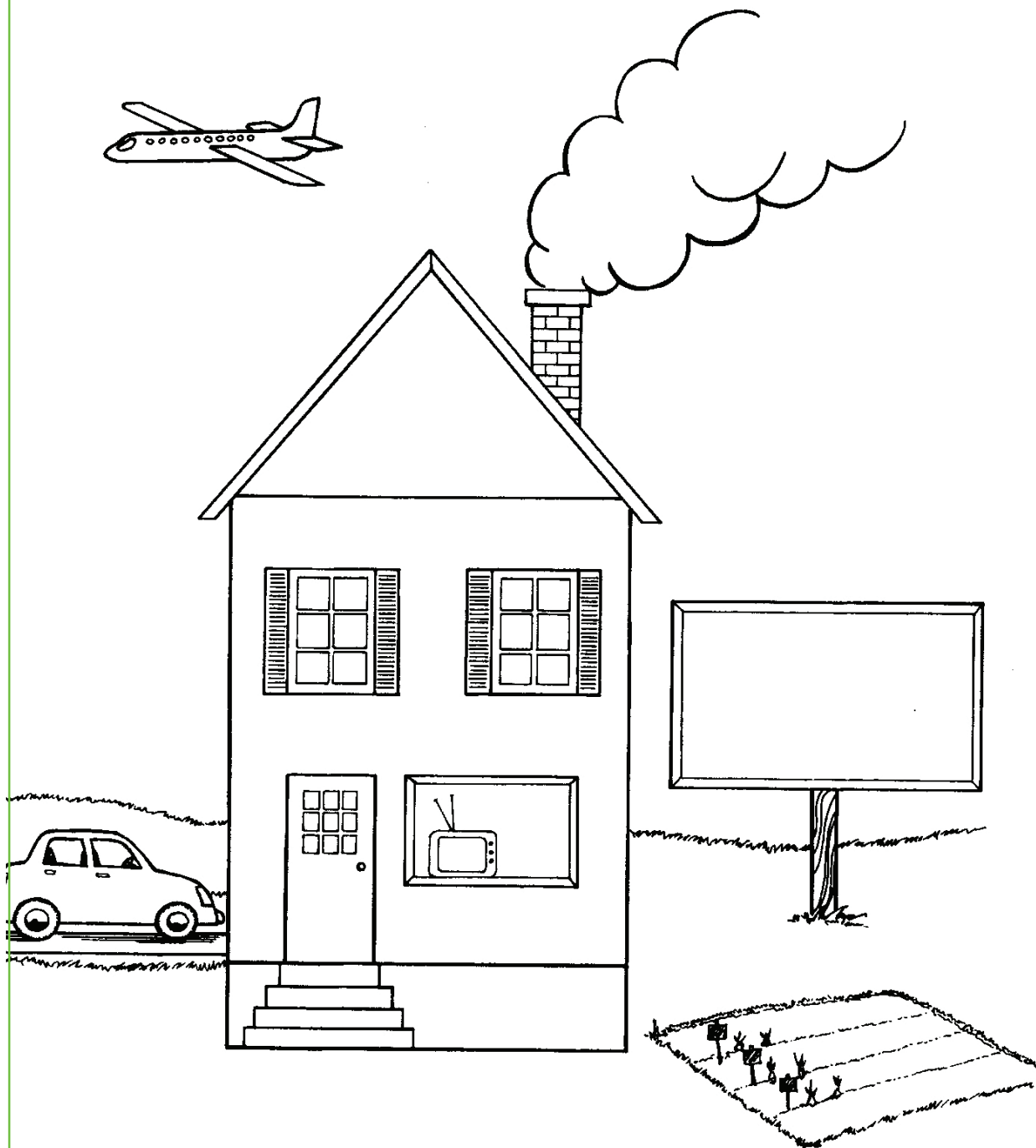
В Голямото сърце се събират всякакви пластмасови капачки – от вода, безалкохолно, козметика, паста за зъби, перилни и почистващи препарати, дори пластмасовата среда на шоколадовите яйца.



## Приложение 15: Бланка за планиране

|         |                     |         |
|---------|---------------------|---------|
| 1. Защо | 2. Защо             | 3. Защо |
| Подцел: | <b>Основна цел:</b> | Подцел: |
| Подцел: |                     | Подцел: |
| Подцел: |                     | Подцел: |
|         | Кога?               |         |
| Кой?    |                     | 3. Как? |
| Кой?    |                     | 2. Как? |
| Кой?    |                     | 1. Как? |
|         | Кога?               |         |

## Приложение 16: Моята къща



Име: \_\_\_\_\_

# Библиография

Council of Europe. (2016). <https://rm.coe.int/168066cff8>. Retrieved from <https://rm.coe.int/168066cff8>

David Sawyer, Three Minute Speeches

Department of Health, Social Services and Public Health. NI. (2012, September). Standards for Leaving Care services in Northern Ireland.

e SOS Children's Villages International. (2015). Realising Children's Rights. Austria.

Florence Treyvaud Nemtzov, K. T. (2018). *Prepare for Leaving Care*. Vienna: ©SOS Children's Villages International.

Moxon P., Building a Better Team: Handbook for Managers and Facilitators, Gower, 1993

Scottish Executive. (2004). *Pathways*. Edinburgh: Astron B34607 3-04.

Scottish Executive. (2004). *Pathways Handbook*. Edinburgh: Astron B4-04.

Timonen-Kallio, E., del Valle, J. F., & Quintanal, J. L. (2005). *Programa Umbrella: apoyo en la transición de los jóvenes a la vida adulta*. Oviedo, Spain: ASICI.

UN General Assembly. (2010). Resolution adopted by the General Assembly 42/164. Guidelines for the Alternative Care of Children. New York.



ИНСТИТУТ ПО СОЦИАЛНИ ДЕЙНОСТИ И ПРАКТИКИ

[www.sapibg.org](http://www.sapibg.org)