



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Резултат 2

Сборник с творчески инструменти за младежки работници

Разработен от La Piccionaia S.c.s.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Номер на проекта	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
Име на проекта	Recovering inclusion through Creativity After Pandemic /Приобщаване чрез изкуство и култура в условията на постпандемия/
Ахроним	ReCAP
Начална дата на проекта	01/03/2022
Дата на приключване	29/02/2024
Наименование на резултата	PR2: Сборник с творчески инструменти за младежки работници
Дата на постигане на резултата	10/09/2023
Ниво на разпространеност	Публично
Отговорна организация за постигане на този резултат и партньори	Отговорник: LA PICCIONAIA В сътрудничество с: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
Резюме	<p>Вторият резултат от работата по проект ReCAP представлява Сборник с творчески инструменти за младежки работници, които да се използват за социално включване и овластяване на младежи в неравностойно положение в периода след КОВИД19 пандемията. Сборникът се базира на първия резултат от проекта - Анализ на нуждите и местния контекст, който беше извършен на местно ниво чрез въпросници, разпространени в местните общности на всеки партньор, както и на национално ниво за всяка от страните-участници в проекта, заедно с идентифицирането на най-спешните нужди на уязвимите млади хора след пандемията. Анализът потвърди, че повечето младежки работници смятат артистичните и творчески инструменти полезни и мотивиращи за младежите.</p> <p>Инструментите в Сборника са разработени с приноса на всеки партньор от консорциума ReCAP (10 неправителствени организации от 7 европейски държави, работещи пряко или непряко с младежи в областта на културата или изкуството), за да отговорят на специфичните нужди на младите хора.</p> <p>La Piccionaia, като отговорен партньор за този резултат от проекта, координираше процеса на създаване на Сборника в две стъпки:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Събиране от всеки партньор, чрез техните младежки работници, на серия от съществуващи културни, артистични, творчески и театрални инструменти, използвани с уязвими млади хора. Критериите за подбор на инструментите бяха предварително договорени от всички партньори. Освен това партньорите предоставиха различни видове принос (директен опит на младежкия работник, знания на младежкия работник, подходящи теории и литература в конкретната област) ● Адаптиране на събраните инструменти към специфичните нужди на уязвими млади хора в постпандемичния контекст, заедно с индивидуализиране на възможните решения за тяхното прилагане в случай на предизвикателни ситуации (напр. локдаун). <p>Следователно Сборникът с творчески инструменти представлява иновация в областта на младежката работа като цяло и дори за младежките организации на партньорите, които вече използват изкуството и културата като методи за насърчаване на социалното включване, тъй като прилагането на тези инструменти за специфичните нужди на следпандемичния контекст е нещо напълно ново за всички.</p> <p>Създаването на Сборник с творчески инструменти след предварителния анализ на PR1 ни позволява да гарантираме, че този инструментариум ще повлияе ефективно и положително върху качеството на младежката работа. Партньорите ще бъдат обучени за използването на Сборника чрез обучение на обучители, така че те да могат да планират конкретна Пътна карта за социално включване (PR3), за всеки от тях да ги приложи в своите местни общности и да станат мултипликатори извън консорциума на Сборника с творчески инструменти.</p>
История на ревизиите	
Версия	V.1
Дата	10/06/2023
Версия	V.2
Дата	11/09/2023

Съдържание

Въведение	6
-----------------	---

Секция I – ИНСТРУМЕНТИ

I.I	Преглед	9
I.II	Опис на инструментите	14
	1. Създайте изображение с тялото си	16
	2. Covid-19 Младежки театър	18
	3. Културологичен багаж	20
	4. Изразяване чрез тан	22
	5. Dixit дейност	24
	6. Нарисувай моя портрет!	25
	7. Етно изкуство	27
	8. Форум театър	29
	9. Насоки за трудова ориентация и социално включване	31
	10. Оливка на ръка / ръце	34
	11. Литературно и творческо писане	37
	12. Пожелайте си нещо чрез тялото си	41
	13. Миграция, гражданство и видео	43
	14. Раздвижен дебат	45
	15. Вестникарски театър	47
	16. Театрални упражнения за невербална комуникация	49
	17. Фотоглас	52
	18. Мечката на Поатие	55
	19. QuedaT.com	57
	20. #уважение	59
	21. Поздравете огледалото.....	61
	22. Ушивам мандалата на моя живот	65
	23. Улична кампания	68
	24. Направи крачка напред	70
	25. Обучение в театър	73
	26. Театрални маски	75
	27. Ефекти от етикетирането	78
	28. Вягърът духа и отнася	80
	29. Везба / Бродерия	82
	30. ViewN'Act	84
I.III	Съответна литература, проучвания и ръководства	86
	1. Анимация на глобалната промяна. Наръчник за улична кампания	87
	2. Артистични образователни практики и методики за приобщаващо общество. Ръководство за младежки работници	87
	3. Желанията на децата и младите след пандемията	88
	4. Социална работа в общността/социална активност общостта	89

5.	Танцово-двигателна терапия (DMT)	91
6.	Терапия чрез драма	92
7.	Ръководство за Форум театър и Театър на изображенията	93
8.	Насоки за ВЪЗДЕЙСТВИЕ	94
9.	Наръчник за фасилитатори, социално включване и изключване и свързващи ги теми	95
10.	Направете играта равностойна, планирайте така училищните пространства, че да включват всички деца	96
11.	Игрова терапия. Психотерапевтична интервенция за деца и юноши..	97
12.	Библиотека за училищни дейности Rainbow	98
13.	Ролева игра	98
14.	Ролята на тялото в образователните и в терапевтичните отношения.	99
15.	Заедно ...в	102
16.	Вие стартирате!	103

Секция II – МЕТОДОЛОГИЯ (неформално обучение)

II.I	Съвместно творчество	106
1.	Група, тема, език. Три ключови елемента за съвместно създаване на артистичен продукт	107
2.	Списък на ключови моменти	111
II.II	Обучителни методологии.....	113
1.	Самостоятелно обучение и други ангажиращи стратегии	114
2.	Различията	116
3.	Възстановяване от социалната травма	118

Секция III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

III.I	Допълващи дейности	123
1.	Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори	124
2.	Разбор, успокояване и релаксиращи упражнения	133
3.	Дейности за оценка	134
4.	Обучение на обучители	137

Въведение

Сборник с творчески инструменти за младежки работници

Сборникът с творчески инструменти в подкрепа работата на младежки работници е иновативен набор от инструменти, които да се използват от младежки работници за социално включване и овластяване на младежи в неравностойно положение в постпандемичен контекст. Сборникът е съвместно изработен с принос на всеки партньор от консорциума ReCAP: 10 неправителствени организации от 7 европейски държави, работещи пряко или непряко с младежи в областта на културата и/или изкуството.

Създаването на този инструментариум се основава на направения „Анализ на нуждите и местния контекст“ - [PR1 Analysis of needs and local context](#), чрез който консорциумът ReCAP проучи социалните проблеми, които пандемията причини или влоши сред младите хора, като идентифицира и най-спешните нужди на уязвимите млади хора след пандемията. Сборникът с инструменти се предлага на български, английски, френски, гръцки, италиански, португалски, румънски и испански езици.

Обхват

Сборникът е инструментариум, разработен за намеса при отрицателните ефекти от пандемията COVID-19 върху психологическото здраве и емоционалното благополучие на младите хора. Поспециално задачата му е да влияе на отрицателните ефекти върху техните:

- Социализация
- Културен живот
- Връзки (с образователната среда, със себе си и с тяхната общност)
- Образование и обучение
- Перспектива за бъдещето

Както се потвърждава от анализа PR1, повечето младежки работници смятат артистичните и творчески инструменти за полезни и мотивиращи. Ето защо Сборникът с инструменти се основава на използването на артистични, творчески и културни инструменти, преработени специално, за да отговорят на нуждите на уязвимите младежи в постпандемичен контекст и които да насърчат тяхното социално включване.

Дизайн на Сборника с инструменти

Изработването на дизайна на Сборника с инструменти е координирано от La Piccionaia – Италия, въз основа на техния специфичен опит. La Piccionaia е социален кооператив, чиято дейност е фокусирана върху културното, социалното и релационното образование на по-младите поколения чрез театър и сценични изкуства; от гледна точка на „приложния театър“, който използва серия от различни театрални, изпълнителски и артистични езици, съчетана с техники от социалните науки и педагогиката, като инструмент за социално включване.

Всички останали партньори, които използват креативни инструменти за насърчаване на социалното включване, допринесоха за процеса от своя гледна точка и с различни нива на експертиза и бяха ангажирани в постигането на този резултат.

Основни стъпки в процеса на дизайн:

1. Подбор от младежките работници на всеки партньор, на серия от съществуващи културни, артистични, творчески и театрални инструменти, използвани с уязвими млади хора.

Критериите за подбор на инструментите, бяха предварително договорени от всички партньори:

- Възможност за използване навсякъде
- Приспособимост към различен контекст и нужди
- Комбинация от елементи на творчество и различни форми на изкуство
- Отчитане на чувствителни социални и психологически емоционални реакции, които тези техники могат да генерират сред бенефициентите
- Възможност за коригиране на тези техники в случай на трудни ситуации
- Достъпност и ефективност

Чрез прилагане на общ шаблон, разработен от La Piccionaiа, партньорите предоставиха различни видове инструменти, според своя опит и компетенции:

- Инструменти, които вече се използват от техните младежки работници (директен опит на младежките работници)
- Инструменти, познати на младежките работници, но неизползвани директно (непък опит на младежките работници)
- Подходящи теории и литература в конкретната област, на национално и международно ниво (знания за младежки работници).

Всеки партньор предостави набор от инструменти с инструкции, примери и казуси относно инструмента(ите), които трябва да бъдат включени в Сборника.

2. Адаптиране на събраните инструменти към специфичните нужди на уязвими млади хора в постпандемичния контекст, заедно с индивидуализиране на възможните решения за прилагането им в случай на нови COVID вълни или други предизвикателни ситуации.

3. Разработване на раздел с концептуална рамка на методологията и подходите в неформалното обучение.

4. Разработване на раздел, посветен на допълнителни дейности:

- упражнения за разчупване на леда, дейности за изграждане на екип, енергизатори
- упражнения за разбор и такива за релаксация
- обратна връзка/оценка
- обучение на обучители

Те имат за цел да поддържат използването, репликацията и умножаването на съдържанието на Сборника на две нива:

- подкрепа на младежките работници в разработването на пълен цикъл на работа с младежи
- подпомагане на обучението на други обучители, извън младежките работници на ReCAP партньорите.

Тези стъпки ще позволят на Сборника с инструменти да включва инструментите за собствената си репликируемост и за умножаване на въздействието извън консорциума и младежките работници, пряко включени в проекта.

Добра работа, младежки работници!



Младежките координатори/работници на проекта ReCAP – участници в Обучението на обучители във Виченца, Италия.

Консорциумът ReCAP

Водещ партньор

ALDA European Association for Local Democracy (Страсбург, Франция)

Партньори

Rightchallenge Associação (Порто, Португалия)

CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Палермо, Италия)

La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Виченца, Италия)

SSF Solidaridad sin Fronteras (Мадрид, Испания)

CSCD – Център за развитие на устойчиви общности (София, България)

Asociația A.R.T. Fusion (Букурещ, Румъния)

CPE Fundatia Centrala Parteneriat pentru Egalitate (Букурещ, Румъния)

ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Бордо, Франция)

Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Патра, Гърция)

Секция I

ИНСТРУМЕНТИ

I.1 Преглед

Видове инструменти

Чрез процеса, описан във въведението е разработен списък на инструментите с приноса на всички партньорски организации в проекта ReCAP, въз основа на техните различни компетенции и опит.

Общо се предлагат 43 инструмента, в две разновидности:

- **30 инструмента**, състоящи се от **повторими упражнения, дейности, семинари или работилници**. Те са разработени или от предишни дейности, пряко изпълнени от младежките работници на партньорските организации, или от друг опит на местно или национално ниво, изпълнен от различна организация, оценен от партньорската организация като значим в контекста на този проект. И в двата случая инструментите са разработени, като се започне от тези съществуващи подходящи дейности, за да се отговори на специфичните нужди на уязвимите младежи в контекста след пандемията.

- **16 инструмента**, състоящи се от подходяща литература и проучвания, свързани със специфичната област на проекта ReCAP, от които младежките работници могат да черпят вдъхновение, за да задълбочат знанията си и да развият ново лично усъвършенстване.

Адресирани нужди

Инструментите отговарят на всички нужди, идентифицирани в изследването PR1 „Анализ на местните нужди и контекст“, и по-специално свързани с:

- трудова ориентация
- поддържане на физическото здраве
- подкрепа за психическо и емоционално здраве
- съвети за личностни взаимоотношения
- образователна подкрепа
- дейности за култура и свободно време
- административна поддръжка
- финансова подкрепа

Целеви групи

Инструментите са насочени към широк спектър от възможни целеви групи от **уязвими младежи** (от 14 до 29 години), включително:

- момичета / жени
- младежи без работа, образование или обучение („NEET“)
- младежи с мигрантски произход
- малцинства
- LGBTIAQ+ общност
- бежанци
- младежи, засегнати от войната
- младежи, принадлежащи към семейства с ограничени ресурси и възможности или с много малко формално образование
- младежи, живеещи в изолирани селски райони
- младежи със затруднения в социалния живот и социалното приспособяване
- пред-тийнейджъри и тийнейджъри (от 10 до 19 години)

Теми

Инструментите обхващат широк спектър от теми, включително:

- себеизразяване и овластяване
- автобиография, личен опит (любов, семейство, работа, приятели, физическо и психическо здраве)
- самосъзнание, осъзнаване на тялото, баланс на ума, връзка тяло-ум

- желания, харесване/нехаресване, житейски цели
- връзки, междуличностно общуване
- социално включване
- уважение
- интеркултура
- миграция
- потисничество, власт, злоупотреба с власт
- изменение на климата, опазване на околната среда
- проблеми между половете и стереотипи
- привилегия, човешки права, разбиране на недостатъците
- активи и грижи в общността
- изграждане на екип
- литература
- чужди езици
- образование
- трудова ориентация, професионален избор
- младежка ангажираност и участие
- превенция на риска
- повишаване на осведомеността

Използвани арт форми и техники

Инструментите използват широка гама от арт форми и техники, включително:

- направи си сам (шев, бродирание, формование);
- визуално изкуство (рисушка, живопис, абстрактни изображения);
- фотография;
- филми и видео, кинематография;
- театър (включително маски, невербална комуникация, фокус върху дъха, изпълнение, писане и драматургия, пантомима, ролеви игри, театрално четене, физически театър, импровизация);
- танц (хореография, импровизация);
- жонглиране;
- писане;
- поезия;
- четене, тълкуване и обсъждане на литературни произведения;
- дебат;
- музика;
- изследване на пространството чрез сетивата;
- посещения на музеи, културни събития;
- спортни дейности;
- социална работа/дейност в общността;
- тиха игра;
- интерактивни дъски;
- игрова терапия;
- радио.

Разделите на инструмента

На следващите страници всеки инструмент е описан чрез специален раздел, който включва точен набор от подходяща информация за тяхното използване и репликация:

- **Художествена форма** - описва коя е основната(ите) артистична(и) форма(и), творчески език(ци) или техника(и), използвани в инструмента.
- **Цел на дейността** - описва коя е/са целта(ите) на инструмента и коя е/са

личното/социалното/културното(ите) измерение(я), върху които се работи.

- **Продължителност на дейността** - описва необходимото време за прилагане на инструмента. В някои случаи то е кратко, например в рамките на 30 минути; в други това са дълъг път, отнемащ до няколко месеца.
- **Структура на дейността** – в случай на инструменти, състоящи се от една сесия, тя описва вътрешната организация на самата сесия, например артикулацията в 2 или 3 фази; в случай на пътеки, състоящи се от няколко сесии, тя описва вътрешната организация, например продължителността на всяка сесия и честотата (седмична, месечна и т.н.) на срещите.
- **Как работи инструментът?** - описва подробно съдържанието на дейността, нейните различни етапи, стъпките, които трябва да бъдат предприети, важни наблюдения за нейната ефективност и успех (както от гледна точка на практическите договорености, така и вниманието към евентуални емоционални и психологически последици), както и възможни варианти, ако има такива.
- **Изисквания** - описва материалните условия, необходими за извършване на дейността: характеристиките на пространството (напр. закрито/открито, размери), техническо оборудване (напр. озвучителна система, компютър), консумативи (напр. листове хартия, маркери, листчета, плакати, бои и т.н.) и специфични предмети (напр. карти със специфични думи или фрази, превръзки за очи, снимки, тъкани, четки и т.н.).
- **Въздействие** - описва очакваното въздействие върху целевата група, по-специално какъв вид подобрение/овластяване ще изпитват уязвимите младежи след дейността.
- **Препоръчителна целева група** - изброява групата(ите) уязвими младежи, за които инструментът, по силата на своите характеристики, се оценява като особено подходящ и ефективен.
- **Адресирани основни нужди** - изброява нуждите на уязвимите младежи в контекста след пандемията, на които инструментът отговаря като приоритет. Във всеки случай това са нужди, произтичащи от анализа на местните потребности и контекста на PR1.
- **Корекции в случай на предизвикателна ситуация** - описва как дейността може да бъде адаптирана и приложена, без да се засяга нейната ефективност, в случай на ситуации с ограничения (напр. локдаун, социално дистанциране).

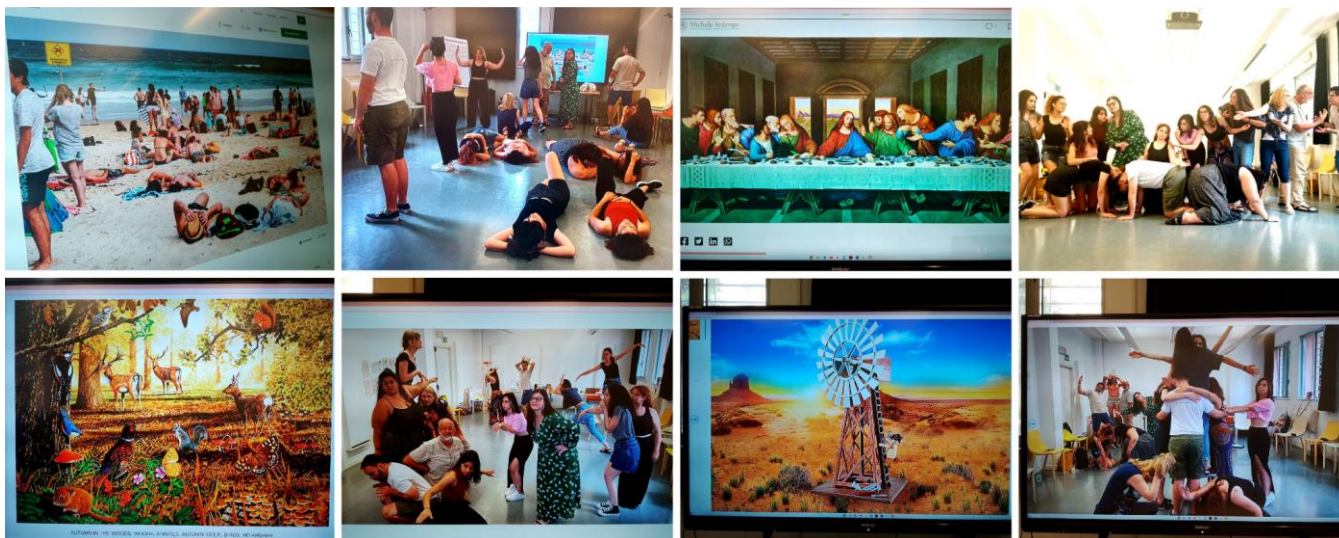
Последният, кратък абзац има за цел да помогне за **контекстуализиране на произхода на инструмента**, както и да предостави на читателя елементи за възможно по-нататъшно проучване.

Всъщност това показва:

- на коя партньорска организация в ReCAP е принос инструментът
- дали инструментът произтича от дейност, изпълнявана директно от младежките работници на партньорската организация, или по-скоро е опит на местно или национално ниво, прилаган от различна организация, който е докладван от партньорската организация като значим в контекста на този проект.
- където е възможно, описва времето и мястото на изпълнение на тази конкретна дейност, дали е била извършена в градска или селска среда, коя целева група е включена и ако е приложимо, по какъв по-голям проект е била изпълнена.

I.II Опис на инструментариума

1 Създайте изображение с тялото си



Художествена форма

Пространствен театър

Цел на дейността

Дейността има за цел да създаде здравословна групова среда.

Продължителност на дейността

20-30 минути

Структура на дейността

Инструментът може да се използва в рамките на по-широка дейност, като упражнение, което да се повтаря по време на всяка сесия.

Как работи инструментът?

Младежният работник показва на участниците изображение, което те трябва да пресъздадат, използвайки тялото си. Изображенията могат да не са свързани с опита на участниците или обратно - могат да представляват предизвикателни ситуации, които групата може да е преживяла в ежедневието си. Участниците имат около 4-5 минути, за да решат различните роли, които всеки от тях трябва да изпълни и да пресъздадат картината. В този момент младежният работник прави снимка и я показва на участниците, за да сравнят оригинала с творението. Дейността се повтаря 4 пъти.

Изисквания

Вътрешно или външно пространство, печатни или дигитални снимки, апарат за правене на снимки.

Въздействие

Този инструмент стимулира участниците да взаимодействат помежду си, за да определят ролята. Учат се да работят в екип; да постигат целта заедно.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи без работа, образование или обучение („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Може да се трансформира в социален инструмент или приложение за игри.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s. от дейност, която се изпълнява през цялата година, на закрито и на открито, с групи от 10 деца (6 до 12 години), включително момичета, малцинства и деца от LGBTQIA+ общността.

2 Covid-19 Младежки театър

Художествена форма

Основно театър, с аспекти на танц, поетичен рецитал, писане и рисуване.

Цел на дейността

Целта на дейността е да се сформира група от 6 младежи – в идеалния случай непознати един на друг – които да споделят своите преживявания, да ги обсъждат и да ги превърнат в театрална игра с методи по техен избор. Тази дейност се развива с прякото участие на младите актьори. В зависимост от темата, която ще покрият, те развиват идеята, за която искат да говорят, те решават съвместно театралния метод, който искат да използват, и въз основа на своите способности и интереси разпределят ролите.

Продължителност на дейността

10 месеца

Структура на дейността

Фазите на дейността са следните:

- определяне на сценария
- измисляне на ролите и обстановката
- финализиране на изпълнението

Групата в идеалния случай се събира два пъти седмично и посвещава един ден на планиране и дискусии (2 часа), а другият на репетиция и преглед на структурата (3 до 5 часа). По време на определения период може да има месеци или седмици, когато екипът изобщо не се събира, или също седмици, в които ще се среща по-често, особено при приближаваща финална репетиция.

Как работи инструментът?

Динамиката е много проста: процесът следва определена обща тема и групата трябва да си сътрудничи, за да представи своето шоу, което е крайната цел. Екипът може да има пълен контрол върху целия процес и да си сътрудничи последователно и прозрачно или може да привлече помощта на координатора/фасилитатора/младежкия работник, особено когато участниците все още не се познават. Разбира се, във втория случай координаторът/фасилитаторът/младежкия работник трябва да попречи на групата да влезе в конфликт, някой да отпадне и т.н. Това може да се постигне чрез интервюта в началния етап или подготвителни срещи, за да се научат как да си сътрудничат преди ангажимента към шоуто.

В случай на младежи, които имат увреждане и/или психологическа травма, е важно да се следват практики, които са свързани с травмата и които не водят до чувството, че той или тя не се вписват добре в групата. По същия начин, в случай на работа с мигранти, е важно фасилитаторът да намери начин да осигури добро ниво на комуникация, включително преводач (или назначаване на един от тях за преводач).

Изисквания

Важно е участниците да имат достъп поне до инструменти за писане/запис, които да им помогнат да записват ключови дискусии и решения. Те също така трябва да имат достъп до пространство, достатъчно голямо, за да побере всички участници едновременно и да позволи достатъчно лично

пространство за изява на всеки човек. За да се гарантира, че пространството е гостоприемно и безопасно за участието и взаимодействието на всички, са необходими други мерки като достъп до подходяща светлина, освежителни напитки, място за сядане, чисти зони, обща достъпност и място за почивка.

Въздействие

Дейността развива у участниците чувство за благополучие и удовлетворение, произтичащи от съвместната работа и интегрирането на лични преживявания и естетика в съвместно решено театрално представление.

Препоръчителна целева група

Всяка уязвима група, с подходящи насоки и подкрепа.

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Адаптирането на дейността към контекст на физическа изолация е предизвикателство, но не е невъзможно. Основното изискване би било да се осигури достъп до дистанционни комуникационни технологии или, в случаите, когато е възможно да се срещнете във физически пространства да се гарантира, че се обмислят и практикуват последователно подходящи здравни мерки.

Що се отнася до изпълнението, може да е полезно да го адаптирате към пространството, с което участникът разполага (мястото, където живее, например); или участниците могат да запишат свои собствени изпълнения, с които групата след това да създаде композиция във финално видео. Отново изпълнението може да се превърне в писана история, стихотворение или нещо друго, в зависимост от желанието на групата.

Като цяло, основната цел е всички да се чувстват свободни да изразяват себе си чрез обща група, споделяща подобни и/или допълващи се преживявания и въз основа на това да използват форма на изкуство, за да се създаде история, която да се сподели със света. Важното е, че процесът е овластяващ и еманципиращ за участниците, за да се чувстват комфортно с публичния си образ.

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, пряко изпълнена в рамките на „Covid Youth Theatre“, проект, финансиран по програма Еразъм+ на ЕС. Дейността е проведена от май 2021 г. до януари 2022 г., в градски контекст, с младежи от 20 до 29 години. Статусът на уязвимост не е взет предвид при формирането на групата, но предпоставката е била да се включат млади хора, които са преживели локдауна/затварянето по начин, който ги кара да чувстват необходимостта да споделят своя опит. Участници: 5 младежи от театрална група. Научете повече за проекта [Learn more about the “Covid Youth Theatre” project](#).

3 Културологичен багаж

Художествена форма

Театър, базиран на детски приказки.

Цел на дейността

Целта на инструмента е да използва приказките като инструмент за повишаване на взаимното разбирателство и приемане между бежанците и местното население. Приказката е кратък популярен разказ. Чрез по-задълбочен анализ е възможно да се забележи, че приказките включват в концентрирана форма всички елементи, които съставляват културното възприятие на цяла нация.

Как работи инструментът?

Проектът е събрал повече от 60 приказки от страните на произход на бежанците и ги е сравнил с приказки от приемащите ги страни, очертавайки много общи елементи и мотиви. Историите са събрани основно от самите бежанци чрез организиране на семинари и лични интервюта. Започвайки от събраните истории, проектът разработи театрални представления чрез сътрудничество между бежанци и местни артисти, където приказки, които представят общи характеристики между страната на произход и приемащите страни на бежанците, се представят както на бежанците, така и на местното население. В рамките на проекта са идентифицирани и обучени бежанци, които да участват в театрално представление. Организирани са повече от 40 представления в страните партньори. Ако групата включва само възрастни хора, материалът може да бъде друг, например да не се използват приказки, а по-скоро театрални пиеси, които участниците харесват.

Изисквания

Организиран са представления в театри, но също и в бежански лагери, в приюти, в неправителствени организации, в мултикултурни училища и на други места с голям брой бежанци. В същото време са организирани и работилници (театрални игри, конструиране на маски и др.).

Въздействие

Повече от 1000 бежанци са включени в проектните дейности като участници или като публика. За много от тях това е първият им досег с театъра. Представленията са организирани както на езика на бежанците, така и на европейските езици, за да се позволи участието и на двете групи без езикова бариера. По този начин проектът развива чувство за обща принадлежност между бежанците и местното население, което от една страна намалява усещането за изолация, което много бежанци изпитват, а от друга страна съдейства за приемането на бежанците от местното население. Можете да проверите незабавния ефект, във видео изпълнения, качени в официалния сайт [CREATIVE EUROPE - complete projects](#).

Препоръчителна целева група

Младежи без работа, образование или обучение („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Тъй като дейността включва създаване на цялостно представление, може би някои репетиции и четения могат да се направят чрез видеоконферентна връзка. Ако се опитаме да направим театрални маски, можем да използваме и видеоконференция. Можем да помолим участниците да закупят собствени материали и т.н., но също така можем да им изпратим това, от което се нуждаят

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, изпълнена в рамките на проект „Културологичен багаж“, (“Cultural Luggage”), съфинансиран по програмата на ЕС Creative Europe. Проектът е започнал през ноември 2017 г. и е приключил през октомври 2019 г. Дейността е проведена в градски контекст със смесена група, включително малцинства. Проведени са повече от 40 представления, с прогнозен брой от 10 преки лица на представление. Научете повече за проекта [Learn more about the “Cultural Luggage” project.](#)

4 Изразяване чрез танц



Художествена форма

Различни видове танц (съвременен, модерен джаз, поп), създаване на хореография, която включва импровизационна част от жестове и движение

Цел на дейността

Целта е физическо освежаване, психическо вдъхновение и мотивация. Тази дейност започва с подбор на тема, която трябва да се изрази без думи. За учениците, но и за възрастните, които биха участвали, танцът ще помогне да се отнасят един към друг като към равни хора, които имат еднакви възможности. Той също така подобрява физическото и психическото здраве и благополучие, което повишава личната и екипната продуктивност на участниците, като същевременно ги научава на нови умения и начини на изразяване чрез собственото тяло. Тъй като този инструмент е много подходящ за новодошли имигранти, танцът ще им помогне да изразят своите идеи и чувства и ще освободи стреса от преместването в нова култура и страна.

Продължителност на дейността

Четири месеца

Структура на дейността

Всяка сесия е с продължителност между 1 час и 1,5 часа, като общо сесиите са между 12 и 15.

Как работи инструментът?

Всички сесии започват със загряване на тялото и завършват с време за релаксация. За да помогнем на участниците да се почувстват по-свободни с телата си, играем няколко танцови игри. По време на сесиите участниците започват да разучават темата и се опитват да я изразят с движения, с помощта на хореографа (младежки работник). По-късно участниците ще бъдат помолени да помогнат в намирането на начин за изразяване на конкретна мисъл чрез движенията, докато бъде изградена цялата хореография.

Изисквания

По принцип тази дейност се нуждае само от голяма празна стая. Някои допълнения биха подобрили изживяването: огледала, дансинг и озвучителна система.

Въздействие

Първото и най-важно въздействие на танца върху участниците е, че те научават, че са равни и еднакво способни и е естествено да имат еднаква сила или мекота, без значение дали са момче/мъж или момиче/жена; откъде идват и къде живеят. Обикновено голяма част от участниците завършват семинара, чувствайки се по-свободни и по-удобно с телата си и са изненадани, че са успели да направят определени движения.

Важно е цялата група да участва в хореографията; да помогнете на всички участници да разберат, че тяхното мнение има значение и че те винаги трябва да го изкажат. Това им помага да се чувстват отговорни за проекта и да са част от него. В края на семинара и хореографията повечето от групата научава, че танцът е начин за изразяване на емоция и физическо освобождаване. Това помага за намаляване на стреса в живота и следователно за подобряване на психичното здраве.

Препоръчителна целева група

Момичета
Млади мигранти
Представители на малцинствени групи

Адресирани основни нужди

Подкрепа за физическо здраве
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Танците със сигурност могат да помогнат за намаляване на проблемите с психичното здраве. Доказано е, че упражненията са полезни за психичното здраве в ситуации на локдаун/затваряне и предлагат много повече от обикновени физически упражнения. Това е голямо облекчение на стреса. Танцът е дейност на закрито и се нуждае само от малко място, където да практикувате сами.

Този инструмент е разработен от ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, в дейност, прилагана директно от 2019 г. в градски контекст, с групи деца (на възраст от 6 до 12 години) и възрастни (от 30 до 65 години) с мигрантски произход и деца, които живеят в предградията и не могат да участват в дейности извън училище:

- 2 паралелки в начално училище (20 до 25 участници в клас)
- 2 класа в средно училище (20 до 25 участници на клас)
- Група възрастни (новодошли) в социален център (12 до 16 участници в група). Вижте пример за хореография с възрастни в YouTube канала на ALIFS [ALIFS's YouTube channel](#).

5 Dixit дейност

Художествена форма

Абстрактни изображения

Цел на дейността

Целта на дейността е да проучваме и оценяваме нашите чувства и мнения по различни въпроси. Например, инструментът Dixit може да се използва в края на деня в дейности с младежи, за да се оцени процесът.

Продължителност на дейността

Около 30 минути

Структура на дейността

Дейността е структурирана в една сесия. Модераторът подготвя предварително набор от карти (тип *Dixit*, които изобразяват абстрактни / сюрреалистични образи), които предлага на участниците във връзка с темите свързани с дейността. След това той/тя обяснява целите и правилата на дейността на участниците и им задава въпроси. На групата се дават 5 до 10 минути, за да избере една (или две) карти, които най-добре представят техния личен отговор на въпросите. Всеки участник е насърчен да обясни защо е избрал такава карта(и), както и да реагира на обяснението на другия. Накрая модераторът затваря дейността, като пита участниците как са се почувствали.

Как работи инструментът?

Dixit картите са създадени да предизвикват емоции, благодарение на техните сюрреалистични и въображаеми картини. Когато участвате в дейност по оценка или в дебат; в дискусия във фокус група ръководена от фасилитатор, тези карти могат да улеснят и стимулират дискусиата. Проблемите, които могат да бъдат решени чрез този инструмент са няколко, например проблеми на общността, активни на общността, опитът на групата относно нещо, какво им харесва или не им харесва, здравословни бариери и подкрепа, добрите или лошите резултати от проект, събитие или публично съоръжение.

Изисквания

Дейността може да се реализира на закрито или на открито. *Dixit* карти (или подобен набор от изображения) са единствените необходими елементи; за предпочитане е да осигурите химикалка и хартия за тези, които желаят да запишат своите мисли.

Въздействие

Дейността позволява на участниците да изразяват чувствата си чрез изображения, да обясняват абстрактни мисли с конкретни думи, да могат да разбират и използват метафори и символика като нова форма на себеизразяване.

Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Образователна подкрепа.

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Този инструмент не е твърде труден за приспособяване към обстановка, която включва физическа изолация между хората. Участниците могат да се съберат чрез комуникационна платформа (напр. Zoom Meeting) и да получат избраните от тях изображения:

- директно от медиатора, който може да ги изложи един по един по време на онлайн срещата
- чрез лично изпращане, получаване на снимките на картите. Единственият недостатък на онлайн версията на този инструмент е, че няма възможност за участниците да докоснат картите и да ги видят отблизо, което е доказано, че помага да се направи избора.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA въз основа на отчетена дейност, осъществена в градския контекст на Марсилия, с младежи (20 до 29 години) и възрастни (30 до 65 години), за групи, съставени от 5 до 6 участника на модератор.

6 Нарисувай моя портрет!

Художествена форма

Рисуване

Цел на дейността

Дейността има за цел да засили съвместната работа в групата и да позволи на участниците да размишляват върху себе си от гледна точка на другите участници.

Продължителност на дейността

Около 10 минути

Структура на дейността

Дейността е разделена на два кръга. По време на първия кръг половината от участниците рисуват портретите на другата половина, докато във втория кръг ролите се разменят.

Как работи инструментът?

В началото на заниманието участниците се разделят на две групи, като и двете групи се състоят от еднакъв брой хора, които седят на дълга маса. Едната група седи от едната страна на масата, а другата група седи от другата страна: всеки човек от първата група има един човек от другата група, който седи срещу него/нея. Всеки участник от първа група започва да рисува портрета на човека пред себе си върху празен лист. След 15/20 секунди водещият кара първата група да се премести и всеки заема мястото на човека отдясно. Сега всеки от тях продължава портрета на предишния човек. Този модел се повтаря до края на предвиденото време (около 3 минути). Вторият кръг има абсолютно същата структура като първия, но ролите са обърнати и хората, които са рисували, сега са обекти на портретите. В края на двата кръга участниците могат да наблюдават своите портрети и да споделят своите коментари с групата относно аспектите, които намират за интересни.

Изисквания

Необходимите материали за дейността са празни листове (поне един за всеки участник), цветни маркери или моливи, таймер (за водещия), маса и столове.

Въздействие

Този инструмент помага на участниците да се чувстват комфортно един с друг и да схванат идеята за сливането на различни гледни точки в една. Това също е забавна дейност, която може да предизвика разговор между участниците. Помага за гладкото протичане на другите дейности, които ще дойдат след това.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвети за взаимоотношения
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Участниците могат да седят на по-голямо разстояние един от друг и всеки от тях може да използва една и съща на цвят химикалка, за да избегне споделянето на едни и същи предмети с различни хора.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA, от дейност, осъществена директно през ноември 2022 г. в Страсбург. Дейността е насочена към младежи от различни страни, участващи в събитието на проекта „Cook up my idea”.

7 Етно изкуство



Художествена форма

Рисуване

Цел на дейността

Това е занимание за свободното време. Този инструмент има за цел да разкрие художника във всеки от нас и да стимулира артистичното изразяване. Целта е да се нарисова картина, която изразява различната гледна точка на всеки участник, особено по отношение на скорошния опит с пандемията: например, силуетът на мъж, наблюдаващ през прозореца, говори за състоянието на ума, през което много от нас са преминали, изразявайки невъзможност да живеем живота си пълноценно поради така наречения „капан“, в който сме попаднали. Всеки от участниците има право да избере толкова цветове, колкото желае, като се има предвид, че всеки цвят носи своя индивидуална символика и може да изрази неговото психическо и емоционално състояние. Обикновено цветовата гама се определя според емоцията на младежа участник.

Продължителност на дейността

2 сесии месечно по 3 часа

Структура на дейността

Дейността протича на стъпки, както следва:

- младежкият работник представя картината и нейната тема;
- раздават се цветните моливи/боички и схеми;
- групата започва рисуването. Възможно е да се предложи безалкохолно питие и/или да слушат музика за релакс;
- младежкият работник дава насоки и наблюдава процеса, като същевременно рисува стъпка по стъпка, участвайки в дейността;
- групата завършва картините и добавя подписа на художника;
- цялата група се снима с картините.

В началото на дейността се подготвят предварително всички необходими материали за започване на процеса, за да се получи накрая готов дизайн.

Как работи инструментът?

Заниманието протича в спокойна групов обстановка. Контактът между хората спомага за създаването на добро взаимодействие и продуктивна екипна работа по време на процеса. Динамиката се контролира от младежкия работник, адаптирана към общия темп на рисуване на цялата група. По този начин се постига успешен завършек на цялостната идея на събитието. Участниците могат да рисуват както искат. Те могат да изберат да нарисуват нещо свое на отделен лист или върху цялото платно поотделно. Сесията завършва с обсъждане на избраните цветове за рисуване и връзката им с емоционалното в момента състояние на участника.

Изисквания

Заниманието може да се проведе на открито или на закрито, препоръчително оборудвани с озвучителна система за фонова музика. Необходими са платно 30x40, статив за фасилитатора, стативи за маса за участниците, престилки, палитри, чаши, вода, акрилни бои, четки в 3 различни размера, шпатули, моливи, салфетки, готова картина. Безалкохолни питиета, чаши за напитки.

Въздействие

Всеки участник в събитието преминава през различни чувства. Първоначално има голямо вълнение, тъй като групата преживява нещо ново и различно; бялото платно провокира любопитството на всички. Тогава възниква основният въпрос какво ще се случи накрая и как ще изглежда вече готовата картина. Основната роля на фасилитатора е да се увери, че целевата група се чувства удобно; да отговаря на въпроси и да подпомага работата им във всеки един момент. Практиката показва, че по средата на сесията се усеща по-голяма увереност в прилагането на научените до момента техники за рисуване. В края на събитието белите платна се трансформират в завършени шедьоври. Моментът е запечатан в групов снимка и прекараното време е спомен за цял живот. Картината остава за спомен на всички, участвали в дейността. Въздействието на дейността върху целевите групи е положително, а доказателство ще бъдат усмивките и желанието за повторно участие в такова събитие. Чрез изкуството човек може да изрази себе си, да научи нови неща и да преоткрие себе си.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В случай на предизвикателна ситуация, включваща социално дистанциране, видео уроците по рисуване могат да бъдат заснети от младежкия работник и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от CSCD - Център за развитие на устойчиви общности от дейност, директно реализирана през юни 2021 г., в градовете Радомир, Перник и Брезник, със смесени групи от хора (20 участници в група).

8 Форум театър



Художествена форма

Театър

Цел на дейността

Форум Театър използва театъра за постигане на социални цели. Това е форма на театър, която насърчава взаимодействието с публиката и изследва различни възможности за справяне с проблем. Форум театърът често се използва от социално изключени и лишени от власт групи.

Продължителност на дейността

1-2 часа

Структура на дейността

Самата пиеса + дискусиата с публиката продължава максимум 2 часа. Подготвителният процес се състои от 4 сесии в 4 последователни дни по 4 часа всяка.

Как работи инструментът?

В представление на Форум театър често виждаме изобразен случай от реалния живот, който отразява конкретна ситуация на потисничество или насилие, в който публиката е поканена да участва активно, като излезе на сцената, за да предложи решения на представените примери на потисничество/насилие (видът на потисничеството трябва да е познат на членовете на аудиторията). Въз основа на предложенията, идеите и намесите на публиката се провежда дискусия (форум) с публиката. Създава се представление, чийто сценарий се основава на история от реалния живот (която съдържа вид потисничество/насилие), която има много негативен резултат.

Персонажи: насилник, жертва на насилието, за предпочитане равен брой съюзници от всяка страна (например двама съюзници на насилника и двама съюзника на потиснатия) и неутрални хора.

След като представлението се изиграе веднъж, хора от публиката могат да променят избора на героите, да променят и резултата от пиесата и да го превърнат от отрицателен в положителен. Всички герои могат да бъдат променяни, с изключение на насилника. Дейността се подпомага от Жокер – неутрален човек, който се превръща в мост между пиесата и публиката.

Когато работите с младежи, процесът на разработване на пиеса за форум театър включва следните стъпки:

1. създаване на екип: въведение, опознаване и упражнения за изграждане на екип;
2. въведение в метода Форум театър и подготвителни упражнения;
3. подготвителни упражнения 2 (актьорски упражнения);
4. концепции за власт и потисничество;
5. упражнения за потисничество - потисничество в нашата общност;
6. пренасяне на социалния проблем във формат на Форум Театър;
7. упражнения за импровизация и други подготвителни упражнения;
8. упражнения за влизане в образа и развитие на пиесата;
9. репетиции;
10. подготовка на екипа за изява.

Изисквания

Всякакви помещения, за предпочитане неконвенционални (не професионална сцена). Може да се направи с или без реквизит, зависи от играта и ресурсите.

Въздействие

Овластяване на социално изключени и лишени от власт групи и създаване на съюзници, които могат да ги подкрепят. Хората в публиката могат да изследват сценарии и да намерят решения за ситуации на злоупотреба/дискриминация, които срещат в своите общности или са преживели.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Пиеса на Форум театър може също да бъде създадена в онлайн сесии и да бъде представена онлайн, например на Zoom Meeting.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, като се започне от дейност, която се изпълнява директно от 2004 г. в различен контекст, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство за това как да организирате събития на Forum Theatre, моля, вижте [Image and Forum Theatre manual](#).

9

Насоки за трудова ориентация и социално включване



Художествена форма

Комбинирани практики, вдъхновени от театъра, като пантомима и ролеви игри.

Цел на дейността

Дейността е ориентирана към връзката между социалния и професионалния живот. Основната цел е да се подчертае социализиращият аспект на работата чрез представяне на работното място като база за социализиране на възрастните. По време на дейността се очаква да се подчертае, че професиите не са предмет на йерархия в социалната структура. Напротив, по-важна е личната воля и удовлетворение, а не общественото мнение. Комбинацията от практики, вдъхновени от театралните форми, мотивира участниците, подпомага себеизразяването, насърчава ангажираността и улеснява ефективната комуникация, което я прави полезно преживяване.

Продължителност на дейността

Заниманието се изпълнява за 2 часа, но може да продължи и по-дълго според динамиката на групата.

Структура на дейността

Дейността се състои от 2 активности, последвани от дискусия и размисъл.

Как работи инструментът?

Цялата дейност започва със среща между участниците и младежкия работник и изграждане на безопасна среда за изразяване (вижте Раздел II – МЕТОДОЛОГИЯ (неформално образование) > II.1 Създаване с участие > Безопасно пространство). За да се постигне това взаимодействие, е необходимо да се съсредоточите върху изграждането на отношения на доверие между участниците и между тях и младежкия работник. С използването на релаксиращи игри, на дейности за изграждане на доверие и дейности за изграждане на екип (вижте Раздел III –

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 1. Дейности за разбиване на леда, упражнения за изграждане на екип, като образуване на кръг и обмяна на опит и емоции, групата ще бъде готова за основната част от дейността.

Дейността се състои от две основни части:

1. Първата част включва ролева сесия за няколко различни професии. Участниците са поканени да изберат от шапка - лист хартия с написана професия. Впоследствие те трябва да използват телата и изражението си, за да възпроизведат успешно избраната професия, без да използват думи (вижте Раздел I – ИНСТРУМЕНТИ > I.III – Съответна литература, изследвания и ръководства > 2. Ролева игра). Останалите участници трябва да познаят професията, която се представя. Хората са склонни да правят изводи и да основават възгледите си за професиите съобразно техните външни - често стереотипни - характеристики. При това предположение дейността има за цел да предостави възможност за размисъл върху изобразяването на професиите и върху тяхното социално определение чрез връзката им със социалните роли и норми.

Важно е като фасилитатор да имате предвид, по време на възпроизвеждането на професиите определени въпроси, които ще дадат контекста на по-късната дискусия:

- Смятате ли, че сме склонни да разчитаме на стереотипни представяния на професиите, например, месар е равен на мачо и е с „мъжествени“ характеристики?
- Влияят ли тези характеристики на възприятието ни за значимостта на професиите?
- Как се чувствате относно тази външна категоризация?

2. Втората част е ориентирана най-вече към социалните характеристики на професията. На всеки участник ще бъде определена професия, без той/тя да знае каква е. Всички професии са написани на листчета и са забодени на гърба на участниците. Групата започва да се разхожда в пространството и да взаимодейства помежду си въз основа на стереотипния социален статус, свързан с всяка професия. Дайте кратка и проста инструкция: „Разходете се из стаята и се поздравете според статута и важността на професията, която е дадена на всеки“. След взаимодействието на фасилитатора се препоръчва да зададе на групата следните въпроси:

- Как се почувствахте, когато поздравихте и вас ви поздравиха?
- Разбрахте ли социалния статус на възложената ви професия въз основа на начина, по който сте били посрещнати през този етап от дейността?

След кратката дискусия, участниците са поканени да подредят йерархично професиите, според предишния социален опит и взаимодействие. Участниците, които са се чувствали важни по време на предишното взаимодействие, отиват в началото на скалата, докато тези, които са се чувствали незначителни, отиват в края на скалата. След това младежкия работник моли групата да образува кръг (позиция, в която началната точка и краят не са ясни), подчертавайки отново най-важната и най-малко важната професия. В този случай не е възможно да се формира социална йерархия и всеки един от участниците намира своя уникална и необходима позиция в социалната структура.

Дейността завършва с дискусия за важността на избора на кариера и неговото значение. Избраната професия е част от процеса на социализация, който в крайна сметка води до социално включване.

На фасилитатора се препоръчва да има предвид следните въпроси за обсъждане:

- Как решихте да формирате тази йерархия?
- Вярвате ли в социалната йерархия на професиите?
- Възможно ли е да се открият най-важната и най-малко важната професия в социалната структура?

- Какво се промени, когато образувахме кръга?

Препоръчва се да се вземе предвид и да се включи културният аспект, който съпътства избора на работа и професия. По този начин дейността става по-приобщаваща за младежите, които са изправени пред социално изключване поради своя мигрантски произход.

Изисквания

Дейността може да се реализира както на закрито, така и на открито с предпочитание към закрито пространство. Що се отнася до оборудването, координаторът се нуждае от списък с професии, написани на малки листчета за „шапката“ (първата основна част от дейността) и списък с професии, написани на по-големи листове, които да бъдат закачени на гърба на участниците (втора основна част от дейността).

Въздействие

В края на тази дейност младежите стигат до осъзнаването, че изборът на професия не е необходимо да бъде придружен от важен социален статус. Професията, която предпочитат е много по-важно да ги радва и прави щастливи, отколкото съобразяването с общественото мнение. Основна цел е участниците да се срещнат по различен начин с потенциалния професионален живот и да изразят своите чувства и тревоги, които са свързани с тази специфична повратна точка от живота им. Чрез прегледа на професиите, които се провежда по време на заниманията, подрастващите имат възможност да разсъждават върху бъдещето си и да намерят мотивация за по-добър и по-функционален избор за себе си.

Препоръчителна целева група

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Адресирани основни нужди

Заетост

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

За да бъде тази дейност успешна е необходимо физическо присъствие и човешки контакт. Групата от уязвими младежи се нуждае от социална среда.

Този инструмент е разработен от Cyclisis, в дейност, прилагана директно в градски контекст, с юноши (14 до 19 години) с трудности в социалния живот и социалното приспособяване.

10 Отливка на ръка / ръце



Художествена форма

Скулптура

Цел на дейността

Отливката на ръце е техника, при която участниците в груповата терапевтична сесия създават физическо представяне на емоциите си, като оформят ръцете си в определена форма или позиция. Емоционалното въздействие може да варира в зависимост от контекста и конкретните участници. Като цяло скулптурирането на ръцете може да бъде мощен инструмент за груповата терапия, тъй като позволява на участниците да представят емоциите си по специфичен и осезаем начин. Това може да им помогне да разберат и предадат по-добре чувствата си, както и да се свържат с други в групата, които може да изпитват подобни емоции.

Продължителност на дейността

Скулптурирането на ръцете може да отнеме няколко часа, което включва етапите на подготовка и завършване.

Структура на дейността

Може да бъде 1 сесия по 4 часа или 2 сесии по 2 часа - първата сесия е отливането на ръката и полирането на отливката, втората е оцветяването и гланцирането.

Как работи инструментът?

Първата част от дейността следва следните стъпки:

1. Дейности за запознанство

2. Подготовка на площта чрез покриване на работната повърхност с фолио или хартия, за да се предотврати разливане на сместа

3. Участниците нанасят малко вазелин или друг освобождаващ агент върху ръцете си, за да предотвратят залепването на сместта върху кожата
4. Сместта се разбърква според инструкциите на производителя, като се използва голяма купа или кофа
5. Гипсът се добавя към водата бавно, като се разбърква непрекъснато, за да няма бучки
6. След като сместта е добре смесена, тя се изсипва в отделен съд, който е достатъчно голям, за да се побере удобно ръката.

Втората част от дейността следва следните стъпки:

1. Участниците избират форма направена с ръката им, която символизира тяхната емоция(и).
2. След това те поставят ръката си в гипсовата смес, като се уверят, че ръцете и китките им са напълно покрити, като задържат позицията за няколко минути, докато гипсът стегне.
3. След като отливката е готова, участниците внимателно изваждат ръцете си от формата. Важно е да не се счупи гипсовата форма.
Бележка: оставете гипсовата форма да изсъхне напълно. Това може да отнеме 30 минути, няколко часа или цяла нощ, в зависимост от гипса.
4. След като гипсовата форма изсъхне напълно, участниците отстраняват всяка излишна част или грапави ръбове с помощта на шкурка или пила
5. Последната стъпка е да оцветите или украсите отливката на ръката - цветовете също имат своя символика и могат да помогнат на участващите да изразят чувствата си, независимо дали са положителни или отрицателни

Накрая се прави обща снимка за спомен.

Изисквания

Тази дейност може да се проведе на открито или на закрито. Необходими са материали за отливане: гипс, вода, голяма купа или кофа за смесване, силикон, кофа, в която да поставите ръката си, инструмент за разбъркване (напр. дървена лъжица или пластмасова шпатула), вазелин или друг освобождаващ агент, парцали, кофа или леген за измиване на ръце, шкурка, пила, бои, четки, гланц. Съвет: купете комплект за ръчно отливане от физически или онлайн магазин, защото той включва около 80% от изискванията.

Въздействие

Създаването на физически образ на нечия ръка може да бъде медитативна и успокояваща дейност, позволяваща на ума и тялото да се съсредоточат върху възложената задача. В допълнение, готовата отливка на ръката може да има емоционално значение като осезаемо напомняне за конкретен момент или спомен.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Могат да се организират онлайн семинари, като предварително се изпрати работен комплект на всеки млад човек. По време на сесията фасилитатор ще демонстрира работните стъпки визуално, на камера пред участниците. Вторият вариант е видео уроците да бъдат заснети от фасилитатора и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от CSCD, Center for Sustainable Communities Development въз основа на отчетена дейност, осъществена през август 2022 г. в Румъния, с 15 младежи („NEET“) на възраст от 15 до 29 години.

11 Литературно и творческо писане



Художествена форма

Изследване на пространството с помощта на различни сетива, четене, интерпретация и обсъждане на литературни творби от психологическа, задълбочена гледна точка, творческо писане на текстове, участие в малки литературни конкурси.

Цел на дейността

Основната цел е да се предостави на момичетата и младите хора културно образование, за да се подпомогне тяхното израстване, психологическо и личностно развитие и тяхната отвореност към разнообразието. Инструментът креативно съчетава литература и творческо писане, предоставяйки контекст за учене, самоизследване и самооткриване чрез интерактивни и приятелски инструменти и методи. Те са насочени към подпомагане на тийнейджърите да опознаят себе си по-добре, да ценят литературните творби на жени, на писатели от малцинствата, писатели с увреждания и т.н. от миналото и настоящето и по този начин да имат достъп до ценни ролеви модели. Добре е да оформите програмата, след като установите основните нужди, които трябва да бъдат адресирани. Например:

- необходимост да се изградят или консолидират връзките между тийнейджърите и литературата по неформален, гъвкав и приятелски начин, който ги възприема и третира като потенциални творци на литература, а не като пасивни получатели на информация;
- необходимост от популяризиране на истински женски ролеви модели, също с цел да се противопоставят на стереотипите и стереотипните послания за момичетата и жените, които продължават да ги поставят и представят в традиционни роли и да ограничават техните стремежи и потенциал;
- необходимост да се подхожда към литературата и литературните творби по начин, който е подходящ за живота и развитието на тийнейджърките, с реална подкрепа на емоционалното и психологическо здраве, тъй като както четенето, така и писането имат потенциал да подпомагат справянето с вътрешни конфликти и значим житейски опит;
- необходимост от творчески подход и премахване на стереотипите и предразсъдъците, съществуващи на социално ниво и от насърчване на разнообразието.

Продължителност на дейността

Графикът на дейностите е гъвкав. Дейностите могат да се изпълняват в 2-часов семинар или в 2-дневен семинар, в зависимост от поставените цели. Те също могат да се провеждат в училище или в неформален контекст.

Структура на дейността

Прилагането на инструмента може да бъде структурирано в съответствие с конкретния контекст. Като пример за потенциална структура, моля, вижте по-долу начина, по който инструментът е структуриран в рамките на по-сложен проект, изграден около литература и творческо писане:

- 2 пълни дни (16 часа) обучение по творческо четене и писане, където участващите млади момичета изследват поезия и кратка проза от различни видове и на различни жени автори (включително ромски автори, автори с увреждания, автори от африкански произход и др.)
- 2 седмици период за подготовка на собствени творения, които ще бъдат прочетени и избрани от жури, съставено от жени съвременни писателки
- 1 пълен ден (8 часа) участие във фестивала на проектите, където те могат да участват в различни дейности, включително семинари по творческо писане, водени от съвременни писатели.

Как работи инструментът?

В идеалния случай групите не са много големи: максимум 25 участници на сесия, но най-добри резултати се постигат с групи с не повече от 12-14 участници. По-големите групи затрудняват навлизането в детайли в четенето и коментирането на литературното творчество на всеки участник. Много добрата първоначална подготовка на съвместната работа е от ключово значение, за да се гарантира, че участниците няма да се поддават на задръжки и срамежливост относно своите творения и ще участват. Това се постига чрез създаване на групови правила и групово доверие с много чувствителност и обгрижване. Участниците обикновено са преживели доста строги и понякога сурови училищни оценки и не винаги са били открити за диалог и въпроси от страна на своите учители. Изграждането на безопасно пространство е от съществено значение през първата половина на деня и след това повечето участници ще се отворят и ще могат да допринесат за работата на групата по ценен и последователен начин. Участниците са настанени в кръг и работата се извършва в различни видове връзки; от работа в малки групи от 2, 3 или 4 до работа в голяма група, всички заедно. След всяка дейност обратната връзка и обсъждането са от съществено значение и фасилитаторът трябва да се опита да включи възможно най-много участници.

Този тип дейност предоставя безопасно пространство, където всеки може да изследва своите дълбоки конфликти, мотивации, напрежение, безпокойства, надежди и способности чрез творческо писане и чрез слушане на творенията на другите. Най-добрият вариант е да имате някой, който е едновременно психолог и творчески писател, който да ръководи семинарите, или екип от двама различни души, притежаващи и двете качества. За да адаптирате семинара към определена група с определен тип трудност или уязвимост, би било най-добре да потърсите представителни произведения на литературата (проза, поезия, разкази), които биха могли да отразяват същите трудности и така ще улеснят участниците да разбират писмения текст.

Примери за конкретни дейности:

- Идентифицирайте стихотворение, което има интересно начало, което ще позволи на участниците да се вдъхновят и да изследват своя вътрешен свят чрез поезия.
- Създайте песен от приказка и я изпълнете (групова дейност).
- Помислете за момент, който е бил важен за вас и който също включва присъствието на животно. Сега напишете кратка история за това събитие от гледна точка на животното.
- Представете си, че извънземно ще дойде в къщата ви и ще живее там една седмица.

След тази седмица то ще напише статия в извънземния вестник за вас и вашето семейство. Напишете историята през очите на извънземното.

- Излезте навън и изследвайте пространството. Намерете обект, който ви е много интересен. Върнете се вътре и напишете историята на този обект.
 - Погледнете в чантата на някой друг (първо поискайте разрешение!) със затворени очи и вземете първия предмет, който докоснете. След това напишете история, опитвайки се да убедите група от 5 годишни деца, че това е най-очарователният предмет, който са виждали в живота си!
 - Изберете снимка от купчина, донесена от фасилитатора. Вземете тази, която ви „говори“.
- Отделете време да напишете отговора на въпроса: какво се случи тук?
- Изберете кратка история, която е важна за групата. Прочетете я заедно, параграф по параграф и я обсъдете. Когато стигнете до края, оставете последния абзац и помолете всеки участник да напише свой собствен край.

Изисквания

Пространство, достатъчно голямо, за да позволи ефективно изпълнение на упражнения, базирани на движение и творческо изследване на пространството. Пространство с мобилни столове и в идеалния случай без маси или маси, които могат да бъдат преместени от центъра на стаята. Разпечатки за всеки участник и хартия, химикалки, цветни моливи, големи парчета картон, флипчарт и маркери. Кутия за предложения, където предложенията и идеите на участниците се събират анонимно.

Въздействие

Въздействието върху участниците може да бъде много сложно и е важно да се измерва чрез специфичен инструмент. В случай на проект, разработен за млади момичета с цел улесняване на достъпа им до писмена култура и жени писателки, въздействието би било:

- по-добро познаване на съвременните и по-стари писатели – жени;
- увеличаване на процента на публиката интересуваща се от писмена култура сред тийнейджърките както в селските, така и в градските райони, както и сред широката публика;
- увеличаване на достъпа на тийнейджърки от селските райони до женски ролеви модели в областта на писмената култура, с въздействие върху намаляването и борбата с половите стереотипи;
- насърчаване на ценностите на многообразието и приемането на всички хора, отваряне на достъп до литература и други писмени културни продукти на малцинствени, маргинализирани, уязвими писатели;
- създаване на нови, неформални начини за творческа изява и саморефлексия, както и по високо ниво на осъзнатост по отношение на личните ресурси и по-високо самочувствие;
- стимулиране на творческата и емоционална изява на подрастващите от селските райони, чрез средствата на творческото писане;
- повишен капацитет на тийнейджърките от селските райони да разбират и анализират писмени текстове, както и повишен капацитет за създаване на такива;
- достъп до алтернативен начин на обучение за учителите по език и литература както в селските, така и в градските среди.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността
Препоръчителната възраст на целевата група е млади хора (10 до 19 години).

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвет за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Възможно е успешно реализиране на дейностите изцяло онлайн. Разбира се, трябва да се направят корекции, тъй като упражненията за повишаване на креативността (като тези, включващи различни модели на сетивна стимулация и тези, свързани с преживяване, които изискват участниците да бъдат във физическо пространство заедно) трябва да бъдат заменени с други. Но това по никакъв начин не намалява успеха на дейността.

Този инструмент е разработен от CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, в дейност, пряко изпълнена от 2017 г. до 2020 г., като част от 3 проекта, финансирани от администрацията на Националния културен фонд (публична институция, подчинена на Министерството на културата, с главния цел за управление на Национален фонд „Култура“ и финансиране на културни програми, акции и проекти): *Напиши своя собствена история (2017)*, *Момичета – читатели и писатели (2019)*, *Пътуването на момичетата в литературата (2020)*. Дейностите са реализирани в Букурещ и малки градове и села, с младежи от 10 до 20 години. Пред-тийнейджърите и тийнейджърите от повечето малки градове и села са икономически и социално уязвими, а някои от Букурещ, момичета и малцинства, и пред-тийнейджъри и тийнейджъри, са принадлежащи към семейства с много ограничени ресурси и възможности, с ограничено формално образование, от Ромски малцинства, живеещи в изолирани селски райони и т.н. Общо дейностите включваха 350 деца в пред-юношеска възраст и тийнейджъри, всички момичета (бенефициенти на трите проекта, както от селските, така и от градските райони).

12 Пожелайте си нещо чрез тялото си



Художествена форма

Танц

Цел на дейността

Инструментът може да помогне на участниците да се изразяват свободно чрез интелигентността на тялото, без да се тревожат твърде много дали го правят по правилен или грешен, хубав или грозен начин, а по-скоро се фокусират върху свободното си движение и върху сътрудничеството с връстниците. Целта на дейността е:

- да разсъждаваме какви са най-съкровените ни желания;
- да изследва способността на тялото да бъде средство за комуникация;
- да изследваме способността да изразяваме желанията и чувствата си чрез интелигентността на тялото;
- да се чувстваме по-свободни и да се движим;
- да станем по-уверени в себе си и в начина, по който общуваме чрез тялото си.

Продължителност на дейността

Заниманието е структурирано в 2-часова сесия, но може да отнеме повече или по-малко време, според нуждите на групата и продължителността на замявката.

Структура на дейността

Час и половина, до два и половина

Как работи инструментът?

Дейността следва фазите:

1. Младежкият работник въвежда дейността с някои упражнения за замяване: той/тя пуска музика и започва да назовава частите на тялото една по една, като моли участниците да ги движат.
2. Младежкият работник позволява на хората да изследват свободно собственото си движение, без да го коригират или да се съдят.

3. Младежният работник кани последователно всеки участник да избере лична комбинация от движения на частите на тялото и след това моли групата да следва тези комбинации.

4. Младежният работник назовава 2 части на тялото заедно, а след това 3, 4 и така нататък, и всеки участник е поканен да задвижи посочените части, и така докато всеки започне да движи цялото си тяло.

5. Сега младежният работник приканва хората да напишат името си във въздуха, като посочват частта от тялото, която ще се използва. Всеки участник може да избере с коя част на тялото да пише. Групата прекарва известно време в проучване на „движенията на имената“.

6. По подобен начин всеки трябва да избере дума, която представлява лично желание (любов, приятелство, общуване...) и да я напише във въздуха, като използва същите движения, както преди.

7. След това групата се разделя на по-малки групи, които трябва да комбинират лични композиции от движения, за да създадат една.

8. Всяка група показва работата си на останалите участници.

Ако участниците не се чувстват комфортно да работят индивидуално и да изследват движенията си сами, задръжте групата в кръг и след това я разделете на по-малки групи. Това ще ви помогне да почувствате подкрепа. Ако участниците не са готови да намерят дума, свързана с тяхното лично желание, помолете ги да работят по двойки (точка 8). Ако някой има физически затруднения и не може да се движи, можете да го поканите да работи седнал на стол.

Изисквания

Дейността може да се извършва както на закрито, така и на открито. Необходима е озвучителна система.

Въздействие

Тази дейност дава на участниците чувство за сила и самосъзнание.

Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за физическо здраве

Подкрепа за психично и емоционално здраве.

Този инструмент е разработен от CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo за дейност, пряко изпълнена с група хора на различна възраст (около 12 души, включително момичета, жени и хора с мигрантски произход).

13 Миграция, гражданство и видео

Художествена форма

Видео и късометражни филми, които включват други форми: писане, рисуване, четене.

Цел на дейността

Основната цел е да се ангажират участниците в колективна работа върху историята на имиграцията чрез провеждане на изследвания и разказване на истории, от различни архивни източници. Резултатът от работата е създаването на един или повече късометражни филма (около 2 минути всеки), представящи човек или група хора с миграционни истории.

Продължителност на дейността

10 месеца

Структура на дейността

За оптимална организация се препоръчва дейността да се раздели на основни фази:

- 2 месеца: участниците избират обект / персонаж;
- 2 месеца (и повече): търсене на архивни ресурси за избрания персонаж;
- 2 месеца: писане на сценарий и аудиоразказ;
- 1 месец: запис на гласовете на участниците-разказвачи в студио;
- 2 месеца: предложение за обработка в професионално видео студио, с подробности за намеренията за монтаж, както и желаните звукови и визуални ефекти;
- 1 месец: окончателен монтаж в професионално видео студио.

Как работи инструментът?

За да можем да осъществим този амбициозен проект и да сме сигурни, че всички групи успяват да създадат свой собствен филм, има нужда от:

- супервизия от педагогически екипи, съставени от различни ръководители на групи, възпитатели, учители и др.;
- технически надзор от професионални режисьори-монтажисти, посветени на програмата, отговарящи за окончателния монтаж на всеки филм;
- съдействие при търсене на архиви от различни специализирани лица;
- материали и професионални умения за аудиозапис.

Изисквания

Достъп до архиви; професионални звукозаписни студия; наемане на професионални режисьори и редактори.

Въздействие

Тази дейност насърчава груповата работа и всеки може да намери своето подходящо място. Разбира се, много е възнаграждаващо за участниците да създадат свой собствен късометражен филм – това може да повиши самочувствието, гордостта. С публичните прожекции на късометражните филми участниците могат да станат „посланици на гражданството“, като обсъждат със зрителите важността на подчертаването на историята на имиграцията на територията, на която живеят. Помага да се покаже, че културното и езиково многообразие може да ни обединява, а не да ни разделя, може да бъде сила и източник на вдъхновение, а не пречка.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, свободно време и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Различни фази на проекта могат да се извършват дори в трудни ситуации като локдаун/затваряне: търсене на архивни ресурси, писане на сценария заедно в отдалечена класна стая. Дори нещо повече, това може да бъде проект, който обединява група и помага да се поддържат социалните връзки с общи дейности.

Този инструмент е разработен от [Rahmi](#) и ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, по време на отчетена дейност, осъществена от септември 2021 г. до май 2022 г., в градски и селски контекст, с юноши (14 до 19 години), включително момичета, младежи с мигрантски произход и в някои от приоритетни квартали: 19 училищни класа (прогимназиален и гимназиален), 15 до 25 участници на клас. Примери за късометражни филми в този плейлист [YouTube playlist](#).

14 Раздвижен дебат



Художествена форма

Дебат.

Цел на дейността

Дейността има за цел да накара младите участници да разсъждават и обменят своите гледни точки по конкретни теми, насърчавайки дебата по двойки.

Продължителност на дейността

Около 1 час

Структура на дейността

Дейността може да бъде структурирана в една сесия от час или повече, в зависимост от броя на предложените въпроси и продължителността на свързаните дискусии.

Как работи инструментът?

Участниците се нареждат в кръг, а водещият застава в средата и обяснява правилата. В двете срещуположни страни на стаята са поставени два различни хартиени плаката с два противоположни отговора, написани върху тях (напр. Съгласен съм и не съм съгласен).

Дейността започва, когато фасилитаторът произнесе първото изречение или въпрос. След като изслушат въпроса, участниците трябва да се придвижат към плаката, съответстващ на отговора, който искат да дадат. Когато участниците стигнат до своите отговори, фасилитаторът насърчава дебата и обмена, като моли групата да обясни причините, поради които са избрали този отговор. След всичко това фасилитаторът задава следващите въпроси/изречения и моделът се повтаря. Отговорите, поставени от двете страни на стаята, могат да останат еднакви за всички твърдения или да се променят в зависимост от твърденията или въпросите. Може да се подготвят различни отговори, например „да“ или „не“, „Съгласен съм“ или „Не съм съгласен“, или дори по-конкретни. Ако желаете, сесията може да бъде въведена с кратко представяне на темата, за да се даде на участниците възможност за някакъв принос. За по-динамично въведение може да се използва

техниката на „облака от думи“ (една от най-разпространените е Ментиметър). Въпросите и твърденията трябва да са свързани с контекста, който трябва да бъде разгледан (като например гражданска ангажираност и социално включване) и трябва да подчертават основните му аспекти.

Възможен вариант: За да се направи дейността по-предизвикателна, може да се начертае линия в средата на стаята (с помощта на тебешир или лента), което ще позволи на участниците да се позиционират не само на един от двата полюса, но и някъде по средата. Елементът на централната линия може да бъде добавен в случай на предизвикателни твърдения, на които участниците може да поискат да изберат по-неутрален или нюансиран отговор. Например, ако двата възможни отговора за твърденията са „съгласен съм“ и „не съм съгласен“, участниците могат да решат да се поставят в зоната „съгласен“, но близо до централната линия, което показва, че са съгласни с твърдението, но не напълно.

Изисквания

В зависимост от броя на участниците е необходимо по-голямо или по-малко пространство за улесняване на движението им. Таблата с отговорите трябва да бъдат подготвени предварително. Освен това са необходими поне двама фасилитатори, които да прочетат отговорите и да поставят двата панела от двете страни на стаята. Ако се добави елементът на централната линия, е необходимо тиксо или парче тебешир за визуализиране на средата.

Въздействие

Дейността дава възможност на участниците да разсъждават върху конкретни теми и насърчава диалога между двойките. Групата споделя своите мнения и дискутира по въпроси, които са от значение за тях. Чрез физическо движение екипът визуализира броя на хората от двете страни на пространството и това им помага да обяснят по-добре своите гледни точки.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта
Съвети за взаимоотношения
Дейности за култура и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Най-интересният аспект на тази дейност е физическото движение на участниците, но има няколко онлайн платформи, симулиращи движението на участниците, които могат да се използват в случай на ситуация, която изисква тяхното физическо отсъствие. Освен това тази дейност може лесно да се изпълнява навън и с използване на маски за лице.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA, в дейност, директно реализирана през ноември 2022 г., в градския контекст на Париж. Дейността е насочена към приблизително 40 младежи (на възраст от 20 до 29 години) от цяла Европа в рамките на събитие по проект относно изменението на климата, опазването на околната среда и проблемите на пола.

15 Вестникарски театър

Художествена форма

Театър

Цел на дейността

Стимулиране на критичното мислене и критичното възприемане на медийно съдържание; за насърчаване на ангажираността и интереса към проблемите, повдигнати чрез представлението и които са свързани с потисничество.

Продължителност на дейността

1-2 часа

Структура на дейността

Дейността може да бъде структурирана в три сесии по 3 часа всяка за репетиране на пиесата и за организиране. Ако групата започва от нулата, може да отнеме повече сесии, за да се намери статия, с която искате да работите и да изградите играта.

Как работи инструментът?

Работи се с основни източници на информация (които по-късно се използват в процеса), които са вестници или медийни материали (статии, реклами и др.). Те могат да се използват като вдъхновение или да осигурят основния материал за художествения резултат. Вестникарският театър е доста свободно реализируем въз основа на начина, по който вестниците вдъхновяват работния екип. Може също така да се използва черен хумор и ирония, за да се предизвика позадълбочен размисъл и дебат по различни теми. Темите, повдигнати от медийните материали, се разглеждат от алтернативни гледни точки чрез вестникарския театър, за да бъдат представени на съответната публика в различна светлина и ъгъл и да предизвикат критични рефлексии.

Практиците във вестникарския театър могат да използват различни техники за работа с избраното от тях новинарско съдържание (което може да бъде една или повече статии от един и същи или различни източници). Техниките са следните (под „История“ имаме предвид историята или събитията, описани в една статия):

- Основна история
- История извън контекста или в различен контекст
- История точно в контекста, история с липсваща информация
- История с паралелно действие
- Противоречиви истории / кръстосани истории
- История с преувеличени елементи
- История с рекламни елементи
- История с исторически подход
- История с теренно интервю
- История със съответните емоции.

Участниците могат да използват една или комбинация от различни техники, няма строго изискване в този смисъл. В процеса на подготовка те могат да използват всякакъв вид реквизит, пространство, технология и могат да бъдат конкретни или метафорични/абстрактни в подхода си. Много от изброените техники предлагат използване на хумор, ирония, сарказъм и т.н. в театралната пиеса, което може да е подходящо за някои зрители (но не за всички). Независимо

от крайната „форма“ на представлението, това е Театър на потиснатите и трябва да бъде интерактивен и включващ участие. От всеки екип зависи как ще се организира процеса; в кой момент от представлението ще се въвлече публиката в разговори и в актьорския процес; как да се структурира потока на дискусиата и да се предизвика публиката, за да се постигне целта на представлението (във връзка с потисничеството, с което трябва да се справяте).

След като групата бъде сформирана, първите сесии ще бъдат за нейното конструиране: създаване на безопасно пространство, взаимно опознаване и извършване на някои подготвителни упражнения (въвеждане на дискусиата за критичното мислене към медиите). След тези уводни и подготвителни сесии можете да продължите и да изберете статията, върху която искате да работите. Когато пиесата е готова и актьорите-доброволци също са готови, можете да започнете комуникация с публиката (ще имате нужда от Жокер - човек, който ще улесни дискусиата с нея, ще ги накара да обяснят какво са видели, ще създаде връзки с техните лични реалности и ще ги пита какво биха направили следващия път в подобна ситуация).

Изисквания

Вътрешно или външно пространство за подготовка и репетиции. Също така, реквизит, озвучителна система за пиесата, ако е необходимо. Сцената трябва да е неформално място.

Въздействие

Освен че повишава осведомеността по конкретен избран въпрос, Вестникарският театър повишава и критичното мислене на хората по отношение на това как медиите изобразяват конкретен проблем.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Младежи с мигрантски произход
Малцинства
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време.

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Може да се настрои за онлайн игра.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, в дейност, изпълнявана през 2019 г. в различни контексти, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство за това как да организирате събития с вестникарски театър, моля, вижте ръководството за вестникарски театър [Newspaper Theatre manual](#).

16 Театрални упражнения за невербална комуникация

Художествена форма

Основни театрални техники, свързани с неезикова комуникация между участниците.

Цел на дейността

Целта на инструмента е да подобри връзката на уязвимите младежи със собственото им тяло, като им позволи да усетят връзката тяло - ум. Всеки участник има възможност в своето време да опознае себе си по-добре и в същото време да предаде идеи и ги съобщи без използването на гласа си. Това им позволява да изградят по-голяма увереност в решенията си, тъй като това, което първоначално може да изглежда като „игра“, всъщност е метод, който да ги научи как да се доверяват на собствената си интуиция. Този инструмент е полезен и когато се налага да работите с език, различен от майчиния. Всъщност чуждият език представлява пречка за някой, който владее самия език все още частично или несъвършено. Има наблюдения, че когато идея се предава чрез тялото и след това се използва глас, въпреки че произношението може да не е най-доброто, идеята или контекстът около казаното достига по-добре до слушателя. Във връзка с това целта на инструмента е също така да позволи на участниците да изразят себе си по забавен начин. Освен това, тъй като е забранено да се говори, всеки член на групата е поставен на едно и също ниво, което увеличава възможността за интегриране на участници, които идват от различен културен произход или от трудна ситуация.

Продължителност на дейността

Всяко упражнение отнема от 5 до 10 минути. За да оцените предимствата на инструмента, семинарът, в който той се използва, трябва да има продължителност от най-малко 6 сесии от 1 или 2 часа всяка.

Структура на дейността

Този инструмент може да се използва като част от по-голяма работилница, която може да бъде свързана с театрално четене, с използването на чужди езици или със себеизразяването като цяло. Инструментът се препоръчва в началото на всяка сесия, за да се улеснят следващите дейности, тъй като е съставен от различни упражнения, свързани с невербалната комуникация, всяко от които дава нови знания за различни техники, които могат да бъдат полезни за дейностите в по-широкия кръг на работилница. Това позволява на участниците постепенно да достигнат до по-добро разбиране за себе си, позволявайки им на свой ред да приложат все по-сложни упражнения, които изискват по-високо ниво на самосъзнание.

Как работи инструментът?

По-долу са дадени няколко примера за упражнения, които трябва да се изпълняват по време на семинар:

- Стартов ритуал - „Движението, което ви представя“.

Оформяйки кръг и поддържайки неутрална стойка (крака отворени толкова широко, колкото раменете, ръце, висящи от страни и поглед/внимание, винаги насочени към „точката на фокус“), един по един участниците влизат със стъпка до средата на кръга; поглеждат в очите на всички останали и след това извършват малко движение, което ги характеризира. Може да е просто като жест с ръка или по-сложно движение, което изисква цялото тяло. Фасилитаторът може също така да дава задачи на групата, ако е необходимо: например той/тя може да поиска да се изпълни

определено движение, което представлява нещо, което участниците харесват или не харесват; мечта, която имат; спомен, който ценят и т.н.

- **Имитационна игра**

Оформяйки кръг и поддържайки неутрална позиция, всички участници трябва да се концентрират върху това, което прави фасилитаторът. Тази дейност се състои от две части. Първо, започвайки от неутрална позиция, фасилитаторът предлага малко движение на групата (ръкопляскане, поздрав и т.н.). Когато той завърши движението и едва след като се върне в неутрална позиция, всеки може да изпълни предложеното движение. Важно е цялата група да започва и завършва движението по едно и също време. След като концепцията бъде разбрана, фасилитаторът може да започне да предлага по-трудни движения, които изискват използване на цялото тяло и дори да добавя звуци или фрази.

- **Измислен език**

Тази дейност изисква учителят предварително да напише фраза на измислен език. Всички участници трябва да получат фразата и след като я прочетат сами за няколко минути, могат да я прочетат на глас заедно. Отново е важно всички да започнат и да завършат четенето на текста по едно и също време. Целта на изобретяването на език е да придадем на фразата какъвто и да е смисъл, който предпочитаме, чрез използването на вокални изрази (тон, темп, модулация и т.н.) и тялото. Можем да четем текста, използвайки различни емоции и да наблюдаваме колко различно предаваме тези чувства чрез жестове с ръце, стойка, промени в мускулите на лицата ни и, отново, чрез гласовете си. Кратка дискусия между участниците в края на дейността е важна, за да разберем как реагираме физически и психически на различни емоции.

Ако например работилницата е насочена към театъра или дори към театъра на чужд език, след началните упражнения всяка сесия продължава със стандартни театрални упражнения и използване на театралния текст. С всяка сесия началните упражнения могат да стават все по-сложни, както и следващите дейности. Младежният работник трябва да се увери, че неговите/нейните насоки се дават не като преценка, а като съвет. До края на работилницата пред другите участници се изиграват 1-2 сцени от театралния текст, като всеки има пълната свобода да избере как да представи героите и как да се движи на сцената. Основната грижа на младежкия работник дотогава е да даде на всеки участник предложения как да изобрази напълно това, което собствената му интуиция му казва да прави на сцената.

Изисквания

Дейностите трябва да се извършват в голямо закрито пространство, за да се избегнат всякакви разсейвания и да се даде на всеки участник достатъчно пространство за движение. Необходима е озвучителна система за създаване на спокойна среда чрез музика. В зависимост от упражнението, реквизит може да се изисква, както и хартия и химикалки, ако е необходимо писане.

Въздействие

С всяка среща участниците демонстрират по-добро разбиране на себе си и своите емоции и показват повече увереност в решенията си. Създава се благоприятна среда, в която хората могат да намерят място да изразят себе си, както намират за необходимо. В края на семинара участниците демонстрират, че са по-настойтелни и уверени, когато говорят пред своите връстници. Някои, които може да са били незаинтересовани в началото, са по-отворени, а други демонстрират интерес към изкуствата.

Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Младежи с мигрантски произход

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В нормална ситуация предложените дейности изискват физическо взаимодействие между участниците, например държане един на друг за ръка или дори просто стоене в близост. Ако това не е възможно (напр. в случай на локдаун), упражненията могат да се адаптират без използване на физическо взаимодействие и сесиите могат да се извършват и онлайн.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., по време на дейност, прилагана директно от юни 2021 г., в градски контекст, в училища с юноши (на възраст от 14 до 19 години); включително уязвими младежи (малцинства, младежи с мигрантски произход, невродивергентни ученици). Дейността е реализирана в различни класни стаи, до 20 ученици в семинар, фокусирани върху изучаването на испански и английски чрез театър: преди да се концентрират върху езиците, приоритет е даден на връзката на учениците със собственото им тяло.

17 Фотоглас



Художествена форма

Фотографиране (Photovoice)

Цел на дейността

Photovoice е метод на участие, при който участниците използват фотографиране и истории за своите снимки, за да идентифицират и представят важни за тях проблеми. Основната цел е участниците да покажат своята среда на живот/работа (или всякакъв тип тема/материя, засягаща предварително зададена тема) чрез една или повече снимки, направени от тях, без да налагат никакви граници по отношение на поверителността. На второ място, photovoice има за цел да повиши осведомеността по конкретни въпроси чрез фотографии (като условията на живот на участниците), като им се даде възможност да информират другите за своите истории и да участват активно в решения, които засягат собствения им живот и развитието на тяхната общност. Поради тази причина в края на заниманието снимките често се показват в изложба. **Photovoice** се използва често в областта на развитието на общността, общественото здравеопазване и образованието.

Продължителност на дейността

Дейността е разпределена в различни сесии:

- въвеждаща сесия (45 минути);
- самата дейност (гъвкаво време: може да продължи няколко дни/седмици, за да позволи на участниците да направят снимките);
- сесия за обратна връзка (2 часа, повече или по-малко);
- изложба по желание (2-3 часа) + подготовка, ако има такава (например 3 сесии по 2-3 часа).

Как работи инструментът?

Въвеждащата сесия трябва да обясни целта на дейността, да измери интереса на участниците към нея и да започне обмен на информация какво би могла да означава тази дейност за тях.

- Първо, младежкият работник може да започне, като попита участниците дали са чували за фотоглас преди или дали могат да си представят за какво може да бъде вектор фотографията, или дори дали имат някакъв личен опит с фотографията, в т.ч. технически.

- След това модераторът обяснява целта на фотогласа и темата за работа. Тя трябва да е подходяща за контекста и участниците: например може да е любимата част от техния град или ежедневието им. В тази фаза също така е от основно значение младежкият работник да учи групата на етиката във фотографията: например винаги трябва да се иска съгласието на лице, което се появява на снимка; човек винаги трябва да е наясно какво предава една картина от външна гледна точка; и т.н.

- След това младежкият работник дава инструкциите: например определя колко дни/седмици ще се отделят за правене на снимки. След извършване на същинската дейност, участниците и младежкият работник се събират отново, за да направят разбор, да си покажат снимката(ите) и да обсъдят собствения си опит.

Младежкият работник може да следва два подхода:

- или започвайки с реакцията на групата към снимката, която се представя (какво виждат, какво предизвиква у тях, коментари за цветове/ нюанси/ използване на пространството и т.н.) и след това продължава с представянето на автора на снимката (защо са я избрали, какво означава за тях, как са я заснели и т.н.)

- или обратното, започвайки с обяснението на автора и завършвайки с реакцията на групата.

И накрая, участниците и младежкият работник могат съвместно да обмислят начин за разпространение на снимките: или чрез експозиция, онлайн или лично, или чрез други начини. По време на дейността е важно да се поддържа основа на етичност и да се избягва всякакъв вид дискриминация, каквато би могло да е потенциално различие по отношение на нивото/оборудването за фотография сред участниците.

Изисквания

Участниците трябва да имат устройство, с което да правят снимки, като телефон или по-професионални фотоапарати.

Въздействие

Photovoice е инструмент, способен да даде силен глас на уязвими групи хора и да хвърли светлина върху трудностите на тяхното ежедневие. Той може също така да бъде овластяващо за общността, тъй като ѝ позволява по-добре да разбере и разкаже своите характеристики.

Препоръчителна целева група

Младежи с мигрантски произход

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Малцинства

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Образователна подкрепа

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

За тази дейност е много важно да се осигури правилният контекст и всички участници да имат подходящо мислене и да се чувстват подкрепени. Поради това би било много по-добре, ако всички

сесии са лице в лице; ако това не е възможно, първата сесия може да се направи от разстояние, докато би било важно групата (и модераторът) да се съберат отново в даден момент.

Този инструмент е разработен от ALDA European Association for Local Democracy по време на онлайн обучителна дейност, осъществена от ALDA+ в сътрудничество с PhotoReVoice през януари 2021 г.

18 Мечката на Поатие

Художествена форма

Театър, по-точно театрални игри.

Цел на дейността

Това упражнение/игра провокира точно обратната реакция спрямо целта си. Започва с една малка история: *ако дървосекачите успеят да притъпят сетивата си, ако се престорят на мъртви, мечката очевидно (по природа) няма да ги нападне*. Първото нещо, което координаторът трябва да направи, е да заповяда на участниците „да не усещат нищо“. Правейки това, той/тя ще предизвика точно обратната реакция: всички сетива на участниците ще бъдат свръхстимулирани. Те ще виждат повече, ще чуват повече, и най-малкото движение ще бъде забелязано: „страхът“ да не бъдат хванати от мечката прави участниците супер чувствителни.

Продължителност на дейността

До 2 часа

Структура на дейността

Тази дейност може да ангажира екипа за почти два часа. След като всяка игра приключи, групата и модераторът седат в кръг и правят малка оценка. *„Какво очаквахме да се случи и какво наистина се случи?“, „Каква беше целта на играта? Постигнахме ли я?“, „Как можем да направим изживяването по-добро за всички?“, „Имаше ли нещо, което да ни накара да променим структурата на дейността?“* са някои от въпросите, които могат да помогнат при оценката..

Как работи инструментът?

Един актьор е определен да играе мечката от Поатие (град във Франция). Обръща гръб на останалите, които играят дървосекачи. Дървосекачите се преструват, че работят. Мечката надава силен рев и всички дървосекачи падат на земята или остават неподвижни, може да стоят, седат или дори заемат поза напълно вкаменени. Мечката се приближава до всеки един от тях и се опитва да предизвика реакция от тях. Мечката може да реве, да ги докосва или да ги гъделичка, да ги блъска (леко) и като цяло може да опитва неща, за да ги накара да се движат, да се смеят, да ги накара да покажат, че са живи. Ако това се случи, дървосекачите също стават мечки и правят същото с другите дървосекачи, докато мечките станат три, четири и т.н. За да не се чувстват неудобно участниците, двойката мечка-дървосекач може да бъде сменена (може човек от групата да е имал травматично преживяване). Друг възможен вариант е да не лежим, особено ако имаме хора с увреждания. Освен това, можем да мислим за вариации с групата, които да бъдат в техните собствени представи.

Изисквания

Голямо вътрешно пространство, голяма стая като танцово студио.

Въздействие

Това е интеграционна игра. Използва се, за да накара екипите да се чувстват по-комфортно с телата, движението и начина на действие на другия. След изиграването на играта групата определено трябва да направи оценка. Ако е новосформиран екип, може би е по-добре да играете игра с по-малко докосване.

Препоръчителна целева група

Смесена група

Адресирани основни нужди

Дейности за култура и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Ако е необходимо, инструментът може да бъде разработен за Zoom Meeting, където всички участници са с отворени камери и вместо да докосват „мечката“, могат да казват вицове и забавни истории. Когато младежкият работник каже „Стой неподвижен“, „Мечката“ на случаен принцип поставя човек в режим на прожектор. Те ще се опитат да не мърдат, да се смеят и т.н. Тази промяна ще бъде възможно най-бърза и участниците най-вероятно ще бъдат стреснати и може да реагират на това.

Този инструмент е разработен от Cyclisis въз основа на отчетена дейност, реализирана в градски контекст (Тракия, Гърция) с група деца (6 до 12 години) с трудности в социалните дейности и социалното включване, както и деца с мигрантски произход. Източник: [Boal, A. \(2005\). *Games for Actors and Non-Actors*. In Routledge eBooks.](#)

19 QuedaT.com

Художествена форма

Дейността включва посещения на музеи, спортни дейности, танцови състезания, ръчни дейности като „направи си сам“, рисуване, писане и др.

Цел на дейността

Основната цел на тези интеграционни пространства е да се улесни интеграцията на младите хора. Има и допълнителни цели, които включват развитието на умения и нагласи за лично и групово израстване. Стремешът е да се предотвратят рискови и нездравословни ситуации, като същевременно се създават пространства за позитивна социализация. Тези дейности също така насърчават и развиват пространства за межкултурно съжителство в областите. Те имат за цел да насърчат участието, инициативността и ангажираността на младите хора и подрастващите.

Продължителност на дейността

Зависи от дейността, която се извършва.

Структура на дейността

Пространството е отворено в определени дни от седмицата в определени часове. Дейностите са разпределени през месеца по различно време. Има дни, в които ще има няколко дейности, и дни, в които ще има само една.

Как работи инструментът?

Интеграционното пространство е място, където младите хора от определен квартал могат да се събират за различни дейности. Има дейности за участие, където младите хора могат да дойдат, за да представят идеи за семинари или дейности, които ги интересуват. Други включват групово рисуване, „Направи си сам“ за поддържане на интеграционното пространство, образователни семинари по специфични въпроси, засягащи младите хора, като употреба на наркотици или психично здраве, настолни игри, настолни игри на живо като *Cluedo*, *yinkana* на сетивата, групово правене на кукли, свещи и т.н. В някои интеграционни пространства винаги има динамика от емоции за всеки млад човек, за да разкаже как се е чувствал този ден или как е преминала седмицата му. В края на всяка дейност те прекарват известно време в размисъл за това как са се почувствали при извършване на дейността, как са се чувствали в началото и в края ѝ и обменят опит. Всички центрове, където младите хора да отидат за образователна подкрепа и да си пишат домашните имат място в тази дейност и са подходящи.

Изисквания

Всяка дейност се нуждае от специфични материали. Хората се записват за дейността, която ги интересува и се създават групи. Обикновено те се опитват да извършват дейности, които могат да използват повторно материалите, използвани в други дейности, за да ги рециклират. Те често записват дейностите, така че младите хора, които не са успели да присъстват, да могат да извършват ръчните дейности у дома.

Въздействие

Културните дейности позволяват на младите хора да се социализират и да се образуват, като ходят в музеи или в увеселителни паркове. От друга страна, ръчните дейности им позволяват да

развият нови умения и креативност. Спортните дейности им позволяват да поддържат здравословен начин на живот и да общуват с други млади хора. Дейностите с участие, като разговори и обсъждания, им позволяват да създадат безопасни пространства, където могат да споделят своите притеснения, да научат повече по определени теми и да разсъждават върху проблеми, които ги вълнуват.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Това пространство е сложно за адаптиране в случай на локдаун, тъй като идеята е да служи като място за срещи. Някои от дейностите могат да бъдат адаптирани за онлайн, като например семинари чрез видеоконферентна връзка или запис за това как се правят определени занаяти, така че младите хора да могат да ги правят у дома

Този инструмент е разработен от SSF Solidaridad Sin Fronteras, от дейност, пряко изпълнена през 2021-2023 г. в Мадрид, с група младежи на възраст 14-20 години (включително NEETS - младежи, които не работят и не учат, младежи с мигрантски произход, малцинства). Общо дейността включва 88 966 участници в 16 различни интеграционни пространства.

20 #уважение

Художествена форма

Театър и друг изразителен език от всякакъв вид, в зависимост от способностите на участниците.

Цел на дейността

Цел на дейността е да насърчава социалното включване на уязвимите младежи и да ги овластява в рамките на личния им живот. Помага им да открият своите умения и таланти, включително и неформални. Този инструмент е особено препоръчителен в случай, че идеята е да има финално изпълнение пред публика, с цел овластяване на участниците и включване на повече реципиенти (публиката) в процеса, за по-широко въздействие.

Продължителност на дейността

3 дни

Структура на дейността

Интензивен семинар (4-6 часа на ден)

Как работи инструментът?

Инструментът се състои от 4 фази, като във всяка фаза се предлага серия от групови упражнения.

- Опис на предмети и истории за респект

Всеки пише кратка история за уважението (за случай, когато са се почувствали уважавани). Всеки записва своята история, под формата на кратко съобщение (около 120 знака). Освен това всеки избира обект, който е значим за него и който смята, че може да съпътства неговата история. Действието предвижда разказвачът да предаде обекта на някой от публиката и след това тя/той да започне да разказва своята история на собствения си език или на общ език, предварително избран от групата. В случай, че тя/той използва собствения си език (който не е познат на по-голямата част от публиката), друг човек в групата превежда историята на общия език.

- Маската, която демаскира

Групата се разделя на две: едната е съставена от „изпълнителите“, другата е „публиката“. След заниманието групите си разменят ролите. Докато музиката свири, „изпълнителите“ носят маска и започват да изпълняват ритмично общо действие. На свой ред всеки се доближава до член на публиката и го/я въвлича в игриво действие. Това действие може да се повтори много пъти, като винаги се променя. Може да включва театър, музика, пеене, танци, рисуване и всеки друг изразителен език, който участниците ще внесат в групата като свое умение или талант. Младежният работник трябва да насърчава този процес.

- Опис на предмети и истории за неуважение

Всеки пише кратка история за неуважение (за случай, когато са се почувствали неуважени). След това всеки записва своята история, под формата на кратко съобщение (около 120 знака). Освен това всеки избира предмет, който е значим за него и който смята, че може да има връзка с разказа на неговата история. Действието предвижда двама читатели, които четат истории за неуважение на общия език. Докато четенето продължава, човекът, който е написал историята, която се чете, представя своя обект и го дава на човек сред публиката. Той/тя може да постави предмета на пода, за да създаде бариера между двамата изпълнители и публиката. Сценичното действие завършва със съставянето на куп от предмети на неуважение, докато в първия случай, когато действието приключи, младежният работник казва на публиката, че който е получил предмета, ще го върне на изпълнителя, който му го е дал /тя.

- Разбийте клетката

Докато музиката свири, актьорите демонстрират действие за премахване на маската. Също така в този случай типът действие се генерира от групата и музиката и може да включва различни видове изразителни езици.

Колекцията от упражнения и нейното повторно предлагане генерират просто представление, съставено от 4 сцени. Всъщност всяка фаза на инструмента генерира възпроизводимо сценично действие, което изисква минимална подготовка и може да се играе на място, без да са необходими многократни репетиции. Сценичните действия трябва да съдържат елементи (текстове, действия, музика), генерирани от групата и които младежкият работник редактира и прави артистичен избор.

Изисквания

Вътрешно или външно пространство, театрални маски (неутрални или не), звукова система, химикалки и хартия за писане, други материали в зависимост от използвания изразителен език.

Въздействие

Участниците се чувстват включени и овластени. Те се чувстват комфортно да споделят своя житейски опит, което се приветства от групата. Нараства чувството за разбирателство. Техните способности и умения се подобряват. Те използват по-силен глас, за да отстояват себе си. Могат да насърчават уважението и солидарността между другите хора.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Инструментът може да се използва онлайн, като се използват различните „прозорци“ на инструмента за конферентен разговор като лично пространство на участниците и екрана като среда за тяхното взаимодействие. Уникален прозорец може да бъде включен, когато един участник извършва самостоятелно действие, докато всички бъдат включени в групови действия. Младежкият работник ще бъде и техник за управление на използването на конферентния разговор. Крайното представление може да се изпълни и онлайн и ще възпроизведе същия процес на семинара.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., в дейност, осъществена през ноември-декември 2020 г. с група младежи - мигранти и местни граждани. Изпълнението е онлайн, по време на локдаун в пандемията Covid-19. Финалното изпълнение също е представено онлайн, а записът е достъпен тук [here](#). Тази дейност е местната част от по-голям проект, наречен **ВЪЗДЕЙСТВИЕ**. *Включването има значение*: използване на сценичните изкуства към сближаване и толерантност, съфинансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Вижте указанията на [ВЪЗДЕЙСТВИЕ Guidelines](#)

21 Поздравете огледалото



Художествена форма

Театър, представление. Но също така: танци, музика, рисуване.

Цел на дейността

Целта на инструмента е да използва изкуството като средство младите хора, повлияни по някакъв начин от пандемията, да изградят умения, които могат да им помогнат в бъдеще. Чрез театъра те ще придобият умения за общуване, социализация, сътрудничество и самочувствие; ще изградят лично пространство за споделяне. Можете да изберете обща тема за работа или да свържете различни споделени истории. Целта е да се изгради краен продукт, представление, базирано на всички преживявания на участниците, без да се деконструират или подчертават техните проблеми или различни начини на живот.

Продължителност на дейността

6 месеца

Структура на дейността

Дейността се състои от 9 фази, които се развиват чрез сесии, провеждани два пъти седмично (например във вторник и четвъртък) и с продължителност 1 час и 30 минути/2 часа всяка. През седмицата преди представлението репетициите могат да се превърнат в ежедневни сесии с еднаква продължителност. Препоръчва се фазите да се разделят по месеци на работа: през първите 3 месеца да се работи основно върху първите 6 фази; през последните 3 месеца да се наблегне на изграждането на последните 3 фази.

Как работи инструментът?

Деветте фази се провеждат по следния начин и със следните цели:

Фаза 1 – Набор от упражнения за енергизиране/разчупване на леда, за да отпуснете участниците и да им позволите да се представят пред групата по креативен начин

Фаза 2 – Набор от упражнения за развиване на екипна работа и създаване на емоционални връзки в групата. Например:

- **Групова синхронизация:** цялата група започва да върви през пространството, като в определен момент, двама души се прегръщат и остават така за 40 секунди, докато всички останали в групата трябва да спрат на мястото си и да замръзнат. С течение на времето модераторите добавят правила към упражнението, които карат участниците да си взаимодействат, за да създадат връзки помежду си.

- **Скулптурата:** групата се разделя на по-малки групи, които трябва да се опитат да създадат скулптура, използвайки съвместно телата си. По-късно модераторът може да увеличи трудността, като изиска от групата да пресъздаде конкретни скулптури, без да им позволява те да решат коя да направят.

- **Преводачът:** актьор излиза на сцената и описва цял обект на напълно измислен/непознат език. Той дава подробно обяснение. Едновременно с това имаме друг актьор, който действа като преводач и превежда всичко, което казва първият актьор. Идеята е, преводачът да се опита да разбере изражението на актьора и да се доближи възможно най-близо до описанието, което се прави.

Фаза 3 – Създаване на пространство за споделяне, където участниците, чрез драматични упражнения и по фин начин, започват да говорят за себе си и да споделят своите положителни и отрицателни преживявания. Тази фаза е и началото на създаването на съдържание за представлението. Например:

- **Упражнение за размисъл и споделяне:** целта на това упражнение е всеки от участниците да напише нещо за себе си или за своя живот. Всички тези описания се поставят в кутия. Всеки участник тегли по един лист от кутията на случаен принцип, опитвайки се да познае кой може да го е написал. Накрая авторът трябва да изрази чувствата си относно това, което е написал.

- **Две истини и една лъжа:** всички участници сядат в кръг. Всеки от участниците трябва да каже 2 истини и 1 лъжа за себе си. Лъжата трябва да е възможно най-реалистична. Останалите участници трябва да познаят коя е лъжата в твърденията и да научат малко повече за представящия се участник.

- **Свободни писатели** - нарисуват линия на земята или я подсилете с помощта на канап. Участниците пишат нещо лично на лист хартия, след което го прочитат на глас. Който се идентифицира с казаното от човека, прави крачка напред, приближавайки се към линията. Ако на участниците не им е удобно да споделят, същата игра може да се играе, като отговарят на някои произволни въпроси, които модераторът задава. Участниците ще разберат, че не са сами в своите преживявания и усещания.

Фаза 4 – Разкриване на тялото, възпроизвеждане на чувства чрез движения. Използване на възможни движения за представяне на нещо. Ритмично движение. Например:

- **Изражение на тялото/слухова интерпретация:** всички участници по сигнал на модератора на играта трябва да се разпръснат в пространството и да затворят очи. Пуска се музика и целта на упражнението е да накара всеки участник да представи със затворени очи, чрез тялото и изражението на тялото си, това, което музиката го кара да чувства. След като упражнението напредне, модераторът моли участниците да отворят очи, и да създадат телесна и емоционална връзка с другите участници.

- **Училище:** всички участници, подредени като в училище, изследват различни движения и изражения на тялото според това, което чувстват. Точно както в истинско училище, всеки участник може със свое собствено темпо да се отдалечи от групата и да прави това, което чувства, като единственото правило е да се окажат отново заедно като група.

- **Змия:** един участник отива в центъра и прави движение, което представя това, което чувства, след което, един по един, участниците се присъединяват и завършват движението си, като свързват две части от тялото си. Накрая, когато всички се раздвижат, всеки участник напуска позицията си и отива да види цялата картина, която вече разказва история.

Фаза 5 – Изграждане на емоционално пътуване чрез специфични упражнения, които помагат на участниците да намерят път на идеите и чувствата, които желаят да демонстрират и върху които работят. Например:

- Упражнение за усещане на дърпане (набръчкване на хартията): дейността започва с участници, които лежат на пода със затворени очи. Важно е модераторът да се опита да създаде правилната среда и атмосфера, за да стимулира усещанията на участниците. Всеки един от тях има в ръцете си лист хартия с написан текст, чете го и разсъждава върху него. Това упражнение е добро за групата, защото ѝ позволява да разпознае своите граници, да се бори със страховете и слабостите си. То се основава на изложението на чувства и емоции, които обикновено крием. В края на упражнението всеки участник трябва да почувства необходимост да смачка листа. Накрая групата започва да се движи в пространството. Когато модераторът им даде сигнал, те спират по двойки, гледат се в очите, докосват се или се прегръщат.

Фаза 6 – Връзка на тялото с емоциите. Упражнения, които ви пренасят през живота на другия, чрез претворяване на чувства и чрез създаване на характер в неговата цялост. Например:

- Ролева игра, базирана на чувства и ситуации, които групата иска да проучи. В това упражнение участниците са предизвикани да създадат кратка сцена с каквото пожелаят, единственото правило е да се използват всички механизми от предишните упражнения. Те могат да включват линии, фон, други герои, могат да създадат нещо на базата на опит или на някого, идеята е да се появят динамични и креативни сцени. Първоначално създаденият спектакъл е индивидуален, а след това се развива в групов спектакъл, тестващ работните и творчески способности на всички участници едновременно.

- Слоган: всеки участник избира един от своите предмети, нещо, което носи със себе си. Предметът се превръща в един от неговите/нейните страхове и човекът трябва да го продаде на някой друг, като го убеди, че е нещо добро и полезно. Говорителят трябва да създаде слоган (кратък и забавен), за да го продаде. Ако участниците искат да го купят, те трябва да изкрещат „Купувам го“ - този участник ще бъде следващият, който ще продаде своя обект.

Фаза 7 – Обсъждане на темата, която ще бъде разгледана след извършване на всички предишни упражнения и фази, като се използват резултатите от тях, за да се определи темата/историята за представлението.

Фаза 8 – Начало на изграждането чрез упражнения, дадени от участниците и от младежките работници, за да се постигне краен продукт. Също така се възползвайте от техниката на импровизация, за да развиете представлението. Тази фаза е най-дългата, защото целта е да постигнем съвместно творение с това, което участниците могат да предложат/предоставят. Искаме да изградим възможно най-динамично представление с моменти на музика, интерпретация и изразяване на тялото.

Фаза 9 – Представяне на крайния продукт.

Изисквания

Сесиите се провеждат на закрито, напр. в зала за репетиции, но е възможно да се работи и на открито, за да се активизират творенията, постигнати по време на репетициите. Необходима е озвучителна и светлинна система за репетициите и представянето на финалния спектакъл. Необходими са различни предмети за различните упражнения, както и хартия и химикалки, грим и костюми за героите и различни декори за финалното представление.

Въздействие

Младите хора, които участват в тази дейност, развиват умения необходими за професионалния свят, както и на емоционално ниво за ежедневието и в различни ситуации, които то носи. Това им позволява да придобият капацитет за размисъл, комуникация, сътрудничество и разбиране един към друг. Носи творческо развитие и умения за аргументация, както и социално включване. В безопасното пространство те могат да бъдат себе си и да открият своите способности, както и да открият до каква степен могат да повишат самочувствието си. Да ценим другите и техните истории и да се възползваме от тях, за да израснем като човешко същество.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта
Подкрепа за физическо здраве
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура и свободно време
Административна подкрепа

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Въпреки че е по-сложен, този проект може да бъде адаптиран и коригиран в случай на локдаун. Всички работни фази на дейността се адаптират за дистанционна работа; упражненията се адаптират към дигиталните платформи и се търси начин да се съкратят всички фази в онлайн работа, завършваща със същата крайна цел. Например, може да се проведат видео разговори, за да се обсъди дейността.

Този инструмент е разработен от Rightchallenge въз основа на отчетена дейност, осъществена през 2023 г., в градски и селски контекст, с юноши (14-19), включително момичета, младежи без работа, образование или обучение („NEET“), младежи с мигрантски произход, малцинства, младежи от LGBTIAQ+ общността.

22 Ушивам мандалата на моя живот



Художествена форма

Шиене

Цел на дейността

Този инструмент помага на участниците да обмислят къде се намират в живота си, какви цели искат да постигнат и кои вече са постигнали. Тази рефлексия се случва, докато шиете парчета плат в мандала, която е нарисувана върху платнена торба. Освен това участниците развиват своята креативност и общуват с връстниците си.

Продължителност на дейността

Между 120 и 150 минути.

Структура на дейността

Дейността може да се проведе в рамките на една сесия от минимум 2 часа, така че участниците да имат достатъчно време да направят своите мандали. Дейността може да продължи по-дълго в случай на въведение в шиенето и използването на шевна игла.

Как работи инструментът?

Дейността започва с младежкия работник, който раздава платнена торба на всеки участник и им обяснява целта на дейността. Междувременно трябва да се покаже голяма мандала на живота (на цифрова бяла дъска или подобен носител); да се изложат областите, съставляващи мандалата, които ще бъдат областите, върху които участниците ще бъдат помолени да размишляват.

Ако групата не знае как да шие, ще е необходима кратка въвеждаща сесия, за да могат да научат основни техники за шиене. Тази част ще следва описанието на Мандала на живота. Мандалата е кръг, разделен на секции/области (т.е. любов, семейство, приятели, здраве, работа, обучение и т.н. Те могат да бъдат повече или по-малко, в зависимост от нуждите на целевата група). След това младежкия работник дава на участниците лист хартия, за да запишат житейските цели,

свързани с всяка област от мандалата на живота (тези мисли няма да бъдат споделяни: те ще бъдат използвани за по-късна работа с тъканите). Младежите имат 10 до 15 минути, за да обмислят и запишат целите. За да им помогнете, задайте им няколко въпроса:

- Мислили ли сте някога да си поставите цели в разглежданите области?
- Това краткосрочни или дългосрочни цели са?
- Реалистични ли са в сравнение с настоящата ви ситуация?
- Ако никога не сте мислили за това, какви цели бихте си поставили сега?
- Имате ли нужда от помощ от други хора, за да ги постигнете?

По-късно групата ще продължи да използва тъканите, които предварително са били подредени в центъра на стаята. В този момент всеки е насърчен да разсъждава върху напредъка си във всеки раздел на мандалата, като има предвид целите, които е поставил преди това. Важно е всеки да остави своята креативност да тече чрез шиенето (в допълнение към иглата и конеца може да се осигури лепило за плат), като се фокусира повече върху размисъла, отколкото върху качеството на работата. Участниците могат да използват толкова тъкани, колкото искат, могат да ги поставят в различни форми, да използват парчета от една и съща тъкан, да декорират други части от тъканта и т.н. Полезно е да пуснете релаксираща музика по време на сесията. Накрая се оформя кръг, за да продължите с рефлексията. Няколко въпроса можете да зададете за насочване на размисъла на групата:

- Лесно ли ви беше да обмислите целите на всяка секция?
- Лесно ли ви беше да мислите за тези цели?
- Как се чувствахте по време на процеса?
- Еквивалентна ли е вашата рефлексия във всички аспекти?
- Мислите ли за стъпките за постигане на тези цели?
- Записвате ли тези цели или те са абстрактна идея в главата ви?
- Обикновено променят ли се целите или са статични?
- Чувствате ли, че имате капацитета да предприемете необходимите стъпки, за да ги постигнете?
- Имат ли значение избраните материи и цветове?

Накрая участниците са помолени да споделят с групата своите мандали и да обяснят тяхното значение.

Изисквания

Тази дейност може да се извършва на закрито или на открито. Необходимите материали са тъкани от всякакъв вид (щамповани, обикновени, с различни текстури и т.н.), торбички от плат, игли, конци и шаблон за мандала на живота. Ако групата не знае как да шие, може да се донесе лепило за плат. Освен това: озвучителна система; проектор или бяла дъска, за да покажете изображението на мандалата, или, алтернативно, голям лист хартия, върху който да я нарисувате.

Въздействие

Тази дейност позволява на участниците да обмислят напредъка в живота си, къде се намират в момента, къде искат да отидат и какво са постигнали досега. Тъй като мандалата на живота може да има различни раздели в зависимост от групата (например, можем да добавим раздели като любов, семейство, работа, приятели, здраве и т.н.), това е дейност, която отговаря на това, което е най-важно за групата и фокусира върху емоционалния аспект. Освен това, тъй като тази дейност се извършва в група, участниците могат да обменят опит или идеи помежду си, могат да се свържат и да се опознаят по-добре благодарение на окончателното размишление, също така те ще развият креативност и някои хора може да се научат да шият за първи път. Ако някои участници вече знаят как да шият, те могат да помогнат на други участници да направят първите си стъпки в шиенето, което помага за създаването на връзки в групата и насърчава участието в общността.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Тази дейност може да се адаптира към различни контексти. В идеалния случай това трябва да се направи в група лице в лице за обмен на опит по време на шиене. Въпреки това, може да се направи онлайн, ако ситуацията го изисква, и участниците са помолени да използват парчета плат, които имат у дома. В случай, че участниците нямат принтер за отпечатване на шаблона за мандала, те могат да го нарисуват на ръка.

Този инструмент е разработен от SSF Solidaridad Sin Fronteras, в дейност, директно реализирана през 2022-2023 г. в градския контекст на Алкоркон; с група от 7 младежи на възраст от 25 до 35 години (включително младежи с мигрантски произход, младежи от LGBTQIA+ общността, малцинства).

23 Улична кампания

Художествена форма

Този инструмент може да използва различни художествени форми, като театър, визуално изкуство, интерактивни дъски, жонглиране, писане, рисуване.

Цел на дейността

Повишаване на осведомеността и/или информиране на широката публика по отношение на конкретни теми. Целта на уличната кампания е да генерира положителна промяна по отношение на конкретен проблем.

Продължителност на дейността

Една улична кампания може да отнеме от няколко часа (препоръчително поне 2 часа) до цял ден, няколко дни и дори цял месец. Продължителността на една кампания е силно повлияна от наличните ресурси, финансови или човешки. Влияят и целите на кампанията и броят на дейностите. Процесът на подготовка ще отнеме поне 8 часа.

Структура на дейността

Уличната кампания е организиран процес с разнообразни действия и дейности, който е насочен към конкретен проблем, който засяга пряко или косвено хора от определена общност. Екипът, участващ в подготовката и провеждането на такива кампании, трябва да бъде мотивиран от промяната, която иска да постигне. Кампанията трябва да се извършва по улиците – на обществени места, които могат да бъдат паркове, тротоари, пазари, централни площади, търговски зони, автобусни/влакови/метро спирки/гари, кампуси, плажове, паркинги и т.н.; всяка зона, която е публична и има достатъчно добър трафик от хора.

Как работи инструментът?

Продължителността на подготвителния процес зависи от групата хора, участващи в проекта. Целите на кампанията се определят от фасилитаторите и се основават на нуждите на целевата група.

Уличната кампания се състои от 3 фази:

1. Привличане на внимание (чрез методи като манипулиране на обекти, клоунада, енергизатори, музика и танци, моделиране с балони и др.)
2. Разпространение на посланието (чрез методи като театър, образователни игри, визуални материали, демонстрации/дегустации, флашмоб)
3. Взаимодействие (група от назначени доброволци - наречени Комуникатори - провеждат по-задълбочени разговори по темата на уличната кампания с минавачите и ги мотивират да участват в дейностите).

Изисквания

Дейността изисква външно пространство, банери, музикален инструмент, платно, хартия за писане, маркери или бои и реквизит за процеса на подготовка.

Въздействие

Въздействието се състои в повишаване на осведомеността по отношение на избраната тема/проблем и промяна на поведението, което хората имат.

Препоръчителна целева група

Момичета

Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)

Малцинства

Младежи с мигрантски произход

Младежи от LGBTIAQ+ общността

Други: може да се използва като инструмент за повишаване на осведомеността относно проблемите, пред които са изправени най-уязвимите групи

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Съвети за взаимоотношения

Образователна подкрепа

Дейности за култура и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Ако времето позволява, процесът на подготовка може да се извърши и на открито. Дейностите могат да осигурят минимален физически контакт между участниците. Те може също да бъдат заменени от онлайн кампания за повишаване на осведомеността.

Този инструмент е разработен от A.R.T. Fusion, в дейност, която се прилага директно в различни контексти, по различни теми и с различни целеви групи. За по-изчерпателно ръководство как да организирате улични кампании, моля, вижте Ръководството за улични кампании [Street Campaigning Manual](#).

24 Направи крачка напред

Художествена форма

Изкуството се използва в тази дейност с по-отворен подход. Инструментът заимства техники от театралната игра за изразяване на емоции и практикуване на състрадание и емпатия.

Цел на дейността

Този инструмент се основава на идеята за разбиране на различната идентичност и за култивиране на съпричастност към малцинствата. Основната цел е участниците да се поставят на мястото на друг човек и по този начин да се придвижат към разбиране на гледната точка на малцинствата. По време на дейността се разглеждат понятия като привилегии, човешки права и недостатъци.

Продължителност на дейността

1 час

Структура на дейността

Инструментът се прилага в рамките на една сесия. Разделен е на две основни части:

- а) основна дейност
- б) дискусия - рефлексия

Как работи инструментът?

Младежният работник започва с кратка препратка към идентичностите, многообразието и емпатията. След въведението участниците трябва да следват стъпките, описани по-долу:

1. Дейността се въвежда, като се питат младежите дали някога са си представяли, че са някой друг. Младежният работник пита за примери. След това той/тя моли участниците също да си представят, че играят ролята на някой друг млад човек, който вероятно е доста различен от тях самите.

2. Младежният работник обяснява, че всеки ще получи лист хартия с новата си самоличност. Те трябва да го прочетат мълчаливо и да не споменават на никого кои са.

3. В този случай младежките работници не трябва да насърчават участниците да задават въпроси: дори и да не знаят много за описания човек, те трябва да използват въображението си. За да им помогне да влязат в ролята, модераторът трябва да им зададе поредица от задачи, като например: дайте си име; направете етикет с това име, за да ви напомня кой си представяте, че сте и пр.

4. За да стимулирате въображението на участниците, можете да пуснете тиха музика. Участниците могат също да седнат, да затворят очи и да си представят новата самоличност мълчаливо. След това младежният работник задава няколко въпроса.

- Къде си роден?
- Какъв беше животът, когато беше млад?
- Какво беше вашето семейство, когато беше млад? Сега различно ли е?
- Какво е ежедневието ти сега?
- Къде живееш?
- Какво те прави щастлив?
- От какво се страхуваш?

5. Модераторът моли младежите да запазят пълна тишина и след това да застанат един до друг, като на стартова линия. Когато го направят, обяснете, че ще прочетете някои твърдения, които описват житейски ситуации, ежедневието, надежди и мечти, социален живот, богатство, емоции, начин на мислене и т.н. Ако дадено твърдение съответства на човека, който те си

представят, че възплащават, тогава трябва да направят крачка напред. В противен случай те не трябва да се движат.

6. Прочетете твърденията едно по едно. Правете пауза при всяко твърдение, за да им дадете време да пристъпят напред. Помолете ги да се огледат и да видят къде са другите.

7. В края на заниманието каним всички участници да останат на окончателната си позиция. Молим всеки по ред да опише възложената му роля. След като всеки участник идентифицира своята роля, ние ги молим да наблюдават къде се намират след завършване на дейността.

8. Преди да бъдат зададени въпроси за разбор, ролевата игра трябва да бъде ясно завършена. Участниците са помолени да затворят очи и да върнат истинската си самоличност. Трябва да се обясни, че ще броим до три и след това те ще извикат собственото си име. По този начин символично ще завършим дейността и ще се погрижим те да не заседнат в ролите си.

Обратна връзка и оценка

Правим преглед на дейността, като задаваме въпроси като:

- Какво се случи в тази дейност?
- Опишете стъпките, следвани по време на тази дейност
- Колко лесно или трудно ви беше да изпълнявате ролята си?
- Как си представяхте лицето, което изиграхте? Познавате ли някой, който е като този човек?
- Как се почувствахте, докато си представяхте, че сте този човек? Този човек беше ли като теб?
- По-привилегировани ли са хората, които в крайна сметка са стигнали по-далеч от вас? Определете какво е привилегия. Сега променете гледната точка, като използвате термина „правилно“
- До какъв извод или осъзнаване можем да стигнем относно социалната структура?

Бележка: Интересно е да накарате участниците да свържат опита от играта със социалния контекст и неговите характеристики. Така би могъл да започне цял разговор дали играта и нейната форма са явна аналогия на социалните йерархии, където привилегированите „стъпват“ върху онези в неравностойно положение, за да спечелят повече. Дискусията може да бъде продължена със споменаването на двойствеността на „право-привилегия“ концепцията; че в нашето общество сме понижали стандартите на човешките права и сме започнали да наричаме привилегии някои основни права като подслон, храна, публично и безплатно образование и здравеопазване.

Този инструмент може да се прилага към различни групи деца, младежи или възрастни. Но е важно да се направят корекции и промени във включените писмени материали, така че те винаги да са подходящи за целевата група.

Например, по-долу можете да намерите примери за описани идентичности, използвани по време на внедряването на инструмента:

- Ти си роден/а в този град, но родителите ти са се преместили тук от Азия. Те управляват ресторант и вие живеете в стаи над ресторанта със сестра си. Ти нямаш работа.
- Ти си на 30 години. Инфлуенсър си. Имаш хубаво тяло и дрехи. Живееш в голям апартамент в Ню Йорк. Имаш множество последователи в Instagram, които ти носят много пари.
- Ти си на 30 години. Гей мъж си. Ти и партньорът ти наскоро сте били жертви на хомофобско нападение. Страхувате се да ходите заедно по улицата.
- Наскоро си излезъл/ла от програма за рехабилитация на наркомани. На 35 години си. Опитваш се да се интегрираш отново в обществото и да свикнеш с новия ритъм на ежедневието.
- Ти си ромско момиче на 14 години, наскоро си станала майка и си част от номадска ромска група.

По-долу можете да намерите и примери за твърденията, прочетени по време на изпълнението.

1. Живеете в удобна къща с телефон и телевизор
2. Винаги сте добре дошли на обществени места
3. Не се страхувате да се представите такъв, какъвто сте
4. Били сте на театър или концерт поне веднъж в живота си
5. Вашата среда е подкрепяща и разбираща, когато се занимавате с личен проблем
6. Вашите права не са нарушени
7. Имате мечти и амбиции

Изисквания

Инструментът се прилага в закрито пространство, което е конфигурирано според нуждите на групата. Пространството трябва да бъде приятелско, уютно и способно да насърчава и улеснява изразяването. За прилагане на инструмента е необходимо да имате листове хартия в зависимост от броя на членовете на екипа с написани различни самоличности.

Въздействие

Дейността насърчава емпатията към различните и разбирането на възможните последици от принадлежността към малцинствени групи. Разбира се, може да информира и за неравенството на възможностите в социалната структура. Основната цел на тази дейност е да накара групата от участници да разсъждава върху различни идентичности и ситуации освен техните собствени и по този начин да придобие съществено и критично разглеждане на социалната реалност.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Това е дейност, която може да бъде модифицирана според нуждите на групата участници. Разбира се, необходими са човешки контакт и физическо присъствие, за да може всеки участник да слуша и разбира динамиката на групата. Трябва обаче да вземем предвид настоящата ситуация и да изградим дейностите в по-приобщаваща и необидна реч. Всяко описание и изявление на самоличността не трябва да се основава на стереотипни представи, а да насърчава изграждането на безопасна среда за изразяване.

Този инструмент е разработен от Cyclisis, започнат в дейност, реализирана в градски контекст, с 20 младежи (20 до 29 години). Източник: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). Дейността идва от Compasito. Образователен наръчник по човешки права за децата на Съвета на Европа [Compasito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe](#).



Художествена форма

Театър: работилница за театрално четене, техника на импровизация и интерпретация

Цел на дейността

Инструментът е свързан с актьорското майсторство и театъра като начин за учене и с изкуството като начин на образование на гражданите. Неговата цел е да създаде у младежите възможност да мислят чрез действие. Този инструмент е много подходящ за новодошли студенти имигранти. За тези млади хора театърът дава възможност както за по-добро усвояване на местния език – включително нови думи, за самочувствие, внимание и взаимопомощ, така и за изучаване на културното наследство на страната домакин. Изборът на текстове за адаптиране и откриването на театрални представления им позволяват да отделят време за дискусия относно ценностите на страната домакин, да изяснят възможни недоразумения, както и да изразят собствената си култура.

Продължителност на дейността

5 месеца

Структура на дейността

Всяка сесия продължава приблизително 2 часа, или общо са необходими 30 часа. Първите сесии са посветени на инициране, себеоткриване, на изграждане на работна група, където всеки внася своята оригиналност, своята креативност, своя талант, собствените си ресурси. По време на втората стъпка групата се спира на тема и предлага артистични действия, за да я подхрани и да създаде заедно оригинално шоу. Последните сесии са посветени на проектирането и провеждането на спектакъла в края на годината, който учениците ще представят в театъра за своите родители и приятели, както и за голям брой други зрители.

Как работи инструментът?

Всяка сесия започва с малко релаксиране, за да се пренасочи енергията на всеки участник. Продължава се със загрявка, свързана с избраната работна тема. Различни игри и упражнения подхранват въображението и позволяват да се подберат изразните средства, да се разкрият способностите на всеки един участник. С напредването в постановката и актьорската игра, следва конкретизиране на творбата. В края на сесията може да се възложи работа за следващия път: проучване, текст за научаване, упражнения върху героите. По време на проекта може да бъде предложен клас по танци: тези две изкуства съществуват като взаимно се допълват. Някои сесии включват театрални и танцови упражнения едновременно.

Изисквания

Необходимо е широко вътрешно пространство, с озвучаване. В зависимост от финалното шоу, реквизит (костюми) може да бъде необходим.

Въздействие

Стигайки до края на приключението и представяйки шоуто си на сцената в професионални условия, участниците преодоляват страховете си и се гордеят с това. Практиката на театъра е доказала своя обединяващ аспект. Тази дейност позволява да се създаде колектив и кара участниците да открият богатството и многообразието от изразни средства, с които изобилства драматургичното изкуство. Позволява им да изпробват сами, по активен начин, възможностите и трудностите на професиите актьор и цирков артист. Дейността позволява да се изградят равни възможности, които минават през изкуството и културата; да се отстранят културните неравенства; предлага обучение в себепознание и укрепване на семейните връзки. Проектът съчетава гражданско Въздействие и културно Въздействие.

Препоръчителна целева група

Младежи с мигрантски произход
Малцинства

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Човешкият контакт е много важен в този проект, както във всички проекти, свързани със сценичните изкуства. Ако ситуацията позволява, се предпочитат присъствените семинари, както и изяви на млади хора на професионалната сцена. Но трябва да се обмисли липсата на публика по време на представлението. То може да бъде заснето за разпространение сред млади хора, техните семейства и приятели.

Социалното дистанциране, свързано със санитарните мерки, не е напълно против изграждането на шоу с млади хора, всъщност може да създаде комични ситуации.

Този инструмент е разработен от ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, в дейност, изпълнявана директно всяка година, от януари до май, в градски контекст, с групи от юноши (14 до 19 години) с мигрантски произход - 4 или 5 училищни класа на година (25 участници в клас).

26 Театрални маски



Художествена форма

Основни театрални техники, свързани с неезикова комуникация между участниците. Основни техники за използване на театрални маски.

Цел на дейността

Инструментът е частен случай на „театрални упражнения за невербална комуникация“. Следователно целта на дейността е подобна: подобряване на осъзнаването от страна на уязвимите младежи на собственото им тяло и връзката между тялото и ума. По-специално, те осъзнават силата на тялото си, свързано с ума им, научавайки се как да предават идеи и емоции чрез тялото си. Това им позволява да изградят по-голяма увереност в своите решения, когато по-късно използват гласа си (и дори театрален текст). Това, което на пръв поглед може да изглежда като нещо като „игра“, всъщност е метод да ги научим как да слушат собствената си интуиция и да опознаят себе си по-добре. Важно е по време на този вид дейности учителят да повтаря, че няма грешни отговори, а само различни интерпретации, всяка от които идва от различния ни опит в живота. Освен това, като не може да говори, всеки член на групата е поставен на едно и също ниво, увеличавайки възможността за интегриране на участници, които идват от различен културен свят или идват от различна трудна ситуация. Промениливата, представена от използването на маската, се състои в това: маската представлява както пречка за носещия (тъй като той/тя не може да използва изражението на лицето или гласа си), така и е бариера, която го/я защитава от света, така че му/й става по-лесно да изрази себе си.

Продължителност на дейността

Заниманието отнема от 30 до 60 минути, в зависимост от упражнението. За да оцените предимствата на инструмента, по-широкият семинар, в който се използва инструментът, трябва да има продължителност от най-малко 6 сесии от 1 или 2 часа всяка.

Структура на дейността

Този инструмент може да се използва като част от по-голяма работилница, която може да бъде свързана с изиграването на театрален текст или със себеизразяването като цяло. По време на заниманието, на участниците се предлагат различни упражнения с театрални маски, всяко от които дава нови знания за различни техники, които ще бъдат използвани в дейността. Това позволява на участниците постепенно да достигнат до по-добро разбиране за себе си, позволявайки им на свой ред да изпитат все по-сложни упражнения, които изискват по-високо ниво на самосъзнание.

Как работи инструментът?

По-долу ще бъдат предоставени няколко примера за упражнения, изпълнявани по време на семинар:

- Игра на интерпретация - Какво е...?

Това е интровертна дейност, при която пред огледалото, точно преди да сложат маската, участниците трябва да помислят индивидуално за дадена емоция и да я изразят както сметнат за добре (чрез тялото, гласа, изражението на лицето и т.н.). След това те трябва да носят маската и да покажат същата емоция, за която са мислили преди, но този път с ограничението, което представлява маската. След това младежкият работник трябва да им зададе поредица от точни въпроси, които изискват критично мислене от участниците и на които те трябва да отговорят само с помощта на телата си. Ето няколко примера:

Първо, започваме с лесни и познати за тях понятия, свързани с физическите проявления: *Какво е глад? Какво е болка?*

След това преминаваме към чувствата: *Какво е щастието? Какво е гняв?*

След това можем да ги помолим да играят и да използват въображението си с движения, които дори децата могат да разберат: *Какво е домашен любимец? Какво е сграда? Какво е врата?*

След това започваме да ги предизвикваме с по-субективни и дори сюрреалистични образи: *Какво е голямо? Какво е триъгълник?*

И дори отидете по-далеч, като ги накарате да поставят под въпрос последния си отговор: *Ако това е голямо, тогава какво е огромно? Ако това е триъгълник, тогава какво е пирамида? И накрая, последните въпроси, на които трябва да отговорят, са напълно субективни понятия, с които те могат или не могат да бъдат запознати, но е важно да се опитат да отговорят:*

Какво е изкуство? Какво е мъдрост? Какво е носталгия?

- Време е за история!

Всеки участник носи маска, така че лицето му да е покрито и скрито. Говоренето също е забранено. Младежкият работник стимулира участника, носещ маската, чрез различни вариации на упражнението, като го/я насърчава да импровизира и да мисли нестандартно. Младежкият работник ще започне да иска от него/нея да изрази прости емоции (напр. уплашен, щастлив, съмняващ се, изненадан и т.н.) и постепенно ще премине към по-артикулирани предложения: разказване на кратка история (напр. разходка в парка, шофиране към вкъщи през натоварен трафик и т.н.), които всички трябва да бъдат разбрани от останалите, или да си сътрудничат в групи от по 2, за да разкажат по-трудни кратки истории - тези по-трудни истории изискват обяснение кои са героите, къде са и какъв е проблемът, който те трябва да решат. От участниците зависи да намерят начина на пресъздаване на историята - и всичко трябва да бъде направено само с помощта на тялото, въображението и уменията им за импровизация. Ако е необходимо, за да се опрости дейността, всяка сцена може да бъде придружена от музика, внимателно подбрана от младежкият работник за всяка история. Избраната музика трябва да определя енергията, която участниците ще покажат по време на изпълнението си (спокойна музика = спокойна сцена, жизнена музика = напрегната сцена и т.н.). Други варианти са да накарате участниците да реагират чрез импровизация на звукови стимули директно (или на музика, или на звуци от

природата); на указания от младежките работници или от други участници. Дейността почти се превръща в игра, позволявайки на участниците да изразят по забавен начин своята интерпретация на различните указания, които им се дават. Продължавайки със сесиите, младежният работник ще трябва да даде на всеки участник съвети за това как да изобрази това, което собствената му интуиция му подсказва да направи, когато чете театрален текст или изобразява герой на сцената.

Бележка: В случаите, когато маска не може да се използва, защото индивидът я намира за трудна или физически не може да я понася, младежният работник може да придружи участника и да му помогне да продължи да участва в дейността, като същевременно се занимава да изследва и разбира себе си и се забавлява с другите.

Изисквания

Театрално неутрални бели маски. Дейността трябва да се извършва в голямо закрито пространство, за да се избегнат разсейванията и да се позволи на всеки участник да има достатъчно пространство за движение. Необходима е звукова система и, в зависимост от упражнението, реквизит, хартия и химикалки за писане. Препоръчително е да дезинфекцирате маските след всяка употреба с подходящ продукт.

Въздействие

Тъй като не могат да предадат идеи чрез гласа или изражението на лицето си, участниците стават все по-съзвучни с телата си. Те показват по-голяма увереност винаги, когато са на сцената и пред своите връстници: както пред колегите си от работилницата, докато „изпълняват“ своите сцени, така и пред други младежи извън работилницата, докато например просто говорят на тях. Обикновено участниците, които може да са били незаинтересовани в началото, стават по-отворени в края, а някои други демонстрират интерес към изкуствата.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетостта
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В нормална ситуация предложените дейности изискват физическо взаимодействие между участниците, например държане един на друг за ръка или дори просто стоене близо един до друг. Ако това не е възможно (например в случай на локдаун), упражненията могат да бъдат адаптирани без използване на физическо взаимодействие и сесиите могат да се извършват и онлайн.

Този инструмент е разработен от La Piccionaia s.c.s., в дейност, прилагана от 2022 г., в градски контекст, в училища, с юноши (14 до 19 години), включително уязвими младежи (малцинства, младежи с мигрантски произход, невродивергентни ученици). Реализира се в различни класни стаи, до 20 ученици наведнъж.

27 Ефекти от етиктирането

Художествена форма

Писане

Цел на дейността

Целта на дейността е участниците да разберат, че всички хора, съзнателно или несъзнателно, се категоризират един друг и какви могат да бъдат последствията от това.

Продължителност на дейността

45 минути до 1 час, плюс обратна връзка и оценка.

Структура на дейността

Дейността е структурирана в 2 основни момента:

1. Групата пише етикетите
2. Модераторът ръководи груповата дискусия

Как работи инструментът?

Това е добре позната практика, която може да включва много различни групи. Идеалната група е от 10 до 20 души максимум.

Част 1ва

- На участниците се раздават листчета и химикалки. Всеки човек пише на две различни лепящи се бележки два етикета, които смята, че хората поставят на пръв поглед.
- Залепващите бележки се поставят на стената, така че всеки да ги вижда.

Част 2ра

- Обсъдете факта, че всички хора принадлежат към много различни групи. Ние избираме да принадлежим към някои от тях, но сме категоризирани в някои други, независимо дали го искаме или не. Като обмисляте към кои групи принадлежите, можете да станете по-наясно как категоризирате другите и какви са ефектите от това.

- Обяснете как групираме и категоризираме хората и как ги етиктираме като „хомо“, „чужденец“, „пенсионер“ и т.н. Когато етиктираме хората, много стереотипи излизат на повърхността. Например, човек може да избере да носи знаме с дъга, за да покаже, че е лесбийка, гей, бисексуален, транссексуален или куйър, точно както друг може да носи дизайнерски дрехи, за да покаже, че е богат. В случаите, когато външният вид на човек се различава от този на мнозинството, той често се оказва етиктиран против волята си.

- Обсъждайте един по един етикетите. Младежкият работник залепва етикет по етикет на себе си и кара групата да обмисли:

Как се определя този етикет? Как се гледа на човек с този етикет? Какво се предполага от думата? Как се възприема групата?

Различно ли е отношението към мъжете и жените в тази група?

Етикетът положително или отрицателно е зареден? Как се приема и третира тази група?

Кои етикети са едностранчиви и кои могат да съдържат почти всичко?

Кои етикети се използват много рядко? Колко често се използва етикетът „прав“ например?

Етиктират ли ви и другите против вашата воля? Кои етикети избирате да ви поставят и кои са натрапени?

В зависимост от групата, етикетите могат първо да бъдат обсъдени и коригирани, така че никой да не се чувства неудобно.

Изисквания

Класна стая или просто голяма стая. Можете също да реализирате тази дейност извън класната стая.

Въздействие

По време на прилагането на инструмента учениците разбират, че всички хора, съзнателно или несъзнателно, се категоризират или са категоризирани. Тази дейност е избрана като полезен пример за материал, свързан с процеса на включване. Като цяло може да помогне за насърчаване на диалога и да даде пример за училищните предмети. Препоръчително е тя да се интегрира, заедно с други дейности в учебната програма, вместо да се прилага като отделен учебен предмет, който се появява от време на време в училищната програма, така че децата да осъзнаят, че включването е свързано с ежедневието им и подобрява качеството на комуникация между тях.

Препоръчителна целева група

Малцинства

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Възможно е осъществяване на дейността онлайн. [Miro](#) може да се използва за свързване, с имейла и „разпределяне“ на етикетите там, вместо да се използват листчета.

Този инструмент е разработен от Cyclisis въз основа на отчетена дейност, изпълнена от 2017 до 2019 г., в градски контекст, с юноши (14 до 19 години), принадлежащи към малцинства.

28 Вятърът духа и отнася ...

Художествена форма

Художествената форма, използвана за тази дейност, е представление, но може да се добави музика или танц, за да стане дейността по-интересна и предизвикателна.

Цел на дейността

Тази дейност има за цел да помогне на група хора да открият своите прилики и да създадат микро общност. Тя може да им помогне да си прекарат добре заедно и да научат нови неща един за друг. Дейността може да бъде структурирана според различни нива на сложност, въз основа на това колко дълбоко трябва да бъдат изследвани характеристиките на участниците. Може да се предложи и в рамките на по-широки семинари, в началото на работна сесия като ледоразбивач, но също и като лека дейност след интензивна работна сесия.

Продължителност на дейността

От 10 до 30 минути

Структура на дейността

Дейността е замислена като уникална сесия, която може да се адаптира според нуждите: може да бъде много кратка (около 10 минути) или по-дълга (около 30 минути).

Как работи инструментът?

В началото на сесията участниците са в кръг; те могат просто да стоят или да седят на столове. Човек застава в средата и казва: *Вятърът духа и отнася всички, които...*, като допълва изречението с характеристика, която се отнася за него. Всички, които се разпознаят в тази характеристика, трябва да напуснат мястото си и да го разменят с някой друг в кръга. Човекът в средата се опитва да заеме мястото на тези, които се движат в кръга. Накрая един човек ще остане прав без място и ще бъде в средата на кръга (тя/той може да бъде същият човек като преди). Сега човекът в средата започва отново с: *Вятърът духа и отнася всички онези, които...*, завършвайки изречението с друга характеристика и същият модел се повтаря няколко пъти. Ако твърдението не се отнася за никой участник, той/тя няма да се премести. Няколко вида характеристики могат да се използват за изреченията, например физически характеристики, характеристики на ежедневието, чувства, желания и вярвания.

Тази дейност изисква от участниците да покажат лични свои характеристики пред другите, така че е важно да се има предвид, че някои хора не могат да се чувстват комфортно с това. От съществено значение е да обясните правилата в началото на сесията и да насърчите участниците да участват в тази дейност без предразсъдъци и с уважително и неосъждащо отношение. Ако някой не иска да реагира на повикване - дори и да трябва, поради характеристиките си - той не може да бъде принуден от други да смени мястото си. Дейността трябва да се изпълнява в безопасно пространство и никой не трябва да се чувства неудобно.

Изисквания

Не е необходим никакъв материал. Дейността трябва да се реализира в стая или на открита площ, която е достатъчно голяма, за да осигури присъствието на всички участници и тяхното движение. Участниците трябва да имат основни езикови познания.

Въздействие

Тази дейност създава сплотеност между участниците, като разкрива техните прилики и различия и в същото време кара участниците да си прекарват добре заедно.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Тази дейност може лесно да се изпълнява навън и с използване на маски за лице.

Този инструмент е разработен от Европейската асоциация за местна демокрация ALDA въз основа на отчетена дейност, реализирана през януари 2018 г. в градски контекст в Марсилия, в рамките на проекта Art 4 Act, финансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Вижте базираните на изкуство образователни практики и методологии за приобщаващо общество. Наръчник за работа с младежи: [Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A guidebook for the youth workers.](#)

29 Везба / Бродерия



Художествена форма

Бродиране

Цел на дейността

Целта на дейността е предоставяне на възможност за интересно занимание, което може да се превърне от хоби в платена работа и в същото време създаване на спокойна и терапевтична атмосфера чрез фокусиране върху бродерията. Ръководието е полезно за психичното здраве: повтарящите се движения на шевове могат да бъдат медитативни и успокояващи и могат да ви дадат увереност, затова е признат за ефективен начин за намаляване на стреса и освобождаване на тревожността, благодарение на фокусирането върху едно действие. Това също е много добър начин да се откъснете от дигиталния свят и да се свържете с вътрешното си аз. Освен това предизвиква усещане за постижение, когато дадено произведение е завършено, което може да засили психичното здраве и да подобри благосъстоянието на човека.

Продължителност на дейността

Зависи от сложността на дизайна и желанието на участниците. Обикновено сесиите са между 2-5 дни по 4-8 часа на ден.

Структура на дейността

Структурата на работата е разделена на:

- предварително създаване на схемите от професионалист
- въведение
- инструкции
- избор на схема
- активна работа
- предоставяне на помощ
- финализиране

1. Първа стъпка - участниците избират схема/тема, по която искат да работят, нещо, което символизира тяхната емоция в момента. Например, ще се бродира сърце.
2. Втора стъпка - демонстрация на инструмента от фасилитатора, който предварително е разработил схемите.
3. Трета стъпка - участниците започват да бродират, под постоянното ръководство на водещия, като сами избират цвета на конците.

Как работи инструментът?

Схемите могат да бъдат символични за характера на всеки участник или за нуждите на целевата група. Например, ако човек се чувства тъжен, той/тя може да иска да използва тъмни конци, за да представи емоциите. Алтернативно, схемите могат да бъдат предварително проектирани, за да свържат нагласите на младите хора с темата, по която работят (минало, бъдеще, социална тема и т.н.). Например, ако темата е "Какви са нагласите на младите хора за бъдещето?" фасилитаторите могат да накарат участниците да изберат една от следните схеми: слънце (оптимистично), крила (свобода) или черно сърце (тъга).

Изисквания

Заниманието може да се проведе на закрито или на открито. Необходими са плат, игли, конци в различни цветове, ножица, готова схема за работа, милиметрова хартия.

Въздействие

Въздействието върху целевите групи е предимно емоционално, което може да бъде както положително, така и отрицателно. Бродирането се нуждае от изключително внимание поради прецизността на работата. Участниците се учат на постоянство и търпение.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Финансова подкрепа
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, свободно време и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

В случай на предизвикателна ситуация, включваща социално дистанциране, видео уроците по бродиране могат да бъдат заснети от младежкия работник и споделени с групата.

Този инструмент е разработен от Център за развитие на устойчиви общности, в дейност, директно реализирана през ноември 2021 г., в гр. Брезник, в рамките на работилницата [Raise Graovo](#) с група от 10 уязвими младежи на възраст 15-29 години (NEETs).

30 ViewN'Act

Художествена форма

Операторско майсторство, филм

Цел на дейността

Целта на дейността е да се използват филми, занимаващи се със социални проблеми и участниците да създадат заедно свой собствен край на историята. Те могат да използват лесни операторски техники с помощта на собствените си смартфони или оборудване, предоставено от координаторите. В края, след като дейността приключи, групата може да гледа действителния край на филма и да обсъди своите резултати във връзка с действителния филм. Като алтернатива, за по-кратки сесии, участниците могат да гледат филма заедно и да го използват като основа за обсъждане на подходящ социален въпрос, обмен на мнения и възгледи и като цяло да влязат в кръг на аргументация. Целта е да се даде пространство на всеки да говори и да добави своя принос, но и да ги накара да мислят активно за изкуството и живота.

Продължителност на дейността

Малките дискуссионни сесии могат да продължат от 4 до 6 часа. По-големите сесии, които включват кинематография, могат да продължат една седмица.

Структура на дейността

Фасилитаторът/обучителят избира филм с конкретен фокус и планира прожекцията. Част от подготовката е да се информират участниците за филма, който ще гледат, както и да се създаде списък с ключови въпроси, които биха могли по-добре да помогнат за улесняване на дискусиата. По време на прожекцията ролята на фасилитатора е главно да гарантира, че дискусиата напредва и да предприема действия в случаи на застой или конфликти.

Създаване на филма

В случай, че участниците изберат да заснемат своя собствена интерпретация на напредъка на филма, учителят трябва да запази първата сесия, както вече беше описано, но трябва да изреже филма преди края. Дискусиата следва, както е предвидено. На следващия ден участниците ще започнат да работят по своя сценарий - ще им бъде дадено и въведение в техниките за създаване на сценарии. Следващият ден ще бъде посветен на изучаването на някои основи на заснемането. В четвъртия ден ще бъдат съчинските сесии за заснемане и запис, докато 5-ият ден е посветен на монтажа и окончателното експортиране на филма. Ако времето е подходящо, то може да включва и публичното гледане.

Как работи инструментът?

Методологията следва много прост подход и се фокусира основно върху насърчаване на дискусия и обмен в разнообразна група. Основният фокус на дейността е да насърчава активното гражданство чрез използването на филми, тъй като избраните филми целят да представят конкретна ситуация или социален проблем и често показват гледни точки, които не се разглеждат лесно в публичния дискурс.

Динамиката на дейността, може да стане предизвикателство по време на дискусиите и съвместното създаване на филма, така че е важно да се предложи обща основа за всички да бъдат включени и да се подкрепи дискусиата чрез прилагане на техники за намаляване на

напрежението, където е необходимо. За да работи дейността, е необходимо активното участие и принос на всички участници. Важно е избраният филм да се занимава с тема, която е подходяща за групата, и младежките работници да могат да предадат възможни аспекти, които биха могли да бъдат отключващи или неприемливи за участниците по идеологически/религиозни/преживени причини.

Изисквания

Пространство и оборудване за осъществяване на прожекцията, подходящи места за сядане, но също и пространство за придвижване, ако е необходимо. Пространството трябва да бъде лесно приспособимо, за да улесни дискусията, което означава, че участниците трябва да могат да се изправят един срещу друг и да имат усещането, че дискутират равнопоставено. Материали за писане биха били полезни. Що се отнася до аспекта на заснемане, добре е да се осигури достъп за всички, като се използват или смартфони, или рециклирани стари устройства за заснемане, които също могат да добавят „винтидж“ вид на крайния резултат.

Въздействие

По време на различните изпълнения участниците се чувстват удовлетворени от процеса и дискусията. Освен това не са въведени други индикатори за оценка на дългосрочното въздействие на дейността.

Препоръчителна целева група

За всяка уязвима група, с подходяща подготовка, насоки и подкрепа

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Дейността е много лесно приспособима към предизвикателни ситуации като локдаун, ако има начин да се осигури цифров достъп за всички участници.

Този инструмент е разработен от Cyclisis в дейност, прилагана директно от 2011 г. в градски и селски контекст, с младежи (20 до 29 години), включително младежи, които не са в заетост, образование или обучение („NEET“) и възрастни (30 до 65 години). Методът е използван както с млади участници, така и с преподаватели и фасилитатори за възрастни. Участници: 4 до 8 участници в група.

I.III Съответна литература, Проучвания и ръководства

1 Анимация на глобалната промяна. Наръчник за улична кампания

Този инструмент е създаден като публикация за разпространение в проекта [Animate the Global Change](#), финансиран с подкрепата на програма Еразъм+ на Европейския съюз, изпълняван от Casa do Povo de Camara de Lobos (Португалия), A.R.T. Fusion (Румъния), Innovaform (Унгария), SNRDIMU (Полша), Hopespring (Гана), ACDR (Нигерия), ACET (Того) и TAYCO (Танзания).

Уличната кампания е свързана с много предизвикателства. Това не е най-лесната методология за възприемане, защото идва с емоции, с които трябва да се справите, ситуации и реакции (на себе си и на другите), които не очаквате, или с които не искате да се справяте, или дори ако го направите, пак оставате изненадани и трябва да активирате и използвате много компетентности. Това е доста взискателна методология за работа, но е много възнаграждаваща за хората, към които се насочвате с нея, както и за вас самите (тъй като ще се развивате, както никога не сте предполагали, че можете).

Това ръководство има за цел да предложи път, който да следвате, за да станете участник в улични кампании и да проведете силни такива във вашата общност. То ще се справи с повечето от аспектите, които трябва да знаете, като ви предостави достатъчно подробности и източници за получаване на допълнителна информация. Представяме си този материал като ръководство, със стъпки, съвети, обяснения, примери и достатъчно вдъхновение или мотивация, за да започнете своя собствена улична кампания. Трябва да сте на улицата, да провеждате улична кампания, за да получите „бъга на уличната кампания“, но се надяваме, че това ръководство ще направи това да се случи по-бързо. То е предназначено за активисти, членове на различни организации с нестопанска цел или, като цяло, части от структурите на гражданското общество, заинтересовани да използват улични кампании за социална и глобална промяна в своите общности. [Animate the Global Change. Street Campaigning Manual](#)

2 Артистични образователни практики и методики за приобщаващо общество. Ръководство за младежки работници

Този инструмент е разработен в рамките на проект „Art4Act – Изкуство в действие за приобщаващо общество“, съфинансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз“, координиран от Les Têtes de l'Art (Марсилия, Франция) с партньорските организации Art Solution (Тунис, Тунис), Rock in Faches (Лил, Франция), Centro di Creazione e Cultura (Флоренция, Италия), SMouTh (Лариса, Гърция), Subjective Values Foundation (Будапеща, Унгария), Stichting ROOTS & ROUTES (Ротердам, Холандия) и ROOTS & ROUTES Кьолн е. V. (Кьолн, Германия).

Ръководството е насочено към онези, които искат да се борят с дискриминацията и расизма чрез артистични средства и се интересуват от намирането на начини да пренесат идеята си в качествен проект или представление за включване, но също така и към младежки работници и учители, които искат да извършват иновативни дейности със своята група.

Включени са следните теми:

- Глава 1: Дискриминация, разнообразие и изкуство

Тук са представени контекстът и теоретичната рамка на проекта Art4Act

- Глава 2: Art4Act – Арт практики за приобщаващо общество

Изкуството е инструмент за социална трансформация! Избрахме набор от енергизатори/практики, които вярваме, че могат да бъдат приложени във вашата младежка работа. За всяка представена дейност можете да намерите ясни инструкции, практически съвети и практическа информация

- Глава 3: Ресурси за антидискриминационни проекти чрез изкуство

За тези, които искат да проучат някои от проблемите по-задълбочено, вмъкнахме връзки към други проекти, които показват разнообразието от ефективни подходи, основани на изкуството, за борба с дискриминацията и расизма в различни контексти на ЕС.

- Глава 4: Art4Act – Проектът

Включва рамката, в която предложените практики са тествани и валидирани във всяка страна, както и участващите партньори. Основани на изкуството образователни практики и методологии за приобщаващо общество.

[Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A Guide Book for youth workers.](#)



3 Желанията на децата и младите след пандемията

Източник

Le stelle dei desideri (Звездите на желанията), от Carlo Presotto, 2023 г., Pensa Multimedia

Описание

След изследването, проведено през 1997 г. от 21 артисти, занимаващи се с театър за деца и младежи, в различни италиански реалности, и събрани в мрежа от региона на Пиемонт: the Osservatorio dell'Immaginario (*Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile*, cured by Mafrà Gagliardi, Marsilio), ново изследване по темата за желанията на децата и младите хора, започна в рамките на Салезианския университетски институт във Венеция (Италия) през 2021 г. и се разви в продължение на около две години, след почти година изключителни мерки за физическо дистанциране поради извънредната здравна ситуация, причинена от пандемията Covid19. Състояние, което вече започваше да провокира проявата на лични и релационни неудобства и преди всичко промяна във времевия и пространствен хоризонт на живота на хората. На фона на затворени вкъщи в очакване на обществени мерки, свързани със статистиката за хода на заразата, няколко елемента, които досега са придружавали по-младите поколения в процеса на растеж, внезапно изпаднаха в криза: невербалното взаимодействие, опита на групата от връстници, прекарване на голяма част от времето в училищната общност, телесните практики на спорт, игра и общуване.

Има ли връзка между формулирането на най-съкровени желания от децата и младежите и културните и социални промени в контекста, в който живеят?

Даването на изява на въображението на децата и младите хора също е начин да дадете принос за отварянето на артистичен, културен и образователен поглед към идеята за бъдещето. Засилва се значението на творческите изяви в рамките на тези процеси на споделяне на реалността, които са в основата както на ученето, така и на способността човек да се проектира чрез желание в бъдещето.

Тази книга е създадена, за да документираща тази нова качествена изследователска работа относно желанията на децата и младите хора, в рамките на Института на Салезианския университет във Венеция през 2021-2022 г. Всяка от различните глави е редактирана от различен автор и е разделена на две големи части. В първата част научният екип разказва за различните фази на проекта и дава анализ и коментар на резултатите от изследването от различни гледни точки. Carlo Presotto представя дизайна на изследването и обобщава хронологията на извършените действия, като се започне от изследователския въпрос: има ли връзка между формулирането на най-дълбоките желания на децата и младите хора и културните и социални трансформации на контекста в които живеят? Клаудия Пуцовио разсъждава върху темата за желанието за образование, как изследванията разкриват разликата между желанията на децата и това, което те си представят, че са очакванията на възрастните към тях. Федерика Санети прави равностметка на театралната дейност като пространство за взаимоотношения между възрастни и деца, връзката между театър и образование, между култура и гражданство... С Лаура Елия се навлиза в планирането на театралната работилница, която придружава колекцията от детски текстове. Пиеранджело Бординьон и Алесия Анело съответно правят анализ и коментар върху събраните текстове и рисунки.

Втората част съдържа поредица от коментари, събрани в кулоарите на конференцията, представяща резултатите от изследването, придружени от театрален текст, създаден, за да фокусира резултатите от изследването върху участващите деца и младежи. Театрологът Паола Роси разказва историческия ход на един от семинарите от 1997 г., което ни позволява да разчетем общата нишка между двата изследователски проекта. Коментарите на тримата студенти от областта на психологията, които придружиха работата по анализа на Алесия Анело и Пиеранджело Бординьон, се занимават с един аспект от събрания материал. Те се занимават съответно с това как децата смятат, че могат да реализират желанията си във връзка с родителите си (Никълас Русо); сценариите на възможните светове, предначертани от интервюираните (Сара Мазаро) и необходимостта от признание, която възниква (Сара Манфреди). Накрая поздравът от драматурга и режисьора Силвано Антонели - един от бащите на италианския детски театър, и текстописецът на пиесата Stelle от Антонели и Carlo Presotto, връща резултатите от курса в поетична форма.

4

Социална работа в общността/социална активност в общността

Източник и автор

[Marco Marchioni, *Trabajo comunitario y democracia participativa* \(Community work and participatory democracy\)](#)

Описание

Чрез принципите на тази методология могат да се използват много различни техники. Работата в общността, предложена от Марко Маркиони, е насочена към подобряване на условията на живот

на населението, което може да бъде определено като намеса в общността, където общността (нейната територия, нейното население, нейните ресурси, нейните лидери и др.) е центърът. Той отразява реалността чрез слушане на общността, което винаги е свързано с история, традиции, опит, ценности и начин на съществуване, започвайки от това, което вече съществува - никога не започва от нулата, и прави видимо това, което е скрито от доминиращата култура. Работата в общността се фокусира върху изграждането на съвместни решения и нов разказ, който подобрява идентичностите и уникалната стойност на всеки човек и най-вече на всяка общност в изграждането на техния път, култура, знания и история. По този начин, следвайки предложенията на Марко, в процеса на намеса на общността, историите на гражданите се изслушват без каквито и да било ограничения или предварително измислени схеми; разказите са събрани в монография на общността; историите се споделят на срещи на общността, където изкуството може да играе важна роля (културни и артистични събития, направени от хората, за да споделят, например, техните различни култури и произход).

Основните методологични елементи са:

- Екип на общността. Професионалисти, отговорни за укрепване на участието и асоциативната мрежа, за улесняване на срещи, обмен, сътрудничество на всички в процеси и проекти от общ интерес, за да допринесат за по-добро и по-споделяно познаване на реалността и да насърчат процесите на подобрене.
- Пространства за взаимоотношения в общността. Технически релационни пространства, граждански релационни пространства, институционални пространства за взаимоотношения и пространства за общностни взаимоотношения от интегрираща гледна точка, които приемат формата на срещи на общността.
- Трите кръга на социално участие и техните различни нива на участие. Не всеки иска и може да участва във всичко, но винаги трябва да има условия за участие на желаещите.
- Трите вида участници: граждани, професионалисти и лица, вземащи институционални и социални решения. Ако някой от тези участници не присъства, напредъкът на общността не е възможен. Всичко това е от междусекторна, междуинституционална и трансдисциплинарна гледна точка.

При прилагането на процес на социална работа в Общността, конкретните дейности, които ще бъдат изпълнени, възникват от гласа на общността. Това означава, че инструментът е напълно гъвкав и адаптивен към съдържанието и конкретните целеви групи и нужди. Важното е да се вземат под внимание основните елементи, като процеси на слушане, монография на общността и срещи на общността.

Необходимо е този процес да се осъществи „на улицата“. Обществените дейности трябва да се реализират на разпознаваеми и популярни местни места, като площад, обществен театър или парк. Някои междинни процеси могат да се извършват онлайн (разработване на монографията, някои онлайн семинари) между тях, докато се възстанови нормалността.

Целева група

Цялата общност, включително уязвимите младежи. Следвайки тази методология, младите хора имат шанса да говорят за себе си като личности, като младежи и като членове на общността. Те са част от изграждането на демокрация и решенията за подобряване на живота им. Търси се тяхното овластяване, така че да се чувстват членове на обществото и общността, а не просто получатели на услуги или помощ.

Въздействие върху целевата група

Тази методология има за цел да улесни комуникацията, диалога, сътрудничеството и положителното взаимодействие между съседи от различен произход, да подобри отношенията,

да насърчи межкултурното съжителство в кварталите и общините и да предотврати конфликти. Този вид проекти насърчават установяването на връзки на ниво общност и по някакъв начин предполагат възникването на чувство за разпознаване на проектите като нещо, което принадлежи на всички, а не само на един човек. По-конкретно, тези процеси позволяват уязвимите млади хора да се разпознаят като равноправни членове на общността, да взаимодействат с други съседни, местни институции и асоциации, да научат за съществуващите ресурси и да увеличат своето гражданско участие.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Подкрепа за психично и емоционално здраве
Дейности за култура, отдих и свободно време

5 Танцово-двигателна терапия (DMT)

Източник и автор

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Терапия с танцово движение за младежи в риск от социално изключване в Португалия: Качествено проучване. Изкуството в психотерапията* 63, 84-92.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>

Описание

Това е форма на психотерапия, която използва движение и танц за насърчаване на емоционална, социална, когнитивна и физическа интеграция и благополучие. Подходът се основава на убеждението, че движението и танцът могат да служат като мощни инструменти за себеизразяване, комуникация и личностно израстване и могат да бъдат използвани за справяне с широк спектър от психологически, емоционални и социални проблеми. По този начин фокусът не е върху качеството на самото движение или танц, а върху субективното преживяване на индивида и смисъла на неговите движения и танцови изрази. Целта е да се насърчи холистично изцеление и уелнес чрез интегриране на ума, тялото и духа

Целева група

Младежи (12 to 18 г.)

Въздействие върху целевата група

Проучване доказва, че DMT може да бъде ценен инструмент за насърчаване на социалното включване и благополучие сред младежите, изложени на риск от социално изключване в Португалия. Осигурявайки безопасна и подкрепяща среда за движение и емоционално

изразяване, програмата успя да насърчи личностното израстване, комуникацията и социалната свързаност между участниците.

Препоръчителна целева група

Момичета
Младежи, които нито учат, нито работят („NEET“)
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост
Подкрепа за физическо здраве
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Въпреки че липсата на физическо присъствие може да затрудни терапевтите да осигурят адекватна подкрепа и да изградят доверие, в случай на локдаун можем да коригираме инструмента чрез:

- онлайн групови сесии чрез използване на софтуер за видеоконференции за провеждане на групови сесии, където участниците могат да се занимават с движение и танцови дейности, да изразяват себе си и да взаимодействат с другите в подкрепяща среда
- практика за соло движение, където участниците могат да изследват движението и да танцуват сами, като същевременно се придържат към ограниченията на локдаун. Това може да включва импровизирано движение, внимателно дишане или ръководени медитации.

6 Терапия чрез драма

Източник и автор

Leite, P., & Almeida, A. (2019). Драма терапия с деца и младежи в риск: качествено проучване в Португалия. *Изкуството в психотерапията*, 62, 61-68. [Вижте повече.](#)

Описание

Този инструмент е форма на психотерапия, която използва театрални и драматични техники за насърчаване на емоционалното изразяване, комуникацията и личностното израстване. Според проучване драма терапията се основава на идеята, че използването на театър и драматични техники може да осигури безопасна и подкрепяща среда за участниците да изследват и изразяват своите емоции и преживявания и да развият социални и междуличностни умения. Може да се използва в различни среди, като училища, обществени центрове и клинични среди, и може да се адаптира към различни възрастови групи и културен произход. Терапията може да включва редица дейности, като импровизация, ролеви игри, разказване на истории и театрални игри, и може да се провежда в индивидуална или групова среда.

Целева група

Деца и младежи

Въздействие върху целевата група

Както предполага проучването в Португалия, драма терапията е ефективен инструмент за насърчаване на социалното включване на деца и младежи в риск. Като предоставя възможности за емоционално изразяване, комуникация и социално взаимодействие, драма терапията може да помогне за справяне със социалните, емоционални и психологически нужди на уязвимите младежи и да насърчи цялостното им благосъстояние.

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост
Подкрепа за физическо здраве
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Съвети за взаимоотношения
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време
Административна подкрепа

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Въпреки че адаптирането на драма терапията по време на локдаун представлява предизвикателство като технически трудности, липса на физическо присъствие, трудност при изграждане на доверие и ограничено пространство, използването на онлайн платформи и други творчески подходи може да помогне за преодоляване на тези предизвикателства и да продължи да насърчава социалното включване и благополучие.

7 Ръководство за Форум театър и Театър на изображенията

Този инструмент е създаден като публикация за разпространение в проекта [Animate the Global Change](#), финансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз, изпълняван от Casa do Povo de Samara de Lobos (Португалия), A.R.T. Fusion (Румъния), Innovaform (Унгария), SNRDIMU (Полша), Hopespring (Гана), ACDR (Нигерия), ACET (Того) и TAYCO (Танзания).

Ръководство: [Image and Forum Theatre manual](#)

Базиран е на дългогодишен опит на A.R.T. Fusion Association (Румъния) в работата с методите на Театъра на потиснатите, но е вдъхновен от първия проект за младежко сътрудничество между Африка и Европа, фокусиран върху Форум театър: „Действай за това, в което вярваш“.

Реалността е, че в света има огромен брой практикуващи в областта на Театър на потиснатите и може би дори по-голям брой различни институции, представители на организации или отделни активисти, които желаят да работят с методите му. Това, което липсва на тази огромна невидима мрежа са стандартизация и общ методологичен подход, който лесно да бъде споделен и

представен на новодошлите в тази област. Тези методи са възпроизведени, коригирани и адаптирани по множество начини навсякъде по света през последните 30 години.

Във всеки проект за изграждане на капацитет (фокусиран върху Forum или Image Theatre), изпълняван от A.R.T. Fusion се сблъскахме с искания (въз основа на истински нужди) за по-конкретни насоки и инструменти, които биха могли да осигурят повече подкрепа за това да станем независими мултипликатори.

В това ръководство читателят ще се запознае подробно със следното:

- Описание на методологията за Форум театър и Театър на изображенията (Forum и Image Theater), както е разработена и приложена през последните години от A.R.T. Фюзън групи
- Конкретни примери за по-задълбочено разбиране на това как изглежда методологията на практика
- Подробни учебни програми за работа с Forum и Image Theater (със специфични инструкции за начинаещи в областта)
- Подробни насоки за ролята на Жокера
- Данни за контакт с опитни мултипликатори от Европа и Африка, които могат да предоставят безплатни консултации при работа с начинаещи чрез тези методи. Това представлява амбициозна инициатива не само защото е първата от този вид, която ще бъде свободно споделена с всеки, който се интересува, но и защото включва съображения, свързани с различни култури, където методите могат да бъдат използвани.

Кои са лицата, към които е адресиран този инструментариум?

- Практици в областта на „Театър на потиснатите“ (за да обогатят набора от инструменти, да разнообразят разбирането си за тези методи, да задълбочат своите методологични компетенции, да се вдъхновят)
- Начинаещи в тази област (да разполагат с конкретно практическо ръководство, което да ги напътства в работата им, да запълни празнините в тяхното разбиране и подход, да изострят уменията си за фасилитиране, да допринесе за тяхната независимост като потребители)
- Хора, които се интересуват от работа с тези методи (това ще осигури почти пълно разбиране за това как авторите работят с методите, подробни учебни програми, предназначени да помогнат и на новодошлите в областта, както и възможност за безплатна консултация)
- Любопитни хора (може да ги вдъхнови да започнат да работят с тези методи, НО трябва да се спомене: това не е роман, това е доста технически материал и не е опция за четене преди сън). Читателите са поканени и насърчавани да споделят своите възгледи, мнения, обратна връзка, коментари, критика и т.н., след като проучат всичко, което включва този инструментариум, и ние ви благодарим предварително, че отделихте време за това.

8 Насоки за ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Източник и автор La Piccionaia и партньори, в рамките на проекта [IMPACT project](#).
Запознайте се с [IMPACT Guideline](#).

Описание

Това ръководство включва резултатите от проекта ВЪЗДЕЙСТВИЕ. Включването има значение! използвайки проекта „Сценични изкуства за сближаване и толерантност“ и има за цел да позволи

проектирането и изпълнението на семинари за социална интеграция на мигранти и местни граждани, използвайки театър и сценични изкуства. Проектът направи възможно разработването и тестването в различен местен контекст на иновативна методология, родена от приноса на артисти и активисти в областта на социалното включване чрез изкуство, идващи от седем различни страни: Босна и Херцеговина, Дания, Италия, Северна Македония, Черна гора, Сърбия и Словения.

Предизвикателството на проекта ВЪЗДЕЙСТВИЕ беше да се разработи иновативна и ефективна методология, която да отговори на четири основни нужди:

- обединяване на мигранти и местни граждани за себеизразяване, медирано от перформативни езици;
- изработване на смислено представление в рамките на много малко срещи, за да може да се представи дори в транзитен контекст, който понякога е пътя на миграцията в балканските страни;
- да бъде представено на публиката и да е способно да повиши осведомеността сред по широка аудитория от местни граждани и по този начин да умножи въздействието на действието;
- приспособимост към всеки местен контекст, както в региона на Западните Балкани, така и на европейско ниво.

Проектът ВЪЗДЕЙСТВИЕ е финансиран по програма Еразъм+ и се изпълнява от VIFIN – Videnscenter for Integration – Дания като водещ партньор, в сътрудничество с Коалицията на младежките организации SEGA – Северна Македония, Европейската асоциация за местна демокрация – Франция, La Piccionaiia Center за театрална продукция – Италия, Агенция за местна демокрация Никшич – Черна гора, Агенция за местна демокрация Мостар – Босна и Херцеговина, Асоциация за развитие на доброволческия труд, Ново Место – Словения и Център за градско развитие – Сърбия.



9

Наръчник за фасилитатори, социално включване и изключване и свързващи ги теми

Източник

A.R.T. Fusion предоставя на своя уебсайт онлайн ресурси и образователни материали [online resources and educational materials](#) (за множество области на интерес - Театър на потиснатите, Жива библиотека, Улична кампания, Глобално образование, Разнообразие и развитие на общността).

Описание

Това ръководство е подходящо за всеки работещ с младежи, неформален обучител и т.н., защото предоставя предложения за техники, които може да използват (напр. ТОП методи - форум, вестник, законодателен театър), а също така и упражнения, които да правите в групи, където искате да се справите с теми като социално включване или ако вече работите с уязвими групи. Прилага се с юноши (14 до 19 години), младежи (20 до 29 години), възрастни (30 до 65 години), възрастни хора (над 65 години).

Целева група

Момичета
Малцинства
Младежи с мигрантски произход
Младежи от LGBTIAQ+ общността

10 Направете играта равностойна, планирайте така училищните пространства, че да включват всички деца

Източник и автор

Edith MARUEJOULS, [*Faire je\(u\) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants*](#), Double Ponctuation, 2022

Описание

Реалните публични пространства и детските площадки са мястото на първите неравенства – особено между момичета и момчета. Процесът често се благоприятства от тяхната конфигурация и вида на предлаганите там дейности. Като анализира тези училищни места и взаимоотношенията, които се формират там, Edith Maruéjols помага на училищата да се борят срещу дискриминацията, основана на пола. Тя ни кани да открием тези „дискриминационни по пол училищни географии“ и с нейния метод на работа и решения, да направим училището по-приобщаващо. Използваният метод се състои в извършване на диагностика чрез наблюдение и анализ (мобилност на момичета и момчета и смесено използване на пространства), за да могат да се формулират препоръки за развиване за училищни пространства.

Edith Maruéjols е доктор по география, специализирана в проблемите на пола и многообразието, експерт по преустройство на обществени пространства. Тя е генерален мениджър на изследователски офис L'ARObE. Тя подкрепя местните власти, дизайнери, строителни професии, образователни екипи и учители при дефинирането на егалитарни училищни (или обществени) пространства, ориентирани към деца (3 до 5 години) и (6 до 12 години) .

Тази книга дава възможност да се разсъждава върху отношенията между момичета и момчета, както и върху отношенията на доминация и върху мястото на малцинствата в колективните пространства. Работата върху смесени пространства може да бъде придружена от артистично творчество (театър, танц, пеене и т.н.) на същата тема за отношенията момиче/момче, което води до създаването на шоу, представено в края на годината от училищния театър в присъствието на родители и възпитатели.

11 Игрова терапия. Психотерапевтична интервенция за деца и юноши

Източник и автор

Tatiana Robertson, *Play Therapy. Psychotherapeutic intervention for children and adolescents*

Описание

Игровата терапия е психотерапевтичен подход, основан на естествената потребност на децата от игра. Той набляга на функцията и ролята, която играта играе в подготовката на детето за живота. Играта е естественото средство за комуникация и изразяване, чрез което децата се учат да изследват и откриват своя свят. В игровата терапия децата използват играта със свое собствено темпо и според собствените си нужди, за да изразят символично своите притеснения, желаниа и страхове. Този процес позволява на детето да изрази своите чувства, да ги приеме и разбере. Книгата обсъжда различни проблеми и трудности на децата, като агресивно поведение, травматични преживявания, самооценка, селективно слюноотделяне, разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност, злоупотреба, развод, и представя начина, по който те са третирани с игрова терапия. Книгата е насочена към психотерапевти, педагози, родители и всеки, който се интересува от развиване на знанията си по въпроси, свързани с деца и юноши.

1во ниво	2ро ниво	3то ниво
<ul style="list-style-type: none"> • Кратък исторически преглед • Модели на игрова терапия • Терапевтичният процес на игровата терапия • Справяне с гнева и агресията на детето • Травма и как се лекува • Култивиране на здравословна представа за себе си и самочувствие • Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD) • Прилагане на игрова терапия при малтретирани деца • Справяне с развода 	<ul style="list-style-type: none"> • Терапевтична приказка • Лечебен пъськ • Терапевтично рисуване • Изправяне пред мъката на детето • Работа с осиновени деца • Работа със самотното дете • Справяне с психосоматичните симптоми • Справяне с фобиите • Работа с деца от аутистичния спектър (синдром на Аспергер) • Справяне с детската депресия 	<ul style="list-style-type: none"> • Как групата работи терапевтично в игровата терапия. Как игровата терапия може да работи в училищен контекст • Приложението на игровата терапия в болничен контекст • Детска тревожност • Хранителни разстройства при деца • Разстройство от аутистичния спектър (ASD) • Интровертност в детството • Биполярно разстройство при деца и юноши • Обсесивно-компулсивно разстройство в детска и юношеска възраст • Проява на полово нестандартно поведение

12 Библиотека за училищни дейности Rainbow

Източник

<https://rainbowschool.gr/library/>
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

Описание

Rainbow School е доброволческа организация с нестопанска цел, съставена от хора, които организират приобщаващо училище за ЛГБТК+ деца в Гърция. Тяхната цел са училища, в които всеки човек да се чувства свободен и в безопасност, като се представя извън стереотипите, дискриминацията и изключването. Училище, което ще пасне на всички ни без изключение! Тяхната мисия е да допринесат за включване на пола, сексуалността и взаимоотношенията в по-широк план, с акцент върху гръцкия образователен контекст. Те се фокусират върху премахването на дискриминацията по въпросите на сексуалната ориентация, половата идентичност, половото изразяване и половите характеристики. В тази библиотека можете да намерите полезни статии, публикации, насоки и семинари за сексуално, емоционално и приобщаващо образование.

13 Ролева игра

Описание

Ролевата игра е симулация, вид драматизация, при която участниците са поставени в реална ситуация, всеки в определена роля, с ясни инструкции за действие и търсен резултат. Ролевата игра може да се приложи като тестване и преживяване на ситуация (напр. реч на омразата; социална кампания; спор с местното правителство и т.н.).

Основните стъпки, които трябва да предприемете, когато създавате такава задача, са:

- Определяне ясно на целта на ролевата игра
- Дефиниране на всички възможни проблеми, които могат да възникнат или външни пречки (местоположение или брой участници)
- Внимателно обмисляне на времето на организиране
- Дефиниране и описание на различните роли
- Разпределение между участниците
- Подробно описание на ситуацията
- Ясни инструкции за останалата част (наблюдение и даване на обратна връзка и когато времето и целите позволяват - повторение на ситуацията от наблюдаващите)
- Представяне на ситуацията
- Обсъждане на ситуацията.

За тази стратегия е добре да имате предвид, че:

- Целите трябва да бъдат много добре дефинирани преди самата игра

- Крайният резултат и подробностите в профилите на участниците също са от съществено значение
- Не се дават готови диалози, а само насоки, профили на участниците и краен резултат
- Участниците преценяват собственото си поведение и стратегия
- Рефлексията и дискусиата са задължителни
- Участниците, които са в публиката, трябва да имат точно дефинирана задача.

Ролевите игри развиват комуникативните умения на участниците и са подходящи за всяка възраст.

Целева група

Ролевата игра потапя участниците в реална среда, поставяйки ги на мястото на друг човек. Този процес им дава увереност, че контролират решенията на героя. Уменията, които се развиват са артистични, творчески, критични, социални и комуникативни.

Въздействие върху целевата група

Като начало съберете истории на участниците, които те са преживели, които са свързани с учебната цел на дейността. Насърчете участниците да споделят спомени, които са лични и значими за тях. След като съберете историите, идентифицирайте основните теми, които възникват. Това ще ви помогне да структурирате ролевата игра и да се съсредоточите върху най-важните учебни цели. Използвайте историите и ключовите теми, за да разработите сценарии за упражнението за ролева игра. Тези сценарии трябва да са реалистични и подходящи за личния опит на участника. Разпределете им роли въз основа на сценариите, които сте разработили. Насърчете младежите да поемат роли, които са като техния собствен опит, тъй като това ще им помогне да се свържат по-дълбоко с упражнението. След заниманието проведете дискусия с групата, за да обсъдите техните емоции и какво са научили. Насърчете ги да помислят как упражнението е свързано с техните собствени истории и как могат да приложат наученото в бъдеще.

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Тъй като личните срещи може да бъдат ограничени или преустановени по време на пандемия, можете да използвате инструменти за видеоконференции като Zoom, Google Meet или Microsoft Teams, за да провеждате ролеви игри. Участниците ще могат да влизат в различни роли и да взаимодействат помежду си виртуално. В зависимост от естеството на упражнението за ролева игра, може да се наложи да промените сценариите, за да отчетете пандемичната ситуация. За илюстрация, ако упражнението включва сценарий на обществено място, може да се наложи да го промените, за да отчетете социалното дистанциране и носенето на маска.



14

Ролята на тялото в образователните и в терапевтичните отношения

Източник и автор Carlo Presotto, конференция [*In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica*](#), проведена в Милано, Италия на 12 декември 2022 г.
Университет на Милано

Описание

Пандемичният опит ни позволи да експериментираме в голям мащаб с хипотези, вече формулирани през годините, за това как представлението на театралната работилница се променя, когато се извършва в дигитален контекст.

Задаването на въпроса кои аспекти остават активни и кои се губят, ни позволява да задълбочим разбирането си за това как преживяването действа сред индивиди и групи. И в същото време ни показва някои възможни начини да действаме в съвременната реалност, характеризираща се с нарастваща хибридность между реално и виртуално в нашето преживяване на света.

Интервенцията поставя под въпрос три обекта: работилницата за уеб камера-театър от Jakomo Verde през 2005 г., спектакълът за уеб камера-театър Zoom от Tereza Dobiasova и Davide Venturini през 2020 г. и изграждането на домашното кино през 2020 г. от студентите от работилницата Театрални техники в педагогиката на IUSVE. Около централния въпрос на присъствието/отсъствието на тела се сравняват три емпирични изследвания, които се опитват да изградят състояние, в отсъствието на това, което според интерпретативните рамки на участващите хора съставлява същността на театралния факт: съвместното присъствие на тела в едно и също пространство-време, което е силен момент за емоционално активиране, особено при младите хора на чувство за принадлежност и за споделяне, силно зависимо от общия размер на изолацията. Размисълът завършва с въпроса до каква степен този тип опит може да пусне корени, да генерира трансформации, за да остане в историята на участващите хора и групи. Доколко е в състояние да се структурира в памет.

- Дистанционна връзка

През юни 2001г. в Ресци Museum в Прато, видео артистът Jakomo Verde предлага кратки представления чрез движение на малки обекти, рамкирани от уеб камера. На уеб страницата на събитието човек вижда видеото, чува гласа на артиста, докато чете текстовете, които няколко дистанционно свързани драматурзи създават в реално време и му изпращат в чат. Грийн поставя тялото на изпълнителя пред малка група живи зрители и друга група „свързани“ зрители. Събитие за малцина фенове на технологиите и съвременния театър, то генерира силно чувство за принадлежност към малката артистична общност, която следва работата и политическия активизъм на Jakomo Verde. Още тогава той идентифицира артистичната и политическа необходимост от активиране на зрителя чрез когнитивния скок, произведен от дигиталните технологии. Verde пише, а това е 2003 г., три години преди раждането на Facebook: *„Днес с разпространението на технологиите за „интерактивност“ [...] сме изправени пред когнитивен скок, при който разделението между производител и потребител, автор и потребител, става все по-замъглено. [...] усещането за отговорно „взаимодействие“ със света се проявява чрез безкрайност от индивидуални избори, които се сблъскват и контрастират с противоположния процес на масовизация, [...] причинявайки [...] рискован медиен консенсус“*. В този нов контекст разделението между актьор и зрител трябва да бъде преосмислено. Все по-малко възможно е да си представим ефективни творби, които не са в състояние да накарат зрителя да се почувства „необходим“ на събитието. Днес говорим за живостта на едно виртуално преживяване, измервайки възможността зрителят да възприема виртуалните обекти като живи чрез отговорите, които дават на нашето взаимодействие. Но централният въпрос остава този за намерението, с което се преследва връзката.

- Домашно кино

Театрална работилница на бакалавър по образование от Салезиански университетски институт, февруари 2020 г., като дистанционно обучение. Като резултат от породеното от локдауна безпокойство, човек бързо осъзнава необходимостта да се грижи и за тялото си; да разпознава и да не игнорира нуждите, които то изразява. Използват се уеб камери; грижим се за визуалната

обстановка, чрез която общуваме с другите. Четирите учебни часа са разделени на периоди, прекъснати по ритуален начин от общи междучасия, по време на които има задължение за ставане, движение и изключване на камерата. От ръководените физически тренировъчни дейности, които всеки прави на собствена постелка в собствената си стая, водени от гласа на модератора, идва идеята всяка къща да се превърне в сцена, да се свържат всички заедно и да се създаде общо физическо действие

• Zoom-Неподготвени сърца

Третият опит също произтича от театрална работилница на тема тялото и неговите трансформации и как се проявяват емоциите и отношенията в срещата с другия в юношеството. През февруари 2020 г. уъркшопът беше прекъснат, но двамата артисти Давиде Вентурини и Тереза Добиасова решиха да продължат да развиват материала и да създадат танцов спектакъл, винаги насочен към публиката от млади хора чрез платформата zoom. Броят на зрителите позволява всички участници да бъдат показани в скрининга на програмата. От всеки се иска само да държи близо до себе си козметика за гримиране на лицето, молив, червило, сенки за очи.

Двамата танцьори са свързани от домовете си, един в Италия, другият в Чехия. Хореографията ги доближава до екрана, раздалечава ги, поставя ги в диалог, докато смущение във връзката не наруши синхрона им. Те прекъсват представлението, обръщат се към зрителите. Молят за помощ. Извикват зрител по име, и му предлагат игра на имитация. Пред екрана като пред огледало те предлагат да изпълняват заедно жестове, предизвиквайки се. Резултатът е танц, всеки път различен според групата, понякога меланхоличен, понякога пълен с енергия или гняв. Започвайки с жеста на гримиране на лицата си, танцьорите и участниците рисуват маска върху лицата си и след това започват да движат ръцете си, телата си, да се движат в пространството пред екрана. Накрая танцьорите и техният режисьор разговарят със зрителите. В отговорите често се повтаря осъзнаването, че човек никога не би изпълнил определени жестове, ако не се чувстваше „защитен“ от разстоянието. Цифровата технология функционира като маска, позволяваща различно ниво на взаимоотношения от това на ежедневните социални роли.

Всяка от четири групи студенти проектира сцена: баня, всекидневна, кухня, спалня. Четири места, в които зрители/актьори, свързани чрез стрийминг и водени само от глас, идващ от слушалките на смартфоните им, извършват различни физически действия в синхрон.

Последвалата дискусия подчертава как обстановката, осигурена от извънредната ситуация, е допринесла за превръщането на представлението в емоционално ангажиращо. Справянето с телата от двете страни на екраните е ключът към успеха на експеримента.

Тези три преживявания разказват как онлайн можем да предадем информация, можем да събудим емоции, можем да генерираме значително ниво на съпричастност. Видяхме, че е необходимо да се ангажират както тялото, така и ума, за да се повиши степента на взаимодействие, дигиталната жизненост. Какво ни липсва тогава? Преживяването на театралната работилница (като това на представлението) ни позволява да преживеем пространство с голям терапевтичен и трансформиращ капацитет.

15 Заедно в ...

Този инструмент е внедрен от Cyclisis в периода ноември 2014 – юни 2015 г. в градски и селски контекст с юноши (на възраст от 14 до 19 години), младежи (на възраст от 20 до 29 години) и възрастни (на възраст от 30 до 65 години). Постигнатата цел е с младежи, които нито учат, нито работят („NEET“), младежи с мигрантски произход и малцинства. Проектът включва 10 до 15 непридружени непълнолетни, живеещи в Патра, 20 семейства от ромската общност на Vrahneika (селски), 8 до 11 безработни възрастни (по-млади и по-възрастни). Вижте уебсайта на проекта [See the project website](#).

Въпреки че дейностите са базирани на наставничество и езикови уроци, по време на проекта има дни, посветени на общи дейности в групата, които включват няколко артистични и културни средства. Тези дейности бяха следните:

- участие в театрални постановки с интерактивни елементи (куфар театър);
- създаване на антични маски (работа с емоция);
- рисуване;
- културни посещения на музеи (Патра и Атина);
- гледане на филми (нямо кино и масови филми);
- фотографски сесии в ромската общност;
- фестивал на изкуствата, организиран от млади и по-възрастни безработни художници, където те представят своите творби и провеждат работилници за посетителите;
- межкултурна радиосесия за споделяне на музика и езици.

Цел на дейността

Целта на предложения проект е да увеличи социалните услуги за членове на уязвими социални групи в община Патра. Използвайки техники за наставничество, както и такива за овластяване и придобиване на самочувствие, проектът има за цел да улесни социализацията. С културни комуникационни дейности е създадено ядро от ментори за лайф коучинг в общността. С оглед стимулиране на межкултурното разбирателство и жизнеспособно съжителство, то има за цел да укрепи самочувствието на 30 млади безработни (млади майки, роми, имигранти и др.), както и да ги накара да се почувстват членове на общността.

Продължителност на дейността

8 месеца

Структура на дейността

Основните дейности са планирани два пъти седмично, с продължителност 3 часа. Допълнителните сесии продължават от 2 часа (индивидуални работилници на фестивала) до 15 часа (културно посещение в Атина), в зависимост от вида дейност. Средната продължителност е 4 часа.

Как работи инструментът?

Проектът „Заедно в...“ е фокусиран върху личността с предоставянето на културни и неформални дейности, които помагат за изграждането на чувство за общност. Всички участници имат възможността да обсъждат и предлагат промени, допълнения, както и повече подкрепа, когато е необходимо. Като цяло, това е много пряк процес, включващ всички участващи лица и позволяващ пространство както за участие, така и за неучастие, когато хората избират да не участват поради лични или психични причини.

Като координатор винаги е важно да присъствате и да разбирате кога нещата може да не работят, особено спрямо енергията на групата и цялостния график и да правите корекции, когато е възможно.

Изисквания

Повечето дейности се провеждаха на закрито, но фактът, че имаше открито пространство, наистина помагаше за поддържане на усещането за свобода и почивка. Повечето дейности не изискват специфична инфраструктура, но е полезно да имате основни неща, като писалка, хартия и място за сядане. В пространството винаги имаше налични канцеларски принадлежности, които наистина помагаша за изразяването и свързването по време на заниманията и по време на почивките.

Въздействие

Въпреки че различните групи участваха в различни дейности по едно и също време (поради езиковите бариери и по-специфичните програми), общите часове и общото пространство за кафе и социализация наистина помогнаха за създаването на идеята за общност и за тези, които останаха в града, днес все още има случаи, когато те се срещат и обменят някои случки от живота. Като цяло, това беше наистина възнаграждаващо преживяване и всички хора, които споделиха своя опит, споменаха, че това е било незабравимо време, за което често си мислят. Особено в случая с младите непридружени непълнолетни, техните настойници споменават, че са били много нетърпеливи да се присъединят всеки път и са чакали дните на семинарите да дойдат и да се срещнат с всички останали хора.

Препоръчителна целева група

Всеки, който има нужда от такива пространства за обучение и социализация

Адресирани основни нужди

Ориентация към заетост
Подкрепа за психично и емоционално здраве
Образователна подкрепа
Дейности за култура, отдих и свободно време

Корекции в случай на предизвикателна ситуация

Като цяло би било предизвикателство в случай на локдаун за онлайн дейности, тъй като достъпът до функционираща технологична инфраструктура не е даденост за всеки, особено в социални среди, които са изправени пред предизвикателства с ресурсите. В този случай бихме се съсредоточили повече върху двустранни срещи за справяне с чувствата на самота и насоки за самообучение.

16 ВНЕ СТАРТИРАТЕ!

Източник и автор <https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

Описание

ВНЕ СТАРТИРАТЕ! е проект, създаден и замислен от младежи в подкрепа на работата на младежки и културни работници в периода на Covid19 и след Covid19! Тази програма има за цел

да засили взаимодействието между младежки работници в областта на културата, изкуството и творчеството. Това може да се постигне чрез създаването на платформа, която ще улесни обмена на идеи, методологии, личен опит и различни културни събития. Платформата също така разполага с „Набор от инструменти“ и „Хранилище“, които са области на споделени умения и практики за овластяване на предприемачески инициативи в същите тези области и предоставят иновативно използване на цифрови технологии. Общо 40 младежи работеха за цялото начинание, като си сътрудничиха с партньорите, участващи в този проект. Тези партньори са: Cyclisis от Патра, Гърция, Arcs от Казерта, Италия, Arrabal-Aid от Мадрид, Испания, PFE от София, България и DRPDNM от Ново Место, Словения.

СЕКЦИЯ II

МЕТОДОЛОГИЯ (неформално обучение)

II.1 Съвместно творчество

1 Група, тема, език. Три ключови елемента за съвместно създаване на артистичен продукт

За да дефинираме процеса на съвместно артистично творчество, трябва да дефинираме и да работим върху три елемента:

1. Група > за изграждане на идентичността на „представлението“. Ние и представлението
2. Тема > да дефинираме и обработим темата, с която искаме да се занимаваме и нейната необходимост.
3. Език > върху който да се съсредоточим и да тренираме с комуникативни инструменти, адаптирани за групата и темата.

Група

Кой съм аз / кои сме ние?

Дейности за изграждане на временен екип

Каква е тяхната нужда?

Първото нещо, което трябва да направим, когато работим с хора в неравностойно социално положение, е да се запитаем: „Какви са техните нужди сега?“. Всеки мигрант или семейство има свои собствени специфични нужди, но трябва да се съсредоточим и върху приемащата страна, нейната имиграционна политика, близостта ѝ до страната в спешен случай: всички тези елементи създават колективни нужди, които е важно да вземем предвид за проекта ни. Имиграционната политика в Дания не е същата като в Сърбия или Северна Македония. Нуждите на хората в извънредно положение и нуждите на някой, който чака одобрение за политическо убежище, не са еднакви. За да запомним тази диференциация по отношение на нуждите, намираме важен инструмент в пирамидата на потребностите на Маслоу.



Това не е математическа формула, но може да ни помогне да помислим за нуждите на групата, с която работим.

Безопасно пространство

Малката група хора е временна среда, в която могат да се създадат условия за процес на осъзнаване и изява на отделната личност. За да създадем тези условия, трябва да изградим среда на доверие и взаимна подкрепа. Трябва да установим правила, които гарантират взаимно изслушване и уважение.

При прехода **от „аз“ към „ние“** всеки човек дава на групата част от себе си: приказки, жестове, които не е правил от детството, емоции... Чрез това отдаване всеки допринася за затвърждаването на „нас“ и в същото време осъзнава това, което дава на групата. Личната ни идентичност се определя от взаимовръзката с другите. Малката група позволява тези преговори в **защитено, безопасно пространство**.

За да се гарантира, че се насърчава безопасно пространство, трябва да се обърне внимание на различни контекстуални фактори:

- Физическа и психологическа безопасност
- Ясна и последователна структура и подходящ надзор
- Подкрепящи взаимоотношения
- Възможност за принадлежност
- Положителни социални норми
- Възможност за развитие на умения
- Етична практика
- Анонимност
- Процедури за управление на поведението

За да се осигури безопасно пространство по време на провеждането на семинарите се препоръчва да се създаде „групов договор“. Този „договор“ е общоприета рамка за сътрудничество, която е изградена въз основа на личността, емоциите и нуждите на всеки член и се използва за разбиране на ангажиментите в групата. Помага на екипа да разработи кодове за ефективна комуникация с цел вземане на решения.

Договорът е форма на диалог между членовете на екипа, който гарантира, че разнообразното представяне и различните области и нива на експертиза, езикът, полът и положителното визуално представяне са оценени. Основната цел е да се създаде видима таблица, на която да се показват взаимно договорените правила на групата.

Пазител на ритуала

При създаването на групата **лидерът** трябва да прояви изключително внимание към обстановката в работилницата и нейното опазване. Пространството и времето са първите територии, в които се преговаря на срещата. Много е важно **пространство-времето**, посветено на работилницата да стъпи на ритуал. След това става възможно да се действа по интензивен начин. За да стане това, е необходимо да се маркират пространствено-времеви граници, а също така е необходимо да се установи колективен начин на действие в случай, че те бъдат нарушени (напр. при забавяне или при влизане на непознат).

Доверие

Доверието се генерира чрез процес, който включва мисли, емоции и тяло, с различни ценности според различните култури. Основното ниво на доверие е, когато съм сигурен, че няма да бъда подиграван, ако представя част от себе си, която не излагам в ежедневието си. Това ми позволява да се „включая“ в дейността на групата.

Групов договор

За да създадете група, е необходимо да декларирате и споделите „груповия договор“, в който личните и общите цели на дейностите са изрично посочени.

Фасилитаторът не принадлежи към групата. Той принадлежи към проекта, към социалната интервенция, към референтната организация и т.н., която включва групата. Връзката между фасилитатор и група протича върху тази асиметрия. Фасилитаторът играе своята роля, като установява правилната дистанция: той/тя не може да действа вместо членовете на групата, които са главните герои. Вместо това той/тя ги придружава и в много ситуации може да отстъпи назад, за да им отвори място в действието.

Първата цел на фасилитатора е участниците да стават все по-овластени, за да могат да направят следващата стъпка. Те трябва да участват активно в работата. Фасилитаторът, който работи в съответствие с този подход, се опитва да бъде все по-малко необходим на групата, до момента, когато няма да имат вече нужда от него. Фасилитаторът работи, за да направи групата способна да ходи със собствените си крака. От друга страна, фасилитаторът трябва да завърши и затвори преживяването, така че ехото от работата да отекне във всеки, който е участвал.

Четири фази

Четири фази на пътуването „от аз към нас“ чрез участие в артистичното творчество са:

1. Познание (за себе си, за другите, за пространството и времето)
2. Социализация (процесът на себеразкриване и среща с другите)
3. Изразяване (на себе си и представяне на мисли, емоции, жестове)
4. Комуникация (общият процес на предоставяне на групови активи на другите).

Тема

Интерес

Интересът е основният инструмент на твореца и той заема територията на личната несигурност: „нямаш отговорите и си провокиран от въпросите...“. Когато сме любопитни - в този прекрасен момент - ние живеем по средата, ние пътуваме навън с питане. Интересът е чувство, насочено навън, към обект, човек, субект, тема, пиеса (Bogart 2001, 131).

За да се активира този процес на питане, е необходимо споделено ниво на интерес. Говорейки за началния въпрос за една продукция, режисьорът Катрин Нун казва: „Това е частта от процеса, в която казвам на членовете на компанията: Това е, което ме интересува. Интересувате ли се и вие?“ (Богарт 2001).

По време на своите работилници италианската актриса и режисьор Лаура Курино говори за **драматургичното съответствие** като условие, което е изпълнено, когато избраната тема „съответства“ на групата, на нейния морфологичен характер, на нейното обективно състояние (напр. *Ромео и Жулиета*, чието действие се развива в Йерусалим с израелско момче и палестинско момиче, или *Вишнева градина* от Чехов, чието действие се развива в окупиран социален център преди изселването, или *Бурята*, играеща се на остров Лампедуза). Когато има драматургично съответствие между групата и текста, работата върви от само себе си. Създаването на ниво на споделен интерес е фундаментално за запазване на смисъла на театралната намеса.

Препятствия пред споделената тема

Има обаче пречки:

- Стереотип: хората често имат представа за театъра, която е изкривена от телевизията или киното, особено в някои култури. Важно е да споделите с участниците възможността да избират между жанрове. Това позволява намирането на жанра, който най-добре отговаря на темата и характеристиката на групата.
- Културни очаквания от страна на артиста-режисьор: човекът, който предприема артистична дейност с група, често има вече предвиден резултат. Обратно, той трябва да има предвид процес, на който е гарант, но не знае къде ще стигне.
- Не само разказването на истории: важно е да се преодолее автобиографичният разказ като убежище и да се трансформира в предефиниране на идентичността.

Събиране и смесване

След като темата е избрана, идва ред за планиране на дейности, които да я артикулират. Трябва да създадем колекция от материали от всякакъв вид по темата (истории, жестове, предмети, музика, визии и т.н.)

Трябва да ги изследваме чрез „*страничен поглед*“ (De Vono 1990), който се състои в „*свободно асоцииране на идеи [за стимулиране] на колективен образ на пиесата и [генериране] на нови и вълнуващи идеи за това какво може да се случи на тази сцена*”.

Език

Кои езици можем да използваме **автентично**?

Вътре в групата има **ресурси**: знания, които вече са съществували преди нейното създаване, и ресурси, които се раждат в рамките на дейността. Има хора, които знаят как да свирят на инструмент, хора, които могат да пеят, хора, които могат да танцуват. И следователно има режисьор, музикант, визуален артист, диригент на семинара.

Актьорът не се крие зад темата: той играе ролята си с цялото си знание и опит, поемайки отговорността за формалното качество на резултата. Но тя/той може да гарантира, че резултатът принадлежи на всеки участник.

Взаимозависимост

Самостоятелността не означава приблизителност или повърхностност. Тя означава споделено конструиране на смисъл, т.е. означава взаимозависимост. Когато актьорът прави нещо неавтентично, режисьорът е отговорен да му каже. Дори ако актьорът е бежанец, с увреждане, от малцинство. Режисьорът трябва да намери начин да предостави на актьора правилните инструменти, тоест инструментите, които актьорът може да овладее, за да изрази себе си. Това е въпрос на уважение. Уважение към себе си, към хората, с които работим, към изкуството.

Работа и рефлексия

Трябва да редуваме:

- композицията, в която актьорите тестват идеи (възникнали от предишните фази) чрез създаване и изпълнение на кратки пиеси;
- размишление върху композициите, в което цялата група „разпознава(т) всички рискове, които са разгледани [и] изброява(т) възникналите клопки и приветства(т) откритията за това какво да избягваме, докато сглобяваме продукцията“ (Богарт и Ландау 2005, 156–160).

Съвместна работа в екип

Много е важно да се създаде работна група, която да проверява дейността стъпка по стъпка. **Работата в екип** е важна, за да поддържате творческия процес фокусиран върху основните цели

на проекта. Емоционалната среда има решаваща роля в творческата работа. Следователно работата в екип също е важна за сравняване на различни субективни възгледи, за да се получи по-балансирано представяне на случващото се. За да бъде работната група ефективна, е необходимо да се изяснят механизмите за вземане на решения в нея, установявайки ясни правила, към които всички се придържат.

2 Списък на ключови моменти

Автобиографични практики. Рискът да останеш в сегашното състояние, съсипва всичко останало. Човек трябва да може да поддържа проекта си жизнен за цял живот. Отворен към бъдещето. Става важно да се проектира автобиографията към перспектива на либерализация, на желано бъдеще, което - както казва Аугусто Боал - е едновременно освобождаване от външно и вътрешно потисничество. Днес, след пандемията, в работата с млади хора често се сблъскваме със страхове, несигурност и безпокойство, които генерират у тях постоянно чувство за неадекватност. Един от ефектите на претърпяната колективна травма е активирането на много "ченгета в главата". Творческата практика подтиква човек да се освободи от страха, че няма да успее; от самоосъждането; от затвора на навиците; да прекомпозира елементите на своята сетивна и емоционална памет в нови форми, давайки форма и глас на своето желание.

Различен културен произход. Зачитането на личната история и корени са необходими елементи за изграждане на взаимоотношения. Въпреки че това е ключов фактор в межкултурната работа, то може също да се превърне в работно пространство между хора, които привидно споделят една и съща културна среда. В днешно време, в общество на постмодерност, за което ни говори Бауман, всъщност има множество субкултури, които се срещат, сблъскват и смесват една с друга през цялото време. Музикалните предпочитания, филмите или телевизионните сериали, видеоигрите генерират общности, които въз основа на взаимно уважение могат да водят диалог помежду си.

Нищо за нас без нас не е за нас. Важно е споделянето на изграждането на опита с всички участници. Тази максима, която идва от борбата за равни права на хората с увреждания в САЩ, се разпространи във всички граждански битки, включващи малцинства, и е много актуална днес в образователната работа с по-младото поколение. Сътрудничеството и кооперирането са измерения, доказано най-ефективни дори в училище, както и обучението през целия живот.

Неразбиране. Неразбирането не винаги е негативен фактор, който създава пречка за общуване. Ако се управлява, той може да бъде двигател за срещи между различни култури и понякога става причина за нови решения в работилницата или дейността по художествено творчество. Идеята, че указанията на режисьора могат да бъдат преработени по непредвидени пътища от участниците, несъмнено е интересна. При режисирането става важно да се посочат творчески ограничения и правила и да се спазват с точност и грижа. Но важи и правилото: *„всичко, което не е забранено, е позволено“*.

„Креативността е предизвикателство. Тя изисква поставяне под съмнение на нашите вярвания и преодоляване на нашите ограничения. Ограниченията са основата, върху която човек може да предизвика и преодолее себе си. Те са силата, която ни кара да намираме иновативни и изненадващи решения. Когато работим в рамките на ограничения, имаме силата да

трансформираме творческото напрежение в продуктивна енергия. Ограниченията са горивото на творчеството».

Тарп, Т., Творческият навик: научете го и го използвайте цял живот, Саймън и Шустър, 2003 г. (Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003).

Предразсъдъци и стереотипи. Кой ги създава? Човешките същества са склонни да създават категории, за да разберат реалността. Когато тези категории станат прекалено устойчиви, те се превръщат в генерализации или стават симптом на социално безпокойство, страх и активират колективна динамика, която може да доведе до сериозни моменти на криза. Предразсъдъците и стереотипите се разпространяват чрез разкази, чиито носители често са фалшиви новини, градски легенди и вицове. Това са разкази, с които твърде често се шегуват, но ако им бъде позволено да действат свободно, те са способни да издигнат солидни стени, които се превръщат в ограничение за хората, които стават тяхна жертва. И често са съзнателно манипулирани от групи с икономически или политически интереси. Проверката на фактите и разобличаването на слуховите е образователно начинание. По-трудно е да играеш комедия, тъй като стереотипите са основна част от нея. Всички се смеем, за да облекчим напрежението от срам, от облекчение, че не сме тези, които са набелязани. И все пак дори в този контекст образователните усилия за създаване на контекст на уважение трябва да постигнат правилния баланс. Човек може да бъде уважителен, без да изпада в мания за политическа коректност. Един от инструментите на стендъп комедиантите е самоиронията и сатирата – дори яростната сатира върху себе си.

Споделяне на трудности и проблеми с екипа. Фасилитаторът не бива сам да посреща трудностите. От голямо значение е винаги да работим в екип, поне от двама души и да имаме възможност да ангажираме човек с опит, когато имаме нужда. Образователната работа е социална работа и самото ѝ вършене рискува да изкриви нейния смисъл. При работата в екип е важно да се подобри практиката за наблюдение и описание на явленията. И за да направим това, трябва да преодолеем идеята, че има само една реалност; да приемем, че това, което виждаме, винаги се трансформира от нашата точка на наблюдение.

„И най-опасната заблуда от всички е, че има само една реалност. Това, което всъщност има, са много различни версии на реалността, някои от които са противоречиви, но всички те са резултат от комуникация, а не отражение на вечни, обективни истини».

Watzlawick, P., Колко реално е реално? Комуникация-Дезинформация-Объркване, стр. 8, Random House, 1976 (Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976)

Нека използваме дневник, в който наблюдателят отговаря на два въпроса:

- Какво се случи? (като се описва какви подходящи жестове са направени, какви думи са казани, какви реакции са проявени, както на лично, така и на групово ниво)
- Как се почувствах? (описване на емоционалните реакции и мисли въз основа на случилото се).

Този подход обучава човек да изгражда своя точка на наблюдение във връзка с различни явления в търсене на подходяща дистанция.

II.11 Обучителни методологии

1

Самостоятелно обучение и други ангажиращи стратегии

Това е извадка от статията на Кевин Году „Посрещане на ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО: Стратегии за преподаване за възрастни обучаеми“, публикувана в списанието „Kappa delta Pi Record – октомври/декември 2012 г.“ (стр.169 и следващите).

Статията се занимава със стратегии за обучение на възрастни и представя интересен казус в нашия контекст, тъй като разглежда среща, между две различни културни състояния (на ветерана от войната във Виетнам Dan и на млад учител по история), които могат да си сътрудничат в изграждането на общ смисъл, да се взаимно изключат или да станат силно конфликтни. Предизвикателството, пред което сме изправени, се занимава с генерирането на ситуации, в които режисьорът насърчава способността на участниците за самонасочване и самомотивация.

Тук има три различни модела, които се сливат в идеята за провеждането като дейност:

- ориентиран към фигурата на фасилитатора, а не към „есето на сцената“ (**самостоятелно обучение**);
- позволяване на участниците да внесат своите собствени преживявания (език, култура, история, емоции, физика) в споделената работа (**учене чрез преживяване**);
- способен да върне на всички участници повишено самосъзнание (**наративно обучение**).

Самостоятелно обучение

Brookfield (1985) пише: „Най-пълната форма на самостоятелно/самоориентирано учене възниква, когато процесът и рефлексията са съчетани в стремежа на възрастния да намери смисъл“. Самоориентирането е техника за прехвърляне на контрола върху ученето към възрастния обучаем (Merriam et al. 2007, 122). Елементите, включени в този процес са независимостта, способността да се прави избор, способността да се формулират нормите и ограниченията на обществото и личните ценности и вярвания (Candy 1991). С нарастването на знанията на обучаемия относно уменията и ресурсите, той/тя престава да бъде пасивен получател на информация и поема отговорност за ученето и резултатите (Robotham 1995). Инструкторът вече не поема водещата роля, а става фасилитатор на ученето и „източник, който да бъде използван, както се изисква от обучаемия“ (Robotham 1995, пар. 7).

Когато инструкторът поеме ролята на фасилитатор, а не на „мъдрец на сцената“, възрастният обучаем е свободен да приложи своя житейски опит към всеки урок. Този подход на преподаване дава възможност на възрастния обучаем да бъде ориентиран към себе си и да е вътрешно мотивиран в учебния опит. Използвайки този подход, възрастният обучаем се превръща в предимство за инструктора. Приносът с нейния/неговия житейски опит може да подобри процеса на обучение за всички в групата. Разказът на „очевидец“ осигурява дълбочина както на лекцията, така и на необходимите материали за курса. От практическа гледна точка Dr. Steve трябва да насърчи Dan да сподели личните си преживявания от 60-те години на миналия век: израстване през това време, живот в гимназията, тренировъчен лагер, Виетнам, завръщане от войната. От тези лични преживявания Dr. Steve може да предостави възможност на Dan, да представи пред класа устна история за периода или да напише документ, описващ определено събитие, което си спомня. По този начин както възрастният обучаем, така и инструкторът споделят опит – тоест възрастният обучаем споделя своя личен опит от времето с класа в някаква формална или

неформална презентация, а инструкторът поема ролята на фасилитатор в заданието и обучаем, когато се представя информацията.

Учене чрез преживяване

Повечето преподаватели във висшето образование се чувстват комфортно с формата на лекция. За съжаление, този формат, доминиран от учителите, не позволява на възрастния обучаем да внесе житейски опит в урока. Ситуативното или чрез преживяване обучение обаче осигурява „контекст, който отразява начина, по който знанията ще бъдат използвани в реалния живот“ (Herrington and Oliver 1995, 4). Използвайки ролеви игри или симулирани проблеми, например, възрастен обучаем прилага на практика знанията и ги прилага по подходящ начин, за да разреши критична ситуация. Друг пример за ситуативно обучение е методът котва. Чрез този метод преподавателят създава ситуации, в които учениците интерпретират и анализират първоизточници, подобно на това, което историците правят в своята практика.

Учителите по история могат да използват различни устройства и дейности, които позволяват на възрастните учащи се да участват в историческо изследване и да научат неговите основни методи. Например, Dr. Steve може да възложи на Dan да създаде музейна експозиция за неговия опит в битка като почит към неговите другари. Изграждането на експоната включва много умения, които са същите, като писането на добре изградено есе. Dan ще трябва да конструира случая, да избере представителни първични документи и да обясни документите, които разказват историята.

Holyoke и Larson (2009, 18) обясняват, че „вътрешната мотивация може да включва подобряване на самочувствието на индивида, подпомагане на индивида да придобие самоувереност или чувство за постижение, да спечели признание или да доведе до по-добро качество на живот“. Lieb (1991) отбелязва, че възрастните, които се записват в образователни програми, вече имат представа за целите си и се нуждаят от учител, който да им помогне да организират и изтеглят съответната информация, която ще доведе до постигане на целите им. Тъй като мотивацията е вътрешна за Dan, Dr. Steve трябва да разпалва пламъците на проучването в курса и да продължи да подхранва огъня чрез смислени задачи и дискусии.

Наративно обучение

За обучението по история използването на наративно обучение – разказване на истории (Merriam et al. 2007) – е обичайно в учебната програма. Този подход помага на възрастния обучаем да осмисли миналите култури и цивилизации (Merriam et al. 2007), както и да разсъждава върху собствения си житейски опит.

Хората са използвали автобиографии, за да разкажат история за това, което са научили, или за да оставят след себе си своето наследство. Както Merriam et al. (2007, 210) отбелязва: „Историите под формата на случаи са добра образователна техника за преподаване на умения за решаване на проблеми.“ Историята зависи от разкази, които са ретроспективни, обработени и разгръщащи се, и които отразяват пристрастията и значенията на преживяванията (Merriam et al. 2007). Разказите също се влияят от социални контексти, като раса, пол и социално-икономически статус (Merriam et al. 2007). Когато възрастен разсъждава върху своята житейска история или автобиография, тези контексти оформят историята, давайки й референтни рамки, вземайки предвид гледната точка на човека и оказвайки влияние върху ученето.

Resources: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-qreep/>

Наративното обучение дава представа за значението на минал живот и често повдига нови интерпретации на миналото. Кагріак (2000, 34) обобщава това, което се смята за важно за изучаването на автобиографични истории: „[Можем да идентифицираме] модели и смисъл на нашия живот, може би дори да изградим теория за нашия живот или за живота като цяло“. Разглеждането на биографии на известни за времето си граждани е опция. Друг вариант е възрастни ученици да споделят собствените си истории. Презентацията на Dan и музейната изложба демонстрират автобиографията му пред неговия учител и съученици. Докато изгражда физическо представяне на своя опит, той преживява и разказва тази част от живота си, която е както положителна, така и отрицателна. Алтернативни проекти, които Dr. Steve може да възложи, за да разкрие личния опит на Dan, са записи в дневника и автобиографията му дните му в гимназията, музика и преживявания в армията. Тези задачи позволяват на Dan да разсъждава върху значението на своите преживявания през 60-те години.

Ресурси: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>

2 Различията

Всеки е различен, всеки е уникален

Всеки е различен, всеки е уникален.

Това изобщо не е проблематично; това не е отрицателно или положително.

Това е просто факт.

Има разлики в нужди, предразположения, вкусове, навици, дейности и т.н.

Примери:

Един човек е висок, друг е нисък.

Един е жена, друг е мъж.

Един е стар, друг е млад.

Има черни и бели хора.

Някои харесват тиха музика, други предпочитат да слушат силна ритмична музика. Някои хора се нуждаят от повече сън от други. Не всеки обича да чете. Някои трябва да се движат много, други по-малко. Някои обичат сладко, други – солено. Някои харесват винаги всичко да е чисто, други не го смятат за важно.

Всички тези различия могат да се прилагат между възрастните, но също така, между възрастен и дете или тийнейджър. И не е задължително всички деца да показват едни и същи черти, а и всички възрастни няма да споделят останалите.

Примери:

Когато разглеждаме дете и възрастен, не винаги детето предпочита да слуша силна ритмична музика, а възрастният - тиха музика; или детето е разхвърляно, а възрастният обича реда; или детето се нуждае от повече сън от възрастния ... Може да е точно обратното. В резултат на тези разлики в характеристиките, мненията и възгледите на хората често също ще бъдат различни.

Примери:

Стефано е по-висок от Карла. Къде на рафтовете искат да сложат пакет? Те може да имат различна гледна точка по въпроса: Стефано иска да го постави на върха на рафтовете, а Карла на дъното.

Джовани и Дария искат да слушат музика заедно. Джовани предпочита силна музика, а Дария тиха. И така, той иска да слуша Rolling Stones, докато тя иска да слуша класическа опера.

Максималистичен-минималистичен модел (или М-м модел)

Някои хора слагат собствените си характеристики или гледни точки над характеристиките или гледната точка на другия. Те (опитват се да) се поставят на максималистична позиция (или М-позиция), което означава, че са прави, добри, по-добри, превъзхождащи, те управляват, те печелят, а другите са на минималистична позиция (или м-позиция), което означава, че грешат, лоши са, най-лоши, по-ниски, губят).

В някои случаи хората се чувстват поставени в м-позиция от трети страни. Или те сами са се поставили в м-позиция, защото много често са били поставяни в м-позиция преди. Това не винаги се случва по съзнателен и умишлен начин.

Примери:

Стефано заявява, че е по-добре да поставите пакета на горния рафт, защото е по-логично и по-лесно да го поставите там. Напротив, Карла казва, че е по-добре да го сложите на долния рафт, защото е по-удобно и по-добре.

Дария описва музиката, избрана от Джовани, като глупава и незряла и казва, че нейната музика е много по-красива и е истинска музика. Джовани казва, че музиката ѝ кара хората да заспиват и това не е добре.

Чувството, че сте на/заемате основна или второстепенна позиция, може да възникне по много различни начини:

- Невидими или емоционални средства:
 - невербални (поглед, изражение на лицето, саркастична усмивка, жестове, отношение, обръщане на гръб и др.);
 - думи (отрицателна критика, осъждане, етикетиране, обида, заповед, снизхождение, унижение и т.н.).

- Видими или физически средства:
 - телесен контакт (удряне, блъскане, поемане на удар, ухапване, сексуално престъпление и др.);
 - използване на обекти (както обикновени предмети като книга или бутилка, така и предмети, създадени нарочно, за да поставят други в м-позиция, т.е. оръжия).

И все пак никой не обича да е в позиция м. Следователно, когато човешките същества почувстват, че са поставени в позиция м, те развиват енергия, за да излязат от нея. Тази енергия се генерира от нашия инстинкт за самосъхранение. Този инстинкт е заложен в човешката природа. Това ни кара да се защитаваме. Това е нашият инстинкт за оцеляване: да оцелеем както физически, така и психологически. Следователно тази реакция е здравословна и нормална.

3 Възстановяване от социалната травма

Този материал се основава на увода към книгата „Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19“ (Звезди. Карти на желанията на децата и младите хора след Covid-19) под редакцията на Carlo Presotto, която предлага резултати от университетско изследване, проведено в Италия между 2020 и 2022 г.

От гледна точка на физическото здраве, децата и младежите са сред възрастовите групи, най-малко пряко засегнати от Covid-19. Но докато е вярно, че те са били по-малко заразени от вируса и когато това се е случило, са били предимно в леки форми, други важни аспекти, свързани с тази извънредна ситуация, не са правилно отчетени. Особено в юношеството, възраст, характеризираща се с търсене на нови преживявания и изследване на външния свят в опит да се изградят смислени взаимоотношения извън родното им семейство [...] млади хора, лишени от своите пространства - образователни и училищни, както и от такива за развлечение и спорт - са претърпели прекъсване в пътя си на растеж от физическа, емоционална и релационна гледна точка / S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022/.

В присъствието на хипотетичната устойчивост на децата и младежите, широко разпространеният израз „всичко ще бъде наред“, ефектът от фазите на локдаун и въздействието на несигурността и страха, генериран от разпространението и устойчивостта на пандемията, се проявява в широко разпространена нестабилност чрез различни симптоми, с които работещите в образователната сфера не могат да се справят. Малките деца не могат да се концентрират и да бъдат тихи дори за няколко минути. Дори простото седене на пода в кръг понякога се оказва невероятно сложно занимание: много деца не могат да запазят една и съща позиция за повече от няколко минути, всяко тяхно движение е свързано с речта и най-вече се борят за внимание към случващото се, когато не са главните герои на действието. Това не е само проблем на безпокойство или апатичност: последиците от неспособността да мълчиш и да наблюдаваш обуславят цялото съществуване на всеки, защото включват невъзможността за положителен контакт с всички останали живи същества, като се започне с приятелските човешки същества /R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico, Topipittori, Milano 2020, p. 39./*.

Някои ранни данни ни показват как качеството на учене в училище, важно измерение на живота за повечето момичета и момчета, се е променило значително. Според италианско изследване през 2021 г. почти един на всеки 10 ученика е завършил средно училище (на възраст 14/18 години) с неадекватни основни умения: 2,5 точки повече, отколкото през 2019 г. И широко разпространеното мнение сред учителите и преподавателите е, че пандемията е засегнала значително неравенствата в училищните класни стаи, което допълнително отваря пропастта между деца със семеен произход, благоприятен за учене, и деца в образователна бедност /Source: *Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Italian National Institute of Statistics) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being)*, last update June 14th, 2022/.

Децата и малчуганите, които преминаха през двете години на пандемия, и можеха да разчитат на по-стимулиращ семеен контекст, имат повече възможности. Един от критичните елементи на дистанционното обучение, например, е наличието на стабилна Интернет връзка, компютър или лаптоп, изолирана стая, от която да се следват уроците. Но дори в ситуации на икономическо благополучие и наличие на инструменти за комуникация, липсата на подкрепа и на съжителстващи възрастни генерира отпадане от училище.

Друг аспект, в който се проявява тази широко разпространена нестабилност, е този на психичното здраве: психологическото състояние на по-младите хора е засегнато от извънредната ситуация толкова много, колкото и това на възрастните. Състояние, което произтича например от показателите на индекса на психичното здраве, разработен от Италианския статистически институт ISTAT в рамките на показателите за справедливо и устойчиво благосъстояние (на италиански: Benessere Equo e Sostenibile - BES). Това е начин за измерване на психологическия дистрес, получен чрез анализиране на отговорите на стандартен въпросник, предложен на населението на възраст 14 и повече години. Въпросите се отнасят до четири основни измерения на психичното здраве: тревожност, депресия, загуба на поведенчески или емоционален контрол и психологическо благополучие. Индексът, обработен от отговорите е число от 0 до 100: колкото по-високо е то, толкова по-добро е състоянието на психологическото благополучие. Между 2020 г. и 2021 г. спадът в индекса на психичното здраве беше много отчетлив сред подрастващите, преминавайки от 73,9 до 70,3 за една година. Въпреки че остава възрастовата група с най-високи стойности, това намаление не бива да се подценява. В допълнение, влошаването на психичното благополучие се проявява различно по отношение на пола. При момчетата в юношеска възраст спадът в индекса е много по-рязък, преминавайки от 71,2 до 66,6 за една година. При момчетата също има влошаване, макар и по-малко: от 76,5 на 74,1.

Тогава е интересно да сравним отговорите на нашето изследване с индикатора, свързан с *личната удовлетвореност*, аспект в който разказът за въображаемите желания позволява на човек да назове собствената си представа за желано бъдеще, към което се стреми.

Докато средната стойност за цялото население от различни възрасти се е подобрила между 2020 г. и 2021 г. (46% от хората съобщават за високо удовлетворение от живота си през 2021 г., число, което се е увеличило спрямо първата година на пандемията), това не е така при по-младите хора, при които има спад с повече от 3 пункта. И дори тук през 2021 г. 11,4 процента от момчетата на възраст 14-17 години казват, че са малко или изобщо не са доволни от живота си. При момчетата на същата възраст делът спада до 7,5 на сто. Налична е голяма сива зона от момчета, разочаровани от шансовете си да реализират мечтите си, борещи се да възвърнат съдбата си като житейски проект и идея за бъдещето.

Нашите деца и тийнейджъри са преминали през „перфектната буря“, която е довела до:

- преживяване на домашна изолация, в близък контакт с членове на семейството, от които в юношеска възраст човек би искал да се еманципира. Преживяване на принудителна близост, което често намира изход в измерението на инфосферата;
- умора от образователни фигури, които при липса на физическа близост са успели да предадат информация и по някакъв начин да активират емпатия;
- ускоряващо се изместване на центъра на тежестта на емоционалното преживяване от физическия свят към инфосферата, където човек търче символната (и ценностна) тъкан на своя живот с трансмедийно действие, което не е лесно за възрастни и преподаватели да дешифрират.

Ако след това добавим към тези характерни елементи на мерките за ограничаване на заразата други съпътстващи фактори, вече съществуващи, или непредвидими, като например:

- *широко разпространеният катастрофален разказ за изменението на климата и екологичната криза*, който генерира и усилва фрустрацията и еко-безпокойството. Най-честата стратегия при децата, юношите и младите за справяне с този разказ е емоционалното дистанциране: „човек се отървава от негативните чувства, породени от проблема, като намалява акцента върху опасността, отрича я, дистанцира се от нея чрез отвличане на вниманието и избягване, търсене на социална подкрепа или свръхактивиращи емоции” /Т. Léger-Goodes, С. Malboeuf-Hurtubise, Т. Mastine, М. Génereux, Р.-О. Paradis, С. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Translation by Francesca Nicola. In *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

- *разказът за войната в Украйна като война, която ни включва пряко*, както в конкретни изражения (цената на газа, украински познати, живеещи в нашата страна), така и в символични

термини чрез социалните медии: „Всичко е спектакъл и всеки иска да участва на този спектакъл, което от своя страна им позволява да поставят на сцената не толкова собствените си идеи, колкото собствените си емоции: възмущение, страх, омраза, солидарност /C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, in *Rivista di Politica*, n. 2 April-June 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74/.

В някои изследвания за въздействието на пандемията върху по-младото поколение в Италия (редактирано от Unicef и Toniolo Institute - F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambinø e ragazzø sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Firenze 2021. И VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020) се предполага, че обстоятелствата, създадени от тази колективна травма, са отворили пространства за това, което се нарича *посттравматичен растеж*.

Преживяването на положителни психологически промени след събитието и започване на процес на реконструкция на житейския смисъл, може да доведат до промени в пет различни области: признателност за живота, взаимоотношения с другите, нови възможности и промяна на приоритетите, лична сила и духовност /R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, New York 2018/.

Контекстът, в който децата и младите хора растат става много важен, за да позволи на тези случаи да се появят, да намерят пространство и да бъдат подхранвани. От друга страна, контекст, който отрича и/или премахва преживяното, не го взема насериозно или дори се опитва да се върне към предполагаемото равновесие преди колективната травма, рискува да подхрани състояние на дискомфорт и самота, които не водят до лично и социално благополучие.

Пред лицето на всичко това възниква необходимостта от преразглеждане на практиката на грижа в образованието със съзнанието, че ще трябва да признаем колективното състояние на нестабилност, което вече не е лесно да се ограничи /VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza*, Roma 2022/. Състояние, което е вероятно да възникне, дори неочаквано, по време на дейности, които в миналото смятахме, че са в зона на комфорт, споделяно от огромното мнозинство деца, младежи или млади възрастни. И това следователно изисква отношение на изслушване и грижа, преминаване от себе си към другия, което връща образованието към най-дълбокия му смисъл.

Грижата предполага способност да виждаме състоянието на другия като набор от възможности, чакащи да бъдат реализирани, и разглеждане на това осъзнаване като наша отговорност; когато се окажем в този вид връзка с другия, т.е. когато неговата реалност стане реална възможност и за мен, ние се поставяме в обгрижваща връзка /L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147/. Отношение, което трябва да бъде тренирано на практика и просветлено чрез размисъл, което е едновременно антропологично, педагогическо и етично. Това е трансдисциплинарно усилие, което прави възможно да можем да разберем раждането на нов наратив да изградим бъдещето в настоящето.

В този контекст практикуването на изкуство, танц, музика, визуално изкуство, театър; местата, където се свързваме с настоящето и с другите чрез актьорска игра; пространствата за игра; ритуалите и празнуването на *общността*, се превръщат във важни измерения, в които обгрижващата връзка може да се оформи в приобщаващи условия.

Друг изключително важен елемент е ангажирането на младежите и младите хора като субекти на дейност. Участие, което им връща протагонизма, който твърде често им е отказван. Работна схема, която може да се използва, може да бъде тази на осигуряване на участие, при което

експертният опит на професионалния артист се предоставя на групата; подпомага я да идентифицира своя важна тема, като отрази собствените си нужди и ѝ помага да усвои необходимите езици, с които да я артикулира навън. Това е път на овластяване, в който аниматорът/фасилитаторът е професионалист, който работи за преодоляване на своята роля, и който създава условия групата постепенно да придобива все повече и повече автономия.

7 ключови думи за развитие на качеството на артистичната и творческа работа като област за възстановяване след пандемията на приобщаващи пространства:

ЗАЕДНОСТ БЕЗОПАСНОСТ ОСЪЗНАТОСТ РАЗНООБРАЗИЕ
ВЪОБРАЖЕНИЕ ОБОГАТЯВАНЕ БЕЗ СПИРАЧКИ

Секция III

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ

III.1 Допълващи дейности



Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори

Това са забавни дейности, използвани като екипна загревка в началото на всяка сесия с младежите. Те са предназначени да ангажират участниците, да ободрят групите, да повишат нивата на енергия и да подобрят фокуса от „аз“ към „нас“; и от „тях“ към „нас“.

1. Всеки е като ...

Членовете на групата стоят в кръг. Един от тях прави крачка напред, казва името си, прави крачка назад. Когато той/тя се върне на мястото си, всички останали правят крачка напред и повтарят името му, опитвайки се да копират тона и отношението. Забавно е да се видите в огледалото, представете си, че виждате кръг от огледала... Младежкият работник е първият, който опитва, след това започват останалите.

2. Харесвам / Не харесвам

Всеки участник се редува в кръга като казва нещо, което харесва или не. Позволено е да се повтаря нещо, което вече е казано от друг. Ако тя/той каже „Харесва ми...“, обиколката продължава в същата посока, но ако тя/той каже „Не ми харесва...“, обиколката променя посоката.

3. Смяна на местата с втречен поглед

Групата се подрежда в кръг. Всички присъстват в настоящето с отворени очи. Един отива в центъра. Тя/той избира друго от кръга, отива при него/нея и се премества на нейно/негово място, без да сваля очи от него/нея. Когато си разменят местата, новият човек в центъра прави малък поклон в знак на благодарност и тръгва да избере друг.

Бележка: погледът е чувствително поле на среща между хора от различни култури. Има култури, в които гледането в очите на друг човек има агресивни конотации или пряко значение на съблазняване. Важно е да определите в началото границите на общия поглед. Това е първата стъпка в изграждането на езика на тялото, нещо като диалект, който позволява комуникация в групата.

4. Общият ритъм: име, цвят, животно, природен феномен

Начин да се разчупи ледът е да се започне, като участниците в групата се представят. В кръг младежкият работник моли всеки да каже името си. Първият път е срамежлив: всеки говори с половин глас, сякаш стои зад собствената си стена или маска. След това младежкият работник моли участниците да застанат в неутрална позиция и да повторят името си, като застанат в центъра на групата. След това младежкият работник ги моли да кажат името си, като застанат пред един от другите участници и го погледнат в очите. След това младежкият работник моли участниците на свой ред да направят крачка напред и да кажат името си, като изненадат групата, придружавайки го с жест, отношение, придавайки му неочакван звук.

След това младежкият работник моли всеки да каже какво мисли, че се е променило, с кой от трите начина се е почувствал по-комфортно и кой от тези начини на представяне може да се използва в представление. Очевидно няма един единствен отговор: всеки участник и всяка група имат неповторима уникалност. Изготвянето на модели е единственият инструмент, който ни позволява да избираме разумно, без да изключваме априори нова, неочаквана възможност. Сега задаваме ритъм, като пляскаме с ръце. Последователно всеки пее собственото си име. В края на първия кръг младежкият работник моли участниците свободно да асоциират цвят към името си. В

края на следващия кръг – с животно. В края на последния кръг – с естествен елемент като въздух, вода, земя и огън.

5. Аз харесвам съседите си

Групата седи в кръг на столове. Един участник е в центъра. Тя/той избира един от седящите и го пита: *Харесваш ли съседите си?*

Въпросното лице може да отговори с „да“ или „не“.

Ако отговорът е „да“, двамата седящи един до друг сменят местата си и този в центъра трябва да се опита да седне на стола на един от тях.

Ако отговорът е „не“, лицето, което е в центъра, задава втори въпрос: *Е, кого харесваш?* Разпитаното лице отговаря например: *Всички с руси коси*, или *Всички момчета*, или *Всички нигерийци*.

Хората, които отговарят на описанието, сменят местата си, а този по средата се опитва да седне на стола на един от тях.

6. Огледален кръг

Цялата група стои в кръг. Един участник прави крачка напред, казва името си, прави крачка назад. Всички останали заедно правят крачка напред и повтарят нейното/неговото име, опитвайки се да схванат тона и начина, по който тя/той го произнася, нейната/неговата поза, нейното/неговото напрежение. Играта продължава, завършвайки кръга.

7. Един по един

Участниците седят в кръг с лице към центъра, доста близо един до друг. Без предварително споразумение един от участниците казва „номер едно“, докато седи на земята. Друг ще каже числото „две“ и така нататък, докато завърши целият кръг. Ако двама участници стартират по едно и също време, групата трябва да започне отново от номер „едно“. Когато групата достигне състояние на достатъчна концентрация и слушане, е възможно да се премине през по-сложни фази на същата задача:

- вместо номера казвате името си;
- кажете изречение от добре познат текст;
- импровизирайте изречение, което се свързва с предишното, създавайки история, развивайки тема (в този случай арбитърът може да започне отново отначало, ако изминат повече от три секунди между един участник и следващия);
- участниците започват упражнението с лице към центъра на кръга, но вместо да седнат, те се обръщат навън. Когато всички са обърнати навън, серията продължава и след това се обръщат отново към центъра. Може да изглежда много трудно, но всъщност е било успешно с много групи, дори с деца и млади хора, когато има добро ниво на слушане и общо усещане за група.

8. Моето име означава...

Помолете всички да отговорят последователно на въпросите:

- Как е името ти?
- Знаеш ли значението му?
- Кой ти го даде? Мама, татко, други? И защо?
- Харесва ли ти? Ако не, кое би предпочел?
- Имаш ли псевдоним? Кой е той?
- Спомняш ли си епизод, свързан с твоето име?
- Къде би искал да видиш името си написано или гравирано?

9. Предай движението

Групата е в кръг.

1. Участник извършва повтарящо се движение, а човекът от дясната му страна го имитира. Когато този, който е генерирал движението реши, че то е имитирано по подходящ начин, той/тя спира. Следващият човек в кръга започва да имитира този, който се движи. Продължава се по ред.

2. Ръководителят на играта започва повтарящо се движение, всеки го копира. Когато той реши, движението се променя и всеки се адаптира.

3. Вмъкнете музика в един от предишните варианти.

4. Разчупваме кръга и експериментираме с други форми или се движим свободно в пространството.

10. Движение по въжета

Групата се разделя на по-малки групи от 10 души. Всяка група има въже и всеки трябва да го държи здраво с една ръка. Всички са със затворени очи. Групите трябва да се състезават, като се движат към свой човек, който показва позицията си само с гласа си. Победител е този, който пръв стигне до финала.

11. Тъмна нощ

Оформят се двойки. Всеки спътник изпраща призив към другия да се намерят през нощта, но не словесно. След това членовете на групата се смесват, затварят очи и след това всеки търси партньора си.

12. Взаимно представяне

Разделени по двойки участниците имат по 3 минути, за да се представят един на друг. След това на свой ред всеки представя партньора си на цялата група, стояща зад него/нея.

13. Нещо важно за мен

Всеки участник пише нещо за себе си на картонче, но не и името си. Младежкия работник разбърква картите и подава тестето. Всеки чете първата карта и се опитва да разпознае за кого е.

14. Движеш се стол

Разделете групата на по-малки групи от по 4 души всяка. Всеки член на групата държи крак на стол. Групите трябва да изминат определен път за възможно най-кратко време.

15. Кой печели и кой губи

Оформете участниците в две линии една срещу друга. Всеки докосва с длан ръцете на партньора си. Дватама упражняват лек натиск и след това започват да натискат. Целта на играта е да създаде диалог без думи, който позволява на двойката да се движи напред и назад. По сигнал на младежкия работник всеки сменя партньора си.

16. Колумбийска хипноза

По двойки единият от двамата затваря очите си. Другият поставя отворената си ръка на няколко инча от лицето на другаря си, като го/я държи на това разстояние, се опитва да я/го води, като се движи из работното пространство.

17. Рисуваме щъркел със затворени очи

Младежният работник разказва нещо за щъркел: това може да бъде история, описание, спомен. Важното е да не използвате никакво изображение. Младежният работник дава на всеки участник лист хартия и цветен инструмент за рисуване (маркери с голям връх, восъчни пастели). По време на музика участниците със затворени очи трябва първо да си представят щъркел, а след това да го нарисуват върху листа. Накрая творбите се сравняват, опитвайки се да се види какво разказват отвъд формата. Упражнението принуждава когнитивния контрол да бъде изоставен в полза на слушането на собственото въображение и играта на тялото. Ясно е, че възпроизвеждането на формата на щъркела не е важно, но всяка рисунка казва нещо за настроението на човека, който я е нарисувал. Младежният работник помага на участниците да разчетат рисунките според този поглед, изваждайки скрити емоции и мисли.

18. Рисуване чрез две ръце

Двама души един пред друг. Двамата държат един и същ маркер с дясната си ръка. Имат лист пред себе си. Те не могат да свалят ръцете си от маркера до края на играта. Задачата им е да нарисуват две различни неща (напр. къща и дърво).

19. Баланс

Двама души държат пръчка в баланс помежду си, без да си помагат с ръце, и се движат в пространството. С дланта, челото, слънчевия сплит, раменете, бедрата.

20. Драскулки и думи

Това е вербална дейност, за да започне да се стимулира въображението, свързано с дадена тема. Избира се поредица от въпроси, подходящи за броя на участниците (по един въпрос на всеки 5 или 6 души). За всеки въпрос се избира по един човек, който ще поеме ролята на разказвача. Той/тя получава голям лист хартия и избира място, където да го постави. Всеки разказвач записва въпроса си в средата на листа. Толкова маркери, колкото участници има, се разпределят по равно между разказвачите. По сигнал на младежкия работник участниците трябва да изберат въпрос, около който ще работят и да вземат маркер от съответния разказвач. Във всяка група/въпрос могат да участват само хора, получили маркер. Когато всички маркери са разпределени, всеки пише дума на листа или рисува нещо свързано с въпроса. Когато всички са готови, разказвачът стартира обиколка, в която всеки обяснява какво е написал и защо. По време на историите хората могат да напишат други думи или да направят други рисунки, а разказвачът улеснява разговора, като се опитва да накара всички да говорят. По сигнал на младежкия работник (около 10 минути по-късно) всеки връща маркерите на своя разказвач и се променя въпроса. Играта протича на етапи, докато всички не отговорят на всички въпроси. В този момент всеки разказвач разказва на цялата група какво е чул, предоставяйки общ поглед върху това как хората от различните кръгове са участвали в разговора, илюстрирайки картата с драскулки и думи.

21. Маската, която демаскира

На пода има неутрална маска и пръчка. Групата е подредена в полукръг. В центъра има стол. Маската и пръчката са пред стола. Подред всеки участник взема маската, обръща се към групата и я слага. От този момент нататък тя/той трябва винаги да държи погледа си върху групата и да не може да се обърне до края. Докато винаги държи очите си върху всички членове на групата (за да направи това, тя/той ще трябва да движи главата си, тъй като дупките за очи на маската не са много големи), тя/той ще трябва:

1. да вземе пръчката;
2. отиде до стола и да седне;
3. когато тя/той иска, може да стане от стола и се върне назад, докато докосне стената;
4. обърнете се към стената и махнете маската.

След като участникът се върне на мястото си, всеки от членовете на групата може да каже дума или прилагателно, което определя какво са си представяли, докато са гледали действието (напр. тъжен, ядосан, сам, майка, войник, човек който не знае къде отива...). Ако запишете по една дума за всеки участник, който е сложил маската, в крайна сметка думите, които сте написали, ще кажат нещо за вас (но режисьорът трябва да разкрие тази тайна едва накрая).

Маската има специфична функция: тя подчертава невербалния език на тялото, замразява образа на лицето и го деперсонифицира. Тялото е склонно да се изразява без твърде много начини: нашите желания, нашите импулси, нашите страхове, с някои от които може би не сме наясно. И преди всичко, такава игра позволява на хората, които я гледат, да отразяват вътрешния си свят в това, което виждат. Следователно това може да бъде начин да опознаете себе си, да почувствате емоции, да се запитате, да размишлявате върху себе си. Според древните гърци функцията на този вид театър е да пречиства душата и за тази функция те използвали специална дума: катарзис.

22. Море от емоции

Тази дейност е за отразяване и откриване на емоции. Младежкият работник събира разнообразни емоции, изписани на листчета. Частите се залепват върху равна повърхност (напр. стена), която се вижда от всички и така образуват „море от емоции“. Всеки участник трябва да направи оригами лодка от хартия (вижте как: [How to make a Paper Boat](#)) и да напише името си върху нея. Това ще бъде тяхната лична лодка, придружаваща тяхното „пътуване“.

Тази дейност за изграждане на екип може да се направи преди основната планирана дейност, както и в края, в процеса на оценка и рефлексия.

Първо, всеки участник трябва да постави и залепи своята хартиена лодка близо до емоцията, която е по-близка до неговото усещане, веднага щом започне дейността и без да знае какво следва. В края на основните планирани дейности екипът се връща в „морето от емоции“. Сега участниците могат да променят позицията на лодката си според опита си по време на дейностите. Важно е да ги насърчите да разсъждават върху чувствата си, за да осъзнаят дали са преживели емоционални движения. Тази дейност може да допринесе за общата оценка и оценка на всяка програма (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 3. Дейности за оценка).

23. Огледалото

Участниците застават по двойки един срещу друг. Единият е „огледалото“, а другият е оглеждащият се. Огледалото трябва да започне да прави движения и изражения на лицето, а „оглеждащият се“ трябва да се опита да възпроизведе тези движения по най-добрия възможен начин. Двойките трябва да поддържат зрителния си контакт, да се опитват да общуват невербално

и да продължат упражнението мълчаливо. След известно време двойките сменят позицията и ролята си. В края на заниманието има дискусия за конкретния опит.

24. Автоматичен танц

Младежният работник пуска танцова музика по техен вкус. Участниците сами започват да танцуват според музиката. Те могат или да затворят очи, или не. В този танц участниците не трябва да правят известни движения, които са част от вид танц. Вместо това те трябва да оставят тялото си да танцува, както то иска, без да се притесняват за естетическия резултат или за танца на някой друг. На всеки 2-3 минути младежният работник спира музиката и извиква „СТОП“. Всеки трябва да остане неподвижен за минута, като запази позицията си и наблюдава тялото и дишането си.

25. Лъвът

На сцената има столове, повече от участниците в упражнението. Един от участниците е Лъвът и неговата/нейната цел е да намери място, където да седне: ако той/тя успее да го направи, той/тя печели играта. Целта на останалите участници е да организират и защитят всички празни места, като сменят местата им няколко пъти по бърз и ловък начин, така че Лъвът да не превземе празните места.

26. Сляпо рисуване

Участниците сядат в кръг и получават празен лист хартия. Всеки записва името си отгоре и придвижва листа към съседа си. Всеки член в кръга на свой ред добавя някаква характеристика към портрета на наименования участник и подава листа напред в кръга. Крайната цел е всички участници да получат обратно своята „карикура“ с чертите, които другите виждат у него/нея.

27. Шефът

Участниците застават в кръг, като се избира един, който пръв започва играта. Той/тя е шефът и предлага начин на ходене: скачане, пълзене, накуцване и т.н. Всички в кръга го/я имитират, възпроизвеждайки предложеното движение и по предварително уговорен сигнал от младежния работник (напр. свирка), следващият участник в кръга става шеф и предлага нов начин на ходене. Играта приключва едва когато всички участници преминат през ролята на шеф.

28. 3 истини и 1 лъжа

Участниците са настанени в кръг. Всеки от тях трябва да изкаже 3 истини и 1 лъжа за себе си. Лъжата трябва да е възможно най-реалистична. Останалите участници трябва да познаят лъжата и да научат малко повече за изказващия се.

29. Танци на доверието

Тази дейност развива доверие между членовете на групата, помага на участниците да разширят личните си граници и да се отпуснат в групата. Добре е, ако можете да слушате музика, но бихте могли да я изпълнявате и в тишина. Обяснете на групата, че в това упражнение могат да бъдат тествани техните граници, но в безопасна среда и насърчете всички да се грижат един за друг по време на тази дейност. Те имат роли – със затворени или с отворени очи – и когато имат отворени очи, трябва да действат отговорно към групата. Разделете групата на двойки – различни от тези в предишната дейност. Във всяка двойка един човек отваря дланта на ръката си и държи само

показалеца на втория. След това този човек затваря очите си - това е човек А. Ако имате превръзки на очите, ще бъде още по-добре. Другият човек (лице Б) поставя собствения си показалец върху първия човек (това е единственият контакт между двойката). Не им е позволено да говорят по време на упражнението. Ако имате музика, включете я (трябва да е по-спокойна). Лице Б трябва да води другия човек из пространството – той/тя може да танцува с човека или просто да се разхожда. В един момент фасилитаторът спира музиката и моли А-ите да държат очите си затворени, а Б-ите да отидат при друг А. Те трябва да мълчат, за да не разберат А-ите кои са новите им партньори. Дейността продължава и новите двойки получават време за своя танц/разходка. Прави се друга промяна, така че в крайна сметка всеки А човек да има 3 Б души като партньори (ако искате, можете да го направите 4 пъти). След последния кръг можете да позволите на А-те да отворят очите си и да видят кой е техният партньор. След това ролите се сменят и сега В-те стават А-ти, а А-те стават В-ти, и дейността продължава по същия начин. Можете да промените песента за втори кръг. След тази конкретна дейност е важно да проведете анализ (защото е много лично и някои хора може да са предизвикали своите граници). Предложени въпроси:

- Как се чувствахте по време на упражнението като човек А?
- Кой беше най-предизвикателният аспект?
- Какво ви накара да се почувствате сигурни?
- Как промяната на партньорите повлия на това как се чувствате в упражнението? Имаше ли промяна?
- Как се чувствахте като човек Б?
- С какво от реалния живот можете да свържете опита, който имахте в тази дейност?
- Как това упражнение може да помогне на вашата груповата работа/динамика?

30. Танц в гръб

Тази дейност развива груповата сплотеност, синхронизация и ритъм; улеснява близкия физически контакт между участниците; предизвиква личните ограничения на участниците. Групата стои в кръг. Участниците са помолени да погледнат в средата на кръга и младежкия работник брои до 3. След това те трябва да погледнат някого в групата (само един човек). Ако човекът върне погледа, тогава и двамата участници стават двойка в следващото упражнение (и излизат от кръга). Играта продължава, докато всички не станат по двойки. „Танцуване с гръб“ може да се направи и по 3 (така че ако имате нечетен брой хора, една група може да бъде от трима). Те ще трябва да стоят гръб до гръб и да танцуват. Ще има различни стилове, обявени от фасилитатора. Няма да има музика - всяка двойка ще трябва да намери своя собствен път в танците. От време на време можете да ги помолите да намерят друга двойка, с която да танцуват. Въз основа на това колко се забавляват и колко спокойна е групата, можете да коригирате времето за всеки танц. Препоръчителни стилове за танци: салса, валс, хип-хоп, свободен стил, съвременни, етнически танци (ако е подходящо за вашата група), боливуудски танци, хард рок и др.

31. Квадрат на сляпо

Тази дейност стимулира групата да разсъждава и да разбира какви са техните инстинктивни/естествени начини на комуникация в групата и какво е необходимо за тяхното подобряване. Групата застава в кръг. Младежкия работник подава въже, което ще се държи от всеки член на групата (въжетото има формата на кръг вътре в кръга от хора - така че младежкия работник завързва краищата на въжетото). Младежкия работник не участва в упражнението. На

групата се обяснява, че трябва да изпълняват задача със затворени очи, но им е позволено да говорят помежду си. По време на задачата всички трябва да са в контакт с въжето. След това се задава задачата: „*поставете въжето във формата на идеален квадрат*“. Младежният работник трябва да е сигурен, че са със затворени очи през цялото време (ако можете да използвате превръзки на очите за всички, ще бъде още по-добре). Няма ограничение във времето, но ако те отнемат много дълго време, можете да въведете ограничение във времето в даден момент. Напомнете на участниците, че първо трябва да се уверят, че имат перфектен квадрат, преди да могат да отворят очи - така че можете да ги попитате дали са сигурни, че са готови. Не е необходимо друго участие или принос от страна на фасилитатора. След като са готови, те могат да отворят очи и да видят резултата. На този етап е важно да обобщите тази част от дейността. Предложения за въпроси:

- Как се почувствахте в дейността?
- Какво се случи? Как стигнахте до този резултат?
- Кои бяха ключовите аспекти, които ви помогнаха в процеса?
- Какви бяха основните трудности, които срещнахте при тази задача?
- Как решихте да изберете конкретна стратегия?
- Как се уверихте, че всички са включени в решението?
- Какво можеше да се направи по различен начин?

32. Ръкостискане

Тази дейност стимулира участниците да влязат в пряк контакт един с друг. Всеки участник има задачата да се ръкува с всички в групата. Когато направят това, те трябва да кажат името си (и още нещо от следните: откъде идват, дали е международна или национална група/тяхната професия/какво учат/защо са тук/ и т.н.) . Трикът е, че след като срещнат човек и се ръкуват с него, те не могат да махнат ръката си, докато не се свържат с другата ръка в друго ръкостискане с друг човек - само тогава могат да освободят първия човек от ръката си. Те продължават докато не се срещнат с всеки от групата.

33. Принцесата и мечката

Тази дейност подготвя групата за влизане в различни роли (с различни емоции); загрява тялото и гласа; отпуска членовете на групата от гледна точка на поведение; също така развива фокусирането и концентрацията. В зависимост от страната, в която правите това упражнение, можете да смените ролите с по-подходящи, особено по отношение на приказките от вашата култура или от културата на хората, с които ще работите.

Това упражнение трябва да бъде обяснено много внимателно в началото – за да може да има правилно стартиране (трудно е да се изясни, след като започнете). Групата е разделена на двойки, които се държат под ръка. Ако има някой в групата, който знае упражнението, той може доброволно да помогне на младежкия работник в обяснението; ако не, младежният работник може да поиска доброволец от групата. Ако групата е равностойна и младежният работник също иска да играе, двойката може да бъде трио и средният човек се държи за всяка ръка.

Обяснение: Двойките са в магическа гора (това е обстановката) и те стоят произволно в това пространство. Една двойка (която доброволно започва) няма да стои. Следващата част трябва да бъде демонстрирана от младежкия работник и доброволеца, за да може групата да получи адекватно разбиране. Би било добре да се демонстрира на забавен каданс и да се спира на моменти, за да се обясни защо е така. Единият човек е мечката (която трябва да издава звуци и жестове като страховита мечка). Другият човек е невинна принцеса (която също трябва да

издава звуци и жестове според ролята си). Мечката тича след принцесата в гората, а принцесата се опитва да избяга от мечката.

Има 2 варианта какво може да се случи след това:

- Мечката хваща принцесата (докосва я). Ако това се случи, тъй като сме във вълшебна гора, принцесата внезапно се превръща в мечка и мечката става принцеса (и се опитва да избяга от мечката): те си разменят ролите и играта продължава по същия начин.
- Принцесата избягва, като се прикрепя към една от двойките, които стоят в кръга (тя/той трябва да държи ръката на един човек). Сега тя/той е в безопасност, но другият човек от двойката се превръща в ядосана мечка, а предишната мечка изведнъж се превръща в принцеса, която трябва да избяга от тази нова мечка (и бягането продължава).

Винаги ще има мечка, която тича след принцеса (следвайки „правилата“, обяснени по-рано). Обикновено участниците се объркват, така че младежкият работник трябва да наблегне на тези аспекти: на смяната на ролите, когато мечката докосне принцесата, и на разделянето на ролите, когато принцесата се прикрепя към двойка. Важно е двойките да стоят в гората не в кръг, а възможно най-случайно и да няма други предмети или препятствия по пътя – както виждате, това е доста подвижна дейност. Ако групата много се наслаждава на дейността, младежкият работник може да отдели повече време за нея. За напреднала група (или на по-късни етапи от процеса) – младежкият работник може да даде различни емоции/настроения за мечката или принцесата (и да ги промени по време на упражнението): пияна, плачеща, отчаяна, луда дипломатична, учтива, мила, робот, извънземна мечка/принцеса и др.

34. Позиции

Координаторът на играта илюстрира някои позиции по двойки, които участниците трябва да изпълнят, като „пиле в кокошарника“, „мост“, „куче в колибата“ и т.н. След това, след демонстрацията на позициите, участниците трябва да вървят разпръснати около пространството, а когато координаторът каже името на една от позициите, то трябва да се изпълни от участниците с човека, който е най-близо до тях в пространството.

35. Аз ще отида с влак, Аз ще отида с автобус, Аз също!

Участниците са настанени на столове в кръг, близо един до друг. Доброволец отива в средата на кръга и стои прав. Така че сега имаме празен стол в кръга. Целта на човека, който е в средата, е да заеме място на един от столовете. Играта започва така - един човек, който е седнал до празния стол, ще се премести на този стол и ще каже „Аз ще отида с влак“. След това идва съседът, който ще каже „Аз ще отида с автобус“ и ще заеме мястото, което е останало празно (след като първият се е сменил). Идва вторият съсед, заема празното място и казва: „И аз!“. Четвъртият трябва да внимава и веднага щом вторият съсед напусне първоначалното място, този участник трябва незабавно да постави ръката си върху празното място и да извика друг участник по име, който трябва да дойде и да заеме място, където е бил извикан. Ако например Мария е била извикана и тя е напуснала мястото си, сега това място е празно. За да не заеме това място човекът в средата, всички участници трябва да внимават и да започнат играта отначало, бързо, от мястото, където е празното. Така че отново трима души вървят един след друг, заемат празните места до тях и казват „Аз ще отида с влак“, „Аз ще отида с автобус“, „И аз!“. И тогава четвъртият вика друг участник и така нататък. Ако в даден момент участниците не са достатъчно бързи или ако направят грешка, човекът в средата може, разбира се, да дойде и да заеме празното място. След това участникът, който е сбъркал и не е бил достатъчно бърз (забравил е реда или името на колега) трябва да застане в средата на кръга. След това играта започва с новия човек в средата

и продължава така, докато фасилитаторът затвори дейността. Трябва да споменем, че движението трябва да е винаги еднопосочно (празният стол трябва да е отляво на участника, който инициира движението). Тази дейност е предназначена да бъде енергизираща, не трябва да продължава повече от 10 минути и също така е добра игра за запомняне на имената на другите участници.

2 **Разбор, успокояване и релаксиращи упражнения**

Това е списък от упражнения за разбор, успокояване и релаксиращи упражнения. Те са второстепенни дейности, използвани в края на работната сесия с младежите или по време на работната сесия, между две основни дейности. Те са насочени към успокояване от преживяното по време на сесията или основната дейност, засилване на емпатията и възвръщане на спокойно, отпуснато състояние на тялото и ума.

1. Невидимата стена

Бягане със затворени очи към плат, държан от спътниците.

2. Обиколка и сбогуване

Участниците се събират по двойки. Упражнението започва с прегръдка, разделят се и се отдалечават. Те бавно се събират отново, но след това отново се отдалечават. Споглеждат се, тичат, прегръщат се отново и си тръгват. В края на упражнението те просто се споглеждат от разстояние и не се доближават отново. В това упражнение двойките се сменят.

3. Сляпа редица

Разделете групата на две редици. В едната са членове със затворени очи. Тази редица се опитва да опипа с ръцете си лицето и ръцете на хората от другата редица (които остават с отворени очи). Накрая двете редици се разделят и "слепите" трябва да се опитат да разберат кой е бил пред тях, като по този начин се насърчава груповата работа и груповото разпознаване.

4. Ръкопляскане

В кръг всеки участник държи ръцете си пред себе си на около 40 сантиметра. Всички трябва да плясат заедно в унисон. При първите няколко опита младежкият работник започва да пляска. Когато механизмът е ясен и всички слушат, той/тя спира да дава знак. Тези от участниците, които искат, могат да се опитат да започнат аплодисментите. Без думи или кимване.

5. Бомбата

Това е игра за предаване на предмет в кръга. Един от участниците е извън кръга и е с гръб към него. Когато той извиква „БУМ“, този в когото е предметът излиза извън кръга и си разменят местата.

6. Фокусиране върху дъха

Участниците лежат по гръб с длани, опрени на земята близо до тялото им, а краката им са отпуснати. Те се концентрират върху дишането си:

- вдишване и издишване;
- вземете няколко секунди почивка с тяло в очакване;
- повторете същото.

При вдишване въздухът влиза през носа и се спуска в гърдите и корема. При издишване въздухът излиза от устата.

7. Слушай сърцето си

В отпуснато легнало положение участниците се концентрират върху сърдечния си ритъм. Те поставят дясната си ръка на мястото на сърцето и се опитват да го "чуят" чрез докосване.

8. Масаж по двойки

Групата се разделя по двойки. Единият (А) седи със свити крака, отпуснати в седнало положение, а другият (Б) коленичи зад него/нея и започвайки от врата, масажира гърба, кръста и ръцете му. След това сменят позициите си.

9. Съобщение

Групата стои в кръг със събрани ръце. Фасилитаторът инструктира групата да затвори очи. След това той обявява, че ще изпрати съобщение, което трябва да "премине" през цялата група и да се върне там, откъдето са започнали. Посланието е леко стискане на дланта на човека до тях. Това разклащане трябва да се предава от единия на другия, докато стигне отново до началото. Това е пренос на енергията на групата.

10. Тишина

Водещият поставя запалена свещ в центъра на кръга и гаси светлините. Пуска тиха музика с ниска сила на звука и кани групата да седне и да помълчи няколко минути, гледайки пламъка на свещта.



3 Дейности за оценка

Това е списък от дейности, които могат да се използват в края на работната сесия с младежите или – в случай на работилници, съставени от множество сесии – в края на работилницата. Те са насочени към рефлексия/оценка на извършената дейност. В известен смисъл ние стоим извън извършваната дейност и я наблюдаваме, за да генерираме допълнително съдържание. В този смисъл тези дейности имат за цел да улеснят споделянето в групата на емоции и размисли,

свързани с извършваната дейност, с оглед на взаимно обогатяване, както и споделено уточняване, което може да доведе до смислени заключения, окончателни съображения или ценна оценка на наученото.

1. Какво взимам със себе си?

"Нека всички застанем в кръг, държейки се за ръце. Внимателно затворете очи и поемете дълбоко въздух. Повторете мислено всичко, което преживяхме в групата. Изберете нещо, което е било важно за вас, нещо, което сте научили за себе си, нещо, което бихте искали да вземете със себе си, когато си тръгнете. Винаги, когато сте готови, можете да отворите очи."

Тогава хората могат да споделят това, което са избрали.

2. Моят път в екипа

„Нарисувайте път, който символизира пътуването ви в групата от началото до днес. Добавете рисунки, символи или думи за важните моменти, които сте преживели. Също така си представете къде ще доведе този път сега, когато работата в групата свършва и го нарисуйте.“

3. Филмът

„Нека седнем в кръг, хванати за ръце. Затворете очи и си спомнете какви бяхте и какви бяха чувствата ви, когато пристигнахте тук. Във вашето въображение изживейте отново пътуването на нашия екип като на филм, от началото до края. Когато сте готови, отворете очи. Това е моментът да споделите вашите мисли и чувства относно вашите преживявания“.

4. Подаръци

Осигурете на екипа материали за рисуване, за ръкоделие и парчета хартия.

„Предлагам всички да нарисуваме подарък за всеки и да напишем посвещение. Можем да използваме каквито материали искаме. Имаме един свободен час. Когато приключим, ще разменим подаръците заедно с нашите мисли и чувства към групата и тогава ще се сбогуваме. Тези подаръци са символични и отразяват взаимната признателност, която изпитваме към членовете на нашия екип.“

5. Първата дума

Фасилитаторът кара участниците да застанат в кръг. След като подаде сигнал, например думата „ДАВАЙТЕ“ или с пляскане, всеки човек на свой ред трябва да каже дума, която описва преживяването, което е имал в групата. Важно е да поддържате бързо темпо и да не оставяте много място за размисъл и анализ.

6. Метод на 7-те думи



Това е дейност, изпробвана няколко пъти, за да се отговори на проблем с участието, достигайки до окончателен вариант чрез приноса на всеки.

- Подготовка – Започнете с обща тема, предварително избрана съвместно или предложена от фасилитатора. От голямо значение е формулирането на точен въпрос, разбираем за всички. Може да е полезно да отделите време за увод, за да изложите този въпрос, причините, които са го предизвикали, и какво ще се направи след това с отговора, който групата ще даде.

Пример: започнахме с въпроса: „Кои са важните характеристики на предложена арт дейност, насочена към младежите, за възстановяване на приобщаването след пандемията?“ Въпросът възникна от общ размисъл в края на ReCAP Обучението на обучители (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 4. Обучение на обучители). Целта беше да се направи синтез на съответните умения за провеждане и фасилитиране на дейности с уязвими младежи.

- Дейност:

Стъпка 1: всеки участник пише на лист хартия списък от 7 думи, за да отговори на общия въпрос. Договорено е да се използват отделни думи, а не изречения. Глаголи, прилагателни, съществителни могат да се използват свободно. Приемат се сложни думи.

Стъпка 2: Всеки участник се среща с друг човек от групата. Всяка двойка има определено време (5 минути), за да сподели двата си списъка, да ги обсъди и да се договори за 7 общи думи, които ще генерират нов списък. Следователно ще има нов списък от 7 думи за всяка двойка. В тази и следващите стъпки, в допълнение към думите от оригиналните списъци, могат да се избират и нови думи.

Стъпка 3: всяка двойка се среща с друга двойка. Както в предишната стъпка, в определено време (5 минути) списъците се сравняват и обсъждат, за да се постигне общ резултат: списък от 7 думи за всяка четворка.

Стъпка 4: всеки квартет среща друг квартет и повторете процеса. Сега времето е увеличено до 10 минути.

Стъпка 5: групите от 8 души сравняват своите списъци и обсъждат, за да стигнат до общ резултат.

Стъпка 6 и след това: продължаваме чрез последователни агрегирания, докато стигнем до 2 списъка, които да сравним един с друг. Според нашия опит това е довело до работа с група от повече от 30 души.

Последна стъпка: групата на пленарна среща записва 2-та списъка върху табло. Избират се двама говорители, които да представят значенията на избраните думи. След това в центъра на кръга се поставя мек предмет (плюшено животно, шал, топка и др.), който ще бъде палката. Човекът, който желае да говори, поема палката и я държи по време на изказването си, след което я предава на

следващия. Фасилитаторът следи за правилото, като помага, ако е необходимо да предаде щафетата.

- **Необходимо време.**

За успеха на дейността е важно фасилитаторът да спазва времето ограничение на всяка стъпка от процеса, спирайки дейността, когато зададеното време изтече. Това времево ограничение е творчески стимул за съвместно търсене на решение на общата задача. В зависимост от нуждите на групата ограничението може да бъде повече или по-малко строго. Във всеки случай, след като се стигне до края на зададеното време, водещият спира дейността. Ако дадена група се нуждае от допълнително време, трябва да го поиска и да посочи от колко минути се нуждае. Фасилитаторът поддържа нуждите на "по-бавните" групи заедно с тези на "по-бързите" групи. В ранните етапи, обикновено 5 минути, може да има удължения с още 2 или 3 минути. В последната стъпка, от друга страна, когато цялата група е заедно, фасилитаторът преговаря с групата за необходимото време. В нашия пример групата поиска 20 минути. По-късно поиска удължаване с още 10 минути и накрая още 10 минути.

- **Проверка.**

В края на дейността е важно да има време за проверка, което позволява да се установи какво се е случило, как са се чувствали различните участници и въз основа на тези елементи да се определи в коя посока на развитие може да продължи групата. В зависимост от контекста, човек може да бъде по-заинтересован от размисъл върху резултата (7-те думи, избрани от групата) или върху процеса (как се е развила дискусиата, дали е била успешна; в сътрудничеството или не). Ако интересът е фокусиран върху резултата, важно е да се свърже с това какви думи са били посочени на различни етапи от процеса на синтез. В някои случаи, например, фасилитаторите рисуват облак от думи (облак от думи, в който размерът на шрифта на всяка дума е пропорционален на броя на срещанията: думите, избрани от повече хора, изглеждат по-големи от други) за всяка стъпка в процеса. Чрез сравняване на облаците от думи може да се реконструира колективният път на работа по темата. От друга страна, когато интересът е съсредоточен върху процеса, може да е полезно да се разгледа възприятието на всеки участник за съвместната работа: по-специално дали човек винаги се е чувствал чут и свободен да изрази мнението си, тъй като групата за вземане на решения расте на брой. Може да е интересно да се опитаме да реконструираме по какви критерии е решено да се изберат или изтрият определени думи, дали дискусиата е била интересна или уморителна, възникнали ли са проблеми във взаимоотношенията.

4 **Обучение на обучители**

Сборникът с инструменти има за цел не само да подпомогне работата на младежките работници от партньорските организации на проекта ReCAP, но и да бъде разпространен **в цяла Европа и извън нея**, за да е в помощ на работата на всички младежки работници, които искат да научат иновативни инструменти за насърчаване социалното включване на уязвими младежи след пандемията. Тази нужда всъщност е широко разпространена в цяла Европа и извън нея и следователно необходимостта от възпроизвеждане на тези инструменти е много висока. За да подпомогнем разпространението, тук предоставяме някои насоки, които ще помогнат на младежките работници да обучат колеги и партньори за работа със Сборника с инструменти.

За тази цел предлагаме като модел, който да се използва и адаптира към специфичните нужди в съответния контекст, дейността **Обучение на обучители**, проведена в рамките на проекта **ReCAP**. Тази дейност беше специално предназначена да обучи младежките работници от партньорските организации. Това беше съществена част от проекта, тъй като позволи на участващите младежки работници да тестват инструментите като група и да ги усъвършенстват, преди да бъдат включени в Сборника с инструменти. Следователно инструментите, които ще откриете, описани в предходните страници, са резултат от тази практическа експериментална работа.

Обучение на обучители ReCAP

Обучението на обучители се проведе от **25 юни до 2 юли 2023 г. във Виченца (Италия)**, под координацията на **La Piccionaia S.c.s.**: в рамките на **8 дни**, през които **20 младежки работници** от 10-те партньорски организации на ReCAP от Франция, Испания, Португалия, Гърция, Италия, България и Румъния се събраха, за да се обучат взаимно на гореспоменатите инструменти и да ги тестват. Използваният подход за учене беше партньорски: младежките работници представиха своите инструменти на другите участници, прилагайки ги като група и следователно тествайки тяхната ефективност и усъвършенствайки работата им. За младежките работници на ReCAP това беше и поводът да започнат планирането на местните дейности в своите местни общности, които да бъдат изпълнени в последната фаза на проекта. Следователно, по време на Обучението на обучители, участващите младежки работници имаха възможността да преразгледат и адаптират инструментите от Сборника, адресирайки специфичните нужди на своята територия и съвместно проектирайки специфичен път, който включва целевите младежи с по-малко възможности (водещ до резултат PR3 > Пътна карта за социално включване [PR3 > Roadmap for social inclusion](#)).

Програма

Часове на работа: от 9:30 to 12:30 ч. и от 13.30 до 17:00 ч.

Обедна почивка: от 12:30 до 13:30 ч.

Кафе паузи: 15 мин. сутрин и 15 мин. следобяд

Ден 1-ви беше посветен на взаимно опознаване чрез различни дейности за разчупване на леда и изграждане на екип (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.1 Странични дейности към инструментите > 1. Дейности за разчупване на леда, упражнения за изграждане на екип, енергизатори), осеян с моменти на диалог, за да се подчертаят някои ключови елементи на младежката работа. Денят беше ръководен от г-н Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., режисьор, драматург и театрален актьор, както и обучител и университетски преподавател в областта на педагогика чрез театър).

Ден 2-ри започна с презентациите (и тестването) на различните инструменти предложени от младежките работници, които продължиха и през дните 3, 4, 5 и 6. Два до три часа беше времето, запазено за младежките работници на всеки партньор, за да представят своя инструмент(и) и да ръководят изпълнението им с групата, за да тестват тяхната ефективност.

След представянето на инструмента бяха осигурени около 30 минути за устно споделяне, за да могат режисьорите и участниците да изразят своите коментари относно дейността, която току-що са завършили, или да предложат някакви подобрения на самия инструмент. Всяко представяне и прилагане на инструмент беше предшествано от една или две дейности за енергизиране, разчупване на леда или изграждане на екип и последвано от поне едно упражнение за разбор и релаксация.

Ден 7-ми беше посветен на оценка на дейността по обучението на обучители от групата. Денят отново беше ръководен от Carlo Presotto, който използва метода със 7 думи (вижте Раздел III – ДОПЪЛНИТЕЛНИ ДЕЙНОСТИ > III.I Странични дейности към инструментите > 3. Дейности за оценка).

И накрая, **ден 8-ми** беше посветен на планиране на местните дейности, като всяка двойка младежки работници състави проект на програмата, която да бъде изпълнена през следващите месеци на местно ниво (целева група, избрани инструменти, приблизителна продължителност и т.н.) , и го сподели с колегите си.