



Обучителен комплект:
„Обмяна на опит за образователно
приобщаване“
България



Съдържание

Въведение.....	3
Дефиниции	3
Родителите в Екипа, който подкрепя детето.....	5
Характеристики на учебната среда	6
Добра практика за използване на принципите на трансдисциплинарен екип и адаптиране на училищната среда.....	9
Упражнения и техники.....	12
Две истини и една мечта	12
Техника за бързо запознанство	13
Кой е в стаята	15
Дискусия чрез Метафори.....	17
Езикът на снимките.....	18
Използване на Video-Starters.....	20
Омагьосаната гора	21
Част от кръга или извън кръга	22
Дърво на живота	23
Генограма	25
Личен артефакт.....	28
Техника „празен джоб“	29
Счупен телефон.....	30
Изражения на лицето	32
Лични емотикони.....	34
Термометър на емоциите.....	39
Автогенно обучение и диафрагмално дишане	45
Шест мислещи шапки	49
Тетралема	55
Писмо / имейл до препятствието	58
Деконструкция на проблемни поведения	60
Технически средства за комуникационна подкрепа.....	62
Обучение за диалог	68
Символ на опита от работата с клиента	70
Анонимни писма.....	71
Теоретична основа и материали:	72



Въведение

Настоящият Обучителен комплект се състои от различни техники и упражнения, които са част от обучителния курс „Обмяна на знания за образователно приобщаване“, който се проведе от 27 май до 3 юни 2019 г. в София, България.

Целева група за този комплект са младежки работници и специалисти, които работят с младежи с когнитивни увреждания. Тук добавяме кратка информация за определенията на основните термини, използвани за концептуализацията на обучението: младежка работа, приобщаващо образование, когнитивни увреждания.

Дефиниции

• Младежка работа

„Младежката работа е междусекторна дейност, свързваща различни структури и сектори, които имат задължението да подкрепят младите хора, които участват в младежки дейности, свързани с реалните проблеми на младежките общности и младите хора. Тя дава възможност на младите хора да изпълняват основната си роля - да растат като независими, отговорни, активни и критични граждани. ... Основните принципи на младежката работа са доброволното участие, толерантността, алтруизма, сътрудничеството и работата в мрежа, адаптивността, ясната отговорност и забавлението. Младежката работа се провежда там, където са младите хора, като ги включва в динамичен, необичаен и творчески процес. Това е интердисциплинарна дейност, която използва методите на неформалното обучение“.

• Приобщаващо образование:

Според ЮНЕСКО:

„Приобщаващото образование е процес на справяне и отговор на многообразието на потребностите на всички учаци се чрез увеличаване на участието в обучението, културите и общностите и намаляване на изключването от образование и вътре в образованието“.

• Когнитивни увреждания (КУ)

В специализираната литература може да се намерят много различни дефиниции за когнитивните увреждания (Ganguli et al., 2011, Bertelli et al., 2014, Shree and Shukla 2016). Някои от основните характеристики на КУ са:

- Ограничения или предизвикателства повече от тези на обикновения човек при изпълнение на една или повече видове умствени задачи (разбиране, обработка на информация, решаване на проблеми, реагиране на стимули);
- Включват лица с интелектуални затруднения, общи увреждания в развитието, придобити мозъчни травми, невродегенеративни заболявания, обучителни трудности и др.
- Може да доведе до различни видове функционални увреждания / ограничения, които оказват влияние върху ежедневието и намаляват качеството на живот;



- КУ може да включват физически увреждания като тези на зрението и баланса;

- КУ не винаги са забележими (видими);

Дадено лице може да се представя на високи нива, но може да има проблем с конкретна функция (например: внимание, вербална комуникация);

Основната цел на обучителния курс „Обмяна на знания за образователно приобщаване“ в България и следния Обучителен комплект е да предостави ресурси и идеи за характеристиките, които хората с когнитивни увреждания имат, както и описание на стратегии за образование, оценка и интервенция с акцент върху прилагането на най-подходящите методи и инструменти. По-специално, целите на курса и Обучителния комплект, са:

- Да дефинира и анализира влиянието на когнитивните увреждания върху развитието, комуникацията и обучението;
- Да се развият знания, разбиране и умения за по-добра образователна и рехабилитационна подкрепа за хора с когнитивни увреждания;
- Да се развият знания и умения относно използването на визуални помощни средства и комуникация чрез изображения;
- Представяне на идеи за конкретни образователни практики с използването на конкретни методи и инструменти, които ще бъдат полезни при създаването на приобщаваща образователна среда;

Родителите в Екипа, който подкрепя детето

Има различни модели за сътрудничество на родителите и специалисти от екипа за лично развитие на ученик в училище. Трите основни модела са: Мултидисциплинарен екип, Интердисциплинарен екип, Трансдисциплинарен екип;

Моделът на мултидисциплинарен екип

В този модел членовете на екипа признават важността на приноса от няколко дисциплини. Семейството се среща с членовете на екипа, разделени по дисциплини.

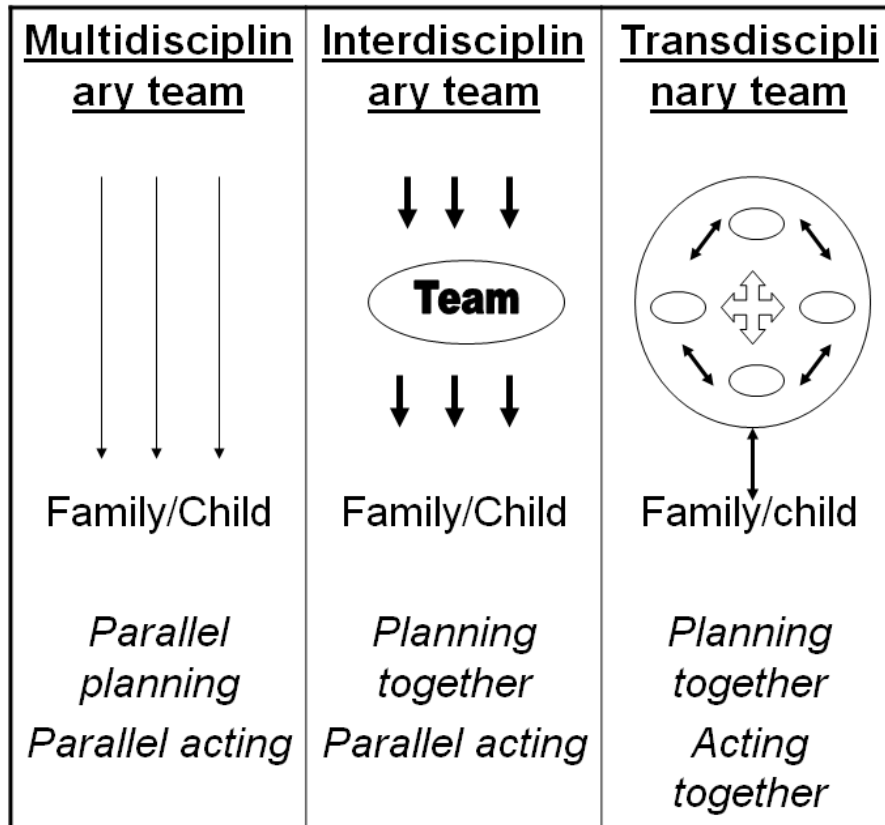
Моделът на интердисциплинарен екип

В този модел членовете на екипа желаят и могат да споделят отговорността за услугите между дисциплините. Семейството може да се счита за член на екипа. Семействата могат да работят с целия екип или с представител на екипа.

Моделът на трансдисциплинарен екип

В модела на трансдисциплинарен екип, членовете на екипа се ангажират да преподават, учат и работят през дисциплинарни граници, за да планират и предоставят интегрирани услуги. Родителите винаги са членове на екипа и те определят собствената си екипна роля. Основните принципи на модела на интердисциплинарния екип са:

- Родителите са пълноправни членове на екипа
- Родителите се приемат като компетентни експерти за семейството и детето си
- Екипът споделя отговорности
- Екипът говори на един език
- В рамките на конкретни процеси за подкрепа, екипът споделя кой какво ще направи
- Родителите могат да изберат един ключов човек в екипа
- Професионалистите могат да се откажат от част от своята професионална идентичност



Характеристики на учебната среда

Важно е да се адаптира учебната среда, така че всички наши ученици да учат и да участват заедно. Можем да мислим за физическото пространство на учебната среда, както и за учебните програми и методите на преподаване, когато планираме да адаптираме учебната среда.

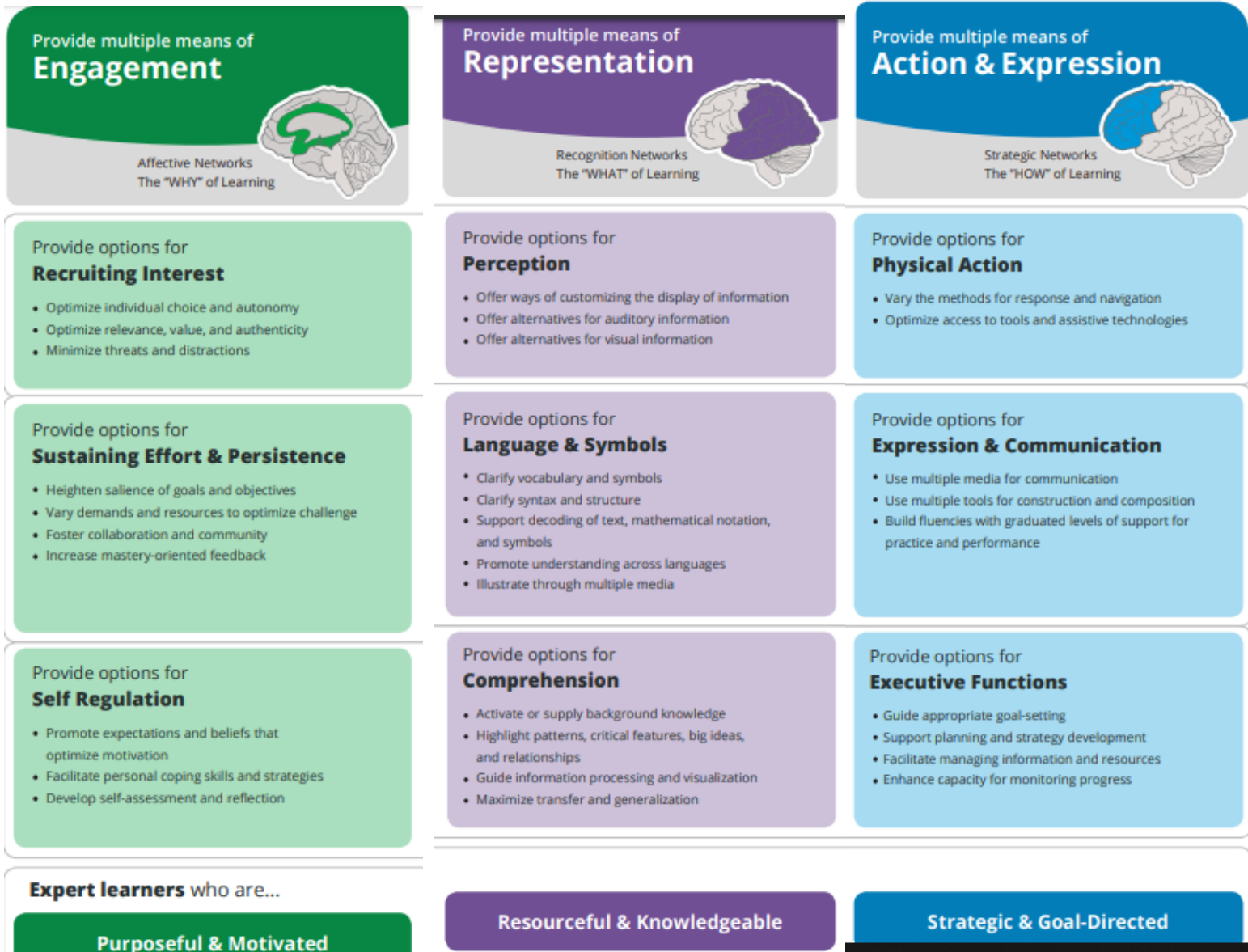
Учебни програми и методи на преподаване

Трябва да гарантираме, че учебните програми са гъвкави към учебните нужди на всички ученици, като им позволяват да учат, както и да демонстрират придобиването на знания и умения. За адаптиране на учебните програми могат да се използват различни рамки. Една от тях е Универсалният дизайн на обучението (УДО).

УДО е съвкупност от най-добри практики от образованието, специалното образование, психологията и невропсихологията, които преподавателите могат да използват за проектиране на уроци и учебни среди, така че всички обучаеми да имат възможност да станат целенасочени, мотивирани, находчиви, знаещи, стратегически насочени към целите (можете да намерите повече информация на <https://theudlapproach.com/what-is-udl/>)



УДО е представен най-добре в следните схеми:



Физическо пространство

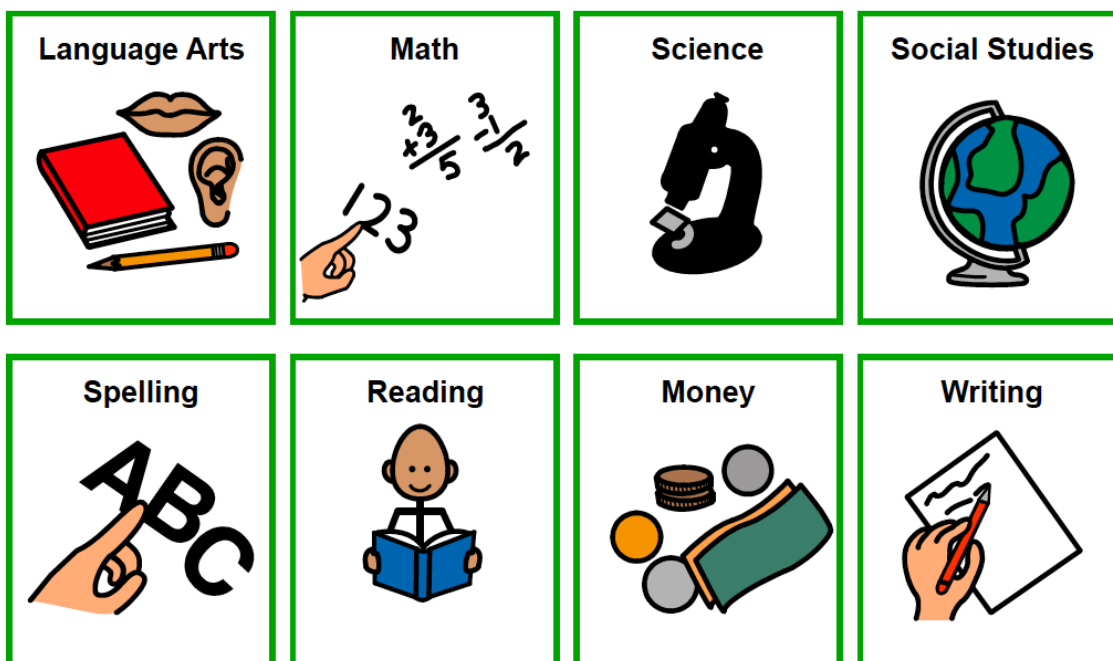
Цялото училище, включително класни стаи, библиотеки, трапезарии и коридори, трябва да отговарят на стандартите за физическа достъпност. Пространствата за обучение трябва да имат минимални фиксирани прегради, мебели, обзавеждане или друго оборудване, за да позволят пространството да бъде пренастроено, за да поддържа различни дейности и да отговаря на различни нужди на ученика.

Ярките цветове и сложните модели могат да превъзбудят някои ученици. Стените, боядисани с неутрални или пастелни цветове, са по-успокояващи, докато по-ярките цветове могат да бъдат въведени чрез табла. Цветът може да се използва и като визуално помагало, като например за маркиране на маршрути и използване на контрастни цветове или цветови слоеве за определяне на пространства или предмети, като например краища на стъпалата.

Могат да се използват различни видове визуални средства, за да се направи учебната среда и процеса по-разбираем за всички ученици и най-вече за учениците с когнитивни увреждания. Визуалните средства могат да се използват например за визуализиране на учебния план за деня или различните шкафове и стаи в училището (музика, изкуства, химия, учителска стая и т.н.).

Ето пример за визуални средства, които могат да бъдат отпечатани и използвани в училище (повече безплатни визуални средства за печат на <http://www.victoriesnautism.com/schedule-activity-and-task-cards.html>):

Academic Tasks





Добра практика за използване на принципите на трансдисциплинарен екип и адаптиране на училищната среда

Анна беше на 15 години, когато започна да учи в ново училище.

Още от първи клас тя е придружена в училище от майка си, тъй като има трудности в редица познавателни процеси (главно в областта на вниманието и паметта), изпитва затруднения в ориентацията на нови непознати места, в общуването с връстници. Нейната медицинска диагноза от детски психиатър беше умерено интелектуално увреждане.

Имайки предвид трудностите на Анна, не е трудно да си представим колко стресиращо беше за нея да се движи и да учи в ново училище. От първи до седми клас тя беше в едно и също училище и то ѝ беше познато - познаваше учителите, учениците, физическите пространства. Знаеше как да стигне до класната си стая, до тоалетната, до столовата. До 7 клас всички учители идваха в класната ѝ стая за уроците. Тя беше подкрепена от училищния психолог, от специален педагог (и от логопед до 5 клас).

И сега - в 8 клас почти всичко беше различно за Анна. Тя има нови съученици, нови учители, нов специален педагог и физическата среда беше напълно непозната за нея. Беше голямо предизвикателство не само за Анна, но и за училищния екип да направи възможно процеса на адаптация в училището. Участниците в училищния екип, които работеха заедно, бяха и двамата родители на Анна, нейният нов класен ръководител, училищният психолог, ерготерапевтът на Анна (тя работеше с него 3 години в организация, която не е част от това училище).

Сътрудничеството между специалистите от училището, специалистите, които не са част от училището, и родителите на Анна беше от голямо значение за обединяването на цялата информация за нейните силни страни и трудности и за генериране на идеи за адаптиране на училищната среда, като това ще улесни приспособяването на Анна към новото училище. Родителите на Анна се приемаха като компетентни експерти за своето дете и те имаха голям принос от изпълнението на плана за подкрепа на Анна.

Някои от стъпките на плана бяха свързани с учебната програма и методите на преподаване. Те следваха указанията на Универсалния дизайн на обучението и по-специално следните три:

1. Мотивиране на учениците чрез изграждане на техните интереси и създаване на подходящи предизвикателства.
2. Представяне на идеи и информация по много начини (не само словесно представяне на урока, но и презентация, включително видеоклипове, снимки, схеми и т.н.)
3. Предоставяне на учениците на множество начини да изразят своето разбиране (словесно и невербално, например: рисунки, дискусии в малки групи);

Но това, което се чувстваше от Анна и нейните родители като най-полезно за първоначалната ѝ адаптация в новото училище, беше адаптирането на физическата среда. Повечето идеи в тази насока идват от ерготерапевта на Анна. Той предложи много малки неща, които могат да се направят във физическата среда и които ще бъдат полезни не само за Анна, но и за всички ученици от училището.

Някои от тези корекции, които бяха завършени от училището с много помощ от родителите на Анна, бяха следните:

1. Лесни за четене знаци (в лесен за четене формат - можете да намерите повече информация по-нататък в този Обучителен комплект) плюс визуални знаци за важна информация бяха поставени в цялото училище - например в столовата (за менюто за деня), на вратите на различните стаи (стая по музика, библиотека, спортна зала и т.н.). Правилата на класа също бяха написани в лесен за четене формат (плюс визуални невербални знаци за всяко правило) и поставени на стената.
2. Вратата на класната стая на Анна беше боядисана в зелено, така че тя лесно да може да я намери.
3. Синият цвят е използван като визуално помагало за маркиране на маршрута от класната стая на Ана до тоалетната (синя линия от дясната страна на стената).
4. Жълтият цвят е използван като визуално помагало за маркиране на маршрута от класната стая на Анна до столовата (жълта линия от дясната страна на стената). Тя използва последните два визуални помагала през първите 2-3 месеца в новото училище. След това тя беше по-спокойна в училище и успя да се ориентира към различните училищни пространства, без да се нуждае от помощ.

Някои корекции бяха направени и в класната стая на Анна:

1. Тъй като беше трудно за Анна да запомни имената на своите съученици, всеки от тях (включително Анна) направи и постави на чина си табелка с неговото име и снимка. Учителите също имаха такава табелка на бюрото си по време на часовете.
2. Класният ръководител направи за Анна малък план на класната стая с имената на нейните съученици (виж примера на фиг. 1).

Фиг. 1 План на класната стая



3. Бюрата бяха подредени в кръг, за да могат всички ученици да се виждат един друг, както и да виждат учителя по време на часовете. Това направи общуването по-лесно и по-интензивно,



учениците можеха да се опознаят по-добре и Анна се почувства по-спокойна, когато успя да види лицата на съучениците си и да разбере кой говори и на кого. За нея беше по-лесно да разбере значението на съобщените думи, ако вижда изражението на лицето на говорещия.

Анна почувства, че участието ѝ в училищния хор е едно от най-важните неща, които ѝ помогнаха да се чувства като част от училищната общност. Мечтата на Анна беше да бъде певица и тя имаше добри певчески умения. Участието ѝ с училищния хор в училищни тържества ѝ даде възможност да се покаже в различна светлина и да намери приятели по време на репетиции.



Упражнения и техники

Две истини и една мечта

(за работа в група)

Цел: повишаване на самоосъзнаването и груповото сближаване

Продължителност: зависи от размера на групата

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник трябва да измисли 3 неща за себе си.

Това може да бъде:

- нещо, което той / тя е преживял,
- нещо, което той / тя харесва / не харесва,
- каквото и да е, стига да става въпрос за него.

Две от твърденията трябва да са верни.

Третото трябва да бъде мечта.

Стъпка 2:

Всеки участник трябва да изброи своите 3 неща пред групата.

Хората трябва да отгатнат коя е мечтата.

Стъпка 3:

Участникът може да реши да разкрие отговора или може да реши да го запази в тайна.

Стъпка 4:

Стъпки 3 и 4 се повтарят за всеки участник в групата.



Техника за бързо запознанство

(за работа в група)

Цел: увеличаване на груповото сближаване, отваряне на теми (в зависимост от използваните въпроси), включване на всички участници / учащи в дискусиата;

Продължителност: 30 минути

Описание:

Стъпка 1:

Поканете половината от участниците да седнат във вътрешен кръг а другата половина - да седнат във външен кръг, така че човек от вътрешния и един - от външния кръг, да образуват двойка, обърнати един към друг (фиг. 1)

Стъпка 2:

Фасилитаторът дава следната инструкция:

Ще ви кажа въпрос

и когато кажа "старт"

лицата от вътрешния кръг трябва да зададат този въпрос на партньора си от външния кръг.

Хората от външния кръг имат 2 минути за отговор.

Стъпка 3:

Тогава хората от външния кръг задават същия въпрос и хората от вътрешния кръг отговарят.

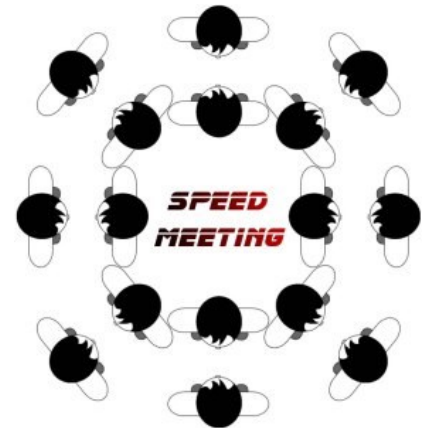
Отново имат 2 минути.

Стъпка 4:

Когато интервюто за първия въпрос приключи и двата кръга дадат отговор, външният кръг се движи с един стол наляво, така че участниците сменят партньора си.

Стъпка 5:

Новите двойки имат същия въпрос за отговор, но имат само 1 минута на човек за отговор.



Фиг. 1 Бързо запознанство



Стъпка 6:

Двойките се променят отново.

Тогава фасилитаторът може да даде още един въпрос.

Стъпки 2-5 се повтарят за всеки нов въпрос.

Въпросите могат да бъдат избрани в зависимост от обсъжданата тема.

Примерни въпроси:

- Какво прави вчера?
- Коя е любимата ти храна?
- Какво очакваш от обучението?
- ...

Стъпка 7:

Дискусия на тема:

- Изненада ли ви нещо, от това, което чухте?
- Чухте ли нещо подобно на вашите отговори?



Кой е в стаята

(за работа в група)

Цел: повишаване на самоосъзнаването, груповото сближаване и груповия климат, сравнение на субективното възприятие на себе си с другите в стаята;

Продължителност: 30 минути

Описание:

Стъпка 1:

Водещият дава на групата следната инструкция:

„Представете си скала от 1 до 3.

Лявата страна е най-ниската, дясната страна е най-високата, средната е 2.

Поставете се там, където сметнете за подходящо, според следния въпрос:...”

Примерни въпроси:

- На колко години сте?
- Колко братя и сестри имате (за някой двама може да е много, а за други - по-малко. В това упражнение можем да видим колко различен е субективният ни усет за нещата - колко са вашите братя и сестри. Колко мислите, че има той, за да се позиционира в края на скалата? Какво мислите за тази разлика)
- Колко голямо е мястото, в което сте родени (село, малък град, голям град, столица)?
- Колко голямо е мястото, в което живеете?
- Докъде сте стигнали в своята професионална реализация?
- Мислите ли, че във вашата страна има приобщаващо образование?
- Работили ли сте с хора с увреждания?
- Доколко мислите, че сте запознати с методите и инструментите, за включване на ученици с увреждания в работата си?

Стъпка 2:

Фасилитаторът задава първия въпрос.



Участниците намират своето място по въображаемата линия.

Стъпка 3:

Участниците стоят на мястото си на линията.

Всеки има 1 минута, за да се огледа и да отбележи позицията на останалите.

Следните въпроси могат да бъдат обсъждани:

- Как се чувстваш в позицията си?
- Кой е най-близкият човек до теб?
- Кой е най-далечният?
- Разбрахте ли нещо интересно за себе си или за другите участници?
- Какво ви изненада най-много?
- Искате ли да бъдете на друга позиция в бъдеще?
- Чувствахте ли някой по-близо, отколкото преди упражнението?
- Чувствахте ли някой напълно различен от вас - някой, който няма нищо общо с вас?
- Как се почувствахте в моменти, когато на линията нямаше никой близо до вас?
- Как се почувствахте, когато имаше повече хора в същото положение като вас?
- С каква цел смятате, че можете да използвате това упражнение с клиентите си, какво може да получите от него?

Стъпка 4:

Стъпки 1-3 се повтарят за всеки въпрос.



Дискусия чрез Метафори

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: споделяне на мнения, насърчаване на комуникацията, включване на всички участници / ученици в дискусия;

Продължителност: 20 минути

Реквизити: набор от фотографски изображения или карти с изображения (например: Dixit карти, карти „Persona“, карти „Oh“ или колекция от пощенски картички)

Описание:

Стъпка 1:

Първо участниците са помолени да помислят няколко минути за идеите, асоциациите, мислите, които възникват в главата им, когато чуят определена дума (в зависимост от обсъжданата тема).

Стъпка 2:

На пода са поставени различни карти с изображения върху тях (например: Dixit карти, карти „Persona“, карти „Oh“ или колекция от пощенски картички).

Стъпка 3:

Всеки участник трябва да избере картичка с изображение върху нея, което най-добре го представя - като метафора, неговата идея.

Стъпка 4:

Всеки участник споделя метафората си с групата.

Стъпка 5:

Примерни въпроси за дискусия:

- Има ли нещо подобно между метафорите, които различните хора имат за тази дума / термин?
- Има ли разлики?



Езикът на снимките

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: стимулиране на общуването, свързване помежду си, изследване на емоции и познания, повишаване на груповото сближаване и положителен групов климат;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: набор от фотографски изображения

Описание:

Етап 1:

Участниците / учениците са разделени в три групи.

Стъпка 2:

Първият член на групата избира снимка, която най-добре го представя от комплекта.

Тогава той / тя споделя с другите своята асоциация за този образ.

Стъпка 3:

Другите двама споделят своите асоциации / спомени, възникнали във връзка с образа.

Стъпки 2 и 3 се повтарят с останалите 2 участници в групата.

Стъпка 4:

Размисъл и дискусия.

Примерни въпроси:

- Лесно или трудно беше да намерите „вашето изображение“ от комплекта?
- Снимките направиха ли разговора различен?
- Научихте ли нещо ново за членовете на вашата група?



- Имате ли подобни или напълно различни асоциации?

- Как се почувствахте, като чухте асоциациите на другите, когато те не бяха близки до вашите?



Фиг. 2 Комплект карти



Използване на Video-Starters

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: Отваряне на различни теми за дискусия, стимулиране на дискусията

Продължителност: 30 минути

Описание:

Стъпка 1:

Цялата група гледа избран видеоклип по темата, която ще бъде обсъдена.

Примерни видеоклипове:

- обвиняване: https://www.youtube.com/watch?v=RZWf2_2L2v8
- негативно мислене: https://www.youtube.com/watch?v=XLY_XXBQWE
- съпричастност: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>
- работа в екип: https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch_Q
- уязвимост: https://www.youtube.com/watch?v=vwFN6r7Y_Sg
- устойчивост: <https://www.youtube.com/watch?v=yyX6UUUEic>

Стъпка 2:

дискусия

Примерни въпроси:

- Какво провокира това видео във вас?
- Намерихте ли нещо, което ви изненада?
- Имали ли сте моменти в живота си, когато сте мислили по тази тема?
- Има ли хора, с които сте обсъждали тази тема?
- Смятате ли, че темата „...“ има място в образованието?



Омагьосаната гора

(за работа в група)

Цел: повишаване на самоосъзнаването и връзката между участниците / учениците, опознаване,

Продължителност: 20 минути

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник трябва да измисли животно, с което се чувства свързан / чувства го близко до себе си.

Стъпка 2:

Всички участници се изправят и си представят, че се намират в омагьосаната гора, където живеят всички тези животни.

Те трябва да се преструват, че са животните, които са избрали, и да представят най-типичните си черти, докато се разхождат в тази гора.

Те могат да спрат и да се поздравят, могат да говорят, ако им харесва или просто да издават различни звуци.

Стъпка 3:

Размисъл и дискусия

Примерни въпроси:

- Как беше да си в ролята на твоето животно?
- Лесно ли беше да общувате с другите животни?
- Подобни ли бяха на теб? Използвахте ли подобен език?
- Чувствахте ли се разбран?
- Разбрахте ли ги?
- Какви емоции изпитвахте в себе си по време на разходката си в омагьосаната гора?
- Какви физически чувства усетихте в тялото си?
- Какви бяха вашите мисли?



Част от кръга или извън кръга

(за работа в група)

Цел: ice-breaker, насърчаване на ментализацията, отваряне на темата за изключването

Продължителност: 20 минути

Описание:

Стъпка 1:

Участниците формират групи (7-8 души в група)

След това те държат ръцете си в кръг (фиг. 3).

Всяка група избира един човек, който ще стои в средата на кръга (за 2-3 минути), докато останалите се държат за ръце и си взаимодействат (движат се, говорят ...) помежду си.

Стъпка 2:

Тогава избраният човек излиза извън кръга за 2-3 минути.

Другите се държат за ръце и си взаимодействат (движат се, говорят ...) помежду си

Стъпка 3:

Избраният човек се включва в кръга и взаимодейства с останалите.

Стъпка 4:

размисъл

Примерни въпроси:

- Какво беше чувството да бъдеш избран и да останеш в средата на кръга? (избраният човек отговаря)

- Как се почувстваха другите членове на групата, когато някой от тяхната група не участва в груповото взаимодействие?

- Какво беше чувството да си извън кръга?

- Как се почувствахте, когато всички бяха част от кръга?



Фиг. 3 Част от кръга или извън кръга



Дърво на живота

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: повишаване на самосъзнанието и връзката между участниците / учениците

Продължителност: 25 минути

Реквизити: цветни моливи, листове хартия

Описание:

Стъпка 1:

Фасилитаторът дава на всеки от участниците лист хартия.

Те трябва да нарисуват дърво върху него - както могат.

Стъпка 2:

Когато всички дървета са нарисувани, се създават двойки.

Участниците в двойка разменят своите рисунки.

Стъпка 3:

Първият интервюира другия за частите на дървото и пише информацията върху рисунката.

(вижте снимката след описанието на упражнението - Фиг. 4)

- корени = история;
- ствол = умения и способности;
- клони = пожелания, мечти;
- плодове = подаръци, които са получили;
- листа = важни хора;
- цветя = подаръци, които са подарили;

Стъпка 5:

Тогава те сменят ролите - и този, който беше интервюиран, сега е любопитният интервюиращ, който ще пита за история, цели и т.н.



Когато всички са готови, всеки получава отново своето собствено дърво.

Стъпка 6:

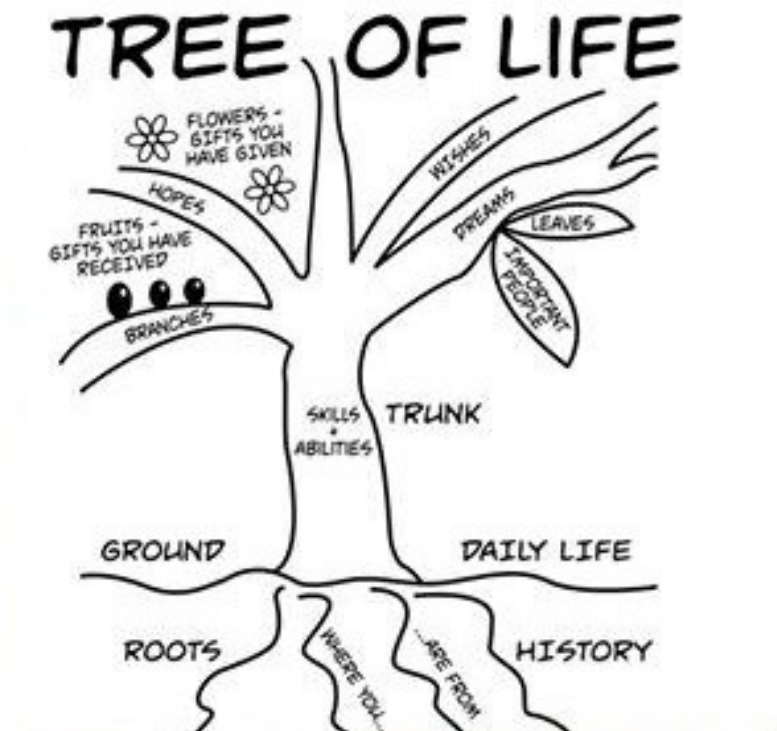
Всеки две двойки образуват група.

Тогава те обсъждат:

- Какво беше чувството да си на всяка от позициите?
- Забелязахте ли нещо интересно?

Стъпка 7:

Тогава цялата група заедно обсъжда въпросите и всяка група може да сподели своите мисли, идеи, опит.



Фиг. 4 Дърво на живота



Генограма

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: повишаване на самосъзнанието; да се опознаем; визуализиране на семейните отношения на човека и идентифициране повтарящите се модели на поведение и техните последващи тенденции;

Продължителност: 40 минути

Реквизити: лист хартия и молив на всеки човек

Описание: (вариант за изпълнение вътре в групата)

Стъпка 1:

Участниците са разделени по двойки.

Първият участник ще бъде интервюиращият, а другият - интервюираният.

Всеки от тях получава лист хартия и молив.

Стъпка 2:

Анкетираният работи върху своята генограма.

Интервюиращият показва на анкетирания символите за разработване на генограма (вижте символите след описанието на упражнението - Фиг. 5)

Анкетираният разработва своята генограма с помощта на интервюиращия.

Генограмата е създадена с прости символи, представящи пола, с различни линии, които илюстрират семейните отношения.

Анкетираният добавя символ за всеки член на семейството върху генограмата (фиг. 5).

Анкетираният добавя символите за взаимоотношенията между членовете на семейството (фиг. 5).

Стъпка 3:



Интервюиращият задава въпроси / неща, които са интересни за него за разработената схема.

Примерни въпроси могат да бъдат:

- С кои от членовете на вашето семейство обичате да прекарва времето си заедно?
- С кои не?
- С кого прекарвате най-много време заедно? Какво обичате да правите заедно?
- С кого обичате да прекарвате повече време заедно? Какво обичате да правите заедно?
- На кого приличате най-много? Кои са вашите прилики? Кои са разликите ви?
- На кого приличате малко? Кои са вашите прилики? Кои са разликите ви?
- Какво заглавие бихте дали на семейната си генограма, ако беше приказка?
- Какъв герой бихте били в тази приказка (принцеса / принц; кралица, крал, шут, разказвач, аутсайдер ...)?
- Какво заглавие бихте дали на генограмата / историята на вашия партньор в това упражнение?

Стъпка 4:

Ролите се разменят.

Интервюиращият вече е интервюиращ.

Интервюиращият е интервюиран.

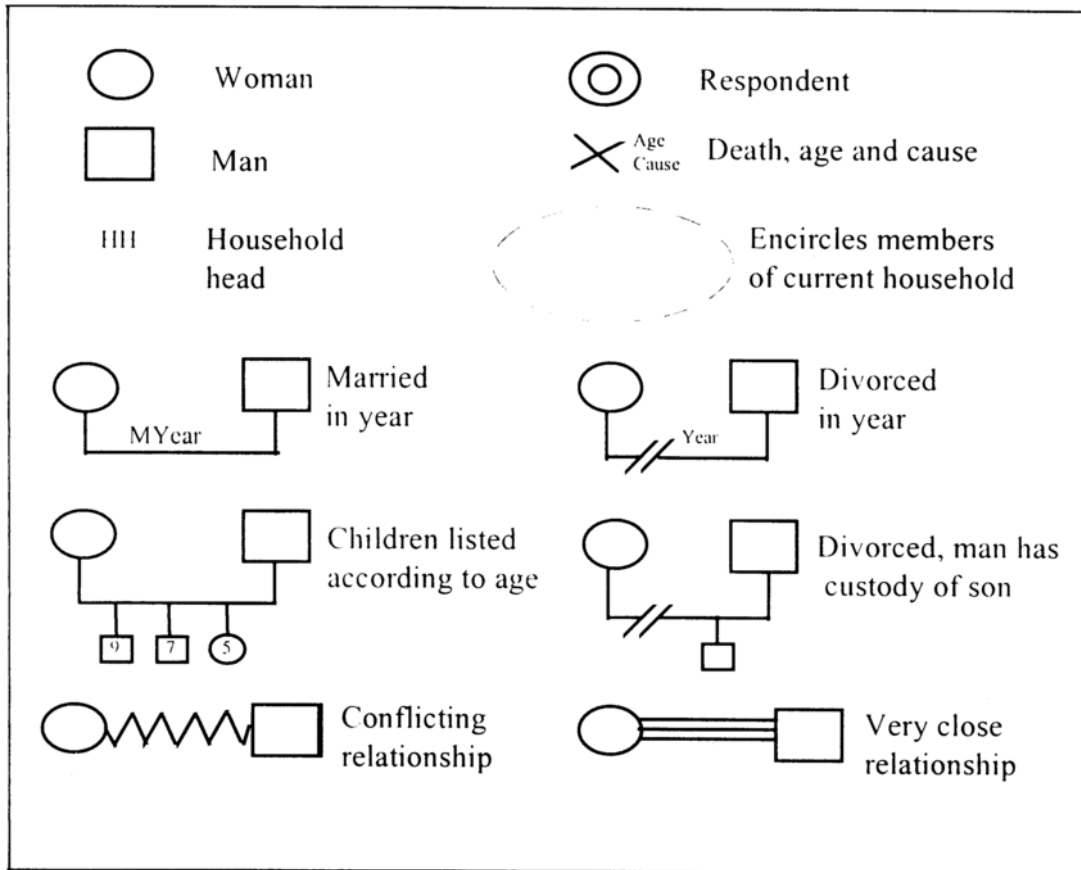
Повторете стъпки 2 и 3.

Стъпка 5:

Цялата група отново седи в кръг.

Всеки участник споделя по едно ново / интересно нещо, което е разбрал за партньора си в тази дейност.

Всеки участник споделя по едно ново / интересно нещо, което е разбрал за себе си.



Фиг. 5 Символна генограма



Личен артефакт

(за работа в група)

Цел: ice-breaker, опознаване, повишаване на самосъзнанието

Продължителност: 30 мин. (зависи от размера на групата)

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник трябва да измисли и да избере предмет, който му принадлежи (е важен за него / нея).

Тогава той / тя трябва да го постави в средата на стаята пред останалите.

Ако избраният предмет в момента не присъства, името на артикула може да бъде написано на лист хартия и след това поставено в средата на стаята пред останалите.

Стъпка 2:

размисъл

Примерни въпроси:

- Как се почувствахте, като погледнете предмета си в средата на стаята, пред останалите членове на групата?

- Какви качества и характеристики притежава вашият артикул?

- Коя част от себе си представяте, като поставяте точно този предмет в средата на стаята (кои са вашите характеристики, желания, мечти, история, темперамент, цели, среда ...)?

- Кои части от вас остават скрити от другите?

- Харесва ли ви по този начин?

Ако отговорът ви е „не“: кои части от себе си искате да бъдат представени от вас на другите и да бъдат видени от другите?

- Как можете да ги направите видими за другите (действия, ситуации, думи ...)?

- Кои части от себе си смятате, че са видими за другите в ежедневието ви?

- Има ли разлика между начина, по който искате да бъдете видени, и начина, по който мислите, че другите ви виждат?

- Искате ли по някакъв начин да е различно - искате ли да промените нещо по начина, по който мислите, че другите ви виждат?

Ако отговорът ви е „да“: Коя може да бъде първата стъпка, насочена към постигане на тази промяна?



Техника „празен джоб“

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: опознаване, повишаване на самосъзнанието и положителен групов климат

Продължителност: 20 мин. (Зависи от размера на групата)

Описание:

Стъпка 1:

Участниците са разделени по двойки.

Стъпка 2:

Първият човек от двойката избира артикул от джоба / чантата си.

Тогава той / тя го показва на партньора си.

Стъпка 3:

Партньорът казва своите асоциации, когато гледа предмета.

Напомня ли му / ѝ на нещо от неговата / нейната история?

Стъпка 4:

Първият човек разказва историята зад предмета, неговата символика, асоциациите с артикула.

Стъпка 5:

Вторият човек от двойката избира артикул.

Стъпки 2-4 се повтарят.



Счупен телефон

(за работа в група)

Цел: енергизатор, отваряне на темата за косвената / медирана комуникация, повишаване на положителния групов климат;

Продължителност: 15 минути

Описание:

Стъпка 1:

Участниците формират два отбора.

Стъпка 2:

Всяка група има списък с думи, които само един от членовете на екипа може да види.

Той / тя седи на първо място в реда, в който е неговият екип.

Стъпка 3:

Човекът с думите казва първата дума в ухото на човека до себе си, така че никой друг не може да я чуе.

Следващият човек предава думата на следващия и така нататък, докато думата не бъде чута от последния човек.

Стъпка 4:

Последният човек пише думата на лист хартия.

Той дава хартията на първия човек от реда.

Ако думата е вярна, те продължават със следващата, докато списъкът не бъде завършен.

Ако не - те продължават със същата дума.

Двете групи работят едновременно. Победител е групата, която завършва първа своя списък.



Стъпка 5:

дискусия

Примерни теми за дискусия:

- Посредническата комуникация - препятствия.
- Връзка / свързване на играта с практиката / опита на участниците.
- Значението на срещите, в които участват всички страни



Изражения на лицето

(за работа в група)

Цел: насърчава участниците да наблюдават емоционалната си изява; отваряне на темата за емоциите;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: малки парченца хартия, молив, кутия / буркан / шапка

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник записва името си на лист хартия.

Тогава той / тя го поставя в кутия / буркан / шапка.

Стъпка 2:

Всеки участник изважда лист хартия с име от кутията / буркан / шапка.

Ако някой извади собственото си име, той го връща обратно и избира друг лист хартия.

Всеки трябва да пази в тайна името, което е взел.

Стъпка 3:

Участниците стоят в кръг и всеки от тях прави различно изражение на лицето и тялото в продължение на 30 секунди.

Всеки трябва да мисли за име / заглавие на израза си и да го пази в тайна.

Стъпка 4:

Всеки участник трябва да види и запомни изражението на лицето на човека, чието име е получил върху листа хартия.

Стъпка 5:

Всеки участник получава лист хартия и молив, за да нарисова изражението на лицето на наблюдавания партньор.

Той / тя трябва да мисли и да даде име на израза на своя човек.



Стъпка 6:

След това всички рисунки се поставят на пода или на стената като изложба.

Всеки трябва да намери своето собствено лице сред рисунките.

Стъпка 7:

Дискусия и размисъл

Примерни въпроси:

- Бързо ли намерихте собственото си лице?
- Лесно ли беше да го намерите?
- Кои бяха характеристиките, които ви помогнаха да го разпознаете?
- Има ли други рисунки, които приличаха на вас?
- Какво беше заглавието, което дадохте на израза си?
- Близко ли е до заглавието, което ви даде вашият художник?
- Разбра ли твоят художник значението, което се опита да изразиш?
- Имали ли сте ситуации в живота си, когато някой не може да разбере посланието зад изражението на лицето и тялото ви?
- Как го разбирате?
- Как се справяте с подобни ситуации?



Лични емотикони

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: повишаване на информираността за емоциите и самоконтрола; визуални подбуди за емоционална рефлексия, отваряне на темата за емоциите, ментализация;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: листове хартия, малки парченца картон, цветни моливи, дървени пръчици

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник получава лист хартия и молив.

Той / тя има 5 минути, за да напише толкова емоции, за колкото може да се сети.

Стъпка 2:

Всеки участник трябва да нарисова емотиконка за всяка от емоциите, които е написал.

Всяка емотиконка трябва да бъде нарисувана на отделно парче картон.

Стъпка 3:

Всяко парче картон трябва да бъде залепено с лепило за дървена пръчица.

Стъпка 4:

Дискусия в кръга:

- Колко емоции ви дойдоха наум за 5 минути?
- Кои от тях бяха лесни за рисуване?
- Кои от тях бяха трудни за рисуване? Спомнете ли си някакви ситуации, когато сте чувствали тези емоции?

Стъпка 5:

Събраните табели с емотикони могат да бъдат използвани в различни дейности:

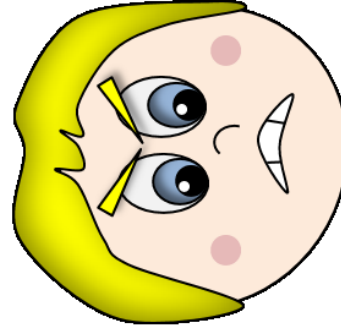
- за подпомагане на рефлексията
- за увеличаване на ментализацията, като говорим за чувствата на другите и т.н.



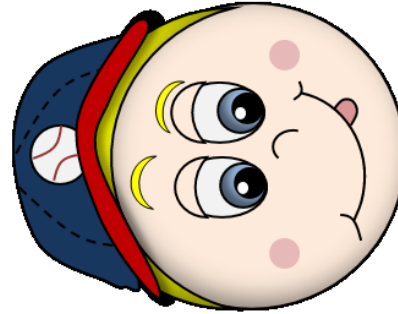
Примерен комплект емотикони:



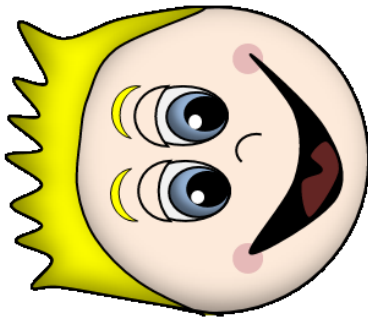
Scared



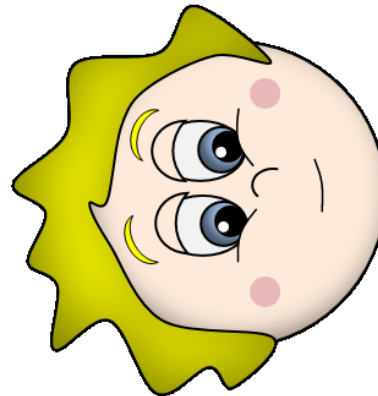
Angry



Silly



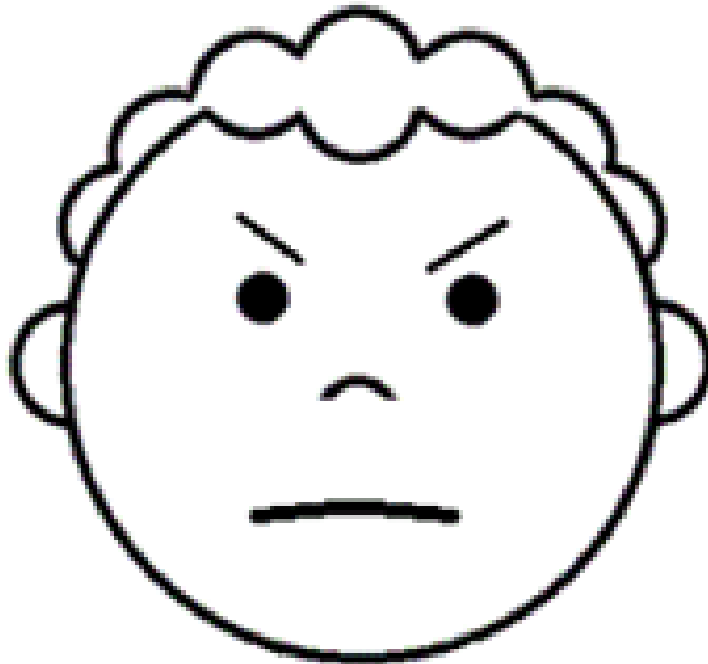
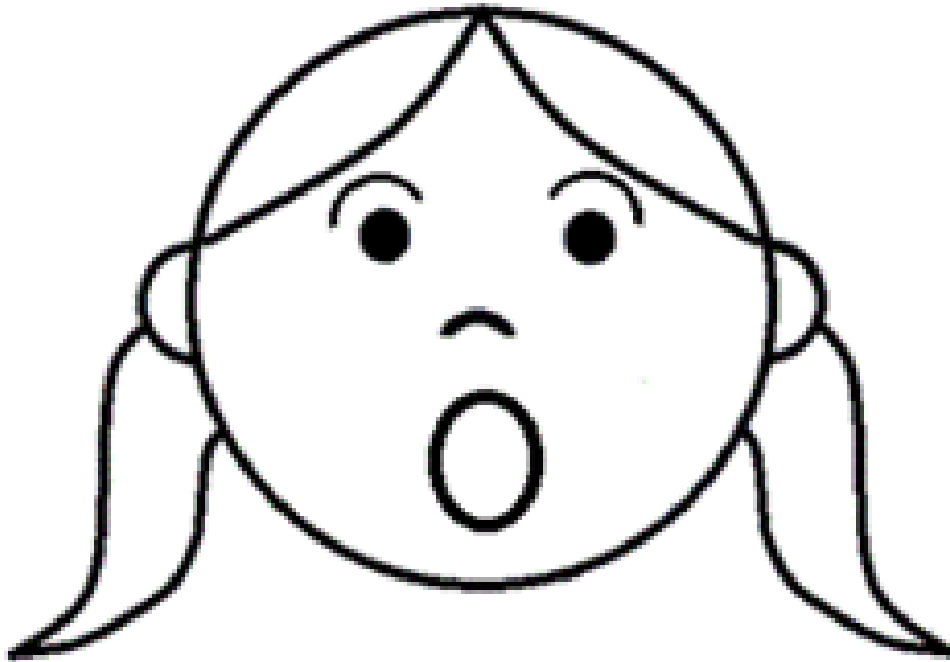
Excited

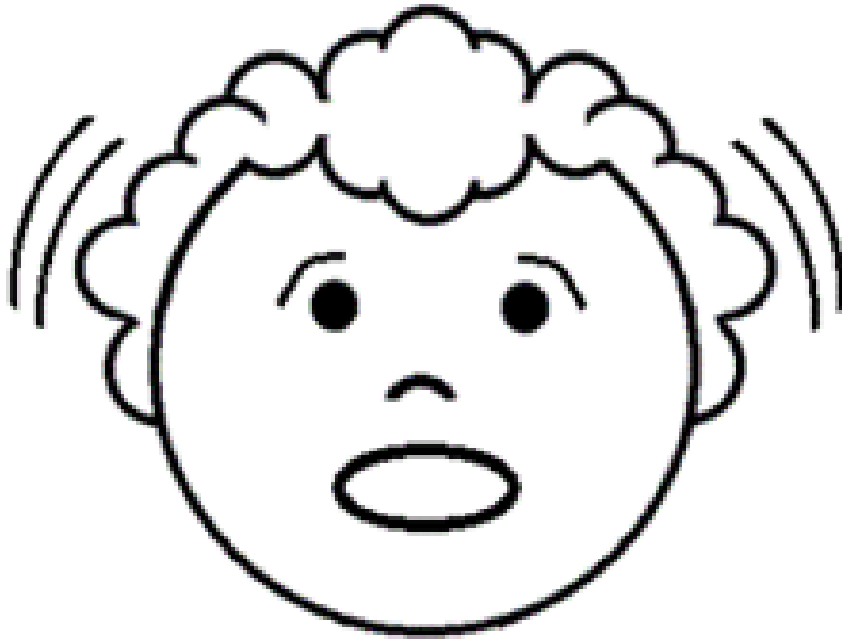


shy



Примерен комплект емотикони 2:









Термометър на емоциите

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: повишаване на информираността за емоционалната интензивност, насърчаване на самоконтрола; откриване на темата за емоциите в моменти на висока възбуда;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: листове хартия, цветни моливи

Описание:

Стъпка 1:

Всеки участник / ученик получава лист хартия и цветни моливи.

Стъпка 2:

Всеки участник трябва да очертае контура на термометъра върху листа и след това да реши и да подреди нивата / секциите на термометъра,

например (вижте снимките след описанието на упражнението, фиг. 6):

- 1,2,3,4,5...;

- 35°, 36°, 37°, 38°...;

- A, B, C, D...;

Стъпка 3:

Всеки раздел трябва да бъде попълнен с различен цвят.

Стъпка 4:

В празната област на листа могат да бъдат нарисувани различни изображения на емоции.

Стъпка 5:

Дискусия за интензивността на емоциите

Примерни въпроси:

Всеки участник трябва да избере една от нарисуваните емоции.



- Спомняте ли си момент, когато сте почувствали тази емоция на най-ниското ниво на интензивност (според собствения термометър)?
- Спомняте ли си момент, когато сте почувствали тази емоция на по-високо ниво на интензивност?
- Какво е да изпитвате такава интензивна емоция?
- Можете ли да контролирате поведението си, когато емоцията е толкова интензивна?
- Има ли признаци, които засичате в себе си или в средата си, преди емоцията да стане толкова силна?
- Какво ви помага в такива моменти?
- Кой може да разпознае, че сте толкова емоционално завладян?
- Кой може да ви помогне в такива моменти?

Стъпка 6:

Термометърът на емоциите може да се използва в различни моменти и дейности.

Например:

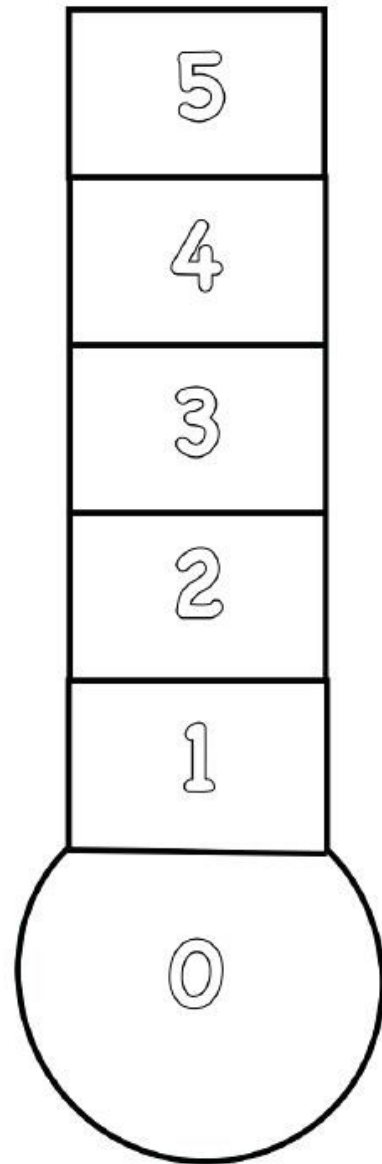
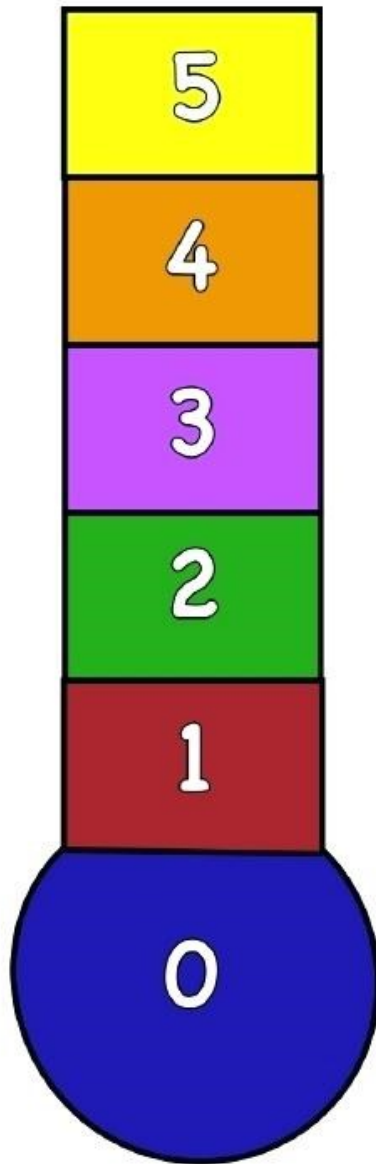
- за емоционална рефлексия след различни дейности;
- за помощ в моменти на висока възбуда;



Фиг. 6 Термометър на емоциите

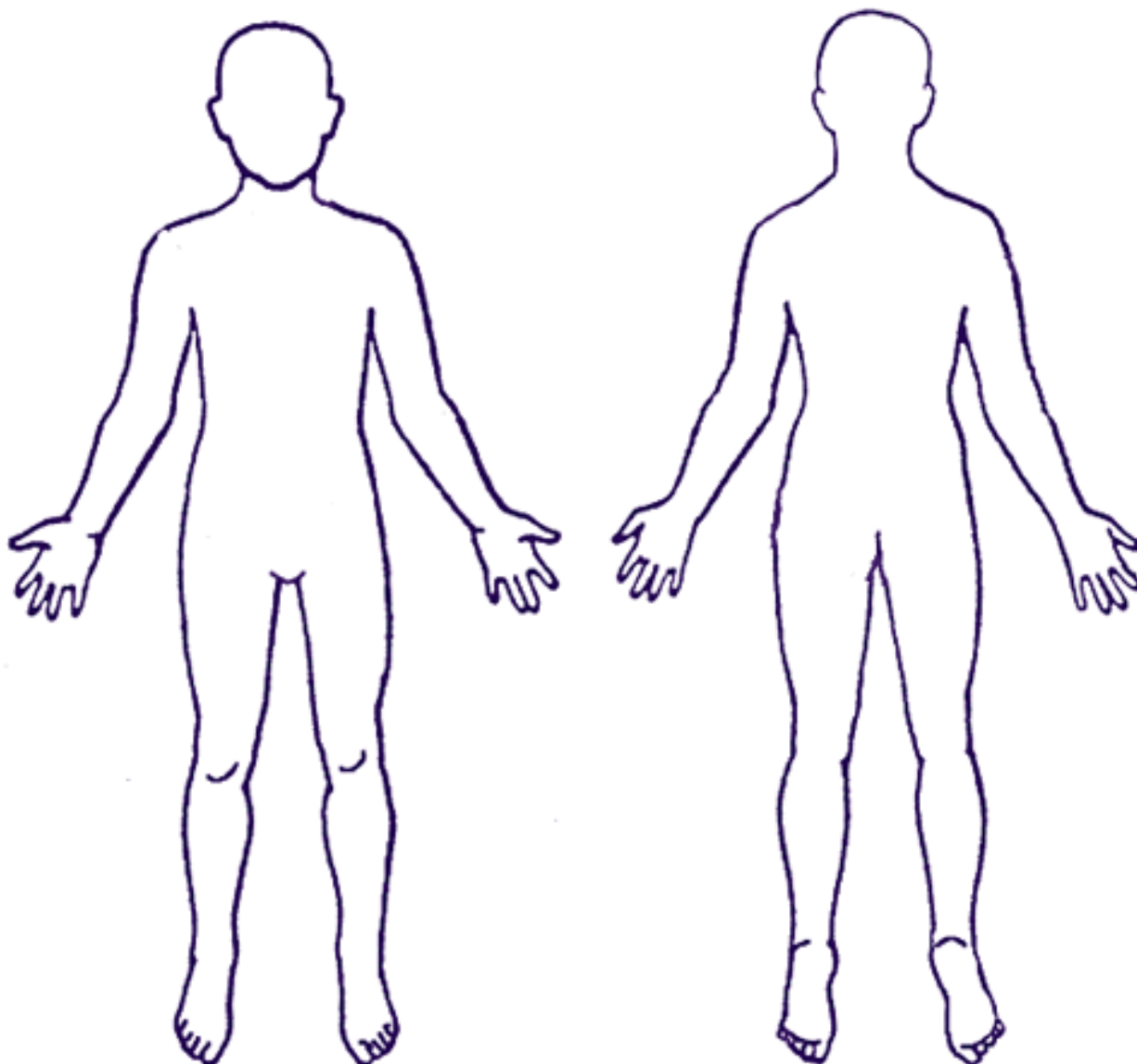


Шаблон: Термометър на емоциите



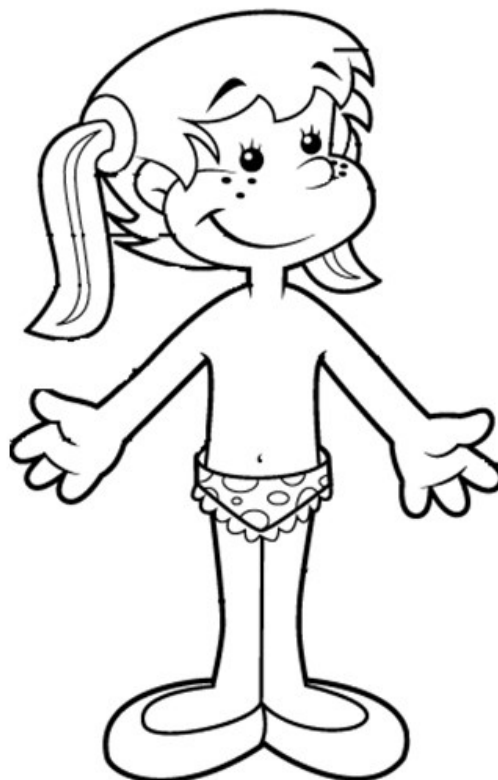
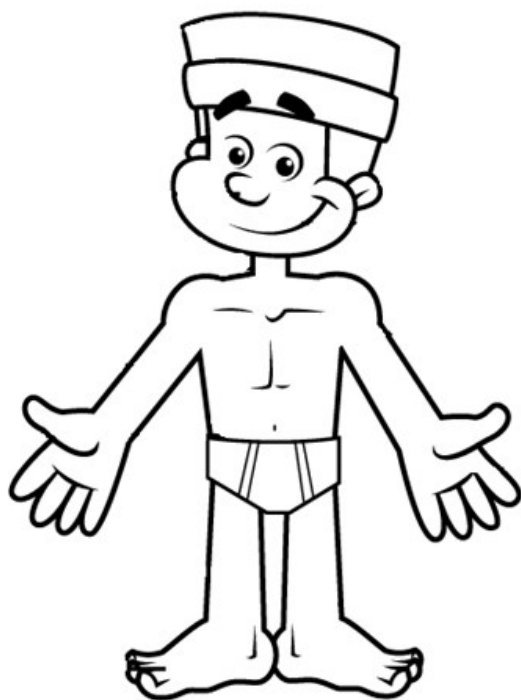


Шаблон: Къде в тялото си усещате емоциите?



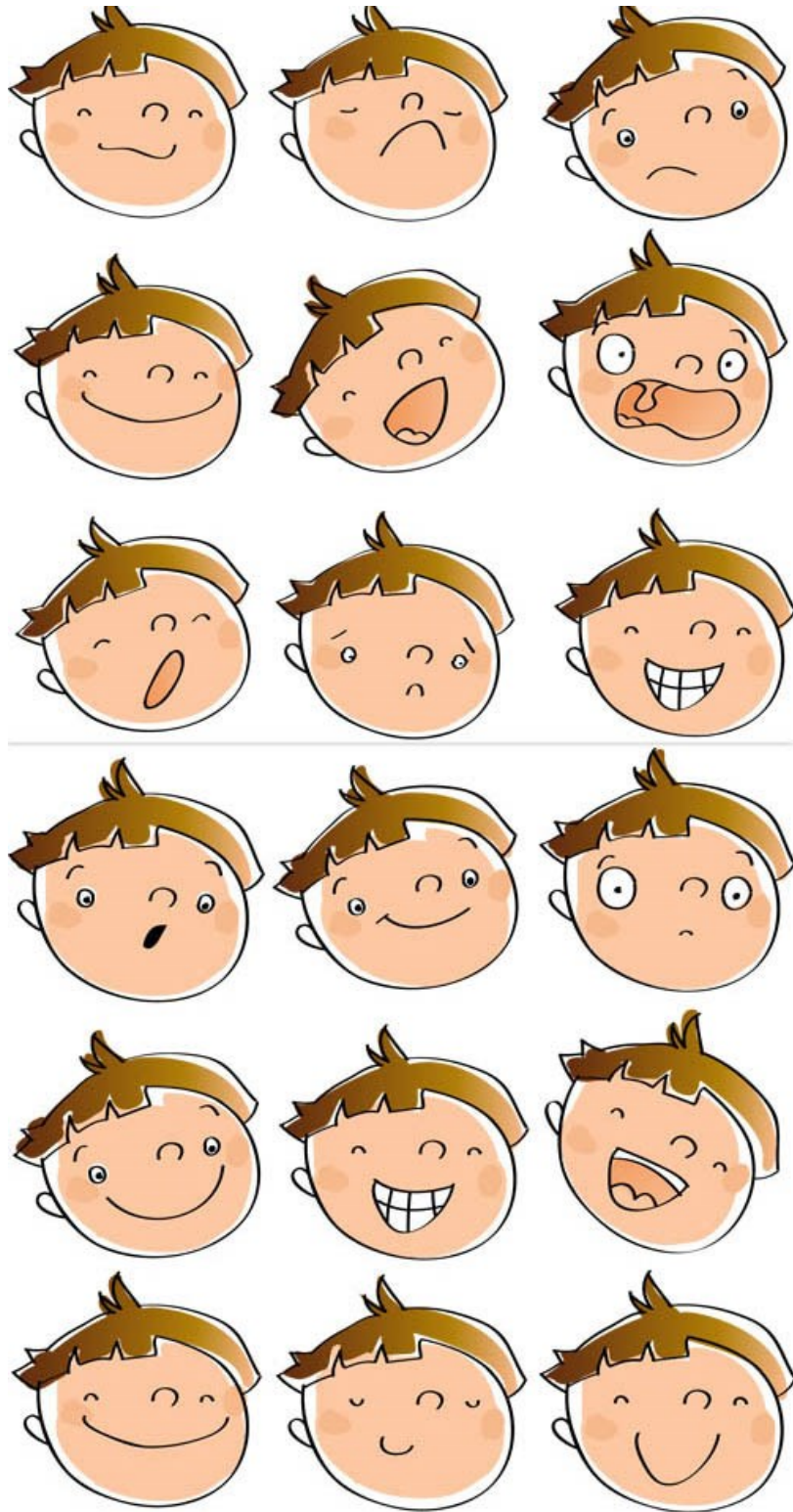


Шаблон 2: Къде усещате емоциите в тялото си?





Шаблон: ЕМОТИКОНИ





Автогенно обучение и диафрагмално дишане

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: саморегулация, намаляваща възбуда и тревожност;

Продължителност: 40 минути

Описание:

Стъпка 1:

Фасилитаторът прави кратко представяне на принципите на АО

Източници:

https://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/autogenic-training>

<http://www.goodmedicine.org.uk/goodknowledge/autogenic-training-session-1>

Стъпка 2:

Диафрагмално дишане

Фасилитаторът дава следната инструкция:

„Поставете едната си ръка върху горната част на гърдите, а другата точно под ребрата.

Това ще ви позволи да усетите как се движи диафрагмата ви, докато дишате.

Вдишайте бавно през носа, така че стомахът да се движи навън към ръката ви.

Ръката на гърдите ви трябва да остане възможно най-неподвижна. "

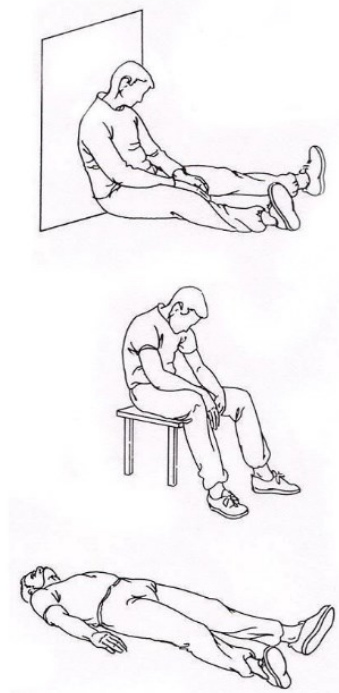
Стъпка 3:

Автогенно обучение

Примерен препис на АО:

„... Започнете с дишането дълбоко, вдишвайки въздух...

Positions of Autogenic Training





дълбоко в дробовете си...

и пускайки дъха бавно....

Застанете в удобно положение,

поемете дълбоко въздух и затворете очи.

Ще кажа серия от фрази

и бих искал да повторите всяка тихо в съзнанието си - бавно и ритмично.

Нека да започнем...

Продължете да правите бавни, редовни вдишвания.

Сега насочете вниманието си към дясната си ръка.

Почувствайте как кожата на дланта на дясната ви ръка става топла и спокойна.

Почувствайте топлината във всеки пръст и на дланта си разпространявайки се до задната страна на ръката до китката

Почувствайте как дясната ви ръка става топла

Дясната ви ръка започва да се чувства много тежка много тежка и много спокойна.

Дясната ви ръка е топла, тежка и спокойна.

Сега се съсредоточете върху лявата си ръка.

Представете си, че лявата ви ръка е в успокояваща, топла вода.

Усетете как топлината отпуска ръката ви напълно.

Оставете китката да влезе в топлата, успокояваща вода ... и се отпуснете.

Ръката ви става тежка.

Оставете лявата си ръка да потъне в топлата вода.

Лявата ви ръка се чувства топла, тежка и отпусната.

Продължете автогенната релаксация ...

Сега обърнете вниманието си към краката си.

Усетете как краката ви стават топли.



Почувствайте как топлината се разпространява от краката ви...

до глезените долната част на краката коленете и бедрата.

Почувствайте как краката ви стават тежки много тежки и много отпуснати.

Краката ви са топли ... тежки и спокойни

Представете си топъл бриз, който духа през лицето ви...

усетете как лицето и главата ви се отпускат

клепачите ви са много тежки

Продължете автогенната релаксация ...

Представете си, как слънцето грее върху вас

Загрява предната част на тялото

оставете гърдите и стомаха да се отпуснат в тази топлина

усетете как слънцето грее затопля кожата ви релаксирате тялото си

тъй като тялото ви е изпълнено с тежък, топъл, приятен релакс.

Сега си представете как седите с гръб към приятен огън.

Усетете топлината на огъня на гърба си.

Почувствайте как гърбът ви се затопля и отпуска

топлината се разпространява по целия път от врата ви ... до раменете ви

горната част на гърба средна и долна част на гърба

усетете тялото си как се отпуска, докато стане топло и спокойно

Усетете тежестта в цялото си тяло

тялото ви е топло тежко и спокойно ...

Насладете се на това спокойно, релаксиращо чувство.

Забележете гладкото си, равномерно дишане спокойно и дълбоко



привлича ви още по-дълбоко в релаксация

Тялото ви се чувства много тежко топло и спокойно

Насладете се на автогенен релакс за още няколко мига

Сега бавно започнете да връщате вниманието си към настоящето

дръжте очите си затворени ...

обърнете внимание на стаята около вас ...

забележете повърхността, на която лежите или седите

чуйте звуците във вашата среда

Нежно започнете да пробуждате тялото си

раздвижете пръстите на ръцете и краката

подвижете малко ръцете и краката

разтегнете се, ако искате....

Когато сте готови, отворете очите си ...

и се върнете изцяло към действителността. "

Стъпка 4:

Дискусия за употребата на АО, чувствата и мислите на участниците по време на автогенната релаксация.



Шест мислещи шапки

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: включване на всички участници в дискусия, вземане на решения, оценка, решаване на проблеми, разработване и споделяне на идеи;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: шест шапки в цветовете: синя, черна, бяла, зелена, жълта, червена (може да се използват листове от цветна хартия или други знаци в изброените цветове, ако шапките не са налични)

Метод и предистория:

Шест мислещи шапки (6МШ) е разработена от международно уважавания консултант Едуард де Боно.

(справка: Едуард де Боно (1999). Шест мислещи шапки.)

Този метод се използва широко в образованието и бизнеса.

Техниката се основава на идеята, че има шест въображаеми шапки.

Всяка шапка е с различен цвят и представлява различен тип мислене.

Когато „облечете“ шапка, работите изключително в този режим на мислене.

Когато преминавате от една шапка в друга, вие променяте режимите на мислене.

И важното е, че всеки мисли по един и същ начин по едно и също време - така избягвайте безполезните положителни срещу отрицателни конфликти.

Видове мислене, представени от различните шапки:

- Мислене на бяла шапка
 - Неутрална, обективна информация
 - Факти и цифри
 - Въпроси, които трябва да се задават и отговарят под Бяла шапка:
 - Каква информация / факти знаем?



- Каква информация липсва?
- Каква информация / факти бихме искали да имаме?
- Как ще вземем информацията?
- Какво е релевантно?
- Какво е най-важно?
- Колко валидно е това?
- Мислене на червена шапка
- Емоции и чувства
- Предчувствия, интуиции, впечатления
- Не е необходимо да бъде логично или последователно
- Без оправдания, причини или основание
- Въпроси, които трябва да се задават и отговарят под червена шапка:
- Как се чувствам в момента?
- Колко студено или топло се чувствам по този въпрос?
- Как реагирам на това?
- Мислене на черна шапка
- Внимателно и предпазливо
- Логически отрицателно - защо няма да работи?
- Критична преценка, песимистичен възглед
- Съсредоточете се върху грешки, доказателства, изводи
- Най-лошите сценарии
- Въпроси, които трябва да се зададат и отговорят под черна шапка:
- Това истина ли е?
- Ще работи ли? Защо няма да работи?
- Кои са слабостите?
- Какво не е наред с това?
- Мислене на жълта шапка



- Положителни и спекулативни
- Положително мислене, оптимизъм, възможност
- Ползи
- сценарии в най-добрия случай
- Въпроси, които трябва да се зададат и отговорят под Жълта шапка:
- Кои са добрите точки?
- Какви са ползите?
- Защо тази идея ще работи?
- Защо това си струва да се направи?
- Как ще ни помогне?
- Защо може да се направи?
- Мислене със зелена шапка
- Нови идеи, концепции, възприятия
- Умишлено създаване на нови идеи
- Алтернативи и още алтернативи
- Нови подходи към проблемите
- Въпроси за креативно мислене, които трябва да се задават и отговарят под Зелена шапка:
- Какви са някои възможни начини за справяне с това?
- Какви са някои други начини за решаване на проблема?
- Синя шапка:
- Синята шапка е уникална, тъй като се мисли за мислене
- Контрол или организация на процеса на мислене
- Сесиите за мислене обикновено започват и завършват със синя шапка
- Обикновено фасилитаторът на сесията използва синя шапка
- Инструкции за мислене
- Контролира последователността или използването на други шапки
- Внася дисциплина и фокус



- Въпроси, които лицето, което носи синя шапка (фасилитаторът) задава:
- Защо сме тук?
- За какво мислим?
- Определяне на ситуацията или проблема
- Предисторията на мисленето
- Какво искаме да постигнем?
- Къде искаме да свършим?
- План за последователността на шапките
- Време за всяка сесия на шапка и позволено време за всеки индивид

Стъпка 1:

Фасилитаторът носи синята шапка.

Той избира проблем / тема, която е важна за групата.

Например:

- Помислете за положителните и отрицателните аспекти на провеждането на седмичен групов семинар.
- Оценка на различни алтернативни методи за комуникация.
- Обмислете последствията от всяко поведение.
- Брейнсторминг за генериране на нови идеи за възможности за работа.

Стъпка 2:

Участниците седят в кръг.

Фасилитаторът задава въпроса.

Стъпка 3:

Фасилитаторът поставя една от шапките в средата на кръга.

Участниците трябва да мислят в начина на мислене, който е определен от шапката в средата.

Всеки участник дава идеи.



Водещият може да зададе някои от въпросите, свързани с избраната шапка.

Когато водещият почувства, че има достатъчно идеи, той може да постави друга шапка в средата на мястото на първата.

Стъпка 3 се повтаря за всяка шапка, поставена в средата.

Дискусията завършва със синята шапка.

Стъпка 4:

Въпроси, които фасилитаторът, който носи синята шапка, може да зададе:

- Какво постигнахме?

- Какво решение сме взели?

- Какво ще правим след това?

- Обобщава следното: - Резултат - Заключение - Дизайн - Решение - Следващи стъпки

Шаблон: Шест мислеци шапки



White Hat

Data, facts, information
known or needed



Red Hat

Feelings, hunches, instinct
and intuition



Black Hat

Difficulties, potential problems,
why something may not work



Yellow Hat

Values and benefits, why
something may work



Blue Hat

Manage process, next steps,
action plans



Green Hat

Creativity, solutions,
alternatives, new ideas



Тетралема

(за индивидуална работа)

Цел: вземане на решения, повишаване на доверието и превръщане в автор във вашия собствен живот;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: вместо картинки могат да се използват листове хартия, цветни моливи или различни видове карти с изображения (Dixit, Persona, Oh-карти и т.н.).

Метод и предистория:

Матиас Варга от Кибед и Инса Спарер са адаптирали метода тетралема, който се появява при Нагарджуна.

Те са разработили схема на процеса чрез техниката на систематичната структурна система, която сега се използва в много различни области на социалната наука, както и от системните терапевти и съветници.

Счита се за средство за деконструкция, което може успешно да се използва, например, за превенция на зависимостта.

Тя се основава на два варианта за решение, които изглеждат взаимно изключващи се - дилема с две позиции.

Описание:

Стъпка 1:

Първата стъпка на това упражнение е да помислите за двете позиции на дилемата, които имате, и да помислите за картина / символ / метафора, която представлява всяка една от опциите.

След това клиентът рисува символ за всяка от двете опции на два различни листа хартия и ги позиционира, както е показано на фиг. 9.

1-ва позиция: едната опция

Втора позиция: другата опция

Стъпка 2:

Следващата стъпка е да заемете позиция, наречена „и двете“.



3-та позиция: и двете.

Единственият начин, за подобна позиция "и двете", е компромисът.

Клиентът трябва да мисли за символ, който представлява компромисна позиция между позициите 1 и 2.

Описани са повече от 20 категории, чрез които могат да бъдат свързани две противоположни или полярни появяващи се позиции.

Когато нарисувате вашия символ (или го изберете от тестето с карти), поставете го, както е показано на фиг. 9.

Стъпка 3:

4-та позиция: Нито едно от двете

Допълнителна стъпка може да доведе до 4-та позиция - „нито едно от двете“.

Тъй като контекстът се променя, тази стъпка се нарича "външно префразиране". По този начин въпросът за дилемата като цяло и по този начин също позиции 1 и 2 губят своята строга валидност.

Клиентът избира символ за 4-та позиция.

Стъпка 4:

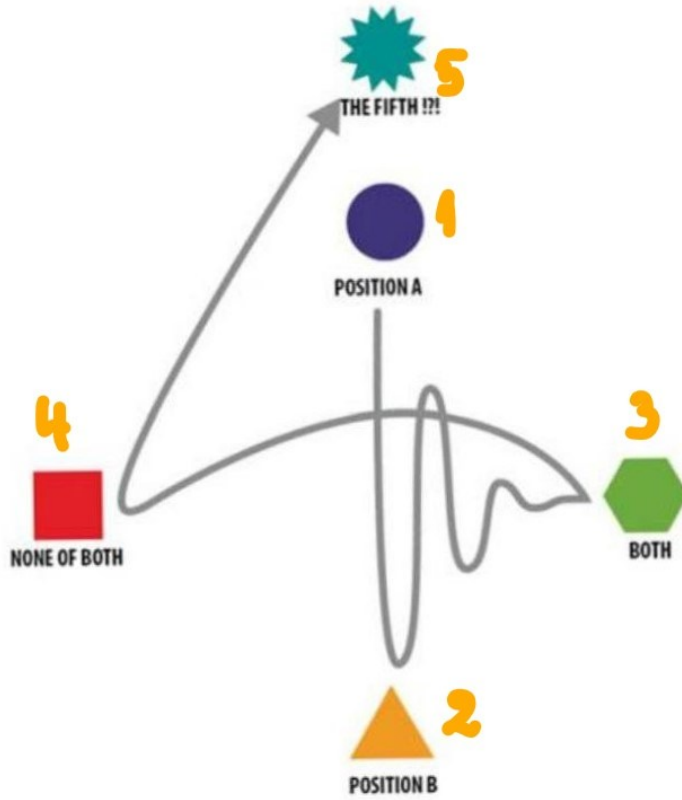
Пета позиция: не всичко това и дори не това.

Пета позиция също трябва да се простира извън четвъртата позиция и да отговаря на силна, самоотрицателна форма, „рефлексивно прекъсване на образа“, което би трябвало да даде възможност на човек да се откъсне от четирите предишни позиции и да остави целия комплекс от въпроси.

Първоначалният дилематичен въпрос вече не изисква отговор, а разтваря.

Клиентът избира символ за 5-та позиция.

Тетралемата може да бъде отворена оттам и по този начин няма цел, а по-скоро прилича на въртяща се спирала, в която всеки нов кръг представлява нов старт отново и по принцип би могъл да бъде завъртан допълнително без край.



Фиг. 9 Тетралема



Писмо / имейл до препятствието

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: екстернализация на проблема, намиране на нова перспектива, повишаване на самосъзнанието;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: листове хартия, моливи

Метод: Наративен подход

Описание:

Стъпка 1:

Всеки от участниците мисли за характеристика / черта, характерна за него

и това как тя му пречи (да постигне цел, да се чувства успешен и т.н.)

Тогава той / тя трябва да я назове, например: "Тревожност", "Разсеяност", "Чувствителност" и т.н.

Стъпка 2:

Всеки участник има два листа хартия, на които трябва да бъдат написани две резюмета.

Първата информация трябва да започва с: „Обвинявам... (името на проблема) за...“

Вторият - със: „Благодарен съм на... (името на проблема) за...“

Стъпка 3:

дискусия

Примерни въпроси:

- Намерихте ли нещо, което да напишете и за двата текста?

- Кой от тях беше по-лесен за писане?

- Изненада ли ви нещо (мисъл, чувство)?



Шаблон: Писмо до препятствието

Скъпи/а/о (име на препятствието),

Виня те за:

1.

.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....

Скъпи/а/о..... (име на препятствието),

Благодаря ти за:

1.

.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....



Деконструкция на проблемни поведения

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: подобряване на комуникацията и разбирането, ментализация, справяне с поведението / взаимодействията, възприемани като проблемни от самия млад човек;

Продължителност: 30 минути

Описание:

Стъпка 1:

Участниците формират двойки.

Стъпка 2:

Първият от двойката ще бъде в ролята на младия човек.

Той / тя трябва да се върне в младежките си години в съзнанието си и да помисли за характеристика, черта за него / нея по онова време.

След това ѝ измисля име и я споделя с партньора си.

Стъпка 3:

Партньорът трябва да напише първата си асоциация за чутата дума / етикет върху лист хартия.

Тогава той / тя трябва да се опита да разбере какво се крие зад тази дума / етикет, като зададе някои от следните въпроси:

- Защо бяхте ... какви може би са причините за това?
- Какво трябва да бъде ...
- Как се почувствахте, когато бяхте ...
- Някой друг забелязал ли е, че сте ...
- Кой беше първият, който го забеляза...
- Какво ви каза той / тя за това?
- Познавате ли някой друг, който беше такъв?
- Разкажете ми история, която представя вашето...



• ...

Стъпка 4:

След интервюто, интервюиращият трябва да преосмисли концепцията си и да напише от другата страна на листа какво означава сега за него чутата дума / етикет.

Стъпка 5:

Тогава ролите се разменят и интервюиращият става интервюиран.

Стъпки 2-4 се повтарят.

Стъпка 6:

дискусия

Има ли разлика между първоначалното ви разбиране на характеристиката на партньора ви и разбирането след задаването на въпросите?

...

Технически средства за комуникационна подкрепа

Таблица 1. Приложения за безплатна комуникация:

Приложение	Описание
AAC Talking Tabs	Налични са 8 предварително зададени категории. Налични са възможности за персонализиране. 2 режима: табличен (страници с формат AAC) и режим на приказки (позволява въвеждане на кратки истории със снимки). Синтезирана реч. Превключването е достъпно, когато е сдвоен с Tecla Shield.
AAC речеви комуникатор	Не може да се персонализира. Предлага се с предварително направени набори от страници. Цветно кодиране на изображения въз основа на категория думи (например имена, действия) за лесна идентификация. Използва синтезиран глас, могат да бъдат закупени допълнителни гласове.
JABtalk	Персонализирано със снимки и картинки от интернет. Няма налична библиотека със символи. Налична синтезирана и записана реч. Вибрира при докосване на дума. Защитени с парола административни инструменти. Налични са онлайн уроци.
LetMeTalk	LetMeTalk е безплатно символно приложение за комуникация, което позволява персонализиране. Визуалните символи могат да бъдат избрани, за да образуват изречение, което да бъде прочетено.
Niki Talk	Niki Talk е AAC приложение, базирано на картини, което може да бъде персонализирано, включително цветовете на страниците. Фразите се правят, като се избират снимки, които могат да се четат на глас.

Таблица 2. Безплатни приложения за текст и реч

Speech assistant AAC	Speech Assistant е AAC приложение с текст към реч. С това приложение можете да създавате категории, думи и фрази, които се поставят на големи бутони. С тези бутони можете да създавате съобщения, които могат да се показват или изговарят. Възможно е също да въведете всякакъв текст с помощта на клавиатурата.
Talkadroid	Изговаря каквото въведете. Позволява да се зададе скорост, тембър и език. Можете да изтеглите 35+ SVOX гласа. Можете да изпращате аудио имейли. Можете да запазвате и зареждате любимите си фрази. Съвместим за използване с Tecla Shield.
Vocal	Изговаря каквото въведете. Чете съдържание на QR кодове и други често използвани баркодове, сканирани заедно с друго приложение, наречено Скенер за баркод от ZXING TEAM. Съвместим за използване с Tecla Shield.
Talk- Text to voice	Изговаря каквото въведете. Също така ви позволява да импортирате текст от други приложения като браузър или поща, за да можете да слушате думите.



Text to Speech	Изговаря каквото въведете. Скоростта и височината на четене на глас могат да се регулират. Текстовите файлове могат да се зареждат от SD карта и да се четат на глас. Речта може да бъде записана на SD карта като .wav файл.
-----------------------	--

Ако не искате да използвате технически средства, можете да направите свой собствен набор от картинки, за да подкрепите комуникационните способности на младия човек и да направите езика по-разбираем. Можете да намерите няколко примерни картинки за печат, за да започнете да подготвяте своя набор от картинки.

Можете също да намерите много безплатни ресурси за печат тук:

<https://www.twinkl.co.uk/resources>

<http://www.victoriesnautism.com/schedule-activity-and-task-cards.html>

Шаблони за разпечатване



Christmas Day



Games



New Year's Eve



Church



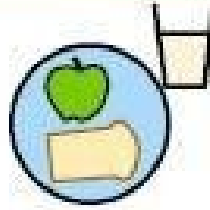
Carols



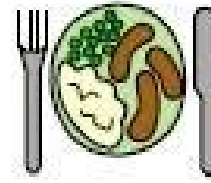
Baby Jesus



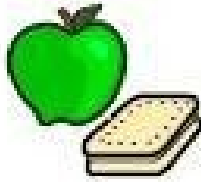
breakfast



lunch



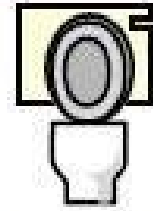
dinner



snack



drink



toilet



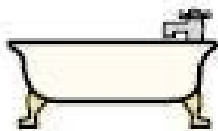
clean teeth



brush hair



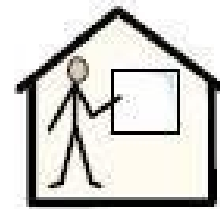
get dressed



bath



shower



school



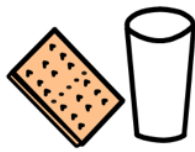
Lunch



Story Time



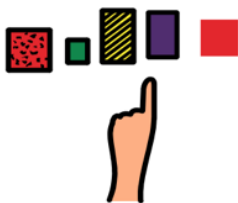
Snack



Bathroom



Choice



Independent Work





<p>Wake up</p>	<p>Get dressed</p>	<p>Eat my breakfast</p>	<p>Take my medicine</p>
<p>Go to the doctor</p>	<p>Ride the Bus</p>	<p>Go Outside</p>	<p>Go to the store</p>
<p>Eat Lunch</p>	<p>Take a bath</p>	<p>Brush my teeth</p>	<p>Go to bed</p>



Обучение за диалог

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: насърчаване на връзките между хората; създаване на навици за внимателно слушане, комуникативни умения, изграждане на самочувствие;

Продължителност: зависи от размера на групата (3 минути на въпрос за всеки човек)

Реквизити: часовник или таймер, малки парченца хартия с различни въпроси към него (вижте примери в описанието на упражнението)

Описание:

Стъпка 1:

Участниците са разделени в групи от двама, трима или четири човека.



Стъпка 2:

След това трябва да се установи редът на говорене.

Може да е според датата на раждане (без годината), първата буква от името или друг маркер, който групата избира.

Стъпка 3:

Първият участник рисува карта / лист хартия, завърта часовниците или включва таймера и има 3 минути да говори.

Останалите слушат, без да прекъсват.

Стъпка 4:

Следва време за въпроси, обратна връзка, коментари.

Стъпка 5:

Тогава е ред на следващия участник да състави въпрос, да завърти часовниците и да говори три минути, последвани от въпроси и коментари от слушателите.



Стъпки 3-4 се повтарят за всеки участник.

Стъпка 6:

След втория кръг с набора от въпроси се играе последен кръг с въпроси, написани от участниците.

Някои примерни въпроси, които могат да се използват са:

- Интересно ми е ...
- Учителят за мен е...
- Бих искал да направя филм за ...
- Мечтая да се науча да ...
- Животът е...
- Силният човек е ...
- Обичам да помагам, когато ...
- Благодарен съм за ...
- Какво е страхът и как човек го преодолява?
- Ако трябваше да живея някъде другаде в продължение на една година, щях да живея в ...
- Как да подкрепя приятелите си в трудни моменти?
- Кои качества харесвам у другите?
- Съдя ли други хора? Съдя ли сам себе си?
- За какво си заслужава да се борите?



Символ на опита от работата с клиента

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: символизиране на опита и завършване (обучение, тренинг курс);

Продължителност: 30 минути

Описание: (за работа в група)

Работа в групи:

Стъпка 1:

Участниците работят в малки групи.

Стъпка 2:

Те създават символ (песен, цитат, картина, колаж, история), представяйки техния опит, емоции, идеи от курса за обучение / тренинга.

Стъпка 3:

Всяка група представя своя символ на останалите.



Анонимни писма

(за работа в група и за индивидуална работа)

Цел: развиване на връзката между участниците, положителен завършек на курса на обучение / тренинга, повишаване на самочувствието;

Продължителност: 30 минути

Реквизити: празни пликове (по един на всеки човек), малки листове хартия, моливи

Описание:

Стъпка 1:

В последния ден празни пликове (по един за всеки човек от групата, с неговото име на него) се поставят на маса в стаята.

Стъпка 2:

Всеки участник трябва да напише съобщение на всеки един от другите на отделни листове хартия и след това да постави „писмото“ в съответния плик.

Писмата могат да бъдат анонимни или неанонимни.

Стъпка 3:

В края на деня всеки участник получава своя плик.

Той / Тя може да прочете своите съобщения пред останалите.

След това всеки носи писмата си у дома.



Теоретична основа и материали:

1. Универсален дизайн на ученето:
 - a. Nelson, L – website with videos and audios about UDL:
<https://theudlapproach.com/media/introduction-to-udl-in-15-minutes>
 - b. Rose, D. Harbour, W; Johnston, C.S., Daley, S., and Abarbanell, L. (2006). Universal Design for learning in Postsecondary Education. *National center on Universal design for Learning*.
<http://www.udlcenter.org/sites/udlcenter.org/files/UDLinPostsecondary.pdf>
2. Дефиниция и класификация на когнитивните увреждания:
 - a. Ganguli, M., Blacker, D., Blazer, D. G., Grant, I., Jeste, D. V., Paulsen, J. S., ... Sachdev, P. S. (2011). Classification of neurocognitive disorders in DSM-5: a work in progress. *The American journal of geriatric psychiatr : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 19(3), 205–210.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076370/>
 - b. *International classification of functioning, disability and health : children & youth version : ICF-CY*. World health organization. 2007
 - c. Bertelli, M. O., Salvador-Carulla, L., Scuticchio, D., Varrucchi, N., Martinez-Leal, R., Cooper, S. A., ... Walsh, C. (2014). Moving beyond intelligence in the revision of ICD-10: specific cognitive functions in intellectual developmental disorders. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 13(1), 93–94. doi:10.1002/wps.20094
 - d. Shree, A, Shukla, P.C. (2016). Intellectual Disability: definition, classification, causes and characteristics. *Learning Community*: 7 (1): 9-20.
 - e. WHO (2016) Disability and health. Fact sheet 352.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/>
 - f. The National Board of Health and Welfare (2016) Questions and answers regarding functional disability. *The National Board of Health and Welfare*.
<http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio>
3. Резултати от изследвания за подкрепата и интервенции на ученици с когнитивни увреждания:
 - a. Tinklin, T., Riddell, S., & Wilson, A. (2005). Support for students with mental health difficulties in higher education: The students' perspective. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(4), 495-512.
 - b. Seale, J. (2013). E-learning and disability in higher education: accessibility research and practice. *Routledge*.
https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=STIGAQAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=Accessibility+to+E-Learning+for+Persons+With+Disabilities:+Strategies,+Guidelines,+and+Standards&ots=eIIe9Nh-S4&sig=iJUcBtA2T1mc8O1MkQ54BP26BRM&redir_esc=y#v=onepage&q=Ac



[cessibility%20to%20E-Learning%20for%20Persons%20With%20Disabilities%3A%20Strategies%2C%20Guidelines%2C%20and%20Standards&f=false](#)

- c. Rao, K. & Tanners, A. (2008), "Making distance learning courses accessible to students with disabilities", *TCC 2008 proceedings*. Hämtad 2014-04-23: <http://etec.hawaii.edu/proceedings/2008/Tanners2008.pdf>

 - d. Brokop, F. (2008) Accessibility to E-Learning for Persons With Disabilities: Strategies, Guidelines, and Standards. *eCampusAlberta and NorQuest College*.
<https://www.norquest.ca/NorquestCollege/media/pdf/centres/learning/Accessibility-to-E-Learning-for-Persons-With-Disabilities-Strategies,-Guidelines-and-Standards.pdf>
4. Жестомимичен език:
<https://www.eud.eu/about-us/eud-position-paper/international-sign-guidelines/>
<https://www.eud.eu/about-us/eud-position-paper/sign-language-interpreter-guidelines/>

 5. Лесни насоки:
https://easy-to-read.eu/wp-content/uploads/2014/12/EN_Information_for_all.pdf