



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

**Наръчник:
Дейности за социално и
емоционално образование за
благосъстоянието на младите
хора**



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



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



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>

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



ВЪВЕДЕНИЕ

Този наръчник служи като обща рамка за всички партньори по STRONGER YOUTH. Всеки партньор разработва дейност, насочена към конкретна социално-емоционална компетентност.

Социално-емоционални компетентности по партньори:

- **CET Platform:** Самоприемане и самосъзнание
- **ARCHE:** Социална осъзнатост чрез ъпсайклинг
- **Eco Power:** Умения за взаимоотношения чрез музика
- **Tor Vergata:** Отговорно вземане на решения
- **WalkTogether:** Осъзнатост чрез йога и медитация
- **Connecting DOTS:** Разпознаване и контрол на емоциите и поведението

Заглавие на модула: Самоприемане и самосъзнание

Партньорска организация: CET Platform

Социално-емоционална компетентност: Изграждане на самосъзнание и създаване на позитивна връзка със самия себе си чрез рефлексия и емоционално разбиране.

Преглед на модула: Този модул приканва младите хора да изследват понятията за самосъзнание и самоприемане като основи на емоционалната интелигентност и личностното развитие. Чрез размисъл, дейности и групов диалог участниците ще разгледат как самоусещането, ценностите и емоциите оформят тяхното чувство за идентичност. Те ще усвоят практически стратегии за приемане на собствените си силни страни и ограничения с емпатия и откритост. В края на модула обучаемите ще разбират как самоприемането подпомага устойчивостта и автентичните взаимоотношения.

Учебни цели:

- Да дефинират самосъзнанието и самоприемането и да обяснят тяхното значение за благополучието.
- Да идентифицират личните си силни страни, ценности и области за развитие.
- Да разпознават вътрешните и външните влияния, които оформят самоусещането и самовъзприятието.
- Да практикуват техники за самосъстрадание с цел изграждане на позитивна връзка със самите себе си.
- Да разсъждават върху това как самоприемането подобрява емпатията, комуникацията и автентичната свързаност с другите.
- Да се ангажират с малки, осъзнати действия, които подкрепят устойчивото развитие на самосъзнанието и самоприемането.

Целева група: Младежи на възраст от 15 до 30 години.

Методология: Модулът използва участнически и преживелищни методи: насочена рефлексия, творческо изразяване, водене на дневник, ролеви игри и групови дискусии. Тези дейности създават безопасна среда за лично изследване, като насърчават участниците да споделят идеи и чувства и да развиват емоционална грамотност чрез активни преживявания.

Ключови думи: Самосъзнание, самоприемане, идентичност.

Заглавие на дейността: Виж себе си ясно - Изследване на самосъзнанието чрез творчески размисъл

Тема/Умение, което се усвоява: Самосъзнание, самоприемане, емоционално изразяване, увереност, самосъстрадание

Фокус на дейността: Насърчаване на младите хора да изследват и изразяват своята идентичност, емоции и личностно развитие чрез създаване на творческа визия или дъска на настроението (mood board). Дейността използва визуално разказване, за да помогне на участниците да разберат кои са, какво ценят и как могат да се отнасят към себе си с доброта и приемане.

Учебни цели: Да размишляват върху личните си силни страни, ценности и емоции чрез творческо изразяване. Да визуализират позитивен образ на себе си и вътрешните си ресурси.

Продължителност: 45 - 60 минути

Място/Изисквания за пространството: Удобно и спокойно закрито пространство с маси за творческа работа или достъп до цифрови устройства.

Необходими материали:

За физически дъски: Списания, вестници, цветна хартия, ножици, лепила, маркери, стикери, лични отпечатани снимки, фрази или цитати, листове хартия или картон A3/A4.

За дигитални дъски: Лаптопи, таблети или смартфони с достъп до Canva, Pinterest или друга платформа за създаване на дъски на настроението. Насърчавайте участниците да качват лични снимки, любими цветове или значими изображения.

Инструкции:

Накратко обсъдете какво означават самосъзнанието и самоприемането. Задайте няколко въпроса за загряване, например: „Кога се чувствате най-истински себе си?“ или „Какво ви кара да се чувствате уверени?“. Поканете участниците да създадат дъска „Виждате себе си ясно“ — физическа или дигитална. Помолете ги да включат:

- Изображения, думи или цветове, които представят как те възприемат себе си
- Снимки, символи или фрази, които отразяват увереност, състрадание или усещане за безопасност – лични за тях



- Елементи, които показват тяхната идентичност — страсти, таланти, ценности и мечти
- Напомнете им, че няма правилен или грешен начин да създадат дъската си. Всяко преживяване, чувство и изразяване е уникално — и тази уникалност е нещо, което трябва да се празнува като част от пътя им към самоприемане.

Предоставете творчески въпроси за насока, например: Как изглежда за вас безопасното пространство? Какво усещане ви дава увереността? Какво ви прави уникални? Какви са скритите ви таланти? Какво бихте искали другите да знаят за вас?

Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността:

- Как се почувствахте, докато създавахте дъската?
- Кой аспекти от себе си изпъкнаха най-много?
- Какво научихте или преоткрихте за това кои сте?



Роля на водещия:

Да предоставя насоки, да поддържа приобщаващ тон, да насърчава творчеството и да подпомага дигиталните и физическите подходи.

Роля на участниците:

Да бъдат открити, креативни и уважителни; да изследват свободно самостоятелното изразяване и да размишляват.

Сигурност и емоционални аспекти:

Напомнете на участниците, че могат да пропуснат всяка задача, която им се струва твърде лична.



Грижа за себе си: Изследване на самосъстраданието чрез водене на дневник

Тема/Умение: Самосъзнание, самоприемане, емоционално изразяване, самосъстрадание, позитивен вътрешен диалог

Фокус на дейността: Насърчаване на младите хора да размишляват върху вътрешния си диалог и да практикуват самосъстрадание чрез структурирано водене на дневник. Дейността помага на участниците да разпознаят самокритичните мисли, да ги преформулират с доброта и да развият по-подкрепяща връзка със себе си.

Учебни цели: Да разпознават моменти на самокритика и негативен вътрешен диалог. Да практикуват преформулиране на мислите с доброта и разбиране.

Продължителност: 45 - 60 минути

Място/Изисквания за пространството: Спокойно и удобно място с места за сядане и писане, или достъп до цифрови устройства при използване на приложение за дневник или текстов документ.

Необходими материали: Бележници или дневници, химикалки, по желание цветни маркери или стикери за творческо изразяване; За дигитален вариант: таблети, лаптопи или смартфони с текстов редактор или приложение за водене на дневник.

Инструкции: Накратко обяснете понятието самосъстрадание и как воденето на дневник може да помогне за развитие на по-добър вътрешен диалог. Задайте на участниците въпроси за загряване, като например: „Кога забелязвате, че сте самокритични?“, „Как обикновено говорите със себе си в трудни моменти?“

Водене на дневник: Поканете участниците да размишляват и да отговарят на въпросите, както на хартия, така и дигитално: „Когато забележа самокритика, какво мога да си кажа вместо това?“, „Как мога да се погрижа за себе си, както бих се погрижила за приятел?“, „Кои са три неща, които оценявам в себе си в този момент?“, „Какво малко действие мога да предприема днес, за да се подкрепя?“

Насърчавайте участниците да пишат свободно, без да цензурират или съдят своите мисли.



Размисъл: Поканете участниците да споделят прозрения или размисли, с които се чувстват комфортно. Подчертайте, че споделянето е по избор и че всяка лична рефлексия е валидна.

Закриване: Насърчете участниците да продължават да водят дневник редовно, напомняйки им, че самосъстраданието е практика, към която могат да се връщат ежедневно или седмично. Завършете с кратко упражнение за заземяване, например: поемане на три дълбоки вдишвания, като мълчаливо повтарят: „Заслужавам доброта и грижа.“

Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността: Как се почувствахте, докато пишехте на себе си с доброта? Какво научихте за своя вътрешен диалог или самовътрешен разговор? Кои въпроси бяха най-полезни за развиване на самосъстрадание? Как бихте могли да приложите тази практика в ежедневието си?

Роля на водещия:

Да насочва участниците чрез въпросите, да моделира подкрепящ език, да поддържа спокоен и приобщаващ тон и да насърчава размисъл без осъждане.

Роля на участниците:

Да се включват с честност, да пишат свободно, да уважават личното пространство на другите и да изследват самосъстраданието с откритост.

Сигурност и емоционални аспекти:

Участниците могат да изпитат емоции при размишление върху самокритика. Напомнете им, че могат да направят пауза, да пропуснат въпроси и че всички размисли са валидни и част от личностното развитие.

Handwritten notes in red ink, partially obscured by a large orange pen graphic.

Handwritten notes in red ink, partially obscured by a large orange pen graphic.





Какво ми е нужно в този момент: Практикуване на самосъстрадание чрез осъзнаване на нуждите

Тема/Умение, което се усвоява: Самосъзнание, самосъстрадание, емоционална регулация, лична грижа

Фокус на дейността: Помагане на младите хора да разпознаят своите непосредствени емоционални, умствени и физически нужди и да разберат, че изразяването на тези нужди е важен акт на самосъстрадание и самоуважение.

Учебни цели: Да идентифицират личните си нужди в настоящия момент — емоционални, умствени или физически. Да развият стратегии за удовлетворяване на тези нужди по грижовен и реалистичен начин. Да разсъждават върху това как уважаването на личните нужди подпомага общото благополучие и устойчивост.

Продължителност: 30 - 45 минути

Място/Изисквания за пространството: Спокойно и удобно пространство

Необходими материали: Бележници, химикалки; За дигитален вариант: таблети, лаптопи, смартфони с приложение за бележки.

Инструкции: Обяснете значението на осъзнаването и удовлетворяването на личните нужди като форма на самосъстрадание. Задайте на участниците въпроси като: „Кога за последно забелязахте какво наистина ви е нужно?“, „Как обикновено реагирате, когато се чувствате стресирани или претоварени?“

Индивидуално упражнение: Поканете участниците да се замислят тихо и да запишат три неща, от които имат най-голяма нужда в момента. Те могат да бъдат: Емоционални (например: спокойствие), Умствени (например: яснота), Физически (например: почивка). Насърчавайте честност и подчертайте, че няма правилни или грешни отговори. Участниците могат също да добавят малки стъпки за действие, с които да удовлетворят всяка нужда.

Групов размисъл и дискусия: Поканете участниците да се замислят върху: Как се чувствате, когато осъзнавате своите нужди? По какъв начин удовлетворяването на тези нужди може да бъде акт на самосъстрадание?



Закриване: Насърчете участниците да се връщат редовно към упражнението, за да се вслушват в себе си и да откликват на нуждите си.

Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността: Какво забелязахте за своите нужди в този момент? Как се почувствахте, когато ги назовахте и признавахте? Кои от тези нужди можете реалистично да удовлетворите днес? Как тази практика подпомага самосъстраданието и самосъзнанието?

Роля на водещия: Да насочва участниците със спокойни инструкции; да моделира въпроси; да поддържа безопасна и неосъждаща среда; да насърчава самосъстрадание без сравнение.

Роля на участниците: Да се включват честно в упражнението, да разсъждават открито, да уважават личното пространство и да изследват начини за грижовно удовлетворяване на своите нужди.

Сигурност и емоционални аспекти: Участниците могат да открият неочаквани или интензивни нужди. Напомнете им, че могат да направят пауза, да пропуснат или да споделят само това, което се усеща безопасно. Нормализирайте всички нужди като валидни и част от практиката на грижа за себе си.



Emotional: reassurance, connection, calm, belonging, support, love, care, peace, fun, comfort

Mental: focus, clarity, a break, insights, inspiration, learning, reflection, understanding, challenge
Physical: rest, food, movement, sleep, touch, fresh air, sunlight, hug, coffee



Истории на доброта: Изследване на самосъстраданието чрез групов диалог

Тема/Умение: Самосъзнание, самосъстрадание, емпатия, емоционална регулация, рефлексивна комуникация

Фокус на дейността: Осигуряване на безопасно пространство, в което участниците да споделят моменти, в които са били самокритични, и да изследват начини да откликват към себе си с доброта. Дейността подчертава споделения човешки опит, за да нормализира практиките на самосъстрадание.

Учебни цели: Да практикуват преформулиране на самокритични мисли с доброта и разбиране. Да развиват емпатия и да се учат от споделени преживявания. Да нормализират самосъстраданието като ценна, ежедневна практика.

Продължителност: 45 - 65 минути

Място/Изисквания за пространството: Удобно и спокойно пространство, подредено за групова дискусия.

Необходими материали: Бележници и химикалки (по избор); Успокояваща фонова музика (по избор).

Инструкции: Обяснете целта на упражнението: да се изследва самосъстраданието чрез размисъл и споделяне. Подчертайте, че всички преживявания са валидни и че групата представлява безопасно, неосъждащо пространство.

Упражнение за разказване на истории: Поканете участниците да размишляват върху скорошен момент, в който са били строги към себе си. Насърчете ги накратко да споделят ситуацията и как са се чувствали. Насочващи въпроси от водещия могат да включват:

- „Можете ли да опишете момент, в който се критикувахте?“
- „Как бихте отговорили на приятел в същата ситуация?“
- „Какво бихте могли да си кажете с доброта вместо това?“

Групов размисъл и дискусия: След споделянето насочете разговор за общите модели, чувства и стратегии. Подчертайте споделения човешки опит и нормализирайте самосъстраданието. Насърчете участниците да помислят как тези стратегии могат да се прилагат в ежедневието.



Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността:

- Как се почувствахте, когато споделяхте своя опит?
- Какво забелязахте относно моделите на самокритика при себе си или при другите?
- Как реагирането с доброта може да промени гледната ви точка или чувствата ви?
- Кои стратегии за самосъстрадание ще отнесете със себе си от това упражнение?

Роля на водещия:

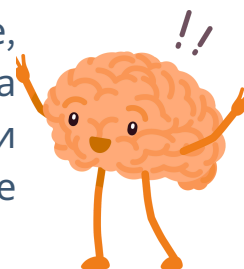
Да създаде безопасна и подкрепяща среда, да насочва дискусията с емпатия, да моделира език на самосъстрадание и да насърчава всички участници да уважават преживяванията на другите.

Роля на участниците:

Да се включват честно, да слушат активно, да уважават споделянето на другите и да размишляват как да прилагат самосъстрадание в собствения си живот.

Сигурност и емоционални аспекти:

Някои участници може да се почувстват уязвими, когато споделят самокритични преживявания. Напомнете им, че могат да се въздържат от споделяне, да споделят само това, което им е комфортно, или да размишляват мълчаливо. Нормализирайте всички преживявания като валидни и подчертавайте, че самосъстраданието е практика, а не съвършенство.



Теоретична рамка

Самосъзнанието е способността да разпознаваме и разбираме собствените си мисли, емоции, ценности и поведение.

Самосъстраданието е практиката да се отнасяме към себе си с доброта, разбиране и търпение—особено в моменти на трудности или самокритика. Заедно тези качества подпомагат емоционалната регулация, устойчивостта и здравословната връзка със себе си. Чрез изследване на самосъзнанието и самосъстраданието индивидите могат да подобрят благополучието си, да намалят негативния вътрешен диалог и да развият по-дълбоко усещане за приемане, увереност и личностно развитие.

Ключови теоретични прозрения:

- Самосъзнанието и самосъстраданието имат своите корени в психологическата теория и контемплативните практики (включително осъзнатост и хуманистична психология).
- Изследванията показват, че самосъстраданието подобрява емоционалната регулация, намалява самокритиката и изгражда устойчивост при стрес или трудности.
- Практически интервенции като творчески дъски, водене на дневник, насочен диалог и осъзната рефлексия укрепват както самосъзнанието, така и самосъстраданието—помагайки за вътрешно усвояване на подкрепящ вътрешен диалог, изграждане на увереност и подпомагане на благополучието.

Източници / Мултимедия и примерни ресурси:

- Neff, K. D. – “What is Self-Compassion?”
- Neff K.D - “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself” book
- The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis
- Self-Compassion Makes Life More Manageable
- The Reason You Make Unhealthy Choices

Ключови изводи

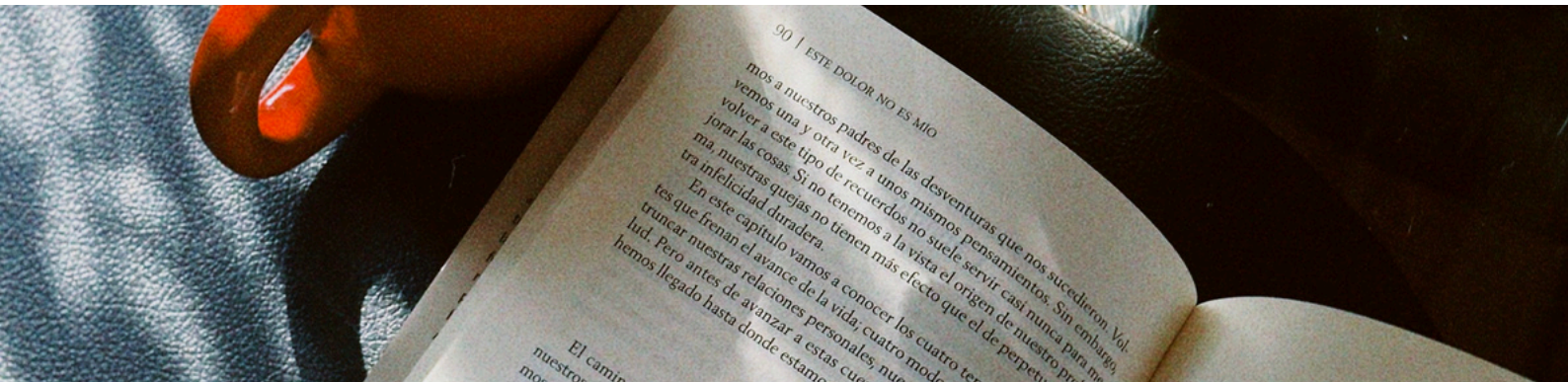
Ключови изводи:

- Участниците развиват осъзнатост за своите мисли, емоции и вътрешен диалог, което подобрява самопознанието, емоционалната регулация и самоприемането.
- Чрез творчески упражнения като дъски на настроението, водене на дневник и насочена рефлексия те изследват лични ценности, силни страни и идентичност, като така укрепват увереността и яснота в себе си.



- Структурираните практики за самосъстрадание насърчават добротата към себе си, намаляват самокритиката и изграждат устойчивост в предизвикателни ситуации.
- Модулът стимулира последователна саморефлексия и грижовни практики, като помага на участниците да укрепят умствената яснота, емоционалния баланс и общото благополучие.

РЕЧНИК



Самосъзнание: Способността да разпознаваме и разбираме собствените си мисли, емоции, ценности и поведение. То е основата за личностно развитие, емоционална регулация и целенасочено вземане на решения.

Самосъстрадание: Отнасяне към себе си с доброта, разбиране и търпение, особено в моменти на трудности или самокритика. Включва откликване към себе си по начина, по който бихме откликнали към близък приятел.

Устойчивост: Способността да се възстановяваме от трудности, да се адаптираме към предизвикателства и да поддържаме благополучието си в условия на стрес или несгоди.

Емоционална регулация: Способността да управляваме и откликваме на емоционални преживявания по здравословен и конструктивен начин, като поддържаме баланс и перспектива.

Самоприемане: Разпознаване и приемане на собствените качества, силни страни и ограничения без осъждане, като се изгражда позитивна и състрадателна връзка със себе си.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Дейности, които ще практикувате:

1. Виж себе си ясно: Изследване на самосъзнанието чрез творческа рефлексия
2. Какво ми е нужно в този момент: Практикуване на самосъстрадание чрез осъзнаване на нуждите
3. Грижа за себе си: Изследване на самосъстраданието чрез водене на дневник
4. Истории на доброта: Изследване на самосъстраданието чрез групов диалог

Съвети за ежедневна практика:

- Отделяйте няколко минути всеки ден, за да се вслушвате в себе си — задайте си въпроса: „Какво ми е нужно в този момент?“
- Практикувайте да говорите със себе си с добротата, с която бихте се обърнали към приятел.
- Използвайте водене на дневник или творческа дейност, за да размишлявате върху емоциите, ценностите и личностното си развитие.
- Обърнете внимание на моменти на самокритика и съзнателно ги преформулирайте с доброта.
- Празнувайте малките успехи и признавайте прогреса, а не съвършенството.

Въпроси за размисъл:

- Какво научих за себе си чрез тези практики?
- Кога се чувствам най-свързан/а с това кой съм всъщност?
- Как мога да проявя повече доброта към себе си в трудни моменти?
- Кои силни страни, ценности или мечти определят моето усещане за идентичност?
- Как мога да продължа да развивам самоприемане и самосъзнание в ежедневието?



Заглавие на модула: Социална осъзнатост чрез ъпсайклинг

Партньорска организация: ARCHE

Социално-емоционална компетентност: Развитие на социална осъзнатост, емпатия, отговорност и съвместно решаване на проблеми чрез творчески практики за ъпсайклинг.

Преглед на модула: Този модул запознава младите хора с концепцията за ъпсайклинг като начин за укрепване на социалната осъзнатост и позитивното ангажиране с общността. Участниците изследват как ежедневните отпадъци могат да бъдат трансформирани във функционални или художествени обекти, като същевременно разсъждават върху това как техните избори влияят върху околната среда. Чрез творчески, практико-ориентирани дейности, те се учат да разпознават нуждите на общността и да се ангажират с целенасочени действия. Модулът насърчава младите хора да осъзнаят своята роля в по-широк социален и екологичен контекст. В края на модула участниците ще са развили както практически умения за ъпсайклинг, така и по-дълбоко чувство за колективна отговорност.

Учебни цели: Да дефинират социалната осъзнатост и да обяснят връзката ѝ с устойчивостта и отговорното гражданство. Да разпознават последици от потребителските навици и производството на отпадъци. Да практикуват техники за ъпсайклинг, които трансформират изхвърлени предмети в полезни обекти. Да си сътрудничат с връстници за създаване на креативни решения, насочени към нуждите на общността или околната среда. Да разсъждават върху това как личните действия влияят върху благополучието на общността и околната среда.

Целева група: Млади хора (15–30 години), малки до средни групи, закрыта творческа или работилнична среда.

Методология: Преживелищно обучение, практическа творческа работа, групово решаване на проблеми, кръгове за рефлексия, дискусии с фокус върху общността.

Ключови думи: Њпсайклинг, устойчивост, социална осъзнатост.



Заглавие на дейността: Разходка за вдъхновение

Тема: Въведение в ъпсайклинга и креативността

Фокус на дейността: Наблюдение на заобикалящата среда с цел откриване на материали, форми и текстури, които могат да вдъхновят творчески идеи за ъпсайклинг.

Учебни цели: Да се засилят уменията за наблюдение и креативно мислене. Да се разпознае потенциалът в ежедневни материали. Да се изгради осъзнато внимание преди процеса на създаване.

Продължителност: 20 минути

Място / Изисквания за пространството: Вътрешно или външно пространство, подходящо за разходка и наблюдение

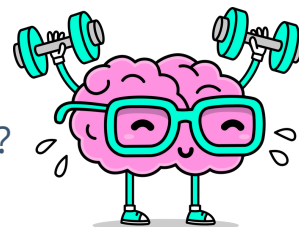
Необходими материали: Бележник, химикал, камера/телефон

Инструкции:

1. Помолете участниците да се разхождат в избраното пространство и да наблюдават предмети, текстури, изхвърлени материали или природни елементи.
2. Участниците скицират или заснемат предмети, които ги вдъхновяват.
3. Групата се събира отново и накратко споделя какво е забелязала и защо това е привлякло вниманието ѝ.

Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността:

- Какво забелязахте, което обикновено пренебрегвате?
- Как наблюдението може да отключи креативността?
- Имаше ли нещо, което ви изненада по време на разходката?



Роля на водещия: Да насърчава любопитството, да насочва наблюдението и да стимулира креативна дискусия.

Роля на участниците: Да наблюдават осъзнато, да отбелязват вдъхновения и да споделят своите размисли.

Сигурност и емоционални аспекти: Избягвайте оценяване или осъждане на художествените и наблюдателни избори; позволете на участниците да споделят толкова, колкото се чувстват комфортно.



Заглавие на дейността: Емоционален обект

Тема / Умение: Материалите като средство за емоционално изразяване

Фокус на дейността: Превръщане на избран материал в обект, който изразява лично чувство или вътрешно състояние.

Учебни цели:

- Развитие на емоционално изразяване чрез творческа трансформация
- Изграждане на увереност при работа с различни материали
- Съвързване на личните чувства с физическия процес на създаване

Продължителност: 30–40 минути

Място / Изисквания за пространството: Маса и пространство за творческа работа

Необходими материали: Изхвърлени материали (картон, бутилки, плат), ножици, лепило, бои, маркери

Инструкции:

1. Помолете участниците да изберат материал, който „им пасва“ или „се усеща правилен“ за тях.
2. Те създават обект, който представя дадено чувство (напр. спокойствие, хаос, радост).
3. Участниците споделят значението на своите обекти по двойки или в малки групи.

Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността:

- Как материалът ви помогна да изразите емоция?
- Беше ли лесно или трудно да превърнете емоция в обект?
- Какво научихте за себе си?



Роля на водещия: Да подкрепя емоционалната безопасност и да насърчава изразяването без осъждане.

Роля на участниците: Свободно да изследват емоционалната си креативност и да споделят своите размисли.

Сигурност и емоционални аспекти: Позволете на участниците сами да избират колко да разкриват; избягвайте натиск.



Заглавие на дейността: Групов проект по ъпсайклинг

Тема / Умение: Съвместен ъпсайклинг и креативност

Фокус на дейността: Работа в екип за трансформиране на материали във функционален или символичен обект, който представя общо послание или тема.

Учебни цели: Укрепване на уменията за работа в екип и комуникация. Практикуване на решаване на проблеми в група. Изследване на креативността чрез съвместно създаване. Развитие на отговорност и социална осъзнатост.

Продължителност: 60 минути

Място / Изисквания за пространството: Маси, работилнично пространство и достатъчно място за групова работа

Необходими материали: Всички налични рециклируеми/ ъпсайклинг материали, pistolети за горещо лепило, инструменти, бои, декоративни елементи

Инструкции:

1. Разделете участниците на малки групи.
2. Всяка група избира тема.
3. Групите проектират ъпсайклинг обект, който изразява избраната тема.
4. Те създават обекта съвместно.
5. Групите представят своята работа и обясняват нейното значение.



Въпроси за размисъл / обсъждане след дейността: Как си сътрудничихте? Коя част от процеса беше най-предизвикателна? Как вашето творение е свързано с избраната тема?

Роля на водещия: Да подпомага групите, да посредничи при сътрудничеството и да дава насоки относно материалите.

Роля на участниците: Да си сътрудничат с уважение, да допринасят с идеи и да участват активно в съвместното създаване.

Сигурност и емоционални аспекти: Следете за неравномерно участие и се уверете, че всеки член на групата има пространство да се включи и да изрази себе си.



Теоретична рамка

Ъпсайклингът представлява творческо преобразуване на изхвърлени материали в нови, ценни обекти, като насърчава както устойчивостта, така и емоционалното изразяване. В младежката работа ъпсайклингът служи като инструмент за укрепване на социалната осъзнатост, като помага на младите хора да разберат как личните им действия са свързани с благосъстоянието на околната среда и общността. Практическият и рефлексивен характер на ъпсайклинга подпомага осъзнатостта, емпатията и ученето чрез сътрудничество, като същевременно повишава чувствителността към наличните ресурси и въздействието на личните избори.

Ключови теоретични прозрения

- Творческото повторно използване подпомага емоционалната регулация и себеизразяването, като предлага невербален начин за комуникиране на чувства и преживявания.
- Ъпсайклингът укрепва социалната осъзнатост, като свързва индивидуалното поведение с екологичната отговорност и ориентираното към общността мислене.
- Съвместното творчество насърчава работата в екип, емпатията и споделянето на проблеми, тъй като участниците договарят идеи и създават заедно смислени резултати.



КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

- Участниците развиват креативност чрез експериментирание с материали и преобразуване на ежедневни предмети в смислени творения.
- Дейностите по ъпсайклинг повишават социалната осъзнатост, като показват как личните избори влияят върху околната среда и общността.
- Творческото изразяване чрез материали подпомага емоционалното благополучие, като помага на участниците безопасно да външат и обработват емоции.
- Съвместният ъпсайклинг укрепва работата в екип, комуникацията и емпатията в групата.
- Практическото създаване намалява стреса, увеличава фокуса и насърчава усещането за постижение и лична отговорност.
- Участниците усвояват практични, устойчиви навици, които могат да подобрят ежедневието им и да подкрепят по-осъзнат начин на живот.





РЕЧНИК

- **Ъпсайклинг** – Творческият процес на преобразуване на изхвърлени материали в обекти с по-висока стойност или смисъл, насърчаващ устойчивост и находчивост.
- **Социална осъзнатост** – Способността да разбираме чувствата, нуждите и перспективите на другите и да осъзнаваме как личните действия влияят на общността и околната среда.
- **Креативност** – Способността да се генерират нови идеи и решения чрез въображение, експериментиране и гъвкаво мислене.
- **Осъзнатост** – Състояние на фокусирано присъствие в настоящия момент, което помага на индивида да наблюдава мислите, емоциите и околната среда без осъждане.
- **Емоционално изразяване** – Комуникиране на мисли и чувства чрез думи, действия, изкуство или други творчески форми.
- **Устойчивост** – Способността да се справяме с предизвикателства, да се адаптираме към промени и да се възстановяваме от трудности чрез вътрешна сила и решаване на проблеми.
- **Неформално учене** – Структурирано учене извън традиционните училищни рамки, често експериментално, участническо и насочено към личностно развитие.
- **Сътрудничество** – Работа заедно за постигане на обща цел, като се ценят приносите и перспективите на другите.
- **Природосъобразност** – Избори, които защитават природните ресурси, намаляват отпадъците и подпомагат дългосрочното екологично благополучие.





ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Контролен списък с материали за ъпсайклинг

Основни материали, необходими за дейностите:

- Картон, Бутилки, Текстилни остатъци, Списания
- Ножици, Лепило, Тиксо, Маркери
- По избор: Бои, Четки, Декоративни елементи

Приложение 2. Насоки за безопасност и работа с инструменти

- Използвайте ножици и инструменти безопасно.
- Поддържайте работните пространства подредени.
- Потърсете съдействие при работа с материали, които могат да бъдат остри или горещи.

Приложение 3. Лист за рефлексия (за участниците)

Участниците отговарят накратко след модула:

- Какво ми хареса най-много днес?
- Какво научих за креативността или емоциите?
- Един навик за ъпсайклинг, който искам да опитам в ежедневието си:





Заглавие: Умения за взаимоотношения чрез музика

Партньорска организация: SMART Eco-Power

Социално-емоционална компетентност: Комуникация, сътрудничество, емоционално изразяване, доверие.

Общ преглед на модула:

Този модул изследва как музиката може да укрепи уменията за взаимоотношения, като развива комуникацията, емоционалното изразяване и груповата сплотеност. Чрез ритъм, звук и съвместно музициране участниците се учат да слушат активно и да отговарят един на друг. Музикалните дейности насърчават доверието, взаимната осъзнатост и сътрудничеството, като помагат на младите хора да разбират по-добре груповата динамика. Музиката също така предоставя безопасен и игрови начин за изразяване на емоции и намаляване на стреса. В края на модула участниците ще са укрепили своите междуличностни умения и ще са развили нови креативни инструменти за изграждане на здравословни взаимоотношения.

Учебни цели: Да се разбере как ритъмът и музиката влияят върху емоциите и междуличностната свързаност. Да се засили активното слушане чрез невербална, звуково-базирана комуникация. Да се изгради доверие и емпатия чрез групови музикални упражнения. Да се развият умения за сътрудничество чрез колективно създаване на ритъм и импровизация. Да се изследва емоционалното изразяване чрез звук, движение и музикално разказване на истории.

Целева група: Младежи на възраст 15–30 години; групи от 8 до 25 участници.

Методология: Експериментално (преживелищно) учене, сътрудничество, базирано на ритъм, импровизация, споделяне чрез рефлексия, телесно движение.

Ключови думи: Музика, ритъм, емоционално изразяване.



Заглавие на дейността: Музикална разходка на настроенията

Тема / Умение: Въведение в музиката и емоционалната връзка

Фокус на дейността: Използване на музика и движение за изследване на емоционалните реакции и междуличностната осъзнатост.

Учебни цели: Да се разбере как музиката влияе върху емоционалните състояния. Да се увеличи откритостта и чувството за комфорт в групата. Да се засили невербалната емоционална комуникация. Да се изгради осъзнатост за това как настроенията влияят на взаимодействията.

Продължителност: 20 минути

Място / Пространство: Отворено пространство, подходящо за движение



Необходими материали: Тонколона, плейлист с разнообразни емоционални тонове (спокойни, енергични, напрегнати, радостни)

Инструкции: Фасилитаторът пуска кратки музикални откъси (по 1 минута всеки). Участниците се движат свободно из пространството, като адаптират движението и темпото си към настроението на всеки музикален откъс. Между отделните тракове се правят кратки паузи за забелязване на емоционалните промени. В последния кръг участниците установяват зрителен контакт или леко синхронизират движенията си с човек наблизо. Обсъждат се емоционалните преходи, създадени от музиката.

Въпроси за рефлексия: Как всяко музикално произведение промени движението ти? Почувства ли се по-свързан/а с другите в определени моменти? Какво забеляза в себе си, когато настроението се променяше?

Роля на фасилитатора: Да създаде безопасна среда, да предложи разнообразна емоционална музика и да насочва преходите по мек и подкрепящ начин.

Роля на участниците: Да бъдат отворени към движението, да наблюдават вътрешните си реакции и да взаимодействат с другите с уважение.

Съображения за емоционална безопасност: Да се позволят варианти с ограничено движение за участници.



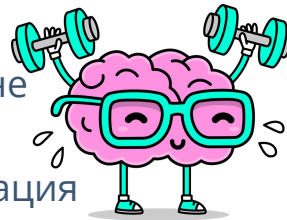
Заглавие на дейността: Изразяване на емоции чрез звук

Тема / Умение: Музиката като средство за емоционално изразяване

Фокус: Създаване на звукови модели, които представят емоции.

Учебни цели:

- Изграждане на увереност в емоционалното изразяване
- Практикуване на разпознаване на емоции чрез звук
- Засилване на креативността и невербалната комуникация



Продължителност: 30–40 минути

Място / Пространство: Тиха стая, столове или подредба в кръг

Необходимите материали: Ударни инструменти, предмети от ежедневието, платове, хартия, пръчици

Инструкции: Помолете участниците да изберат емоция, която се чувстват комфортно да изразят. Те избират предмет или инструмент, който „подхожда“ на тази емоция. Участниците създават звук или кратък ритъм, който представя избраната от тях емоция. По двойки или в групи от по трима останалите се опитват да познаят емоцията или обсъждат интерпретацията. Групите комбинират няколко емоционални звука в кратък колективен звуков пейзаж.

Въпроси за рефлексия:

- Кои емоции бяха най-лесни/най-трудни за изразяване чрез звук?
- Някой интерпретира ли емоцията ти по различен начин? Как се почувства?
- Какво научи за невербалното изразяване на себе си?

Роля на фасилитатора: Да бъде пример за откритост, да подкрепя емоционалната безопасност и да насърчава креативните рискове.

Роля на участниците: Да участват активно и да уважават различията в емоционалното изразяване.

Съображения за емоционална безопасност: Да се позволява на участниците да избират емоции, с които се чувстват сигурни; да се избягва насърчаването на чувствителни или твърде лични разкрития.



Заглавие на дейността: Групов ритъм кръг

Тема / Умение: Ритъм и синхрон за изграждане на връзки

Фокус: Създаване и поддържане на споделен ритъм с цел изграждане на сътрудничество и доверие.

Учебни цели:

- Укрепване на груповата сплотеност и синхрон
- Практикуване на лидерство и следване
- Подобряване на активното слушане и усещането за време
- Изграждане на доверие чрез колективно създаване

Продължителност: 45 минути

Място / пространство: В кръг за движение или седящ ритъм

Необходими материали: Барабани, ударни инструменти или телесна перкусия (пляскане, потупване)



Инструкции:

- Участниците застават прави или сядат в кръг.
- Един човек започва с прост ритъм.
- Останалите се включват, като добавят слоеве или хармонизират.
- Лидерът се сменя на всеки 1–2 минути.
- Групата създава финална ритмична последователност заедно.
- След това се прави рефлексия върху процеса на водене, следване и адаптиране.

Въпроси за рефлексия:

- Какво ти помогна да останеш свързан/а с груповия ритъм?
- Как се чувстваше, когато водеше, в сравнение с когато следваше?
- Какво те научи тази дейност за сътрудничеството?

Роля на фасилитатора: Да поддържа стабилно темпо, да насърчава участието и да подкрепя по-колебливите участници.

Роля на участниците: Да слушат внимателно, да се адаптират към другите и да си сътрудничат невербално.

Съображения за емоционална безопасност: Да се предлагат тихи ритмични варианти за по-чувствителни участници; да се управлява внимателно нивото на звука.



ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

Концептуално пояснение

Музиката е универсална форма на изразяване, която естествено подпомага емоционалната свързаност, комуникацията и социалното сближаване. В младежката работа музикалните дейности помагат на младите хора да изследват чувствата си, да развиват емпатия и да разбират динамиката на взаимоотношенията. Ритъмът и звукът ангажират както емоционалните, така и когнитивните процеси, което прави музиката ефективен инструмент за укрепване на междуличностните умения. Съвместното създаване на музика насърчава сътрудничеството, доверието и споделяната отговорност в групата.

Ключови теоретични акценти

- Ритмичният синхрон засилва емпатията и укрепва социалните връзки.
- Музикалната импровизация насърчава емоционалното изразяване, гъвкавостта и креативното решаване на проблеми.
- Груповото музициране повишава сътрудничеството, тъй като изисква от участниците да слушат внимателно, да се адаптират и да се координират.



Ключови научени уроци

- Музиката помага на участниците да разберат как емоциите влияят на взаимодействията. Като забелязват как различни ритми или звуци променят настроението им, участниците стават по-осъзнати за това как емоциите формират начина, по който взаимодействат с другите. Тази осъзнатост подкрепя по-здравословни и целенасочени взаимодействия.
- Груповият ритъм укрепва сътрудничеството. Създаването и поддържането на споделен ритъм изисква участниците да се вслушват един в друг, да коригират времето си и да разчитат на груповия синхрон.
- Музикалното изразяване предоставя безопасен начин за изследване и споделяне на чувства. Звукът и движението позволяват на участниците да изразят емоции, които може да са трудни за описване с думи. Това насърчава емоционално освобождаване, самосъзнание и честно споделяне в групата.
- Участниците подобряват активното слушане чрез синхронизирано създаване на звук. За да останат в синхрон с груповия ритъм, индивидите трябва да обръщат внимание на фини сигнали, промени и темпо. Това укрепва способността им да слушат внимателно и да реагират обмислено в социални взаимодействия.
- Съвместната импровизация развива гъвкавост, емпатия и адаптивност. Импровизацията изисква освобождаване от контрол, поемане на креативни рискове и чувствителна реакция на приноса на другите. Това засилва емпатията и учи участниците как да се адаптират към променящата се динамика в групата.
- Музиката намалява стреса и увеличава груповата сплотеност и благополучие. Участието в музикални дейности намалява напрежението, стимулира позитивни емоции и създава усещане за удоволствие. Това засилва чувството за принадлежност и допринася за емоционалното благополучие.



РЕЧНИК

- **Ритъм** – Повтарящ се модел от удари или звуци, който създава структура в музиката. В груповите дейности ритъмът помага на участниците да се координират, да се свързват емоционално и да са осъзнати един за друг.
- **Активно слушане** – Фокусирано, целенасочено слушане, което включва внимание не само към звука, но и към емоциите, невербалните сигнали и груповата динамика.
- **Емоционално изразяване** – Способността да се комуникират емоции чрез звук, движение, език на тялото. Музикалното изразяване позволява на участниците безопасно и креативно да изразяват чувствата си.
- **Синхрон** – Движение или създаване на звук в хармония с другите. Синхронът създава усещане за единство и увеличава доверие, емпатия и групова сплотеност.
- **Импровизация** – Спонтанно създаване на звуци или мелодии без фиксиран план. Подсилва гъвкавостта, креативността и способността да се адаптираш към другите.
- **Неформално обучение** – Обучение, което се случва извън формалното образование, базирано на опит, участие, креативност и рефлексия. Музикалните дейности са форма на неформално обучение, която ангажира емоции и сътрудничество.
- **Умения за взаимоотношения** – Комплект социално-емоционални способности, включително сътрудничество, комуникация, емпатия и разрешаване на конфликти. Музиката предоставя мощен контекст за практикуване на тези умения.
- **Обучение чрез музика** – Подход, който използва ритъм, звук, движение и колективно музициране за подпомагане на емоционалното, когнитивното и социалното развитие.





ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Контролен списък на музикалните материали

Основни инструменти и предмети, използвани в дейностите:

- Малки ударни инструменти (шейкъри, тамбурани, ръчни барабани)
- Предмети от ежедневието за създаване на звук (чаши, пръчици, кутии)
- Тонколона и плейлист

Приложение 2. Насоки за безопасност и шум

- Поддържайте звуковото ниво комфортно.
- Осигурете по-тихи инструменти за участниците, които се нуждаят.
- Осигурете достатъчно пространство за движение.

Приложение 3. Лист за рефлексия на участниците

- Каква емоция изрази днес?
- Как се почувства, когато правеше музика с другите?
- Какво научи за комуникацията или слушането?





Заглавие на модула: Отговорно вземане на решения

Партньорска организация: Университет „Рим Тор Вергата“

Социално-емоционална компетентност: Развиване на критично мислене, оценяване на възможности и разбиране на въздействието на изборите с цел ефективно ориентиране в сложни ситуации.

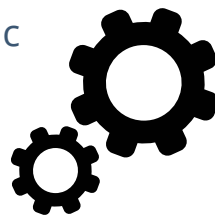
Общ преглед на модула: Този модул насочва младите хора през основните стъпки за вземане на обмислени и отговорни решения в различни житейски контексти. Участниците ще изследват фактори, които влияят върху техните избори, като преминат отвъд инстинктивните реакции. Чрез интерактивни казуси и дискусии те ще се научат да идентифицират потенциални рискове, да обмислят последиците и да съгласуват действията си с личните си ценности и дългосрочни цели. В края на модула обучаемите ще разполагат с практическа рамка за справяне с трудни ситуации с яснота, далновидност и поемане на отговорност.

Учебни цели: Да дефинират процеса на отговорно вземане на решения и да обяснят значението му за личния и професионалния успех; Да идентифицират вътрешните и външните фактори, които влияят; Да прилагат рамка за оценка на алтернативи, анализ на рискове и прогнозиране на възможни резултати; Да разпознават етичните измерения на вземането на решения и начина, по който изборите влияят върху общностите и взаимоотношенията; Да поемат ангажимент към осъзнати стъпки за интегриране на систематичен, воден от ценности подход в ежедневните решения.

Целева група: Млади и възрастни

Методология: Реалистични казуси, етични дилеми, индивидуално планиране на действия, ролеви игри, базирани на сценарии, и фасилитирани групови дискусии. Тези дейности са разработени с цел да стимулират критичен анализ, да насърчават конструктивен дебат и да предоставят среда с нисък риск за практикуване на ефективни умения за вземане на решения.

Ключови думи: Критично мислене, етично разсъждение, ценности, отчетност, оценка на риска, решаване на проблеми.





Компасът на ценностите

Тема / Умение: Съгласуване на изборите с личните ценности; изясняване на приоритетите.

Фокус: Участниците идентифицират своите основни ценности и ги използват като „компас“ за насочване на вземането на решения, като осигуряват съответствие между убежденията и действията си.

Учебни цели: Да идентифицират поне три основни лични ценности; Да обяснят как тези ценности трябва да влияят върху важни житейски избори; Да разпознават вътрешен конфликт, когато дадено решение нарушава основна ценност.

Продължителност: 30 минути

Място / Пространството: Гъвкаво. Участниците се нуждаят от повърхност, върху която да пишат.

Необходими материали: Химикалки/маркери; раздатъчен материал „Списък с ценности“ (списък от 30–50 често срещани ценности); бял лист хартия за рисуване на „Компаса на ценностите“.

Инструкции: Избор на ценности (5 мин): Раздайте „Списъка с ценности“. Помолете участниците индивидуално да прегледат списъка и да оградят своите 10 най-важни ценности, след което да ги стеснят до своите Топ 3 основни ценности. Приложение чрез сценарий (5 мин): Помолете участниците да нарисуват прост „компас“ на листа си, като поставят своите Топ 3 ценности в посоките Север, Изток и Запад. Представете сценарий, свързан с работа/кариера, например: „Предлагат ви високоплатена работа, която изисква да работите по 70 часа седмично, без да ви остава време за семейството или лични проекти.“ Проверка с компаса (5 мин): Помолете ги да използват своя Компас на ценностите и да обсъдят по двойки: „Как този сценарий ‘дърпа’ вашите ценности? Коя ценност би ви насочила при вземането на решение и защо?“

Споделяне в група (5 мин): Накратко поканете няколко участници да споделят коя ценност е била водеща за тях и каква е логиката зад решението им.





Въпроси за обсъждане:

- Беше ли лесно или трудно да стесните избора си до най-важните си ценности? Защо?
- Когато едно решение противоречи на някоя от основните ви ценности, как обикновено се чувствате?
- Как простото назоваване на вашите ценности може да ви помогне да вземате по-добри решения в момента?

Роля на фасилитатора:

Да бъде отзивчив и внимателен към обратната връзка и да помага за преодоляване на трудности, например като пръв споделя лични анекдоти, които са едновременно показателни и неудобни.

Роля на участниците:

Индивидуална рефлексия, обсъждане по двойки и доброволно споделяне.

Безопасност и емоционални съображения:

Да се гарантира, че участниците разбират, че е необходимо да споделят само това, с което се чувстват комфортно. Да се подчертае, че няма „правилни“ или „грешни“ ценности.





Картата на влиянията

Тема / Умение: Идентифициране на вътрешни и външни влияния (пристрастия, социален натиск, емоции)

Фокус: Участниците анализират сценарий за вземане на решение, като картографират всички вътрешни и външни натиски, които им въздействат, с цел повишаване на критичната осъзнатост за нерационалните фактори.

Учебни цели:

- Да разграничават вътрешните от външните фактори в процеса на вземане на решения;
- Да идентифицират поне две потенциални когнитивни пристрастия или емоционални влияния;
- Да разработят стратегия за ограничаване на ефекта от социалния натиск.

Продължителност: 25 минути

Място / Пространството: Пространство за работа в малки групи (3–4 участници). Подходящи са флипчарти или големи бели дъски.

Необходими материали: Раздатъчен материал с казус (дилема за вземане на решение, напр. „Избор между преместване в нов град заради връзка срещу оставане заради стабилна работа, при положение че приятели/семејство имат силни мнения“); големи листове хартия / флипчарти; маркери.

Инструкции:

Формиране на групи (2 мин):

Разделете участниците на малки групи (3–4 души).

Преглед на казуса (3 мин):

Раздайте казуса. Групите прочитат сценария и идентифицират основното решение, което трябва да бъде взето.

Картографиране на влиянията (10 мин):

Инструктирайте групите да нарисуват голям кръг в центъра на листа (решението). След това да направят мозъчна атака и да начертаят две категории стрелки, насочени към решението:





а. Вътрешни влияния (напр. страх да не изпуснеш нещо, вълнение, нужда от одобрение, навик).

б. Външни влияния (напр. очаквания на родителите, социални мрежи, мнение на партньора, финансов натиск).

Дискусия и стратегия (5 мин):

Групите обсъждат: „Кое влияние е най-силно и как човекът в сценария би могъл съзнателно да намали неговото въздействие?“

Галерия / Споделяне (5 мин):

Групите представят накратко най-изненадващото или най-силното влияние, което са идентифицирали, както и предложената от тях стратегия за ограничаването му.

Въпроси за обсъждане:

- Кой тип влияние (вътрешно или външно) ви беше по-трудно да разпознаете?
- Как емоцията може да бъде едновременно полезна и вредна при вземането на решения?
- Коя е една практическа стъпка, която можете да предприемете следващия път, за да проверите за пристрастия?

Роля на фасилитатора:

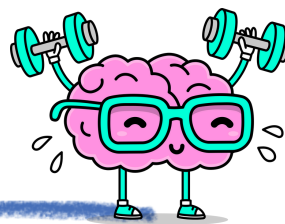
Да гарантира, че групите се фокусират върху анализа, а не само върху решаването на проблема. Да насърчава по-задълбочено изследване на причините, поради които дадено влияние съществува.

Роля на участниците:

Съвместна мозъчна атака, критичен анализ, картографиране и представяне на резултатите.

Безопасност и емоционални съображения:

Да се подчертае, че казусът е измислен; да се напомни на участниците да обсъждат влиянията без осъждане.





Матрица „Разходи-Ползи-Въздействие“

Тема / Умение: Систематична оценка на алтернативи; оценка на риска и прогнозиране на последици.

Фокус: Участниците прилагат структурирана рамка за претегляне на плюсовете и минусите на три алтернативни опции, като добавят и измерение за етичното/социалното въздействие.

Учебни цели:

- Да използват матрица с три колони за оценка на алтернативи при вземане на решения;
- Да упражняват оценяването на краткосрочните ползи спрямо дългосрочните последици;
- Да интегрират разглеждането на въздействието върху другите (етично измерение) в крайния избор.

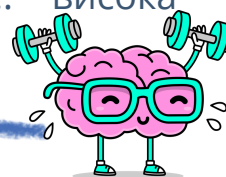
Продължителност: 30 минути

Място / Пространството: Гъвкаво. Участниците работят индивидуално, след което по двойки.

Необходими материали:

Раздатъчен материал „Сценарий за решение“ (дилема с три ясно дефинирани опции, напр. „Три подхода за справяне с грешка на работа: А) Незабавно докладване, В) Тихо поправяне с надеждата никой да не забележи, С) Прехвърляне на вината върху нов колега“); раздатъчен материал „CBI матрица“ (шаблон с колони: Опция, Ползи, Разходи, Въздействие върху другите); химикалки/моливи.

Инструкции: Въведение в сценария (5 мин): Представете сценария за вземане на решение и трите възможни опции. Индивидуално участниците избират към коя опция първоначално биха се насочили. Индивидуален анализ (10 мин): Участниците попълват Матрицата „Разходи-Ползи-Въздействие“ (CBI) за всичките три опции. Пример: Опция А (Докладване) → Полза: изграждане на доверие; Разход: възможно порицание; Въздействие: висока справедливост към колегите.





- Сравнение по двойки (10 мин):

Участниците се разделят по двойки и сравняват своите матрици. Дали са определили едни и същи разходи/ползи? Промени ли се първоначалният им избор след попълването на колоната „Въздействие върху другите“? Двойките трябва да постигнат консенсус относно най-отговорния избор.

- Кратко споделяне (5 мин):

Поканете няколко двойки да споделят коя колона е оказала най-голямо влияние върху крайното им решение.

Въпроси за обсъждане:

- Коя беше най-предизвикателната част при попълването на колоната „Въздействие върху другите“?
- Как този структуриран подход се сравнява с начина, по който обикновено вземате решения?
- Защо прогнозирането на дългосрочните последици е по-трудно от оценяването на непосредствените ползи?

Роля на фасилитатора:

Да обикаля и да се увери, че участниците ясно разграничават разходите/ползите (лични) от въздействието (върху другите). Да насърчава задълбоченост в анализа.

Роля на участниците:

Индивидуална аналитична работа, критично сравнение по двойки и постигане на консенсус.

Безопасност и емоционални съображения:

Тази дейност засяга етични избори. Да се осигури атмосфера без осъждане, като фокусът е върху процеса на оценяване, а не върху „правилността“ на крайния отговор.





Поемане на отговорност

Тема / Умение: Поемане на отговорност за решенията; оценка и учене след вземане на решение.

Фокус: Участниците упражняват изготвянето на „План за действие“, който включва стъпки за изпълнение, проследяване и резервен план (План Б) в случай, че решението не проработи според очакванията.

Учебни цели: Да формулират план за действие за реализиране на трудно решение; Да разработят резервна стратегия (План Б); Да се ангажират с процес на рефлексия и учене след вземане на решение.

Продължителност: 20 минути

Място / Пространство: Гъвкаво. Тихо пространство за индивидуално писане.

Необходими материали: Химикалки/маркери; работен лист „Поемане на отговорност“ (шаблон по-долу).

Инструкции:

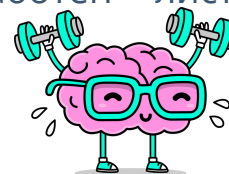
Припомняне на решението (5 мин):

Помолете участниците да си припомнят реално, все още нерешено, сравнително малко лично решение, пред което са изправени в момента (напр. започване на ново хоби, напускане на доброволческа позиция, извършване на трудна покупка). Подчертайте: решението да бъде с нисък риск и значение.

Изготвяне на ангажимента (10 мин):

Участниците използват предоставения работен лист, за да формулират своя ангажимент, като попълват три раздела:

- Решението и първите три стъпки: Какъв е окончателният избор и какви са непосредствените действия?
- Дата за преглед: Кога ще направите проверка дали решението работи? (напр. след 2 седмици, 1 месец).
- Резервен план: Ако решението не проработи или създаде проблеми, какъв е План Б? (напр. „Ако новото хоби ме изморява прекалено много, ще опитам X вместо това.“)





- Потвърждение по двойки (5 мин):

Участниците разменят своите работни листове с партньор. Партньорът прочита поетия ангажимент и, ако той изглежда разумен, го подписва като „Свидетел / партньор по отговорност“.

Въпроси за обсъждане:

- Как създаването на План Б промени начина, по който се почувствахте относно първоначалното решение? (Намали ли страха?)
- Защо определянето на „дата за преглед“ е толкова важно за отговорното вземане на решения?
- Какво означава да поемеш пълна отговорност за дадено решение?

Роля на фасилитатора:

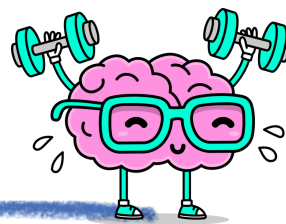
Да осигури тиха среда за писане. Да подчертае, че ролята на „свидетеля“ е изцяло подкрепяща, а не осъдителна. Да пусне лека фонова музика, която да подпомогне процеса.

Роля на участниците:

Прилагане на принципите към реален житейски избор, изготвяне на план и участие като подкрепящ партньор.

Безопасност и емоционални съображения:

Да се напомни на участниците да избират лични, но нискорискови решения с оглед на личното пространство и управлението на времето. Целта на дейността е изграждане на увереност чрез планиране, а не решаване на големи житейски кризи.





ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

Отговорното вземане на решения (Responsible Decision Making – RDM) е когнитивен и поведенчески процес, който включва правенето на конструктивни избори относно личното и социалното поведение. То изисква способността да се отчитат етичните стандарти, съображенията за безопасност и обществените последици от изборите, като се надхвърлят импулсивните или изцяло егоцентрични действия. RDM е ключов компонент на **социално-емоционалното учене** (SEL), който дава възможност на хората да оценяват потенциалните последици, да уважават другите и да поемат отговорност за резултатите от своите избори. За младите възрастни овладяването на RDM означава да се ориентират в сложни ситуации — като избор на кариера, динамика в отношенията и финансово планиране — с далновидност, емпатия и почтеност.

Ключови теоретични прозрения

- **Метакогнитивни умения:** Отговорните решения изискват съзнателно преминаване от реактивния „режим по подразбиране“ към рефлексивен режим, когато залогът е висок. Това гарантира задълбочена оценка на ситуацията, вместо разчитане единствено на интуицията.
- **Силата на съгласуването с ценностите:** Основно прозрение е, че качеството и последователността на решенията се подобряват значително, когато те съзнателно се съгласуват с основните лични ценности и дългосрочни цели. Решенията, взети под натиск, често нарушават тези ценности и водят до съжаление; RDM насърчава целенасочени паузи, за да се гарантира, че изборът отразява човека, който индивидът се стреми да бъде.

Мултимедийни източници:

(TED Talk): "[How to make hard choices](#)"

[CASEL](#), the leading source for SEL frameworks.





КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

Този модул предоставя на участниците основна рамка за съзнателен избор, като ги прехвърля отвъд автоматичните и реактивни поведения към обмислени действия, водени от ценности. Опитът затвърждава разбирането, че вземането на отговорни решения е умение, което може да се усвои, и е неразделна част от личната автономия и дългосрочното удовлетворение.

Участниците успешно придобиват способността да:

- **Изясняване на личния компас:** Артикулират и приоритизират основните си ценности, използвайки ги като недопустими стандарти за оценка на етиката и дългосрочната жизнеспособност на своите възможности.
- **Анализ на сложни контексти:** Систематично идентифицират и картографират вътрешни пристрастия, социален натиск и външни влияния, които често замъгляват преценката.
- **Практикуване на отчетност:** Разработват изчерпателни планове за действие, които включват резервни стратегии и ангажимент за рефлексия след вземане на решение, насърчавайки поемане на отговорност и устойчивост.
- **Намаляване на стреса и съжалението:** Развиването на надеждна рамка за вземане на решения намалява умората и тревожността, свързани с решенията. Когато изборите са съобразени с ценностите, участниците изпитват по-малко вътрешен конфликт, което води до намален стрес и минимизирано дългосрочно съжаление.
- **Изграждане на самоефективност:** Успешното справяне със сложни дилеми чрез ясен процес увеличава увереността в способността им да се справят с бъдещи предизвикателства, изграждайки силно чувство за самостоятелност и контрол върху живота им.



РЕЧНИК

- **Основни ценности (Core Values):** Фундаментални убеждения (напр. честност, свобода, сигурност), които насочват нагласите и изборите на индивида. Те служат като морален компас за отговорни действия.
- **Рефлексивен режим (Reflective Mode):** Съзнателно, аналитично състояние на мислене, използвано за логическа обработка на информацията, преценка на доказателства и съзнателна проверка за пристрастия, в контраст с бързи, автоматични реакции.
- **Инхибиторен контрол (Inhibitory Control):** Ключов компонент на изпълнителните функции; умствената способност да се устои на импулс или автоматично изкушение, позволявайки време за преминаване към по-разсъдъчния Рефлексивен режим.
- **Въздействие върху заинтересованите страни (Stakeholder Impact):** Разглеждане на това как последиците от едно решение ще засегнат всички участници (индивиди, общности, околна среда), насърчавайки етични и социално отговорни резултати.
- **Резервен план (Contingency Plan):** Предварително разработен „План Б“, създаден паралелно с основното решение. Очертава конкретните стъпки, които трябва да се предприемат, ако първоначалният избор се провали или доведе до непредвидени негативни резултати, като повишава отчетността и устойчивостта.





ПРИЛОЖЕНИЯ

Работен лист „Компас на ценностите“

Цел: Да помогне на участниците да изяснят своите водещи принципи за вземане на решения.

Моите Топ 3 основни ценности:

Съставете списък с трите ценности, които определят най-важните ви приоритети в живота. Ценност 1: (напр. Честност); Ценност 2: (напр. Сигурност); Ценност 3: (напр. Растеж)

Проверка на решението: Помислете за текущ труден избор. Как всяка от вашите ценности би ви насочила към най-отговорното действие?

Шаблон за СВИ матрица (за използване с Дейност 3: Матрица „Разходи-Ползи-Въздействие“)

Цел: Систематично да се оценят опциите чрез анализ на резултатите на различни нива.

Настройка на таблицата:

- Редове: Опция (А, В или С)
- Колони: Ползи (лична печалба / краткосрочни предимства); Разходи (лични загуби / рискове / жертви); Въздействие върху другите (етически / социални последствия)

Контролен списък за подготовка на фасилитатора:

- Настройка на пространството: Стаята осигурена, столовете подредени.
- Материали: Химикалки, маркери, флипчарти, всички работни листове отпечатани (по 1 за всеки участник + резерви).
- Време: Прегледан дневен ред и потвърдени времеви разпределения.
- Безопасност: Ясно поставени инструкции за спешни случаи и контактна информация.
- Емоционален ресурс: Осигурена максимална енергия за слушане и фасилитиране на участниците по време на дейностите.





Заглавие: Осъзнатост чрез йога и медитация

Партньорска организация: WalkTogether

Социално-емоционална

компетентност:

Създаване на осъзнатост чрез йога и медитация

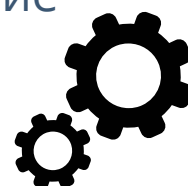
Общ преглед на модула: Този модул изследва как йога и медитацията работят заедно за развиване на осъзнатост. Чрез водени упражнения и практики за рефлексия участниците ще развият инструменти за управление на стреса и подобряване на присъствието в настоящия момент. В края на модула обучаемите ще разбират как постоянната практика на йога и медитация подкрепя емоционалния баланс, яснота и общото благосъстояние.

Учебни цели: Да дефинират осъзнатостта и да обяснят връзката ѝ с практиките на йога и медитация. Да идентифицират ключови принципи и техники, които насърчават осъзнатостта чрез пози и концентрация. Да практикуват базови упражнения по йога и медитация, които развиват самосъзнание и релаксация.

Целева група: Млади хора (15–30 години)

Методология: Методологията се фокусира върху обучението чрез преживяване чрез водена практика, рефлексия и групова дискусия, позволявайки на младите хора да развиват осъзнатост, самосъзнание и емоционален баланс чрез йога и медитация.

Ключови думи: Осъзнатост, Йога, Медитация





Заглавие: Осъзнати моменти - Откриване на осъзнатост чрез дишане и движение

Тема: Осъзнатост, самосъзнание, емоционална регулация, връзка тяло-ум

Фокус: Запознаване на младите хора с осъзнатостта чрез прости йога пози, дихателни упражнения и водена рефлексия.

Учебни цели: Да разберат концепцията за осъзнатост като присъствие в настоящия момент. Да разпознават личните мисли и емоции без осъждане.

Продължителност: 45–60 минути

Място / Пространство: Тихо пространство с място за постелки и движение (закрито или открито).

Необходими материали: Йога постелки, удобни дрехи, говорител за мека фонова музика (по избор), тетрадки и химикалки за рефлексия.

Инструкции: Осъзнатост чрез дишане (10 мин): Водете участниците чрез дълбоко, бавно дишане – вдишване през носа, издишване през устата – съсредоточавайки се върху усещането на дишането. Осъзнато движение (20 мин): Водете кратка йога последователност, като насърчавате участниците да забелязват телесните усещания и да останат в настоящия момент. Водена медитация (10 мин): Поканете участниците да седнат или да легнат, да затворят очи и да наблюдават мислите и емоциите си без осъждане.



Въпроси за обсъждане: Как се чувствахте преди и след сесията? Какво ви помогна да останете съсредоточени в настоящия момент? Забелязахте ли промени в тялото или ума си по време на практиката? Как бихте могли да използвате осъзнатостта в ежедневието си?

Участниците могат да водят дневник или да обсъдят наблюденията си за мислите, чувствата и фокуса по време на дейността.

Роля на фасилитатора:

- Осигурява ясни инструкции и показва спокойно и осъзнато поведение.
- Създава безопасна и подкрепяща среда.
- Насърчава отворена рефлексия без осъждане.

Роля на участниците:

- Да се ангажират пълноценно в дейностите.
- Да уважават атмосферата в групата.
- Да останат отворени към самопознаване и споделяне.



Безопасност и емоционални съображения:

- Насърчавайте участниците да се движат със собствено темпо.
- Пропускат позиции, които се чувстват неудобни.
- Уважават личните граници.
- Напомняйте, че всички емоции и преживявания по време на практиката са валидни.



Заглавие: Поток и фокус: Свързване на тяло и ум чрез йога

Тема: Основи на йога, телесна осъзнатост, концентрация, релаксация

Фокус: Запознаване на младите хора с йога като инструмент за осъзнатост, физически баланс и емоционално благополучие.

Учебни цели: Да научат основни йога пози и да разберат тяхното предназначение. Да усетят как движението подпомага умствената концентрация.

Продължителност: 60 минути

Място / Пространство: Просторно, тихо място с достатъчно пространство за движение.

Необходими материали: Йога постелки, удобни дрехи, говорител за музика, бутилки с вода, кърпи.

Инструкции: Въведение (10 мин): Поканете участниците да формулират намерение за практиката си (напр. „да се отпусна“, „да се фокусирам“ или „да се почувствам заземен“). Разгриване (10 мин): Водете нежни разтягания, за да подготвите тялото. Основна йога последователност (25 мин): Водете участниците през лесна за начинаещи последователност, например: Планинска поза, Наклон напред, Позата надолу с лице към пода, Воин I и II, Дърво, Детска поза. Охлаждане и релаксация (10 мин): Въртене по гръб, Краката на стената и Савасана с водена релаксация.



Въпроси за обсъждане: Как се чувстваше тялото ви преди и след йога сесията? Коя поза или момент беше най-релаксиращ или най-предизвикателен за вас? Какво забелязахте за дишането си по време на движенията? Как йога би могла да ви помогне да управлявате стреса или да се фокусирате по-добре? Поканете участниците да седнат тихо, да усетят тялото си и да споделят една дума или фраза, описваща преживяването им.

Роля на фасилитатора: Демонстрира безопасно позите и предлага модификации. Насърчава самосъзнание и приемане. Създава спокойна и приобщаваща среда.

Роля на участниците: Да следват инструкциите внимателно. Да слушат тялото си. Да практикуват самоуважение и търпение. Да споделят рефлексии открито, ако се чувстват комфортно.

Безопасност и емоционални съображения: Насърчавайте участниците да уважават физическите си ограничения. Да избягват болка и да почиват при нужда. Напомняйте, че йога не е за изпълнение на перфектни пози, а за личен опит и свързване със себе си.





Заглавие: Тихи умове: Изследване на медитацията за фокус и спокойствие

Тема: Медитация, осъзнатост, концентрация

Фокус: Запознаване с медитацията като практика за успокояване и повишаване на самоосъзнатостта.

Образователни цели: Разбиране на ползите от медитацията. Развиване на осъзнатост към мислите и емоциите без осъждане.

Продължителност: 45 минути

Място / пространство: Тихо и удобно пространство; участниците да седят или да лежат.

Необходими материали: Йога постелки, тефтери и химикалки.

Инструкции: Въведение (5 мин): Кратко обяснете какво представлява медитацията и какви са нейните ползи за ума и тялото. Настаняване и настройване (5 мин): Поканете участниците да седнат или да легнат удобно, да затворят очи и да се съсредоточат върху естественото си дишане. Водена медитация (20 мин): Водете медитативна практика, която може да включва: – осъзнаване на дишането: наблюдаване на вдишването и издишването; – сканиране на тялото: забелязване на усещанията от главата до пръстите на краката; – визуализация: представяне на спокойно място или позитивен сценарий. Тих размисъл (10 мин): Позволете на участниците да останат в тишина, като наблюдават мислите си.



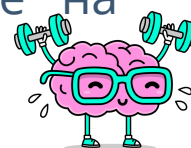
Въпроси за обсъждане: Какво забеляза за своите мисли и чувства по време на медитацията? Лесно или предизвикателно беше да останеш фокусиран/а? Защо? Как се чувства тялото ти след медитацията? Как би могъл/могла да използваш медитацията в ежедневието си?

Поканете участниците да водят кратък дневник или да обсъдят преживяването си, като се фокусират върху усещанията, мислите и емоциите, които са забелязали по време на медитацията.

Роля на фасилитатора: Да води участниците през медитацията, да дава ясни инструкции и нежни напомняния за присъствие в момента, да осигурява спокойна и безопасна среда и да насърчава рефлексия без осъждане.

Роля на участниците: Да се включат пълноценно в медитацията, да уважават тишината, да наблюдават мислите и усещанията си без критика и да участват в рефлексията и обсъждането.

Съображения за безопасност и емоционално благополучие: Напомнете на участниците, че медитацията може да предизвика неочаквани емоции; те могат да се размърдат, да отворят очи или да направят пауза, ако е необходимо. Създайте подкрепяща, неосъждаща среда за споделяне на преживявания.





ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

Определение на понятието: Осъзнатостта (майндфулнес) е практика на целенасочено насочване на вниманието към настоящия момент с откритост и без осъждане. Тя включва наблюдение на собствените мисли, емоции и телесни усещания в момента, в който възникват, като по този начин се развиват самоосъзнатост и емоционална регулация. Чрез практикуване на осъзнатост хората могат да намалят стреса, да подобрят фокуса си и да развият по-дълбоко усещане за яснота и благополучие.

Ключови теоретични насоки:

- Осъзнатостта има корени в будистката философия, но в съвременната психология е адаптирана като инструмент за повишаване на осъзнаването, емоционалната регулация и намаляване на стреса.
- Изследванията показват, че редовната практика на осъзнатост укрепва вниманието, подобрява когнитивната гъвкавост и подпомага благополучието чрез намаляване на прекомерното мисловно въртене (руминация) и засилване на ангажираността с настоящия момент.

Източници: [The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger](#) | [Shauna Shapiro](#)



ОСНОВНИ ИЗВОДИ

- Участниците развиват осъзнатост към своите мисли, емоции и телесни усещания, като по този начин се засилва саморазбирането и емоционалната регулация.
- Чрез йога и осъзнато движение те се научават да свързват дишането с тялото, подобрявайки физическия баланс, фокуса и релаксацията.
- Медитативните практики развиват концентрация, спокойствие и умения за управление на стреса, приложими в ежедневието.
- Модулът насърчава изграждането на устойчиви навици за грижа за себе си, подпомагайки участниците да развият устойчивост, ментална яснота и цялостно благополучие.





РЕЧНИК

Осъзнатост: Практика на съзнателно насочване на вниманието към настоящия момент с осъзнатост и без осъждане, като се забелязват мислите, емоциите и телесните усещания в момента, в който възникват.

Йога: Холистична дисциплина, която съчетава физически пози (асани), контрол на дишането (пранаяма) и медитация с цел подобряване на физическото, психичното и емоционалното благополучие.

Медитация: Практика на фокусирано внимание или осъзнато присъствие, често включваща дишане, визуализация или сканиране на тялото, насочена към успокояване на ума, повишаване на самоосъзнатостта и развиване на ментална яснота.





ПРИЛОЖЕНИЯ

Материали за участниците

Дейности, които ще практикувате:

1. Осъзнати моменти: Изследване на осъзнатостта
2. Поток и фокус: Йога практика
3. Тихи умове: Медитативна практика

Съвети за ежедневна практика:

- Отделяйте 5–15 минути дневно за медитация или осъзнато дишане
- Включвайте прости йога разтягания или пози през деня
- Правете пауза и забелязвайте мислите и емоциите си без осъждане
- Използвайте техники за осъзнатост за управление на стреса и подобряване на фокуса

Въпроси за размисъл: Как се чувствам преди и след всяка практика? Какви мисли или емоции забелязах по време на сесията? Кои техники ми помогнаха да се почувствам най-спокоен/спокойна или фокусиран/а? Как мога да интегрирам осъзнатостта, йогата или медитацията в ежедневието си?



Заглавие: Разпознаване и управление на емоциите и поведението

Партньорска организация: Connecting DOTS

Социално-емоционална компетентност: Способността да разпознаваш, изразяваш и регулираш емоциите – както своите, така и тези на другите.

Преглед на модула: Този модул предоставя на обучаемите знания и умения за разпознаване на собствените им емоции, разбиране на връзката между мисли, чувства и действия, както и прилагане на ефективни стратегии за управление на поведението в различни социални и лични ситуации. Чрез самоанализ, интерактивни дейности и практически инструменти участниците развиват по-висока самоосъзнатост, емоционална регулация и отговорно вземане на решения.

Образователни цели

Участниците ще могат да:

- Разпознават и точно назовават различни емоции у себе си и у другите
- Идентифицират физически и когнитивни сигнали, които показват емоционални реакции
- Разпознават често срещани тригери, водещи до емоционални реакции и поведенчески избори
- Демонстрират ефективни стратегии за регулиране на емоциите (напр. дишане, заземяване, позитивен вътрешен диалог)
- Прилагат техники за контрол на импулсите при предизвикателни ситуации
- Вземат отговорни решения, които насърчават позитивни взаимодействия и благополучие

Целева група: Младежи на възраст 15–30 години.

Методология: Модулът използва участнически и преживелищни методи: водена рефлексия, творческо изразяване, водене на дневник, ролеви игри и групови дискусии. Тези дейности създават безопасна среда за лично изследване и насърчават участниците да споделят идеи и чувства, като развиват емоционална грамотност чрез активно преживяване.

Ключови думи: Емоционална регулация, саморегулация, самоконтрол, управление на поведението, разпознаване на емоции, идентифициране на чувства, разбиране на емоциите, контрол на поведението, осъзнатост



Заглавие: Емоционален театър

Тема: Разпознаване и идентифициране на емоции; Тълкуване на лицеви изражения и език на тялото; Социално-емоционална осъзнатост

Фокус: Подпомагане на участниците да разпознават точно емоционални сигнали у себе си и у другите чрез забавна, интерактивна, невербална игра за отгатване.

Образователни цели

Участниците ще могат да:

- Разпознават различни емоции въз основа на лицеви изражения и движения на тялото
- Демонстрират разбиране как емоциите могат да бъдат изразявани без думи
- Подобряват емпатията си чрез тълкуване и реагиране на емоционалните сигнали на другите
- Развият комуникационни умения и умения за наблюдение

Продължителност: 15–20 минути

Място / пространство: Отворено пространство, достатъчно голямо за свободно движение; Минимални разсейващи фактори; Сядане в кръг или полукръг за по-добра видимост

Необходими материали: Карти с емоции (думи или изображения); Кутия или торбичка за картите; По желание: бяла дъска или флипчарт за изписване на емоциите

Инструкции: Съберете участниците в кръг или група. Обяснете правилата: всеки участник тегли карта с емоция и я изиграва, без да говори или да издава звуци. Участникът тегли карта, излиза напред и изразява емоцията чрез лицева мимика, поза и жестове. Останалите участници отгатват коя е емоцията. След правилно отгатване обсъдете накратко: Кои знаци ви помогнаха да я разпознаете? Как може тази емоция да се прояви в реалния живот? Преминете към следващия участник, докато всички се включат или времето изтече. По избор – вариант на дейността. Използвайте „карти със ситуации“ (напр. „Загубил/а си раницата си“), за да се изиграват емоции в конкретен контекст.





Въпроси за обсъждане:

- Как разпознавахте емоцията, показана от вашите съучастници?
- Кои емоции бяха най-лесни или най-трудни за идентифициране? Защо?
- Как обикновено изразявате тази емоция?
- Защо е важно да можем да „четем“ емоциите на другите?
- Как разпознаването на емоции може да ни помогне да вземаме по-добри решения за поведението си?

Роля на фасилитатора:

- Представа дейността ясно и, ако е необходимо, демонстрира пример
- Осигурява картите с емоции и управлява реда на участниците
- Насърчава участието, като същевременно поддържа подкрепяща среда
- Изяснява възможни недоразумения относно емоционалните сигнали
- Води обсъждането след активността
- Следи динамиката в групата и предоставя подкрепа и насърчение

Роля на участниците:

- Включват се активно чрез изиграване и отгатване на емоциите
- Наблюдават внимателно и отговарят обмислено
- Уважават усилията на всеки участник
- Споделят идеи по време на сесията за рефлексия

Съображения за безопасност и емоционално благополучие:

- Избягвайте използване на емоции, които могат да бъдат твърде силни или травматични (напр. силен страх, скръб), освен ако групата е подготвена
- Позволете на участниците да „пропуснат“ реда, ако се чувстват неудобно да действат
- Поддържайте уважителна, неосъждаща атмосфера – без смях на опитите на другите
- Осигурете физическа безопасност на пространството за движение
- Обърнете внимание на участници, които може да имат трудности с изразяването или разпознаването на емоции, и предложете подкрепа





Заглавие: Дихателни и заземяващи упражнения

Тема:

- Емоционална регулация
- Управление на стреса
- Осъзнатост (майндфулнес) и самоосъзнаване
- Стратегии за успокояване

Фокус:

Да се научат участниците на прости и достъпни дихателни и заземяващи техники, които помагат за успокояване на тялото и ума, намаляване на емоционалната интензивност и повишаване на осъзнатостта за настоящия момент.

Образователни цели

След завършване на дейността участниците ще могат да:

- Демонстрират поне една дихателна техника за успокояване на емоциите
- Прилагат заземяващи стратегии за справяне с преобладаващи или силни чувства
- Описват как дишането влияе на тялото при стрес или силни емоции
- Използват тези техники в реални ситуации на емоционално напрежение

Продължителност:

10–15 минути

Изисквания към мястото / пространството:

- Тихо и удобно помещение или зона
- Столове, възглавници или постелки (по желание)
- Достатъчно пространство за седене или стоене без претрупване

Необходими материали:

- Не се изискват специални материали

По желание:

- Мека фонова музика
- Визуални плакати с дихателни техники
- Таймер или звънец





Инструкции:

1. Въведение (1–2 минути)

Обяснете на участниците, че тази дейност помага за успокояване на ума и тялото чрез фокус върху дишането и сетивата.

2. Дихателно упражнение (4–5 минути)

Изберете едно от следните или ги комбинирайте:

A. Дишане 4-4-4-4 (Box Breathing)

- Вдишайте за 4 секунди
- Задръжте за 4 секунди
- Издишайте за 4 секунди
- Задръжте за 4 секунди
- Повторете 4–5 кръга



B. „Балонно“ дишане (Balloon Breathing)

- Поставете ръце върху корема
- Вдишайте бавно, представяйки си как коремът се разширява като балон
- Издишайте нежно, докато „балонът“ се свива
- Повторете 5–7 пъти

3. Заземяващо упражнение (3–4 минути)

Използвайте техниката 5-4-3-2-1:

- Забележете 5 неща, които виждате
- Забележете 4 неща, които можете да докоснете
- Забележете 3 неща, които чувате
- Забележете 2 неща, които можете да помиришете
- Забележете 1 нещо, което можете да вкусите

Напомнете на участниците да се движат бавно и да обръщат внимание на всяко сетиво.

4. Закриване (1 минута)

Помолете участниците да поемат едно финално бавно вдишване и да усетят как се чувства тялото им.

Въпроси за обсъждане:

- Как се чувстваше тялото ви преди и след упражнението?
- Коя част от упражнението ви помогна да се успокоите най-много?
- Кога тези техники биха могли да бъдат полезни в ежедневието?
- Как мислите, че дишането влияе на емоциите ви?
- Кой метод за заземяване ви се стори най-лесен или най-труден?



Роля на фасилитатора:

- Водете участниците спокойно и бавно
- Демонстрирайте всяка дихателна и заземяваща техника
- Поддържайте тиха и подкрепяща среда
- Насърчавайте участие, но позволявайте на участниците да се откажат
- Наблюдавайте признаци на дискомфорт и предлагайте алтернативи
- Водете обсъждането за рефлексия внимателно и нежно

Роля на участниците:

- Следвайте инструкциите за дишане и заземяване
- Останете тихи и уважавайте преживяванията на другите
- Споделяйте рефлексии, ако се чувствате удобно
- Използвайте техниките със собствено темпо

Съображения за безопасност и емоционално благополучие:

- Някои участници може да се чувстват неудобно със затворени очи; предложете им да ги държат отворени
- Не насилвайте дълбокото дишане – някои може да се почувстват замаяни или тревожни; насърчавайте бавно и естествено дишане
- Уверете се, че заземяващото упражнение остава в комфортната зона на участниците (пропуснете сетива като вкус или мирис, ако не е подходящо)
- Позволете на участниците да спрат по всяко време, ако се чувстват претоварени
- Поддържайте тон внимателен и ненатрапчив; избягвайте лични въпроси





Заглавие: Термометър на чувствата

Тема: Емоционална осъзнатост; Идентифициране на интензивността на емоциите; Емоционална регулация; Ранно разпознаване на ескалация

Фокус: Да се помогне на участниците да разберат, че емоциите могат да варират по интензивност, и да научат стратегии за управление на чувствата, преди те да станат непосилни. Дейността учи участниците да забелязват ранните предупредителни знаци и да избират подходящи стратегии за справяне според „нивата“ на емоциите си.

Образователни цели

Участниците ще могат да:

- Идентифицират различни нива на емоционална интензивност, използвайки модела „Термометър на чувствата“
- Разпознават лични физически, поведенчески и емоционални признаци на всяко ниво
- Съпоставят подходящи стратегии за справяне с различни нива на емоционална интензивност
- Използват термометъра за ефективно наблюдение и комуникация на емоциите

Продължителност: 15–20 минути

Изисквания към мястото / пространството:

- Класна стая или тихо помещение
- Маса или подова площ за писане и рисуване
- Достъпни места за сядане и обсъждане
- Стенна площ за поставяне на голям термометър (по желание)

Необходими материали:

- Разпечатани шаблони на „Термометър на чувствата“ (5- или 10-нивови)
- Маркери, моливи или пастели
- Залепващи бележки (по желание)
- Голям постер с термометър (по желание)





Инструкции:

1. Въведение (2–3 минути)

- Обяснете, че емоциите могат да се усещат като „малки“, „средни“ или „големи“, подобно на температурата на термометъра.
- Представете нивата на термометъра (например: 1 = спокоен, 5 = извън контрол).

2. Изследване на нивата (5 минути)

За всяко ниво на термометъра обсъдете:

- Какви емоции могат да се появят
- Как се чувства тялото (например бърз пулс, напрегнати мускули)
- Какво поведение може да се прояви на това ниво

Примерна система с 5 нива:

1 – Спокоен

2 – Леко раздразнен / притеснен

3 – Разочарован / нервен

4 – Сърдит / претоварен

5 – Експлозивен / извън контрол

3. Персонализиране на термометъра (5–7 минути)

- Дайте на участниците празен термометър и ги помолете да:
 - Надпишат как се чувстват на всяко ниво
 - Нарисуват или напишат телесните сигнали, които забелязват
 - Добавят стратегии, които им помагат на всяко ниво

Примери за стратегии:

- Ниво 2: дълбоко дишане
- Ниво 3: кратка пауза / отдръпване
- Ниво 4: заземяващо упражнение
- Ниво 5: потърсете подкрепа от възрастен

4. Групова дискусия (2–3 минути)

- Поканете доброволци да споделят своите термометри и да обсъдят какво забелязват за себе си.

Въпроси за обсъждане: На кое ниво на термометъра прекарвате най-много време? Как разпознавате, когато чувствата ви започват да се усилят? Кое ниво е най-трудно за управление за вас? Кои стратегии работят най-добре на всяко ниво? Как този термометър може да ви помогне у дома, в училище или с приятели?





Роля на фасилитатора:

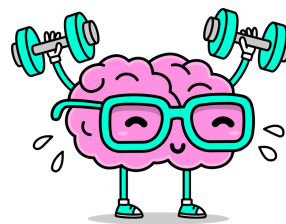
- Обяснява ясно концепцията за термометъра, съобразено с възрастта на участниците
- Дават примери за интензивност на емоциите и телесни сигнали
- Оказва насока, докато участниците персонализират своите термометри
- Насърчава споделянето без осъждане
- Нормализира всички емоции
- Следи за признаци на дискомфорт и подпомага участниците индивидуално

Роля на участниците:

- Участват искрено в идентифицирането на нивата на своите емоции
- Дават идеи за телесни сигнали и стратегии за справяне
- Попълват персонализирания си термометър
- Уважават преживяванията и емоциите на другите
- Споделят рефлексии, ако се чувстват удобно

Съображения за безопасност и емоционално благополучие:

- Не насилвайте участниците да обсъждат лични или травматични преживявания
- Валидирайте всички емоции – няма „грешни“ емоции
- Някои участници може да се чувстват засрамени при обсъждане на интензивни чувства; позволявайте да пропуснат
- Осигурете подкрепа на участници, които се разстроят или се почувстват претоварени
- Напомнете, че инструментът служи за осъзнаване, а не за срам или наказание
- Поддържайте спокойна и поверителна среда за емоционална безопасност





ТЕОРЕТИЧНА РАМКА

Определение на понятието: Разпознаване на емоциите се отнася до способността да идентифицираме чувствата си, да разбираме сигналите, които емоциите изпращат към ума, и да управляваме тези емоции по начини, които водят до здравословни действия. Концепцията включва осъзнаване на емоционалните тригери, наблюдение на промени в интензивността на емоциите, избор на стратегии за регулиране на поведението с цел отговорно реагиране в различни ситуации.

Ключови теоретични насоки

- Емоционална осъзнатост: Точното разпознаване на емоциите е основополагащо. Теории като James-Lange и Schachter-Singer показват, че осъзнаването и назоваването на когнитивните сигнали помагат на индивидите да разбират емоционалното си състояние, което е първата стъпка към регулиране.
- Когнитивна оценка и пререферентна интерпретация: Според теорията на когнитивната оценка на Lazarus, начинът, по който интерпретираме събитията, влияе на емоционалните ни реакции. Чрез когнитивна преразценка индивидите могат да намалят негативните емоции и ефективно да регулират поведението си.
- Саморегулация и контрол на поведението: Социално-когнитивната теория на Bandura акцентира върху самоувереността и стратегиите за саморегулация като критични механизми за контрол на импулсите, емоциите и адаптивното поведение.

Източници / мултимедия:

- You Aren't at the Mercy of Your Emotions — Your Brain Creates Them (a TED Talk by Lisa Feldman Barrett) — [TED+1](#)
- How to Manage Your Emotions (TED-Ed lesson) — [TED-Ed](#)
- Feelings: Handle them before they handle you — [youtube.com](#)
- "Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of ..." by M. Kozubal (2023) — [PMC](#)
- "Emotion Regulation" (Psychology Today) — [Psychology Today](#)
- "Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behaviour" (Harvard Health) — [health.harvard.edu](#)
- "Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review" (2024) — [frontiersin.org](#)



ОСНОВНИ ИЗВОДИ

1. Самоосъзнатостта е основополагаща

- Разпознаването на емоциите в момента на възникването им помага да се предотвратят импулсивни реакции.
- Осъзнатостта включва забелязване на физиологични сигнали, мисли и поведенчески тенденции, свързани с емоциите.
- Практически инструменти за развиване на емоционална осъзнатост: майндфулнес и водене на дневник.

2. Когнитивната оценка оформя емоционалните реакции

- Начинът, по който интерпретираме събитията, определя интензивността и вида на изпитваните емоции.
- Преразценка на ситуациите (cognitive reappraisal) може да намали негативните емоции и да насърчи конструктивно поведение.

3. Емоционалната регулация изисква активни стратегии

Примери за стратегии:

- Когнитивна преразценка: промяна на начина, по който мислим за ситуацията.
- Задържане или отлагане: временно потискане на емоционални реакции, когато е подходящо.
- Решаване на проблеми: директно справяне с тригерите, за да се намали емоционалният ефект.

4. Саморегулация на поведението

- Саморегулацията свързва разпознаването на емоциите с действията: поставяне на цели, наблюдение на реакциите и подсилване на позитивно поведение.
- Силното самоусещане за компетентност (self-efficacy) засилва контрола върху импулсите и емоционалните реакции.

5. Социални и средови фактори

- Емоциите и поведението се влияят от социалния контекст, взаимоотношенията и сигналите от околната среда.
- Практикуването на емпатия и търсенето на социална подкрепа подобрява емоционалния контрол и адаптивното поведение.





РЕЧНИК

- Афект: Изживяването на чувство или емоция; може да бъде положително или отрицателно.
- Оценка: Лична интерпретация на ситуация, която влияе върху емоционалната реакция.
- Регулация на поведението: Способността да се контролира или модифицира поведението в отговор на емоции или външни стимули.
- Когнитивна преразценка: Промяна на начина на мислене за ситуация с цел промяна на емоционалното въздействие.
- Емоция: Комплексно психологическо състояние, включващо субективно преживяване, физиологична реакция и поведенческо изразяване.
- Емоционална осъзнатост: Способността да разпознаваме и разбираме собствените си емоции.
- Емоционална интелигентност: Способността да възприемаме, разбираме, управляваме и регулираме емоциите в себе си и другите.
- Осъзнатост: Насочване на вниманието към настоящия момент без осъждане, включително мисли, чувства и телесни усещания.
- Стратегии за регулация: Техники за управление или промяна на емоционалните реакции, напр. преразценка, потискане или разсейване.
- Самоконтрол: Способността да се потискат импулси, да се отлага удовлетворение и да се действа съобразно дългосрочни цели.
- Самоусещане за компетентност: Вярата в способността си да управляваш ефективно емоциите и поведението.
- Потискане: Стратегия за съзнателно инхибиране на емоционалното изразяване.
- Тригер: Събитие, мисъл или стимул, който предизвиква силна емоционална реакция.
- Волево поведение: Действия, извършвани целенасочено и под съзнателен контрол, често повлияни от регулацията на емоциите.