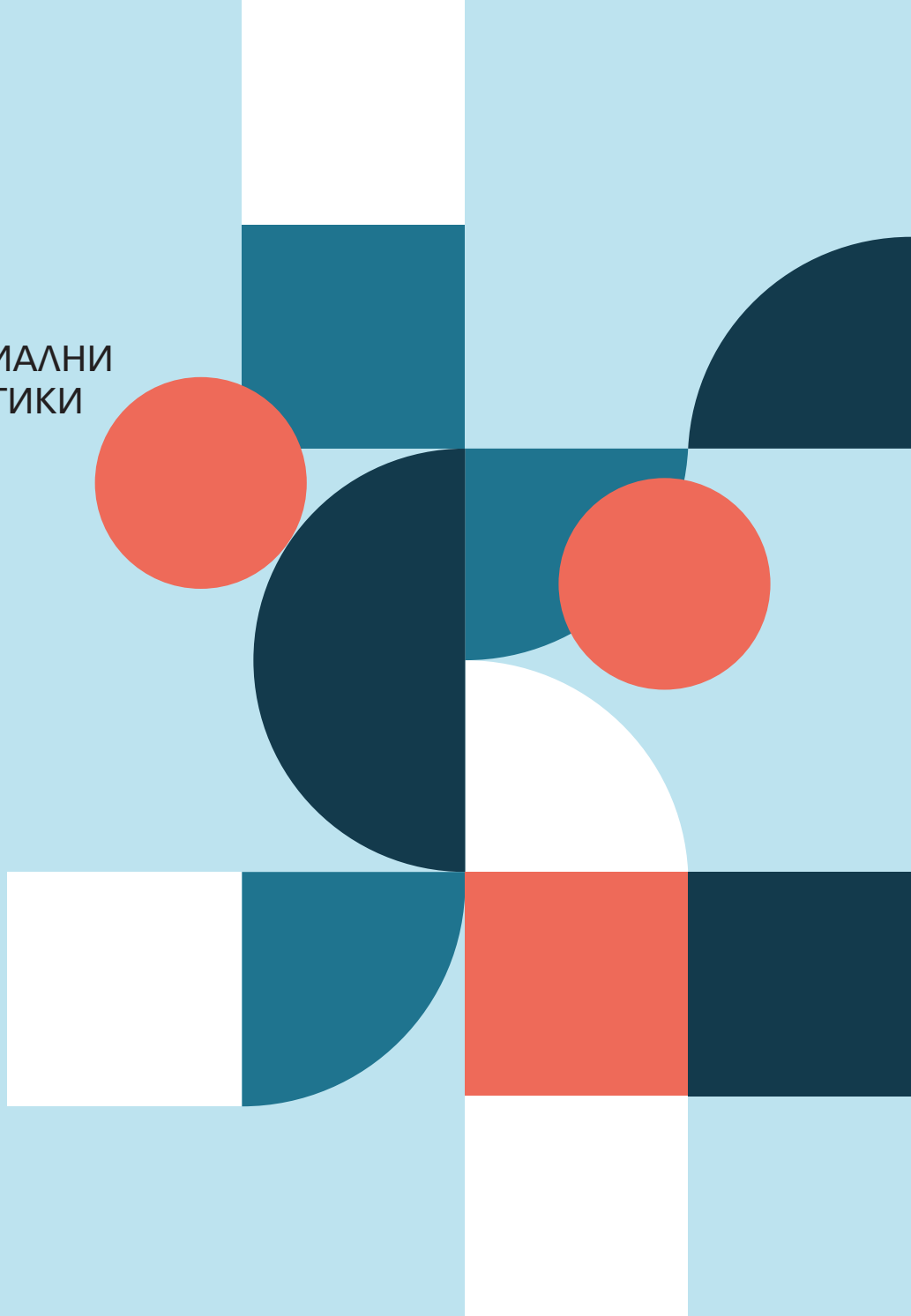




ИНСТИТУТ ПО СОЦИАЛНИ
ДЕЙНОСТИ И ПРАКТИКИ



РЪКОВОДСТВО ЗА СПЕЦИАЛИСТИ

ЗА ПОЛЗВАНЕ В СЕМИНАРНИ ЗАНЯТИЯ
„ПОДГОТОВКА ЗА САМОСТОЯТЕЛЕН ЖИВОТ“

Адаптация по издание на Център „Сириус“, Хърватска

Ръководство за специалисти за ползване в семинарни занятия
„Подготовка за самостоятелен живот“, изготвено от Център „Сириус“, Хърватска

Превод на български език: **Милена Тороманова**

Project	OUTogether – Promoting Children's Autonomy on Alternative Care
Contract	785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017
Product:	D4.24
Title:	Guide for professionals in Bulgarian
Coordinator:	Sirius
Revision:	Final version
Authors:	Mirela Miharija
Contributions:	Group of national experts
Dissemination:	Public



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

Съдържание

Увод	5
1. Изграждане на групова принадлежност	7
1. Въведение	8
2. Определяне на основните правила	9
3. Изграждане на чувство за групова принадлежност	11
2. С поглед в бъдещето	12
1. Колко е важно това да имаш план	13
2. Целеполагане (поставяне на цели)	14
3. Моето време	15
1. Свободно време	16
2. Участие в живота на общността – доброволчески дейности	17
4. Моята социална мрежа	19
1. Въведение – начини на общуване	20
2. Изграждане на социална мрежа	22
2. Участие в живота на общността – доброволчески дейности	23
5. Отговорно към здравето поведение	24
1. Ориентиране на наставници и наставлявани (приемни родители и възпитатели, при необходимост)	25
6. Управление на личните средства	30
1. Въведение – как да планираме и разумно да управляваме финансовите средства	31
2. Приходи и разходи	32
3. Спестявания и финансови задължения	33
7. Управление на домакинството	34
1. Въведение – практически умения	35
2. Домакинство	36
3. Приготвяне на храна	37
8. Търсене на работа и заетост	38
1. Въведение – активно търсене на работа и заетост	39
2. Инструментариум за търсене на работа	40
3. Общуване в бизнес среда и събеседване за работа	41
Приложения	42

Увод

Настоящото ръководство за специалисти се състои от група семинарни занятия под общото наименование „Подготовка за самостоятелен живот“:

1. Изграждане на групова принадлежност
2. С поглед в бъдещето
3. Моето време
4. Моята социална мрежа
5. Отговорно към здравето поведение
6. Управление на личните средства
7. Управление на домакинството
8. Търсене на работа и заетост

При проектирането на тези семинарни занятия сме взели предвид ръководството **“От А до Я за извеждането от грижа”** на VOYPIC (Voice of Young People in Care – „Гласът на младите хора, настанени в грижа“ file:///C:/Users/User1/Downloads/VOYPIC%2016-19%20v2.pdf)) и компетентностите, необходими за успешен самостоятелен живот, които са определени при изготвянето на Okvirko – „Наръчник за овластяване на младите хора при извеждането им от алтернативна грижа“ (SOS Детски селища в Хърватия, НПО „Плей“ и Дом за деца “Маестрал”).

Полезни съвети за организиране на семинарните занятия

➤ **Времева рамка:**

Настоящият ресурсен пакет е предвиден за семинар с продължителност общо 12 часа, разделени на 8 занятия с индивидуална продължителност по час и половина. Всяко занятие е разписано като самостоятелен модул и е препоръчително да не се провеждат по повече от 2 занятия на ден.

➤ **Размер и структура на групите:**

Групите от младежи не трябва да надвишават 12 участника, за да се гарантира активното им участие във всички дейности.

Би било добре преди групата да започне работа фасилитаторите да разполагат с повече информация за участниците в рамките на правилата за професионална тайна. Има се предвид информация и насоки относно следното:

- необходима допълнителна подкрепа за учене/ усвояване;
- поведенчески и емоционални проблеми, изискващи допълнителна подкрепа;
- вече установени взаимоотношения между младежите;

- вече установени „стимулиращи фактори“ или стратегии за справяне при тези младежи.

Ако фасилитаторите са вече осведомени за потенциални затруднения, тогава програмата може да се адаптира с цел да се гарантира, че те са взети предвид и че младежите могат да извлекат максималното от занятията.

➤ **Основни правила:**

Добра идея е преди началото на даден семинар да се зложат основни правила, които всички, включително фасилитаторът, нямат против да спазват. Тези правила се различават от правилата и разпоредбите за безопасност и здраве и представляват „споразумение“ как групата ще работи заедно с цел да се извлече максималното от занятията. Тези правила формират сърцевината на един своеобразен „договор за поведение“, който включва и всички санкции, които ще се прилагат.

Работете върху това всички да осмислят добре необходимостта от спазване на правилата за конфиденциалност и необходимостта да се уважава гледната точка и опита на другите, а също и че всички са наясно относно границите на приемливото и неприемливото поведение.

Насърчавайте всички участници от групата да се включат. Често се оказва по лесно по-тихичките членове на групата да останат безучастни в занятията вместо да „кръстосат шпага“ с авторитета на по-самоуверените и изявяващи се младежи (с по-асертивно поведение). Това може да доведе до ситуация, в която няколко силни личности доминират над цялата група. В този смисъл гарантирайте, че всеки има възможност да се изкаже, като същевременно всеки си запазва правото „да пасува“, когато по дадена тема му е действително трудно да говори. Извеждането от дома/от грижа е важна стъпка и е от значение да се получава подкрепа извън времето за работа на групата, така че младежите да могат да задават още въпроси или да продължават започнати в занятията обсъждания.

➤ **Свобода и творчество в ролята на фасилитатора:**

Макар материалите за всяко занятие да включват презентация на „PowerPoint“, упражнения, работни листове, примери и пр., приканваме фасилитаторите да си измислят свои собствени примери или да използват съществуващи в тяхната страна материали или материали, които са съобразени с реалността в тяхната конкретна държава (напр. относно банкови сметки, кредити). Освен това приканваме фасилитаторите да организират допълнителни семинарни занятия по теми, по които установят, че е необходима по-интензивна работа.

➤ **Оценяване**

Предложено е младежите да бъдат насърчени да участват в кратко оценяване в края на всяко занятие, което да им даде възможност да осмислят какво са научили и какъв е техният опит, както и да осигурят обратна връзка, която да бъде използвана при планирането на следващото занятие (в края на настоящото ръководство е приложен базов вариант на формуляр за оценка).

Тема 1

Изграждане на групова принадлежност

Цели	<ol style="list-style-type: none">1. Създаване на физически и емоционално безопасно и сигурно пространство, в което да се изгражда доверие.2. Ориентиране към групата.3. Сближаване между членовете на групата.
Компетентности	След приключване на семинара участниците: <ul style="list-style-type: none">➤ ще могат да си вдъхват един на друг увереност и да изпитват съпричастност;➤ ще могат да уважават груповите правила;➤ ще подобрят социалното си общуване и социалната си осъзнатост.
Съдържание	Семинарът включва теми, свързани с процеса на сформирание на група и изграждане на групова принадлежност, които биха помогнали на младежите да се стараят и да не се отказват в рамките на тази обучителна програма. Фасилитаторът ще представи програмата пред младежите и ще обясни смисъла ѝ.
Продължителност	1,5 ч.
Методи на работа	Презентация на „PowerPoint“, групова работа, попълване на анкети
Материали	Компютър, техника за прожектиране, анкети

1. Въведение

С цел да помогнете на участниците да се опознаят по-добре, може да изиграете следната игра с тях ("Something special about me", играта е заимствана от книгата „101 начина да научиш децата на социални умения“ – книга с дейности за възпроизвеждане без предварителна подготовка от Лорънс Е. Шапиро).

Помолете младежите да огледат другите членове на групата, като забележат по какво се различават и по какво си приличат те.

Обърнете им внимание на следното:

- ▶ *Членовете на повечето групи имат нещо общо помежду си. Например, в тази зала вие сте приблизително на една и съща възраст, всички учите едни и същи неща в училище – онези, които другите младежи учат в същия този клас. Членуващите в спортен клуб споделят общия си интерес към дадения спорт. Всички членуващи в компютърен клуб се интересуват от компютри. Същевременно, отделните членове на тези групи имат свои собствени интереси и черти. Всеки от тях е съвсем уникален, въпреки че има сходства между него и останалите членове на групата.*



Раздайте листове хартия и материали за писане. Помолете младежите да помислят и запишат с няколко изречения нещо за себе си, което ги прави или специални, или уникални – може би някакъв талант, любимо хоби или специално преживяване, през което са преминали. Най-отдолу на листа ги помолете да запишат две-три от физическите си черти (напр. дълга коса, кафяви очи), за да улеснят останалите да отгатнат чия работа четат.

Поставете листите на всички в кошница или кутия от обувки и помолете всеки младеж да избере по един лист и да прочете на глас написаното. По време на прочитането другите се опитват да отгатнат кой е авторът. Когато някой отгатне, „специалният човек“ доразвива това, за което е писал. Останалите младежи могат да се включват в разговора, свързвайки свои лични преживявания или интереси с онова, върху което се е концентрирал „специалният човек“.

Следващият, който ще избира чия работа да се прочете, е отгатналият и така докато бъдат прочетени всички работи.

Необходими материали: листи, купа (кошница, кутия), химикали

Продължителност: 30 минути

2. Определяне на основните правила

След като се участниците поопознаха, започнете да определяте някои основни правила, които ще са валидни за целия цикъл от семинарни занятия.

Обърнете се към групата с въпросите: "Какво означава да спазваш правила? Какво ще стане, ако хората не спазват правилата?" Направете „мозъчна атака“ и запишете казаното на дъската или на лист от флипчарт.

Обърнете им внимание на следното:

- ▶ *Правилата ни казват как да се държим. Някои правила трябва да се спазват при всички положения, за да няма пострадали или да не се случи нещо лошо. „Не кради“, „Играй честно“ или „Казвай истината“ – всичко това са правила, които винаги трябва да се следват. В група като нашата има някои правила, които да следваме, за да се разбираме добре. Ако не оформим такива правила, за нас ще е много трудно да се разбираме добре. Други правила са по-гъвкави. От едно правило може да се направи изключение, само ако няма никой да пострада в резултат на по-гъвкавото прилагане на правилото. И в нашата група имаме правила, които прилагаме по-гъвкаво.*



Фасилитаторът показва написаните правила или на хартия, или на слайд и следва обсъждане в групата: кои от тези правила следва винаги да се спазват в рамките на тази група и към кои може да се подхожда по-гъвкаво (младежите могат да обсъждат в малки групи от по 3-4 човека и после да има общо обсъждане). Обсъдете също дали искат да се включат още правила, които не са записани.

- Уважаваме другите, когато се изказват. Не ги прекъсваме.
- Може да се задават всякакви въпроси. Може да изразяваме несъгласие един с друг по уважителен начин. Въздържаме се от лични нападки, концентрирайки се върху темата.
- Всеки си поставя свои граници. Имаме право да „пасуваме“.
- Споделянето на информация и идеи следва да се насърчава, но спазваме принципите за конфиденциалност по отношение на лични изявления и преживявания.
- Обръщаме внимание на езика на тялото и невербалните послания – те могат да бъдат не по-малко неуважителни от думите.
- Толерантни сме към различията.
- Не използваме груб език.
- Съобразяваме се с чувствата на другите.
- Не заплашваме, удряме или нараняваме когото и да било.
- Занятията започват и свършват навреме.

След като се определят основните правила, фасилитаторът следва да представи темите в програмата (темите на занятията) на членовете на групата и да обсъди с тях следното:

- Считат ли че тези теми са интересни и полезни;
- Какви са очакванията им спрямо програмата.

Необходими материали: листи, купа (кошница, кутия), химикали

Продължителност: 30 минути

3. Изграждане на чувство за групова принадлежност



Използвайте упражнението, наречено „КРЪГЪТ“.

Групата избутва столовете настрана и хората застават в тесен кръг (така че раменете им почти да се докосват).

Когато имаме общо помежду си, образуваме тесен кръг. Ето как става това: след като фасилитаторът прочете на участниците инструкциите, всеки член на групата прави крачка извън кръга, като така разширява предишния тесен кръг.

После фасилитаторът прочита на групата списък с твърдения – едно по едно. Всеки член на групата разполага със секунда време да реши дали това твърдение се отнася за него/ нея. Ако отговорът е „ДА“ (което значи отнася се за него/нея или е съгласен(а) съм с твърдението), участникът прави крачка напред в кръга. Ако отговорът е „НЕ“, си остава на мястото. След всяко твърдение и смяна на позициите, фасилитаторът приканва членовете на групата да заемат отново стартовите си позиции. И така:

ДА = вътре в кръга

НЕ = остани си на мястото

Също не забравяйте, че ако дадено твърдение е валидно за мен, но не съм готов да споделя това пред останалите на този етап, не съм длъжен да направя крачка напред в кръга, а мога да си остана на мястото. Не съм принуден да разкривам нищо за себе си и няма да се чувствам притиснат нито от членовете на групата, които са направили крачка напред, нито от тези, които са останали на позицията на външния кръг. Ще положа малко усилия, но няма да разкрия нищо, което ме кара да се чувствам неудобно или несигурно.

Твърденията ще откриете в Приложение 1.1.

След приключване на играта, обсъдете следните въпроси с членовете на групата:

- Как възприемате това упражнение? Защо смятате, че го правим? Защо използвахме точно него?
- Как се чувствате? Какво е чувството да влезеш в кръга/ да останеш извън него? Трудно ли беше да се направи стъпка напред? Имаше ли нещо, което улесняваше решението да направите крачка?
- Какво ще остане у вас от това упражнение? Имаше ли нещо, което ви изненада?

Тема 2

С поглед в бъдещето

Цели

1. Насърчаване изграждането на умения да разчиташ на себе си и се самоуправляваш.
2. Осъзнаване важността на планирането
3. Запознаване със съществуващи инструменти за изготвяне на добър план.

Компетентности

- След приключване на семинара участниците:
- ще могат да си поставят цели за бъдещето;
 - ще могат да планират стъпките за постигането на целите си;
 - ще подобрят уменията си да се самоуправляват.

Съдържание

Семинарът включва теми, свързани с процеса на поставяне на лични цели, и представяне на някои инструменти, които може да доведат до по-лесно постигане на тези цели.

Продължителност

1,5 ч.

Методи на работа

Презентация на „PowerPoint“, групова работа, попълване на анкети

Материали

Компютър, техника за прожектиране, анкети

1. Колко е важно това да имаш план

Житейският план може да ни помогне да постигнем целите си и да планираме бъдещето. Да мислим за нещата предварително може да ни помогне да подсигурием безопасността и здравето си. Може да ни помогне да вземаме здравословни решения по отношение на физическата активност, здравословното хранене, образованието, заетостта, взаимоотношенията с другите, секса и други области от живота ни.

Вероятно имате набелязани цели за настоящето си и някои идеи за бъдещето. И именно тук е мястото на т. нар. „житейски план“.



Упражнение:

Помолете младежите да попълнят схемата „Моят живот – моето „аз“ (Приложение 2.1.) и да споделят в рамките на група (взето от следната интернет-страница): <https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2017/10/8f1c-tph-pregnancy-mylifeplan-booklet-2015.pdf>)

В тази част на семинарното занятие се представят слайдове от 2 до 4 от презентацията на „PowerPoint“, чрез което младежите се подготвят да разработват планове и да поставят цели в живота си, като така се повишава тяхната осъзнатост по въпроса за важността на доброто планиране.



Упражнение:

Разделете групата по двойки и им раздайте материала с въпросите със заглавие „Надежди за бъдещето“ (Приложение 2.2.). Нека обсъждат въпросите по двойки 10 минути и после да споделят в общата група. Водете дискусията и коментирайте отговорите така, че да се направи обвързка със следващата част на семинарното занятие (като например, как някои страхове могат да бъдат намалени чрез добро планиране и пр.).

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, материали за раздаване с упражненията

2. Целеполагане (поставяне на цели)

За тази част от семинарното занятие използвайте слайдове от 5 до 7 от презентацията на „PowerPoint“.

Работен лист **„Да си поставим цели в живота“** (Приложение 2.3.) служи за ефективен инструмент за изграждане на мотивация, което също може да помогне за осигуряване на посока в живота.



Преди да се заемете с това упражнение, направете първо упражнението **„Представете си, че Ви интервюират в края на живота Ви“** (Приложение 2.4.). На всеки младеж раздайте материала с въпросите и дайте на групата 10 минути да помислят и да споделят мислите си в рамките на двойката. После обединете отново групата и споделете отговорите с цялата група. Това упражнение би трябвало да им помогне по-лесно да попълнят работния лист **„Да си поставим цели в живота“**.

Можете да им обясните как трябва да изглеждат целите – да отговорят на критериите **„КИПРО“** (SMART на английски – КИПРО = конкретни, измерими, постижими, реалистични, определени във времето). Да си мечтаем и фантазираме може да ни помогне да сме творчески настроени и да изследваме желанията си, но отговарящите на критериите **„КИПРО“** цели ще ни отведат там, където искаме да отидем. Сега кажете на участниците да се върнат към своите цели и да се опитат да ги направят да изглеждат **„КИПРО“**.

Ако нямат против, помолете ги да споделят целите си пред групата.

Продължителност: 60 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, материали за раздаване с упражненията

Тема 3

Моето време

Цели

1. Насърчаване на участниците да помислят как прекарват свободното си време.
2. Даване на някои нови идеи на участниците как да си прекарват свободното време.
3. Насърчаване на участниците активно да се ангажират с общността си, да бъдат доброволци.

Компетентности

След приключване на семинара участниците:

- ще добият мотивация да прекарват свободното си време в по-качествени занимания;
- ще повишат своята осъзнатост по отношение на доброволческите дейности като активно включване и участие в общността, както и като добре прекарано свободно време.

Съдържание

Участниците ще обсъдят темата за свободното време и защо то е важно. Освен това, посредством практическо упражнение, ще започнат да осъзнават колко различно може да прекараш свободното си време. Доброволчески дейности като участие в живота на общността и добре прекарано свободно време ще бъдат изтъкнати на вниманието на участниците.

Продължителност

90 минути

Методи на работа

Лекция, упражнения

Материали

Презентация на „PowerPoint“, листи обикновена хартия, цветни моливи

1. Свободно време

- ▶ *Стимулирайте участниците да говорят за понятието „свободно време“ – как прекарват свободното си време? С колко такава разполагат? Защо свободното време е важно?*

Какво представлява свободното време? Простичко казано, това е времето, което ни остава след като свършим всичките си учебни или служебни задължения и другите ежедневни ангажименти. Това е времето, когато сме свободни да правим нещо, което искаме, да почиваме или да се забавляваме, времето, през което ще научим нещо ново, ще разширим наличните си знания или просто нищо няма да правим. В зависимост от това каква дейност изберем, може да говорим за по-качествено или по-малко качествено прекарано свободно време. Можем да спортуваме, да излезем сред природата, да участваме в различни курсове, да научим нещо ново и т.н. Ако прекарваме свободното си време, извършвайки качествени дейности, ще се чувствваме добре, удовлетворени, мотивирани и спокойни; ще ни възникват нови идеи, ще станем по-съзидателни и ще сме по-доволни от себе си. От друга страна, ако прекарваме свободното си време без да си поставяме конкретна цел, а вместо това гледаме телевизия или прекарваме доста време, висейки по кафенета, говорим за по-малко качествено свободно време. Макар да не е лошо да се почива или да се помоташ с приятели на кафе през свободното си време, трябва да не забравяме, че съотношението между различните дейности трябва да е в полза на онези от тях, които са по-продуктивни.



Упражнение: Моята „торта“ – как прекарвам времето си (свободното си време)?

Нека всеки от участниците начертае диаграма във вид на „торта“ (кръгова диаграма), на която да нанесе как прекарва времето си през деня. Дайте указания на участниците първо да начертаят кръг и после да обозначат като „парче“ от „тортата“ каква част от денонощието прекарват в сън. После да обозначат частта от времето, което прекарват на училище или на работа, и така да отбележат като „парче“ от „тортата“ всяка друга извършвана от тях дейност през седмицата, като например пазарене или домакинска работа.

- ▶ *Обсъдете с участниците колко „свободно“ време им остава през деня. Как биха искали да го прекарат? Имайки предвид различните видове дейности през свободното време – освен структурираните и организираните дейности (курсове, семинари, организирани спортни дейности и пр.), част от времето трябва да се заделя и за разпускащи дейности (четене на книга, слушане на музика, общуване с приятели и много други). Трябва да се оставя и пространство за спонтанност и импровизиране.*

2. Участие в живота на общността – доброволчески дейности

Доброволното инвестиране на време, знания, умения и енергия за благо на друг човек или социална група също представлява добре прекарано, качествено свободно време. Включването в доброволчески дейности само по себе си има предимства и за онзи, към който е насочена дейността, и за обществото като цяло, но също и за човека-доброволец. Ако решите да се заемете с някоя доброволческа дейност, ползи за Вас ще има в много отношения:

- ще уважавате себе си повече
- ще подобрите социалните си умения
- ще придобиете нови знания и умения
- ще срещнете нови хора
- ще се чувствате удовлетворен(а) и полезен (полезна)
- ще добиете първоначален професионален опит
- ще станете по-отговорен(-на)
- **ЩЕ ПРЕКАРВАТЕ СВОБОДНОТО СИ ВРЕМЕ ПО ЕДИН ДОБЪР И КАЧЕСТВЕН НАЧИН**

Как да станете част от света на доброволците?

Намерете информация относно местни или регионални доброволчески центрове във Вашата област. Информация относно възможностите за доброволчески дейности и за какво се търсят в момента доброволци можете да намерите на интернет-страницата на доброволческия център или да посетите центъра и там да получите помощ от първа ръка. Също, ако това Ви интересува, можете да се свържете директно с неправителствени организации, тъй като те често организират доброволчески дейности и програми.

Областите-обект на такава дейност и възможностите при доброволческите дейности са най-различни – деца, младежи, възрастни хора и хора с увреждания, хора със степен на инвалидност; здравеопазване, опазване на околната среда, закрила на животните, изкуство и култура, образование, спорт, правозащитна дейност, митотворчество и изграждане на демократично общество. Изберете областта, която Ви вълнува, и попитайте в доброволческите центрове за възможности за доброволчески дейности или потърсете в интернет сдружения или институции, работещи в тази област.



Упражнение „10 години по-късно“¹

Помолете участниците да си представят себе си след 10 години. Нека си представят имат ли работа и каква е тя. После ги помолете да се концентрират върху това как прекарват свободното си време. Имат ли хобита? С какво харесват да се занимават? Осъществяват ли доброволчески дейности? В какви доброволчески дейности са участвали през последните 10 години? Какво са правили? Какви хора са срещнали? Какви умения и знания са придобили? Как се чувстват?

Заедно обсъдете това, което са си представили. Доволни ли са от картината, която е изникнала в съзнанието им за самите тях?

След това ги приканете да се върнат към настоящия момент. Дайте им няколко минути да запишат очакванията си по отношение както на потенциалния доброволчески опит, така и на дейностите, на които ще се посветят в свободното си време: какво искат да научат, с кого искат да работят, в какви професии/длъжности и дейности искат да участват? Какви умения искат да развият? Какви нови знания да получат?

Ако някой от участниците желае да сподели желанията и представите, които съзнанието им сътвори, нека го направи.

В края на тази дейност посочете на участниците колко е важно да са наясно с очакванията и желанията си и че е възможно съобразно желанията си да избереш дейности, в които да се включиш.

Важно е как прекарваш свободното си време, защото то формира личността, в която се превръщаш!

1. Идеята за упражнението е взета от "Generacija za V" – ръководство за доброволчески инициативи за гимназиални ученици (Доброволчески център в Загреб – 2014 г.)

Тема 4

Моята социална мрежа

Цели	<ol style="list-style-type: none">1. Участниците да са наясно с наличието на социална мрежа за подкрепа и какво включва тя.2. Запознаване на участниците с начините на общуване, както и с целите на общуването.3. Усвояване от участниците на това как да си направиш указател за подкрепа.
Компетентности	След приключване на семинара участниците: <ul style="list-style-type: none">➤ ще са запознати с начините на общуване;➤ ще знаят разликата между пасивен, агресивен и асертивен начин на общуване;➤ ще се научат да разпознават кого включва мрежата за подкрепа, към кого при каква ситуация да се обръщат, как да разширят своята мрежа за подкрепа.
Съдържание	Семинарът включва теми, свързани с начините на общуване, както и с желателната, асертивна комуникация. Освен това са включени и теми, свързани със социалната мрежа за подкрепа – как да я разпознаем, поддържаме и разширяваме.
Продължителност	1,5 ч.
Методи на работа	Презентация на "PowerPoint", практически упражнения (групови и индивидуални)
Материали	Компютър, техника за прожектиране, материали за практическите упражнения.

1. Въведение – начини на общуване

Като въведение към частта от семинара, свързана с мрежата за подкрепа, можете да изиграете една от тези две игри или някоя друга групова такава, ако Вие като фасилитатор намерите игра, която да подхожда по-добре на Вашата група:



„Развален телефон“

Един участник, заедно с водещия семинара, излизат от стаята. Водещият трябва да прочете на този участник история от хрониките с престъпления във вестник-ежедневник. След това, другият човек излиза и този, който е чул историята, трябва да я каже на следващия и да се върне в групата без да споделя разказаното. И така преразказването продължава докато последният участник не чуе историята. На края последният изслушал историята човек трябва да я преразкаже на всички. Обикновено крайният вариант доста се отличава от първоначалния.



Игра за общуване

- Раздайте по един лист хартия А4 на участник.
- Кажете на участниците, че ще изиграете една бърза игра с цел да докажете няколко факта по отношение на общуването и че ще чуят от Вас поредица инструкции какво да направи всеки със своя лист, като Вие ще изпълнявате също инструкциите, които изказвате паралелно с тях!
- Помолете всеки да вземе в ръце листа си и да затвори очи.
- Дайте следните инструкции, като след всяка правите пауза, за да дадете възможност на всеки да направи необходимото:
- „Прегънете листа хартия наполовина“.
- „Откъснете горния ляв ъгъл“.
- „Прегънете го наполовина още веднъж и откъснете горния десен ъгъл на листа“
- „Прегънете го наполовина отново и откъснете долния ляв ъгъл на листа“
- Сега помолете участниците да отворят очи и да прегледат изделието, което се е получило.

Пунктове за обсъждане и осмисляне в процес на разговор:

- Покажете на всички изделието си и обърнете внимание на участниците колко различни от Вашата са получените форми, макар всички да сте работили под много простички и ясни инструкции.
- Вижте по какво се различават изделията на всички, посочвайки многообразието от форми, въпреки че инструкциите са били еднакви за всички.
- Попитайте групата как така е станало, че никое от техните изделия не прилича на Вашето.

- Наблегнете на важността на двупосочната комуникация, която личи от това простичко упражнение, тъй като в него се разчита само на еднопосочна комуникация и участниците не са задавали уточняващи въпроси.
- Практическото упражнение в началото е важно, защото в този семинар се обсъжда мрежата за социална подкрепа и общуването е от съществено значение за изграждането ѝ. Важно е да знаем как общуваме, какво повлиява нашето общуване и как може то да се подобри.

Следва да бъдат представени слайдове от 2 до 4 от презентацията на „Powerpoint“.

Слайд 5, след което слайд 6 с **практическото** упражнение „Ефектът на ореола“ – помолете участниците да направят „мозъчна атака“ относно това какво мислят за мъжа и жената на картинката (успели ли са в живота, имат ли много пари, мъж и жена ли са).

След упражнението поговорете с участниците колко често хората биват оценявани не само по физическата им външност, но и по предварително подадената информация за тях.

Следва да се представят слайдове 6 до 19 от презентацията на „PowerPoint“.


Продължителност: 30 минути


Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, следва да се осъществяват от един служител с координаторски функции.

2. Начини на общуване

На участниците следва да се представят слайдове от 20 до 34 от презентацията на „PowerPoint“, в които са обяснени трите основни начина на общуване – пасивен, агресивен и асертивен.

След това фасилитаторът може да избере една от следните две предложения за игри:

 **Видове общуване.** След представянето участниците ще бъдат разделени на групи от по 3-5 човека. Ще им бъде раздаден лист със задача (практически материал) с пет ситуации, в които хората отговарят по три различни начина на общуване. Следва участниците да обсъдят в рамките на малките групи кои видове общуване разпознават. След десет минути се провежда дискусия с всички участници относно наблюденията и мислите им.

 **Ролева игра.** Вземете даден проблем с общуването и помолете двама доброволци да изиграят сценария с неефективна комуникация. След като приключат разиграването, помолете останалата част от групата да оцени областите на лошо общуване. После помолете доброволците да изиграят същата ситуация отново, но този път използвайки съветите на групата, за да демонстрират ефективна комуникация.

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, практически материал „Пет примера“ (Приложение 4.1.).

3. Изграждане на социална мрежа

Обсъждане с участниците относно това кой се включва в тяхната мрежа за социална подкрепа: приятелите, познатите, приемните родители или някой друг. Когато възникне ситуация, в която им трябва подкрепа, към кого биха се обърнали. Сред другите, изброени от тях, има ли някого на когото могат да се обадят при нужда за помощ за преместване, някакъв вид препоръка, смяна на електрическата крушка, когато се чувстват тъжни...

Дайте им указания как могат да разширят мрежата си за социална подкрепа, посредством доброволчески дейности, присъединяване към клуб за спортна дейност, клубове, сдружения...



След обсъждането следва **практическо упражнение** – „Моята мрежа за подкрепа“ (взето от „*Okvirka – Katalog Kompetencija*“, стр. 83.-84.). След обсъждането следва работен лист „Моята мрежа за подкрепа“ и всички могат да видят в коя област може да поработят повече.

Предвид факта, че този семинар е по-емоционално предизвикателен и се отнася до теми, които може да се окажат по-трудни за младежи, извеждани от алтернативна грижа, би било желателно да бъдат насочвани към възможността да се консултират с експерти, в случаите, когато има емоции, с които участникът не може да се справи.

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: работен лист „Моята мрежа за подкрепа“ (взето от „*Okvirka – Katalog Kompetencija*“, стр. 83.-84.) (Приложение 4.2.).

Оценяване: 5 минути

Тема 5

Отговорно към здравето поведение

Цели	<ol style="list-style-type: none">1. Повишаване осведомеността на участниците за различните видове здравни грижи.2. Изтъкване на проблемите, свързани със зависимостите, и произтичащите от тях опасности за здравето.3. Укрепване способността на участниците да се противопоставят по-лесно, когато някой им предложи нещо или се опита да ги накара да приемат нещо или да направят нещо, което те не искат.
Компетентности	<p>След приключване на семинара участниците:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ще научат кои са важните неща, които да не изпускат от поглед, когато се грижат за здравето си;➤ ще са осведомени по въпроса със зависимостите и ще могат критично да осмислят различни аспекти от тази проблематика;➤ ще се научат как да казват „не“ на нещо, което не искат да направят.
Съдържание	<p>Семинарът включва основна информация относно опазването на здравето, като се обръща специално внимание на проблема със зависимостите. Чрез кратка теоретична лекция и две упражнения участниците ще научат какво означава да се грижиш за собственото си здраве, ще се отнасят критично към някои митове по отношение на зависимостите и ще разберат как ясно и категорично да казват „НЕ“, когато не искат да направят нещо.</p>
Продължителност	90 минути
Методи на работа	Лекция, упражнения
Материали	Презентация на „Powerpoint“, изпечатан материал за митовете и обясненията към тях (Приложение 5.1.), „Напомняне – казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид“ (Приложение 5.2.)

1. Ориентиране на наставници и наставлявани (приемни родители и възпитатели, при необходимост)

- ▶ *Стимулирайте обсъждане с участниците относно понятието „здраве“ – какво разбират те под него, какво означава за тях „здравословен живот“, какви идеи и асоциации възникват в съзнанието им?*

Какво правят участниците, за да поддържат собственото си здраве по принцип и когато имат здравните оплаквания?

Всички искаме да сме здрави, но какво всъщност означава това? Грижата за собственото здраве е нещо, което всички трябва да не изпускате от поглед, но как можем да сме сигурни, че сме помислили за всичко т.е. че сме взели предвид всички фактори, които са от съществено значение за опазване на собственото ни здраве и за това да се чувстваме добре? Темата за отговорността по отношение на собственото ни здраве е разделена на две части – първата е да водим здравословен начин на живот (да извършваме физическа активност, да се храним здравословно, да не пушим и пр.) и втората е да бъдем „добри пациенти“ (редовно да контролираме здравето си и да се вслушваме в съветите на лекарите).

За да ни е по-лесно да не изпускате от поглед нещата, нека разгледаме основните фактори, които се отразяват на здравето ни:

- **Лична хигиена** – поддържането на лична хигиена е един от най-лесните начини да опазим здравето си. Редовното миене на ръце, зъби, вземането на душ или вана, слагането на ръката пред носа и устата при кихане и кашляне, използването на предпазни средства в ситуации, когато има риск от инфекция – всичко това са начини да се защитим от мръсотията, бактериите, вирусите и различни болест. Това са също и начини да направим така, че да се чувстваме добре като цяло.
- **Стоматологични и гинекологични прегледи** – редовните прегледи при стоматолог и гинеколог са от съществена важност за предотвратяването на заболяване. С много здравословни проблеми се справяме по-лесно и те се лекуват по-ефективно, ако се хванат на ранен етап, така че не отлагайте контролните и профилактични прегледи!
- **Личен лекар** – ако Ви се струва, че нещо не е наред, отидете при личния лекар. Той/тя ще Ви даде направление за по-нататъшни прегледи или допълнителни изследвания и, ако е необходимо, ще Ви изпрати при специалист. Както в предходния пример, посещението при лекаря не трябва да се отлага, ако не се чувствате добре, за да не се стигне до усложняване на един първоначално малък проблем.
- **Домашна „аптека“** – част от грижата за собственото ни здраве е също да сме информирани и да можем да действаме самостоятелно в ситуации, в които сами можем да си помогнем. Черезвичайното главоболие или зъбобол, леките порязвания или изгаряния, настинките или леките вирусни инфекции не е необходимо да са причина да отидем на лекар, ако разполагаме в къщи с основни болкоуспокояващи (аналгетици) и лекарства за понижаване на повишена телесна температура, превързочни материали и дезинфекционни средства за рани.

- **Здравословно хранене** – храната е гориво за нашето тяло. А кой би искал да подава на собственото си тяло некачествено гориво? Често чуваме, че да се храниш здравословно означава да се храниш с разнообразна храна и да не прекаляваш с количествата – да получаваш хранителни вещества от пресни плодове или зеленчуци, пълнозърнени храни, ядки, белтъчини и варива ти гарантира добро функциониране на тялото. А когато тялото работи добре, сме по-неподатливи на болести, по-енергични и се чувстваме много по-добре.
- **Физическа активност** – редовната физическа активност значително подобрява качеството на нашия живот. Така със сигурност не само намаляваме риска от сериозни заболявания, като диабет или различни видове рак в дългосрочен план, но и денят ни преминава с много повече енергия и в добро настроение.
- **Поддържането на чистота в пространството, което обитаваме** – наред с гореспоменатата хигиена на тялото, необходимо е също да поддържаме чистота и хигиена в нашия дом. Макар рядко да се среща някой, който да обича да върши домашна работа, от изключително значение е да пазим пространството, което обитаваме, чисто и подредено. Чистото домашно обкръжение е от голямо значение както за физическото, така и за психическото ни здраве.
 - ▶ *Обсъдете с участниците какво може да се случи, ако не се грижим за здравето си. Стимулирайте ги да запомнят и изброят някои от потенциалните опасности за здравето ни. Направете преход към темата за зависимостите.*

Какво е „зависимост“?

Зависимостта е психическо и/или физическо състояние на привикване към някои вещества, поведения или ситуации. Хората може да се пристрастят/ привикнат към наркотици, алкохол, цигари, пазаруване, хазартни игри, лекарствени средства, видео-игри....

В общи линии всички знаем какво е определението за „зависимост“, но знаем ли нещо отвъд това? Ще проверим посредством следващото упражнение. В какви митове по отношение на зависимостите вярваме? Какви предразсъдъци имаме по въпроса? Какво е отношението ни към различни аспекти от проблемите на зависимостта?



Упражнение: Митове по повод зависимостите²

В двата срещуположни края на залата поставете надписите „СЪГЛАСЕН СЪМ“ и „НЕ СЪМ СЪГЛАСЕН“. Подгответе между 7 и 10 твърдения, които съдържат митове относно зависимостите (вж. приложението). Фасилитаторът прочита и поставя на дъската или на стена твърденията едно след друго, а участниците се разпръскват из залата в зависимост от степента, в която са съгласни с твърдението. След всяко твърдение участниците се приканват да обяснят позицията си. В края на обсъждането фасилитаторът ще представи основано на научни факти обяснение и ще го постави под всяко твърдение. В края участниците може да бъдат попитани дали не знаят други твърдения или митове, които могат да обсъдят заедно с фасилитатора.

2. Упражнението е взето от ръководството “Trenirajmo prevenciju” (Мрежа на хърватската младеж, 2010 г.)

Примерни митове:

- **Човек може да развие зависимост към много неща, не само наркотици.**

Зависимостта е състояние, в което човек не може да спре да консумира дадени вещества или да спре да повтаря модели на поведение, въпреки разрушителните им последици върху психичното и физическото здраве. Зависимостите може да включват употреба на вещества, като алкохол, никотин, различни упойващи вещества, или пък поведения, като участие в хазартни игри или играене на видео игри.

- **Зависимият човек може да изпитва не само физически, но и психически симптоми, когато не взема още от веществото, към което е развил зависимост.**

Ако спре да взема веществото, към което е развил зависимост, зависимият може да премине през криза при въздържание (абстиненция). Симптомите на кризата при въздържание може да са психически (напр. тревожност, безпокойство, нервност, умора, намален апетит, проблеми със съня, недобра концентрация и памет) и физически (често главоболие и замаяност, проблеми с дишането, аритмия, повдигане, повръщане и храносмилателни проблеми, мускулни изтръпвания, изпотяване и пр.)

- **Нещо не е наред с младежите, които употребяват наркотици.**

Съществуват различни причини, поради които хората започват да вземат наркотици – от натиска на връстниците и потребността да се впишат в дадена група, скуката и потребността от нещо вълнуващо, любопитството и желанието за експериментиране до ниското самочувствие и лошото себевъзприятие и много други.

- **Вземането на наркотици може да е забавно.**

Като всички други вещества и поведения, към които се развива зависимост, вземането на наркотици довежда до временно състояние на задоволство и забавление. Но това, което остава след преминаване на ефекта на опиата, със сигурност не е забавно – сериозни и животозастрашаващи състояния често са предизвикани от употребата на упойващи вещества.

- **Младежите, които употребяват наркотици, трябва да бъдат изхвърляни от училище.**

Съществуват много причини, поради които младежите опитват наркотици – често са под натиска на връстниците си, искат да се впишат, отегчени са, имат ниско самочувствие и пр. Но това не означава, че са „кауза пердута“ и трябва да бъдат незабавно наказани. На повечето консултирането, включването в програми за лечение и други форми на помощ ще им помогне да се върнат в правия път и да разгърнат потенциала си не само в академично отношение, но във всички житейски аспекти.

- **Умерената употреба на кокаин е ОК.**

Категорично не. Независимо от честотата, консумирането на кокаин може да доведе до множество животозастрашаващи последици – от неблагоприятни ефекти върху кръвообращението и повишен риск от сърдечна недостатъчност, до повишен риск от мозъчен удар, неблагоприятни ефекти върху храносмилателния тракт и риск от бъбречна недостатъчност. Опасностите за здравето не са само физически. Хората, консумиращи кокаин, също страдат от повишен риск от проблеми с психичното здраве,

като тревожно-депресивно разстройство, и така може да се отключат редица потенциални психични заболявания и разстройства.

➤ **На пристрастените към хероин следва да се позволява да получават безплатни спринцовки и игли.**

Според проучвания на Световната здравна организация (СЗО) програмите, в които на пристрастените към хероин са предлагат стерилни спринцовки и игли, не допринасят за увеличение броя на хероинозависимите. Напротив, шансът зависимите, които имат достъп до спринцовки и игли чрез гореспоменатите програми, да е по-вероятно да се обърнат за помощ към някого и после да спрат злоупотребата с наркотици, е по-голям от на онези, които не участват в такива програми.

➤ **Хората, употребяващи хероин или кокаин, не заслужават помощ, а наказание.**

Ако осигурим помощ на наркозависимия, не само ще повишим качеството на живота му, но също и ще повлияем положително на обществото като цяло – намаляване на криминалните прояви, предотвратяване на заболявания и увеличаване на продуктивността на обществото. Като наказваме зависимите, от друга страна, много често се постига обратния ефект.

➤ **Част от атрактивността на наркотиците е в това, че не са разрешени за употреба.**

Всичко забранено е примамливо за младежите. Наркотиците ни довеждат до състояние на релаксация, сваляне на бариерите, намаляване на несигурността, откъсване от реалния свят и очакванията на другите – всичко това са причини, които на първо четене звучат примамливи, но наркотиците са си много увреждащи и за физическото, и за психичното ни здраве. Освен това експериментирането с наркотици често е начин да се опълчиш срещу родителите, авторитетите, и пр., което също допринася за атрактивността на забранените вещества и поведения.

Какво трябва да направим, ако някой ни предложи или ни насърчи да направим нещо, което не искаме? Как да управляваме подобен вид ситуация?



Упражнение: Как да кажем „НЕ“³

Дайте указания на участниците да се разделят по двойки. Задачата е да се убеждават един друг в рамките на двойката да направят или да кажат нещо (каквото първо им хрумне). Може да използват всичките убедителни подходи, за които се сещат. Задачата на другия човек е да не се съгласява с предложението по никакъв начин. После ролите се сменят – когато участниците свършат един кръг от тази игра, размесете двойките, като изберете за предпочитане за партньор онзи, с когото се познават най-малко.

След това упражнение следва обсъждане: Коя роля беше по-лесна? Какво беше различно при различните партньори? Какво са научили от упражнението? Кой успя да

3. Упражнението е взето от следната интернет-страница: <http://klub.posluh.hr/droga/05.htm>

убеди в своята идея? Доколко умеят да убедят другите и до каква степен са способни да откажат и да защитят позицията си?

Насърчете участниците да си спомнят ситуация, в която не са се отзовали на нечия идея или предложение. Какви бяха причините за отказа Ви? Случвало ли Ви се е някога да искате да кажете „НЕ“, но да сте се съгласявали с предложеното на друг по някаква причина? Как и в какви ситуации е важно да знаеш как да кажеш „НЕ“? Ако някой може да каже „НЕ“ ясно, какво говори това за него самия?

В края на семинара раздайте на участниците материала „Напомняне – казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид“ (при приложенията).

- Кажете го в първо лице, единствено число и бъдете ясен/ясна („Не искам!“).
- Не се плашете (Стойте изправен(а) и гледайте другия смело в очите).
- Бъдете убедителен/ убедителна (Не се притеснявайте и не започвайте да викате. Спокойно и непоколебимо кажете „НЕ“).
- Тръгнете си (Ако чувствате, че разговорът не води доникъде, тръгнете си).
- Предвидете проблема (Подгответе се за определени ситуации, в които ще се наложи да вземете важно житейско решение).
- Продължавайте да се осведомявате (Решенията не се вземат просто ей така. Трябва да знаете фактите! Използвайте фактите за аргумент.)
- Решете кои са плюсовете и кои минусите (Наркотиците имат много повече минуси!).
- Вземете твърдо решение (Никога не се поддавайте и не се отказвайте от решението си да кажете „НЕ“).

Тема 6

Управление на личните средства

Цели

1. Въвеждане на участниците в основните понятия, свързани с банковите сметки, как се отварят такива и как се разходват отговорно средствата.
2. Представяне на видовете кредитни карти и тяхната употреба.
3. Изготвяне на план за средствата за месеца (месечен бюджетен план) и изтъкване на важността на това средствата да се планират и разходват отговорно.

Компетентности

След приключване на семинара участниците:

- ще знаят как да управляват банкова сметка (да откриват, закриват такава и да използват услуги за персонално банкиране)
- ще са запознати с ползването на посттерминални устройства (АТМ) и как да следят за баланса (салдото) в сметката си
- ще бъдат запознати с начините за управление на сметките за плащане
- ще знаят как да изготвят бюджет за разходите си за живот (храна, облекло, хигиенни нужди, режийни разходи, разходи за дейности през свободното време, транспорт ...) и как да балансират тези разходи съобразно месечния си доход
- ще бъдат запознати с възможности за спестявания (жилищни влогове и депозити)
- ще са запознати с начините за заемане на средства и съответните рискове (заеми (кредити), разрешено превишаване на срокове/ лимити, наказателна лихва, поръчител (гарант), заемане с принуда, риск)

Съдържание

Семинарът включва теми, свързани с отговорното управление на личните средства, което включва управление на месечен бюджет (приходи и разходи), спестявания, заеми и управление на сметките за плащане.

Продължителност

1,5 ч.

Методи на работа

Презентация , практически упражнения (групови и индивидуални)

Материали

Компютър, техника за прожектиране, материали за практическите упражнения

1. Въведение – как да планираме и разумно да управляваме финансовите средства

В тази част на семинара се използва презентация на „PowerPoint“ – слайдове от 1 до 5, които са предварително подготвени. Участниците ще бъдат информирани защо им е необходима банкова сметка, какви видове банкови сметки има и как се откриват такива. Също ще бъдат запознати с начините за изтегляне на пари и как да защитят банковите си сметки. В рамките на презентацията също е включен и подвеждащ въпрос за използването на ПИН кода.

След това кратко упражнение, следва част, в която участниците ще бъдат запознати с плащането и управлението на сметките за плащане.

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“

2. Приходи и разходи

В тази част се използват слайдове 6 и 7 от презентацията на „PowerPoint“. Участниците се запознават с понятията „приходи“ и „разходи“, както и с всичко, което се отразява на размера на разхода.

След теоретичната част следва практическо упражнение „Месечен бюджет“, за което е необходимо групата да се раздели по двойки. Указанието за участниците е да попълнят таблицата за месечния бюджет (приходи и разходи). Когато свършат, следва групово обсъждане (кое ги затрудни, защо....?) и разговор за съставения от тях бюджет, както и дали успяха ли да се вместят в границите на наличните средства.

За целите на изготвянето на месечни и дневни бюджети, могат да използват `tablice za izracun mjesecnog ostatka.xls` (tables for the calculation of the monthly remnant) свален от страницата на банка „Hrvatske udruge banka“).

За да преминем към последната част, ще направим още едно упражнение – мозъчна атака на тема „Какви са потребностите ни и какви са желанията ни?“ След което е предвидено да се покаже слайд 7 от презентацията и да има кратко обсъждане.

Продължителност: 40 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, матрица за месечния бюджет (Приложение 6.1.), флипчарт, маркери

3. Спестявания и финансови задължения

В тази последна част от този раздел на семинара се използват слайдове от 8 до 12 от подготвената презентация. На участниците биват представени основните понятия, свързани със спестяванията, превишаването на лимити, финансовите задължения и възможностите да се вземе заем (кредит).

Раздайте на участниците примерите за спестяване в бюджета (свалени от страницата на банка „Hrvatske udruge banka“).

Посочете допълнителни източници на информация по отношение на управлението на личните средства, например интернет-страницата „Štedopis“ www.stedopis.hr.

Продължителност: 20 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“

Оценяване: 5 минути

Тема 7

Управление на домакинството

Цели

1. Запознаване на участниците с практически умения, които ще са им необходими за самостоятелен живот на ежедневен ниво.
2. Обучаване на участниците в някои практически умения чрез практически занятия и лекции.
3. Насочване на участниците към страници в интернет и услуги, където могат да получат допълнителна информация и помощ.

Компетентности

След приключване на семинара участниците:

- ще имат информация относно различните видове варианти за решаване на жилищния въпрос, ще знаят как да правят разлика между тях с оглед на предимствата и недостатъците им;
- ще научат как да управляват домакинския бюджет и месечните разходи за жилище и домакински нужди и как да ги плащат;
- ще бъдат инструктирани към кого да се обръщат в ситуации на повреда, теч или нещо подобно;
- ще разпознават видовете домакински уреди, ще познават предназначението им, както и къде могат да намерят инструкции за употребата им;
- ще се научат да се грижат за дрехите си;
- ще получат указания как да се грижат за домакинството;
- ще научат какво им е необходимо за приготвяне на храна, поддръжка на хигиената в кухнята, планиране на хранителните покупки;

Съдържание

Семинарът включва теми, свързани с практически умения, важни за водене на самостоятелен живот. Представените теми са свързани с намирането на жилище, управлението на домакинството, купуването и приготвянето на храна.

Продължителност

1,5 ч.

Методи на работа

Презентация на "PowerPoint", практически упражнения (групови и индивидуални)

Материали

Компютър, техника за прожектиране, материали за практическите упражнения

1. Въведение – практически умения

Що се отнася до самостоятелния живот, необходимо е човек да има практически умения. Една от основните предпоставки за самостоятелен живот е намирането на място за живеене. Участниците следва да се разделят на групи от по 3-6 човека и да бъдат помолени да се заемат с „мозъчна атака“ по въпросите, свързани с намирането на жилище (споделяйки идеите си на флипчарт, голям лист хартия).

Как да търсим жилище?

- Какво трябва да знаете преди да предприемете търсене на жилище?
Какви са ми желанията и възможностите?
Да остана в близост до предишното си местоживеене, да живея сам или да дяля жилище с някого, да намеря място, където нещата са организирани вътрешно, да наема апартамент или къща, да купя апартамент ...
- Предимства и недостатъци на всички изброени варианти на жилище.
- Кое повлиява нашия избор на жилище (бюджетът, местонахождението, продължителността на срока за наемане...?)

Къде да намерим информация?

- Какви са източниците на информация по въпроса с жилището?
- Кой може да помогне (социалният работник, приемните родители, специалист от системата на образованието, сдружения...)?

Груповите обсъждания на отговорите следва да останат за после, заедно с допълнителните предложения на водещия семинара (би било препоръчително водещият да е информиран за възможностите за удовлетворяване на жилищните нужди, изброени в Ресурсния наръчник).

В **практическите упражнения**, които следват, участниците следва да направят своя собствен план за посрещане на месечните разходи, като се отбележи, че е важно да се включи месечната сума за жилище в планираните разходи.

В края на този раздел участниците трябва да бъдат попитани дали знаят към кого трябва да се обърнат в случай на повреда, теч или пожар? Следва да се проведат кратък разговор и лекция по въпроса.

Продължителност: 40 минути

Необходими материали: презентация на „Powerpoint“, работен лист – бюджет с включени месечни разходи за жилище

2. Домакинство

В началото на тази част от семинара от участниците се иска да изброят (чрез „мозъчна атака“) всички видове домашна работа, която знаят как да свършат, или имат нужда от помощ, за да свършат (водещият или участник записват отговорите на флипчарта).

Докато се грижим за домакинството и домашната работа, разчитаме на някои домакински уреди. Участниците правят мозъчна атака относно това кои домакински уреди познават, но също и знаят ли как да ги използват, къде да открият инструкции за употреба и потърсят сервизно обслужване, ако се повреди уредът.

Следва практическо занятие за обяснение и разчитане на инструкциите за грижа за дрехите (слайд 4 от презентация на „PowerPoint“).

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: презентация на „PowerPoint“, работен лист с Инструкции за грижа за дрехите (Приложение 7.1.)

3. Приготвяне на храна

*„Притесненията се преглъщат по лесно със супа“
(еврейска поговорка)*

Участниците трябва да бъдат помолени да изброят любимите си ястия и да бъдат попитани знаят ли как да ги приготвят. Също така, помолете ги да направят „мозъчна атака“ по въпроса за начините на приготвяне на храна.

Попитайте ги дали знаят къде да намерят идеи за приготвяне на храна? В интернет или в готварски книги? Дали отпечатват или записват някои от рецептите? Считат ли, че мъжете трябва да могат да готвят. (Интересен факт е, че повечето известни готвачи са мъже).

Нещо, което трябва да се отбележи, когато се обсъжда приготвянето на храна, е хигиената в кухнята. Защо е важна и как се поддържа? Заедно с участниците направете „мозъчна атака“ по въпроса и Вие ги допълнете, ако е необходимо (почистващи препарати, парцали – пране, миене на плодове и зеленчуци, на яйца ...)

Разговор за това как се изготвя седмично меню, така че да се знае предварително какво ще ядем. Като правим това, знаем колко пари ще изразходим и това ще ни позволи да направим месечна прогноза на разходите, която да ползваме при изготвянето на месечния бюджет.

Следва **практическо упражнение** в групи по 3-ма участника. Задачата е да се изготви седмично меню – какво ще се готви, какви покупки са нужни, колко пари са необходими?

Като приключат, следва кратко обсъждане и отдаване на значимото (аплодисменти) за групата, която е измислила най-оригиналното меню.

Продължителност: 30 минути

Необходими материали: презентация на „PowerPoint“, флипчарт, маркери, хартия

Оценяване: 5 минути

Тема 8

Търсене на работа и заетост

Цели

1. Подобряване уменията за търсене на работа.
2. Създаване на инструментариум за качествено търсене на работа..
3. Запознаване на участниците с процеса на представяне на събеседването за работа (интервю за работа).

Компетентности

След приключване на семинара участниците:

- ще са осведомени за процедурите, свързани с активното търсене на работа;
- ще са запознати с източниците на полезна информация при търсенето на работа и източниците за налични възможности в тяхната общност;
- ще си изяснят важността на социалната мрежа в процеса на търсене на работа;
- ще са запознати с ключовите елементи на качествения инструментариум за търсене на работа (заявление за кандидатстване на работа и автобиография (CV));
- ще се запознаят с онлайн инструменти за изготвяне на автобиография;
- ще осъзнаят ключовите си характеристики и придобитите си преносими умения;
- ще са запознати с най-често задаваните въпроси при събеседване за работа и възможните отговори на тези въпроси.

Съдържание

Семинарът включва теми, свързани с процеса на активно търсене на работа, търсене на информация, използване на социална мрежа. Представят се ключовите елементи на качествено изготвените заявление за работа и автобиография, както и наличните онлайн инструменти за това. Участниците ще се запознаят с най-често срещаните въпроси при събеседването за работа и потенциалните отговори за осигуряване на по-доброто си представяне.

Продължителност

1,5 ч.

Методи на работа

Презентация на "PowerPoint", практически упражнения (групови и индивидуални)

Материали

Компютър, техника за прожектиране, въпросници

1. Въведение – активно търсене на работа и заетост

С цел участниците да се запознаят с процеса на търсене на работа и процедурите, които трябва да се приложат, както и възможните начини за получаване на информация относно потенциални незаети длъжности, следва да разделите участниците на малки групи (по 3-6 човека). Задачата им е да запишат на флипчарта всички възможни отговори на два ключови въпроса чрез прилагане на метода „мозъчна атака“.

Как да търсим работа?

- Какъв инструментариум ни е нужен?
- Какво да предприемем?

Къде да намерим информация?

- Кои са източниците на информация за потенциални незаети работни места?
- С кого можете да разговаряте?
- Вашата социална мрежа – каква е тя?
- Какви са възможностите, с които разполагаме, когато става въпрос за заетост?

След упражнението трябва да водите обсъждането на събраните отговори с цялата група. Вие, като водещ на семинара, бихте могли да предложите и още отговори, ако е необходимо. За да се подготвите за тази задача, трябва да разгледате слайдове от 1 до 7 от презентацията на „PowerPoint“. Целта на упражнението е да осъзнаем важността на активната ни роля в процеса на търсене на работа, като използваме всички налични ресурси в обкръжението си. Също така следва да се подчертае важността на информацията в процеса на търсене на работа, тъй като повечето източници на информация означават по-големи шансове да си намерим работа.

Необходими материали: презентация на „PowerPoint“, листи от филпчарт, маркери

Продължителност: 25 минути

2. Инструментариум за търсене на работа

В тази част от семинарното занятие трябва да използвате слайдове от 8 до 29 от презентацията на „PowerPoint“ с ключовите фигури (схеми) за заявлението за работа и създаването на автобиография. Заявлението за работа и автобиографията са най-важните инструменти за комуникиране с потенциални работодатели и е необходимо всички техни елементи да бъдат обяснени на участниците. Предварително подготвената презентация ще Ви помогне да минете през всички подробности, а също и в приложенията към този семинар ще намерите всички необходими инструменти. Всички налични примери служат да вдъхновят участниците да създадат свои собствени инструменти. За онези, които проявяват по-голям интерес и искат автобиографиите им да бъдат различни от стандартните такива, може да представите още допълнителни инструменти за изготвяне на автобиография:

- Готови шаблони за изготвяне на автобиография на следната страница: [google sheetsa](#).
- [Canva.com](#) – програма за създаване на графични материали, в която са включени множество шаблони за изготвяне на лична автобиография.
- [Novoresume.com](#) – прекрасен безплатен онлайн инструмент за изготвяне на автобиографии с разширени графични възможности.
- [Spark Adobe](#) – програма за изготвяне на персонализирани уебстраници, оформени като портфолио.

За да се постигнат най-добрите възможности за търсене на работа, е необходима качествена самооценка. Качествена самооценка означава способността да разпознаеш собствените си силни страни, свързания с търсенето опит (житейски, служебен, образователен и от свободното време) и придобитите компетентности. За тези цели на участниците се раздават въпросници за самооценка, където да излязат на преден план съответните им умения, характеристики и опит. Използват се следните инструменти:

- Инвентарен лист за общи личностни характеристики;
- Инвентарен лист за преносими умения.

Поради ограниченото време, на участниците се дава домашно задание (да изготвят автобиография и заявление за работа), които могат да се направят с допълнителна помощ и обратна връзка от фасилитаторите. Онези, които вече имат автобиография, могат да си я прегледат и да я адаптират, ако се налага.

Необходими материали: презентация на „PowerPoint“, примерна автобиография, примерно заявление за работа, инвентарен лист за общи личностни характеристики (Приложение 8.1.), инвентарен лист за преносими умения (Приложение 8.2).

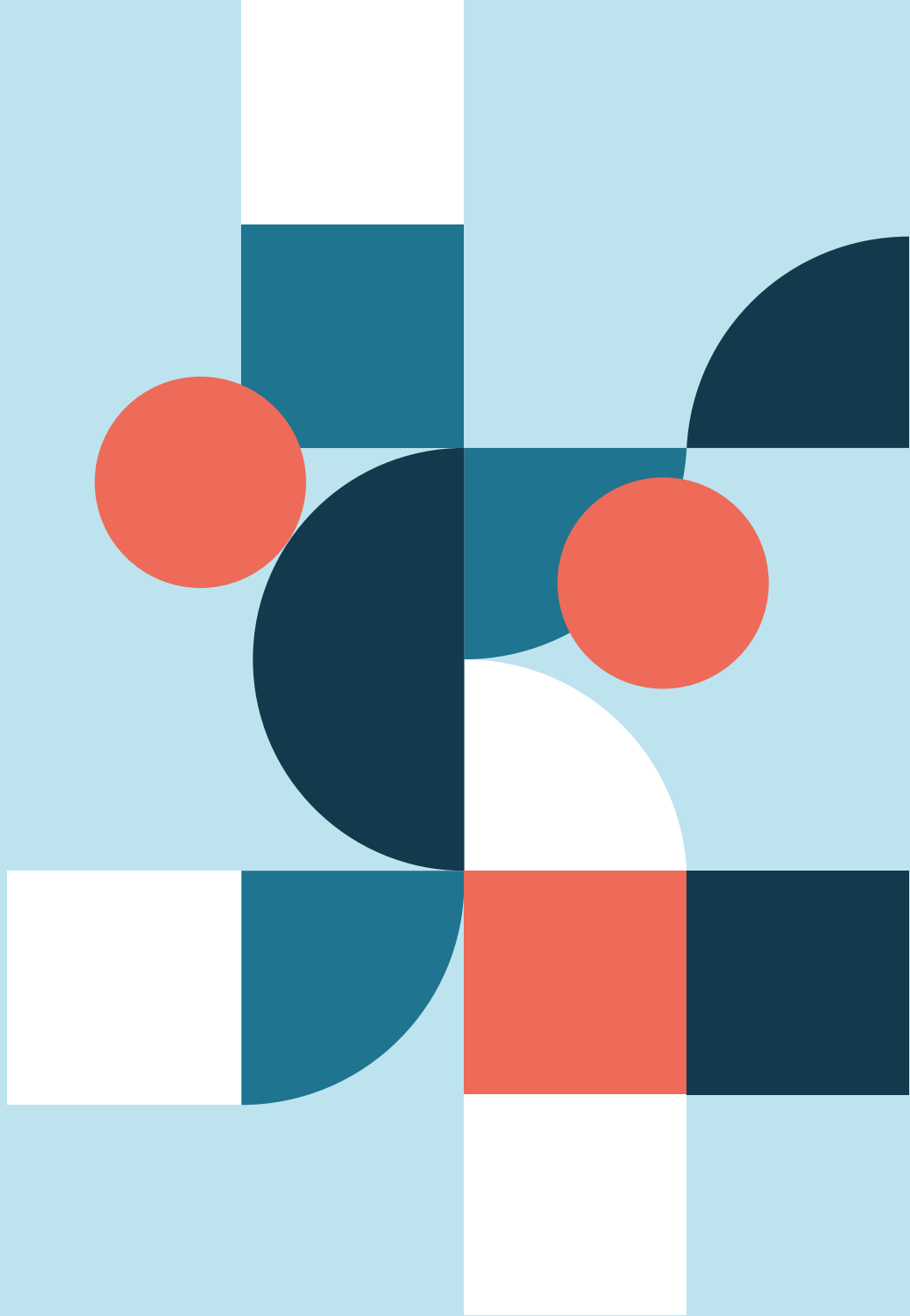
Продължителност: 35 минути

3. Общуване в бизнес среда и събеседване за работа

В тази част на семинарното занятие се представят слайдове от 30 до 41 от презентацията на „PowerPoint“, в които се описват основните аспекти на успешното общуване в бизнес среда и на процеса на провеждане на събеседването за работа. Участниците научават принципите за успешно събеседване за работа, а също и често задаваните по време на събеседването въпроси. Стимулира се групово обсъждане чрез съвместно търсене на отговори на често задаваните въпроси. След тази част се преминава към ролева игра с разиграване на потенциална ситуация – събеседване за работа. Това упражнение може да се проведе по два метода, в зависимост от времето, с което се разполага, и броя участници. При първия метод фасилитаторът влиза в ролята на работодател, а един от участниците е кандидатстващият за работа, докато останалите от групата наблюдават самото събеседване. Ако има достатъчно време и брой участници, последните може да се разделят в групи по 3-ма и всички ще се изредят и в двете роли.

Необходими материали: презентация на „PowerPoint“, примерни често задавани въпроси (Приложение 8.3), проверовъчен списък за събеседването за работа (Приложение 8.4.), примерна обява за работа

Продължителност: 30 минути



ПРИЛОЖЕНИЯ

Списък приложения

1. Изграждане на групова принадлежност

1.1 „Кръгът“ – твърдения

2. С поглед в бъдещето

2.1. Моят живот – моето „аз“

2.2. Надежди за бъдещето

2.3. Да си поставим цели в живота

2.4. Представете си, че Ви интервюират в края на живота Ви

3. Моето време

4. Моята социална мрежа

4.1. Работен лист с пет примера

4.2. Работен лист „Моята мрежа за подкрепа“

5. Отговорно към здравето поведение

5.1. Митове за зависимостите

5.2. Казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид

6. Управление на личните средства

6.1. Работни листи за формиране на месечния бюджет

7. Управление на домакинството

7.1. Работен лист с инструкции за грижа за дрехите

8. Търсене на работа и заетост

8.1. Инвентарен лист за общи личностни характеристики

8.2. Инвентарен лист за преносими умения

8.3. Примерни често задавани въпроси

8.4. Проверовъчен списък за събеседването за работа

1.1. „Кръгът“ – твърдения

1. Обичам шоколад.
2. Обичам да си поспивам през уикенда.
3. Падал(а) съм си по филмова звезда.
4. Бил съм в приемна грижа повече от година.
5. Понякога проявявам стеснителност с хора, които не познавам добре.
6. Без все още да познавам добре останалите, ми се струва, че в тази група има момичета, които ще харесам.
7. Считам се за част от малцинство.
8. Понякога се притеснявам за това как ме възприемат другите.
9. Изпитвам едновременно вълнение и притеснение, че съм част от тази група.
10. Обичам да ходя на кино.
11. Бил(а) съм в повече от едно приемно семейство.
12. Не харесвам клюкарите.
13. Спортувам.
14. Бил(а) съм разделен(а) от своя/ своята брат/ сестра.
15. Не зная как да разговарям с хората в училище за това, че съм в приемно семейство.
- 16) Обичам да гледам MTV.
17. Преживял(а) съм неща, за които не искам да говоря.
18. Понякога ме е страх да стъпя напред в кръга, защото се чудя дали няма да съм единствен(а).
19. Искам да продължа образованието си (в колеж).
20. Имам гадже.
21. Животът ми е по-различен от живота на хората, които познавам.
22. Живея със семейство от раса, различна от моята.
23. Обичам да ходя на мол.
24. Знам какво е родителите ти да пият много и да ползват наркотици.
25. Понякога чувствам, че не знам кого да слушам – приемните ми родители или биологичните.
26. Преди съм се къпал(а) в морето/реката гол(а).
27. Не съм се виждал(а) с мама и татко от известно време.
28. Харесвам забавните филми.
29. Има неща, които искам да променя в себе си.
30. Надявам се, че тази група може да ми помогне да направя това.
31. Харесва ми мястото, където живея сега.

32. Пука ми за предстоящите президентски избори.
33. Харесвам сериозните филми.
34. Малко ме е страх, но искам да дам шанс на тази група.
35. Имам роднини, които са били в затвора.
36. Обичам да ям пица.

2.1. Моят живот – моето „аз“

Моят живот – моето „аз“

Прочетете следните твърдения и заградете онова, което най-добре Ви описва към настоящия момент. Или напишете Ваше твърдение в празното балонче.

Моят живот е...

...изпълнен с възможности

... чудесен – харесва ми такъв какъвто е в момента

... понякога изпълнен с предизвикателства

... не чак толкова хубав

... изпълнен с предизвикателства през повечето време

Начинът, по който възприемам живота е...

... Възползвай се от възможностите, които ти се предлагат

... Дръж нещата такива каквито са

... Радвай се на живота и празнувай

... Вземай най-добрите решения за здравословно бъдеще

... Живей щастливо и здравословно

2.2. Надежди за бъдещето

Коя фраза/кои фрази най-добре описва(т) начина, по който виждате бъдещето? (отбележете всички, които са верни за Вас).

- Очаквам го с нетърпение. Не храня много притеснения.
- Нещата ще се подредят добре.
- Ако работя по въпроса, ще успея.
- Не съм се замислял много.
- Просто ще трябва да видя какво ще се случи.
- Ще бъде ужасно.
- Ако получа помощ, всичко ще е наред.
- Не очаквам с нетърпение бъдещето.
- Не знам.

Има ли друга фраза, която по-добре описва чувствата Ви по отношение на бъдещето? Какво очаквате с най-голямо нетърпение по отношение на бъдещето?

Имате ли притеснения за бъдещето?

2.4. Представете си, че Ви интервюират в края на живота Ви

Седите си в шезлонг на преклонна зряла възраст, а пред Вас – репортер от известна новинарска програма. Искат да споделят историята Ви със света, защото сте направили изумителни неща и сте станали удивителен човек. Докато се подготвяте за интервюто, репортерът Ви задава следните въпроси:

- С кого да направим интервю за живота Ви?
- Какво е онова нещо, което никога не сте си мислили, че ще направите, но сте го направили?
- Къде сте живели, учили и преживели най-големите си успехи?
- Кога свършихте онези трудни неща, които направиха този живот възможен?
- Защо работихте толкова усърдно, за да станете човека, който сте?
- Как успяхте да постигнете тези удивителни неща?

4.1. Работен лист – взаимоотношения с другите с пет примера

- 1. Марко седи в чакалнята пред зъболекарския кабинет вече два часа. Всеки път когато си мисли, че ще го повикат, сестрата вика друг. Марко бавно започва да се ядосва. Какво трябва да направи?**
 - a) Да се разкрещи на сестрата и да ѝ даде да разбере, че вече трябваше да са свършили с него.
 - b) Да замълчи, да продължи да чака и да се ядосва още повече.
 - c) Да каже на сестрата, че се чувства така, сякаш са го забравили и че седи и чака, докато всички влизат преди него, макар да са дошли след него. И че трябва вече да е той на ред.

- 2. Ивана и приятелката ѝ са се разбрали да излязат заедно, но приятелката ѝ закъснява с 15 минути и не си вдига телефона. Когато най-сетне идва, се държи така сякаш нищо не се е случило. Какво трябва да направи Ивана?**
 - a) Да ѝ каже, че ѝ е неприятно, че е закъсняла и че би било хубаво да ѝ се обади и да я информира за закъснението, така че и тя да дойде по-късно, а не да чака излишно.
 - b) Да се преструва, че нищо не се е случило.
 - c) Да повиши глас, да я нарече „глупачка“, защото я е оставила да чака и дори не си е вдигала телефона.

- 3. Иван е помолил приятел да му помогне да преместят мебелите в новия апартамент, който е наел. Разбрали са се да се срещнат пред апартамента на Иван. Иван чака, ли чака, но приятелят му се успива и не идва. Какво трябва да направи Иван?**
 - a) Нищо.
 - b) Когато се видят или чуят отново, да му се разкрещи.
 - c) Иван трябва да му каже, че се е чувствал зле, защото приятелят му не се е появил и не се е обадил, а той е разчитал на него и че би било добре това да не се случва отново.

- 4. Мария живее със съквартирантката си Ива, с която са се разбрали коя какво да поеме от домакинските работи. Част от уговорката им е да се редуват да изпразват миялната машина, но Ива не изпълнява своята част, тъй като няколко дни наред все не я изпразва и това ядосва Мария. Какво трябва да направи Мария?**
 - a) Да се преструва, че всичко е наред и да изпразва тя всеки ден миялната машина.

- b) Да каже на Ива, че я притеснява това, че Ива не спазва своята част от уговорката, защото така не е ОК, и че се надява, че ще я изпълнява за в бъдеще, както се бяха разбрали.
- c) Да се разкреши на Ива и да каже, че ѝ е писнало да си върши домашните задължения.

5. Стефан се среща с приятел на кафе. Исква да общува с хората и постоянно се опитва да каже нещо, но Христо винаги прекъсва и не го оставя да говори. Какво трябва да направи Стефан?

- a) Да каже на Христо, че е разочарован от това, че се опитва да каже нещо през цялото време, но Христо винаги го прекъсва и това го ядосва и че би искал Христо да спре да прави това, така че да може и той да се изкаже.
- b) Да се оттегли и да не казва нищо.
- c) Да каже на Христо, че е себичен, не вижда нищо друго освен това, което лично го засяга, и че заради него никой не може да каже нищо.

4.2. Работен лист „Моята мрежа за подкрепа“

Моята мрежа за подкрепа

Кой може да ми помогне да реализирам социалните си права?

1. Отговарящият за мен социален работник

..... (име)

..... (тел.)

2. Приемният ми родител

..... (име)

..... (тел.)

3. Лицето за контакти от асоциацията

..... (име)

..... (тел.)

4. (име)

..... (тел.)

Кой може да ми помогне с жилището?

1. Отговарящият за мен социален работник

..... (име)

..... (тел.)

2. Приемният ми родител

..... (име)

..... (тел.)

3. Лицето за контакти от асоциацията

..... (име)

..... (тел.)

4. (име)

..... (тел.)

Кой може да ми помогне в търсенето на работа?

1. Определеният ми съветник по заетостта

..... (име)

..... (тел.)

2. Член на семейството ми

..... (име)

..... (тел.)

3. Отговарящият за мен социален работник

..... (име)

..... (тел.)

4. Лицето за контакти от асоциацията

..... (име)

5. (име)

..... (тел.)

Кой може да ни помогне с грижата за здравето?

1. Личният ми лекар (доктор)

..... (име)

..... (тел.)

2. Зъболекарят ми

..... (име)

..... (тел.)

3. Гинекологът ми

..... (име)

..... (тел.)

4. Лицето за контакти от Държавната организация по здравеопазване, към което съм зачислен(а)

..... (име)

..... (тел.)

Кой може да ми помогне да организирам свободното си време?

1. Лицето за контакти от асоциацията
..... (име)
..... (тел.)

2. Клуб в нашия район
..... (име)
..... (тел.)

3. Организация, в която мога да работя като доброволец
..... (име)
..... (тел.)

4. Моите приятели:
..... (име)
..... (име)
..... (име)

Полезни услуги:

1. Фризьор
..... (име)
..... (тел.)

2. Козметик
..... (име)
..... (тел.)

3.
..... (име)
..... (тел.)

4.
..... (име)
..... (тел.)

5.
..... (име)
..... (тел.)

Кой може да ми помогне?

1.
..... (име)
..... (тел.)

2.
..... (име)
..... (тел.)

3.
..... (име)
..... (тел.)

4.
..... (име)
..... (тел.)

5.
..... (име)
..... (тел.)

Кой може да ми помогне?

1.
..... (име)
..... (тел.)

2.
..... (име)
..... (тел.)

3.
..... (име)
..... (тел.)

4.
..... (име)
..... (тел.)

5.
..... (име)
..... (тел.)

5.1. Митове за зависимостите

! Човек може да развие зависимост към много неща, не само наркотици.

✓ Зависимостта е състояние, в което човек не може да спре да консумира дадени вещества или да спре да повтаря модели на поведение, въпреки разрушителните им последствия върху психичното и физическото здраве. Зависимостите може да включват употреба на вещества, като алкохол, никотин, различни упойващи вещества, или пък поведения, като участие в хазартни игри или играене на видео игри.

! Зависимият човек може да изпитва не само физически, но и психически симптоми, когато не взема още от веществото, към което е развил зависимост.

✓ Ако спре да взема веществото, към което е развил зависимост, зависимият може да премине през криза при въздържание (абстиненция). Симптомите на кризата при въздържание може да са психически (напр. тревожност, безпокойство, нервност, умора, намален апетит, проблеми със съня, недобра концентрация и памет) и физически (често главоболие и замаяност, проблеми с дишането, аритмия, повдигане, повръщане и храносмилателни проблеми, мускулни изтръпвания, изпотяване и пр.)

! Нещо не е наред с младежите, които употребяват наркотици.

✓ Съществуват различни причини, поради които хората започват да вземат наркотици – от натиска на връстниците и потребността да се впишат в дадена група, скуката и потребността от нещо вълнуващо, любопитството и желанието за експериментиране до ниското самочувствие и лошото себевъзприятие и много други.

! Вземането на наркотици може да е забавно.


✓ Като всички други вещества и поведения, към които се развива зависимост, вземането на наркотици довежда до временно състояние на задоволство и забавление. Но това, което остава след преминаване на ефекта на опиата, със сигурност не е забавно – сериозни и животозастрашаващи състояния често са предизвикани от употребата на упойващи вещества.

! Младежите, които употребяват наркотици, трябва да бъдат изхвърляни от училище.


✓ Съществуват много причини, поради които младежите опитват наркотици – често са под натиска на връстниците си, искат да се впишат, отегчени са, имат ниско самочувствие и пр. Но това не означава, че са „кауза пердута“ и трябва да бъдат незабавно наказани. На повечето консултирането, включването в програми

за лечение и други форми на помощ ще им помогне да се върнат в правия път и да разгърнат потенциала си не само в академично отношение, но във всички житейски аспекти.


Умерената употреба на кокаин е ОК.

 Категорично не. Независимо от честотата, консумирането на кокаин може да доведе до множество животозастрашаващи последствия – от неблагоприятни ефекти върху кръвообращението и повишен риск от сърдечна недостатъчност, до повишен риск от мозъчен удар, неблагоприятни ефекти върху храносмилателния тракт и риск от бъбречна недостатъчност. Опасностите за здравето не са само физически. Хората, консумиращи кокаин, също страдат от повишен риск от проблеми с психичното здраве, като тревожно-депресивно разстройство, и така може да се отключат редица потенциални психични заболявания и разстройства.


На пристрастените към хероин следва да се позволява да получават безплатни спринцовки и игли.

 Според проучвания на Световната здравна организация (СЗО) програмите, в които на пристрастените към хероин са предлагат стерилни спринцовки и игли, не допринасят за увеличение броя на хероинозависимите. Напротив, шансът за зависимите, които имат достъп до спринцовки и игли чрез гореспоменатите програми, да е по-вероятно да се обърнат за помощ към някого и после да спрат злоупотребата с наркотици, е по-голям от на онези, които не участват в такива програми.

Хората, употребяващи хероин или кокаин, не заслужават помощ, а наказание.

 Ако осигурим помощ на наркозависимия, не само ще повишим качеството на живота му, но също и ще повлияем положително на обществото като цяло – намаляване на криминалните прояви, предотвратяване на заболявания и увеличаване на продуктивността на обществото. Като наказваме зависимите, от друга страна, много често се постига обратния ефект.

Част от атрактивността на наркотиците е в това, че не са разрешени за употреба.

 Всичко забранено е примамливо за младежите. Наркотиците ни довеждат до състояние на релаксация, сваляне на бариерите, намаляване на несигурността, откъсване от реалния свят и очакванията на другите – всичко това са причини, които на първо четене звучат примамливи, но наркотиците са си много увреждащи и за физическото, и за психичното ни здраве. Освен това експериментирането с наркотици често е начин да се опълчиш срещу родителите, авторитетите, и пр., което също допринася за атрактивността на забранените вещества и поведения.

5.2. Напомняне – казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид



Напомняне – казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид

- Кажете го в първо лице, единствено число и бъдете ясен/ ясна („Не искам!“).
- Не се плашете (Стойте изправен(а) и гледайте другия смело в очите).
- Бъдете убедителен/ убедителна (Не се притеснявайте и не започвайте да викате. Спокойно и непоколебимо кажете „НЕ“).
- Тръгнете си (Ако чувствате, че разговорът не води доникъде, тръгнете си).
- Предвидете проблема (Подгответе се за определени ситуации, в които ще се наложи да вземете важно житейско решение).
- Продължавайте да се осведомявате (Решенията не се вземат просто ей така. Трябва да знаете фактите! Използвайте фактите за аргумент.)



Напомняне – казвайте „НЕ“ така, че да си личи, че това имате предвид

- Кажете го в първо лице, единствено число и бъдете ясен/ ясна („Не искам!“).
- Не се плашете (Стойте изправен(а) и гледайте другия смело в очите).
- Бъдете убедителен/ убедителна (Не се притеснявайте и не започвайте да викате. Спокойно и непоколебимо кажете „НЕ“).
- Тръгнете си (Ако чувствате, че разговорът не води доникъде, тръгнете си).
- Предвидете проблема (Подгответе се за определени ситуации, в които ще се наложи да вземете важно житейско решение).
- Продължавайте да се осведомявате (Решенията не се вземат просто ей така. Трябва да знаете фактите! Използвайте фактите за аргумент.)

6.1. Работни листове за формиране на месечния бюджет

Месечен бюджет: -----

За месец: -----

Приходи:	Сума:	Разходи:	Сума:
Получено плащане		Електричество	
Стипендия		ВиК	
Допълнителни източници на доходи		Комунални услуги	
Общо:		Домакинство	
		Телефон	
		Интернет	
		Друго:	
		Общо:	
		Други разходи:	
		Храна	
		Дрехи и обувки	
		Хигиена (лична хигиена и хигиена в домакинството)	
		Култура	
		Забавления	
		Здраве (тук се включва членство в спортни клубове)	
		Друго:	
		Общо:	

Разлика между приходи и разходи

7.1. Работен лист с инструкции за грижа за дрехите

Как да четем инструкциите за грижа за дрехите?

Какво означават следните символи?





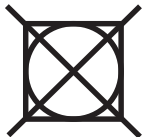












8.1. Инвентарен лист за общи личностни характеристики

Забележка: По скала от 1 (изобщо не е развито) до 5 (напълно развито) оценете всяка от общите личностни характеристики.

АДАПТИВНОСТ към различни изисквания и видове задачи, групи, внезапни новости в работата, промени в изготвения план.	1	2	3	4	5
ТВОРЧЕСТВО и използване на ИНОВАЦИИ чрез осмисляне на нови бизнес идеи, форми на сътрудничество, услуги и начини на работа.	1	2	3	4	5
СПРАВЯНЕ ПОД НАПРЕЖЕНИЕ и ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ , които личат от подходящи емоционални реакции, способност да ги контролираме, адекватност на емоционалните реакции по отношение на другите, способност да се действа под напрежение от работни задължения и задачи.	1	2	3	4	5
ОТГОВОРНОСТ , която личи от съвестно изпълнение на работните дейности, разбиране на собствената роля в работата, авторитет и способност за действие.	1	2	3	4	5
ОТВОРЕНОСТ ЗА УСВОЯВАНЕ НА НОВИ ЗНАНИЯ и ПРИДОБИВАНЕ НА НОВ ОПИТ чрез изразено желание за продължително усвояване на нови знания, умения, допълнително усъвършенстване на личните компетентности.	1	2	3	4	5
МОТИВАЦИЯ, ОРИЕНТИРАНА КЪМ ПОСТИЖЕНИЯТА , посредством подчертано желание за отлично представяне при изпълнение на работните задачи, изпълнение и преизпълнение на поставени цели и очакване за успех.	1	2	3	4	5
НАДЕЖДНОСТ , проявяваща се чрез отдаденост на детайла, проверка на свършената работа и това другите да разчитат на теб.	1	2	3	4	5
СПРАВЕДЛИВОСТ и ЕТИЧНОСТ , които личат от спазването на определените в организацията стандарти и общоприетите морални принципи.	1	2	3	4	5
ОРИЕНТАЦИЯ КЪМ РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ , която личи в ефективно управление на времето, личните ресурси и отдадеността на работата.	1	2	3	4	5
ПРОФЕСИОНАЛИЗЪМ , който личи чрез работа в съответствие с принципите на организацията, като се подхожда професионално дори в ситуации на стрес и конфликти.	1	2	3	4	5
БЛАГОРАЗПОЛОЖЕНИЕ , което личи от капацитета за сътрудничество с другите, възприемане на обща вяра в доброто у хората.	1	2	3	4	5

8.2. Инвентарен лист с преносими умения

Преносими умения

	Напълно развито умение – използвам го често; други хора установяват, че го използвам.	Имам известен опит в използването на това умение – бил съм в ситуации, в които е трябвало да го използвам.	В действителност не съм развил(а) това умение – не съм използвал(а) възможностите, които съм имал(а), за да използвам това умение, или не съм имал(а) изобщо такива възможности.
УМЕНИЯ ЗА ОБЩУВАНЕ („МЕКИ“ УМЕНИЯ)	Преподаване, трансфер на знания към други.		
	Общуване в екип, което стимулира раждането и споделянето на идеи от всички членове на екипа.		
	Комуникация чрез презентации, способност да създадеш подходяща презентация, адаптирана спрямо аудиторията.		
	Способност да уловиш гледната точка на другия и да разпознаваш чуждите потребности.		
	Способност да осигуряваш ефективна обратна връзка.		
	Способност да възприемаш невербални послания за подобряване на общуването.		
	Използване на подходящ език при устно и писмено общуване, обикновено за свързани с работата цели.		
	Способност за разрешаване на конфликти, при което се отчита мнението на всички спорещи страни, предлагане на решения.		
	Способност за активно слушане, като се отделя достатъчно време на участващите в разговора, проверява се получената информация, отдава се пълно внимание на участващото лице.		

	Осигуряване на подкрепа и насърчение.			
	Общуване с хора с различни социално-икономически, образователни, етнически, религиозни и други характеристики.			
	Способност да влияеш на другите и да получаваш подкрепа за собствените си идеи.			
	Умение да управляваш други хора, да поемаш водеща роля в екип или организация, като излагаш визията или идеите си.			
	Ориентиран към клиента подход, фокус върху предоставянето на услуги с възможно най-високо качество.			
ОРГАНИЗАЦИОННИ УМЕНИЯ	Способност за самоорганизиране чрез ефективно използване на личните ресурси, време, ефективно целеполагане и реалистична оценка на напредъка.			
	Умение за работа под напрежение от поставени крайни срокове.			
	Умение да се изпълняват множество задачи едновременно, способност да се следят и изпълняват множество паралелно протичащи процеси.			
	Самостоятелност при повечето аспекти от изпълнението на задачата, ефективно самоуправление.			
	Управление на събирането и класифицирането на данни в база данни, необходима за конкретен свързан с работата процес.			
	Планиране чрез поставяне на ясни цели и изпълнение на необходимите за постигане на целите дейности.			

	Умения за координация между много задачи и членове на екипа.			
	Умение за приоритизиране на работните задачи по важност и спешност.			
	Способност да се стимулира добра работна атмосфера, положителни промени в екипа и организацията.			
	Умения за импровизиране, намиране на решения в непредвидени ситуации и контексти.			
АНАЛИТИЧНИ УМЕНИЯ	Умения за вземане на решения, основани на анализ на наличните данни, ситуацията и оценка на въздействието.			
	Способност да се правят изводи въз основа на количествени и статистически показатели.			
	Способност да се разпознаят и определят причинно-следствените връзки в даден процес.			
	Способност да се предложат разнообразни решения, идеи и методи за решаване на проблем.			
	Способност да се мисли извън предварително начертаните граници за постигане на поставена цел.			
	Способност да се заема позиция, оформяне на собствено мнение по дадена тема.			
	Способност за използване на компютърни програми за текстообработка.			
	Способност за използване на компютърни програми за създаване на матрици и електронни таблици.			

ДИГИТАЛНИ И ИНФОРМАЦИОННИ УМЕНИЯ	Способност за използване на компютърни програми за подготвяне на презентации.			
	Способност за използване на компютърни програми за обработка на снимков материал.			
	Умение за разработване на онлайн формуляри, споделяне на съдържание, управление на данни „в облака“.			
	Способност да се изготви и управлява съдържание в социални мрежи за бизнес или образователни цели.			
	Способност да се използват онлайн или мобилни инструменти, приложения, база данни със знания за бизнес или образователни цели.			
БИЗНЕС/ ТЕХНИЧЕСКИ УМЕНИЯ Конкретни умения, които са специализирани и свързани с конкретна длъжност/ работа, придобити чрез образование или обучение.				

8.3. Примерни често задавани въпроси

Най-често задавани въпроси в рамките на събеседването за работа

Професионален опит и образование

- › С 10 изречения можете ли да опишете опита и академичните си постижения, които имат отношение към длъжността?
- › Кои са най-важните Ви бизнес и академични постижения?
- › Според Вас какво е неприятно преживяване в работата и имали ли сте подобни преживявания?

Възприятие за работното място

- › По Ваше мнение какви видове работни задачи се изпълняват на това работно място?
- › Кое Ви се струва най-трудно по отношение на това работно място/ тази длъжност?
- › Какви характеристики са необходими за това работно място?

Взаимоотношения

- › Какъв е най-големият Ви недостатък по отношение на сътрудничеството с другите?
- › Според Вас кои са най-важните характеристики на (не)успешния екип?
- › Кои характеристики на колегите цените най-много?

Стрес и конфликти

- › Кои ситуации предизвикват реакция на стрес у Вас?
- › Имали ли сте конфликтни ситуации с колеги/ партньори/ професори?
- › Как разрешихте този конфликт?

Мотивация

- › Защо кандидатствахте за тази работа?
- › Кои неща ще Ви донесат удовлетворение в работата?
- › Какво Ви мотивира най-много и кое Ви демотивира в сегашната Ви работа?

Друго

- › Какво знаете за нас?
- › Какво са очакванията Ви по отношение на заплатата (дохода)?
- › Оценете по скала от 1 до 10 желанието си да получите тази работа. Какво липсва, за да дадете оценка 10?

8.4. Проверовъчен списък за събеседването за работа

Проверовъчен списък за събеседването за работа – за наблюдатели

Попълнете по време на събеседването. Напишете оценката съобразно наблюдаваното поведение.

Име на кандидата _____

Оценявани елементи	Оценка (1 2 3 4 5)	Допълнителни наблюдения
Влизане в стаята, ръкостискане, поздрав и първи впечатления		
Дисциплинираност		
Любезност и самоувереност		
Ясна реч		
Ентузиазъм и енергичност		
Качествен отговор на въпросите за предишната работа и натрупания опит		
Качествен отговор на въпросите за собствените силни страни и компетентности		
Мотивация за конкретната длъжност		
Искреност и автентичност		
Цялостно впечатление		

8.4. Проверовъчен списък за събеседването за работа

Оценителен въпросник за уъркшоп

Въпросник за участниците

Като цяло, какво мислите за ...							
= много съм доволен; = доволен съм; = не съм доволен; = много съм недоволен; Н.П. = не е приложимо							
					Н.П.	Какво ти хареса най-много?	Какво бихте променили?
... съдържанието на материалите	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
... продължителността на сесията	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
... полезността на съдържанието	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Кои бяха положителните аспекти на сесията? От друга страна, какво мислиш, че трябва да се подобри?							
Моля, опиши:							
Какво ти хареса най-много/най-малко? Какво ти е мнението по отношение на материалите?							
Моля, опиши:							
Имаш ли някакви предложения за подобрене?							
Моля, опиши:							

Моля, оценете уменията си като отбележите цифрата, която най-добре ви описва. Постарайте се да отговорите на въпросите реално, а не както бихте искали да е.

1 – Слаби

2 – Не много добри

3 – Добри

4 – Много добри

5 – Отлични

Уменията ми за планиране	1	2	3	4	5
Брой и качество на дейностите през свободното ми време	1	2	3	4	5
Доброволчески дейности, в които съм ангажиран	1	2	3	4	5
Знанията ми за доброволчеството	1	2	3	4	5
Знам как да изградя социалната си мрежа	1	2	3	4	5
Комуникационните ми умения	1	2	3	4	5
Знанията ми относно рисковото поведение за здравето	1	2	3	4	5
Умения за управление на бюджет	1	2	3	4	5
Своите домакински умения (готвене, поправяне, почистване...)	1	2	3	4	5
Уменията ми за търсене на работа	1	2	3	4	5
Уменията ми за планиране на кариера	1	2	3	4	5
Знание къде са потърсиш помощ	1	2	3	4	5



ИНСТИТУТ ПО СОЦИАЛНИ ДЕЙНОСТИ И ПРАКТИКИ

www.sapibg.org