



"Спорт и изкуство за подобряване на ключовите компетентности на млади хора в неравностойно положение"

Въведение

Уважаеми колеги и приятели,

Наръчникът за обучители "Развитие на ключови компетентности чрез дейности в областта на спорта и изкуството" предлага колекция от обучителни единици по модел за социална интеграция на млади хора в неравностойно положение, използващи инструменти на неформалното образование, разработени от младежки работници от България, Германия, Полша и Испания.

Подходите "Образование чрез спорт" и "Образование чрез изкуство" внасят добавена стойност в сектора на младежкото образование по програма "Еразъм+", тъй като досега те се прилагаха предимно в училищното образование и в професионалното образование и обучение. Те са пълноценна част от процеса на учене през целия живот, който би могъл да постигне въздействие върху развитието на общество, основано на знанието, като даде възможност на младите граждани да подобрят своите знания, умения и нагласи.

Разработеният набор от инструменти за обучение има за цел да подпомогне както опитните, така и бъдещите младежки работници в придобиването на знания за това как дейностите в областта на спорта и изкуството биха могли да развият по-добри комуникационни умения, социални и ключови компетентности, чувство за инициативност и да подобрят процеса на съжителство и учене. В допълнение към това той предлага съвети за това как да се работи с уязвими групи и предоставя свежи идеи за семинари в мултикултурна среда. Дейностите следват подход на участие, като засилват критичното мислене и овластяването на младежи в неравностойно положение от различни култури и среди.

Наборът от инструменти предлага набор от обучителни единици, включващи игри, упражнения, видео уроци, съвети за фасилитатори и препоръки за допълнителни ресурси, които да се използват, и е на разположение на 5 езика.

Обхванати са следните теми:

Методология на театъра на сетивния лабиринт - връзка между паметта на тялото, сетивните езици и театралното творчество.

Спортни техники и движение като инструменти за учене.

Творчески образователни методи в социалната работа.

Инструменти за грижа за себе си за младежки работници.



Съфинансирано от
Европейския съюз



Искрено се надяваме, че материалите ще бъдат полезни за ежедневната ви работа и практика.

Насладете се на процеса на образование чрез спорт и изкуство!

Екип за управление на проекта Sparkle, BIDA e.V. Kultur und Bildung (Германия)



“Спорт и изкуство за подобряване на ключовите компетентности на млади хора в неравностойно положение”

РАЗДЕЛ	Методология на театър на сетивния лабиринт - връзка между паметта на тялото, сетивните езици и театралното творчество
<p>Представяне: (Представяне на раздела и темата)</p>	<p>"Театърът е форма на знание: той трябва и може да бъде средство за промяна на обществото. Театърът може да ни помогне да изградим бъдещето си, а не само да го чакаме!" - Аугусто Боал</p> <p>Какво е театър? Най-основната форма на театъра се състои от съзвездие; Лице А играе ролята на Лице Б, а Лице В е зрител. Така че между актьора/ите и зрителя/ите винаги съществува връзка, която може да има много различни форми. Чрез това и чрез изиграването на определена роля актьорът може не само да показва, но и да учи, да напътства, да говори, изобщо да взаимодейства със зрителя/ите.</p> <p>За „Театър на чувствителния лабиринт“ (ТЧЛ) познанието и ученето са основни, като водещият въпрос е: "Как опознаваш света?"</p> <p>Като хора, разполагаме със сетива, с които можем да получаваме информация от външния свят, която след това се обработва и се превръща във възприятие. Така че като участник в ТЧЛ вие бивате подтиквани да мислите относно това как да се справите с тези стъпки от информация към възприятие или усещане. В контекста на ТЧЛ да научите нещо означава да поемете риска, да позволите на гледната си точка и акта на справяне да бъдат променени, да излезете от комфорта на "знанието". Ученето се превръща в търсене, в действие.</p> <p>Едно от нещата, които лабиринтът прави с хората, е да оспорва ролята, които те имат в обществото. Всъщност участникът в лабиринта е актьор, доколкото участва във взаимодействието в различните ситуационни срещи. В идеалния случай тези срещи разширяват представата им за социално и професионално "аз" и подпомагат общуването с другия. Поради тази причина този метод може да бъде много полезен при групи в риск.</p> <p>Участниците ще бъдат насърчени да станат активни в местното общество, като повишат социалната си осведоменост чрез "изкуството" да участваш.</p>
<p>Време за изпълнение (Обща продължителност)</p>	<p>120 или 150 минути.</p>
<p>Методология (Използвани методи)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Айсбрейкъри - използват се в началото на сесията с цел участниците да се опознаят помежду си и да развият цялостно съучастие в групата. ✚ Открити пространства - използват се за развиване на творческия потенциал и вдъхновяване импровизацията на участниците ✚ "Buzz" групи - използват се, когато се изисква по-високо ниво на участие

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Групова работа - използват се за конкретни задачи за решаване на проблеми и могат да бъдат подпомогнати. ✚ Игри с учебна цел - с особена честота в началото на процеса за развиване на доверие и взаимозависимост в групата.
Цели (Цели, задачи)	<p>Млади лидери, младежи в неравностойно положение</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Насърчаване на дискусията и взаимодействието между млади лидери по определена тема. ✚ Насърчаване на творческото мислене и диалога. ✚ Усвояване на умения за мотивиране на младежите за активност и по този начин да им се даде възможност да превърнат идеите си в реалност. ✚ Да проявяват въображение и творчество, като усвояват нови умения.
Нужни материали	Превръзки за очи, 2 места (вътрешно и външно)
Инструкции	<p>Особено важен момент в уъркшопа е неговото начало. Да поканите участниците да седнат в кръг е възможност да се осигурят елементи като равенство, безопасно, подкрепящо и диалогично пространство. Можете да се представите и да обясните какво ще се случи по време на уъркшопа. Важно е да създадете атмосфера на уважение и доверие към участника. Имайте предвид с как се изразявате и езика на тялото си. В следващата игра за движение е особено важно участниците да се забавляват, да започнат да бъдат отворени и да са готови да научат нещо ново. Важно е всеки да се чувства приет</p> <p>Загрявка: Във фазата на загряване основните цели са да се повиши груповата динамика, да накара участниците да се чувстват по-комфортно и да се отпуснат, за да се "впуснат" повече в основните упражнения.</p> <p>- Name echo/ 5 минути Участниците застават в кръг. Това дава възможност да се предоставят елементи като равнопоставеност, сигурност, подкрепа и пространство за диалог. Ръководителят трябва да се представи и да обясни какво ще се случи по време на уъркшопа. След това участниците трябва да кажат имената си един след друг. Всеки трябва да направи една крачка в кръга и да каже името си по начина, по който иска, и да направи определено движение. След това пристъпва назад, а всички останали участници повтарят името му обратно към него едновременно и по начина, с гласа и движението, с които е казано първоначално.</p> <p>Движение на тялото/ 5 минути Групата продължава да стои в кръг. Ръководителят моли всички да застанат и да започнат да движат само показалеца на двете си ръце нагоре и надолу бързо. След разумен период от време групата започва да движи и всички пръсти нагоре и надолу, като се набляга на това, че останалата част от тялото все още не се движи. С тази задача постепенно се увеличават все повече и повече части на тялото, така че когато се присъедини нова част, частта преди нея да се не спира движението си, а продължава да го прави. Ред за изпълнение на упражнението е:</p>



	<p>Показалеца - Всички пръсти - Ръцете - Предмишниците - Целите ръце - Раменете - Шия/Глава - Стъпала - Цяло тяло</p> <p>В края на упражнението участниците трябва да движат всички части на тялото си в по хаотичен начин.</p> <p>След това в продължение на около минута всички трябва да застанат отново неподвижно, да затворят очите си, да поемат няколко пъти дълбоко и да усетят тялото си.</p> <p>Това упражнение затопля телата на участниците и им помага да се да се чувстват по-комфортно в тях и тяхното поведение, виждайки колко е смешно да се движиш по такъв начин.</p> <p>Основни упражнения:</p> <p>Подаване на предмети / 5 минути</p> <p>Групата застава в кръг с лице навътре. Ръководителят описва и демонстрира каква е задачата. Той започва с имитация и образуване на</p> <p>въображаема топка пред себе си с ръце. След това той я трансформира</p> <p>топка в определен предмет и го показва, като например го използва пантомимично.</p> <p>Този, който се намира вдясно от него, показва кога е разбрало какво представлява, като например кимва. След това водещият подава предмета и лицето трябва първо да оформи от него топка, така че всички да знаят, че ще се покаже нов предмет, а след това да я превърне в предмет, да я предаде на следващия участник и т.н.</p> <p>Това упражнение може да се направи и без топката в началото, така че участникът, на когото е предаден предмет, да бъде помолен този път да използва този предмет, за да покаже новия. Но според нашия опит това понякога изглежда твърде объркващо, затова го препоръчваме с топката в началото.</p> <p>Моментни скулптури / 10 минути</p> <p>Групата се разделя на по-малки групи, които работят заедно.</p> <p>Водещият моли групите да изработят изображение, като използват всички материали, които могат да намерят в околната среда. Няма задача за това какво или как трябва да бъде показано. Групите са напълно свободни да използват всичко, което могат да намерят, за да създадат каквото искат.</p> <p>При това упражнение водещият трябва малко да побърза хората, така че те да бъдат принудени да действат и да създават по-спонтанно и да бъдат предпазени от прекомерно мислене.</p> <p>След като времето изтече, всички групи се разхождат от произведение на произведение и могат да говорят или да обясняват за показаното.</p> <p>Това упражнение показва на хората силата, но и страхопочитанието от позицията на това, че имаш пълната свобода да правиш и създаваш всичко, което искаш. Това може да бъде едновременно и най-простата, и най-трудната задача - подобно на нашия живот.</p> <p>Словесно изображение / 15 минути</p> <p>Групата се разделя на по-малки групи от около 4 души, които работят заедно. Обучителят предварително подготвя бележки за всяка група, на които записва по 5 различни думи. Три от тях са нормални думи, а две са сложни, например хол, чаша за кафе, книжарница и т.н. Думите могат да бъдат напълно различни и от</p>
--	--



различни теми. Например определени предмети, чувства, емоции, природни явления, животни, абстрактни думи и др. След това на групите се дават няколко минути, за да изберат една от първите 3 думи и да подготвят нейно изображение, като имат право да използват само телата, жестовете и мимиките си. След това една по една групите излизат пред останалите и показват своето изображение. Останалите групи трябва да кимат, когато разберат какво е показаното изображение, и когато всяка група го разбере, следващата група може да излезе отпред и да покаже своето изображение.

Има две важни правила, които трябва да се подчертаят няколко пъти, за да бъде упражнението по-ефективно.

Първо, на участниците не е позволено да говорят. Те могат да общуват само без думи.

Второ, избраната дума трябва да бъде показана като изображение, направена снимка. Движенията или звуците не са позволени.

След като всяка група покаже своите изображения, започва втори кръг, в който групите трябва да покажат една от сложните думи.

За целта има две форми на изпълнение на упражнението:

Или правилата се запазват и трябва да се покаже изображение, или на участниците се дава ново правило, че могат да покажат 2 изображения, по едно за всяка дума от сложната дума. Между тях те могат да издадат определен звук или да направят движение, така че новата дума да бъде описана. В зависимост от сложните думи, които ръководителят избере, той може да направи втория кръг на това упражнение по един или друг начин.

Това упражнение наистина кара цялата група да развихри въображението си, въпреки че трябва да се внимава думите да са подходящи за групата.

На участниците се предоставя ситуация да мислят как да използват телата си, мимиките и жестовете си, което повишава осъзнаването на тялото им и води до по-разбрано мислене за външния вид на лицето и тялото им. Също така това, че говоренето е забранено, показва на хората, че комуникацията може да има много пластове отвъд думите.

Обикновено огледало / 15 минути

За това упражнение може да се използва музика.

Две редици от участници, като всеки гледа директно в очите на човека срещу него. Лицата на линия А са "субектите", хората, а тези на линия Б са "образите".

Упражнението започва. Всеки субект извършва поредица от движения и промени в изражението, които неговият образ трябва да копира до най-малкия детайл. Субектът не трябва да бъде враг на своя образ - това упражнение не е състезание, а сътрудничество.

Идеята не е да се правят резки движения, които е невъзможно да бъдат проследени, а да се търси перфектна синхронизация на движенията, така че изображението да може да възпроизведе жеста на субекта възможно най-точно. Степента на точност и синхронизация трябва да бъде такава, че външен наблюдател да не може да разбере кой води и кой следва. Всички движения трябва да са бавни (за да може изображението да възпроизведе и дори да предвиди движението) и всяко едно от тях трябва да следва последното по естествен начин. Също толкова важно е участниците да са внимателни и към най-малките детайли на изражението на лицето и тялото.



	<p>След един кръг ръководителят обявява, че партньорите ще си разменят ролите. Той дава сигнал и в този момент субектите и образите сменят ролите си, без да спират движението си и го продължават с новите роли.</p> <p>Външният наблюдател не трябва да може да забележи смяната на ролите и тази невидимост на смяната може да се постигне, ако синхронизацията и имитацията на действията са перфектни.</p> <p>Кой каза „А“? / 10 минути</p> <p>Всички затварят очи и се разхождат бавно и нежно из пространството. Говоренето или издаването на звуци не е позволено. Ръководителят, който не е със завързани очи, определя с меко докосване на главата си един човек, който да каже "Ах" на висок глас по какъвто начин пожелае. Останалите членове на групата трябва да разберат кой е бил той.</p> <p>Като упражнение със завързани очи участниците се учат да използват другите си сетива, за да откриват света. Със затворени очи получавате съвсем нова гледна точка към света и се повишава разбирането ви за друга информация, различна от визуалната. По този начин можете да си създадете повече внимание към заобикалящата ви среда и хората в нея.</p> <p>Пътуване на сляпо – 20 минути (Най-добре на открито)</p> <p>Пътуване на сляпо (със завързани очи) / 20 мин./ Най-добре е да се прави на открито</p> <p>Участниците се молят да работят по двойки, за предпочитане с партньори, които не са от същата група по произход. На единия се завързват очите, а другият ги повежда на "пътешествие" из околната среда в продължение на около 10 минути. Лицето със завързани очи може също да бъде накарано например да слуша определен звук, да докосне нещо, да взаимодейства с други двойки и т.н. Зрящият партньор винаги трябва да се грижи за слепия. След това партньорите си разменят ролите.</p> <p>Също така в тази дейност на участниците не е позволено да говорят. Това е мълчаливо упражнение, така че участниците не могат да получат информация чрез думи или чрез виждане. Те трябва да разчитат на другата чувствена информация, която всъщност винаги получават, но обикновено не й обръщат внимание. Околната среда може да бъде "видяна" със завързани очи в много по-широка перспектива и се преподава осъзнатост.</p> <p>Финална игра: Докосване с пръсти / 5 минути</p> <p>Цялата група застава в кръг. Участниците докосват върховете на показалците на двамата си съседни със собствените си показалци. След това всички в групата се опитват да плеснат с ръце едновременно. Всеки може да инициира пляскането.</p> <p>Важно е да се подчертае, че целта не е да пляскате колкото се може по-бързо или да направите определено движение преди пляскането, за да сигнализирате на останалите, че искате да пляскате.</p> <p>Упражнението се състои в това да изчакате малко и да усетите импулса, енергията на групата и да пляскате всички заедно.</p>
<p>Оценка (въпроси към участниците)</p>	<p>След всяко упражнение на участниците трябва да се даде възможност да кажат нещо обсъдят упражненията. Тъй като те са няколко, препоръчваме да оценявате след всяко от тях в продължение на</p>



	<p>няколко минути или толкова дълго, колкото позволява груповата динамика. След всички упражнения групата може да седне в голям кръг и да поговори за чувствата, мислите, емоциите и т.н., които са имали по време на цялото занимание. На всеки трябва да се даде възможност да се изкаже толкова дълго, колкото иска, а ръководителят трябва да се опита да включи и хората, които обикновено не говорят толкова много. Но никога не трябва да бъде принуждаван да говори или да казва нещо, което не иска.</p> <p>Има няколко въпроса, които могат да бъдат обсъдени:</p> <ul style="list-style-type: none">- Успяхте ли да изследвате и развиете своята лична и културна идентичност?- Успяхте ли да повишите осведомеността си по отношение на ключови проблеми на днешното общество?- Можем ли да кажем, че този семинар насърчава активното гражданство и социалните умения?- Какво мислите за изречението: „Позитивните "удари" повдигат енергията най-добре от всички?“- Какво мислите за:<ul style="list-style-type: none">- моето отношение към мен- моето отношение към теб- моето отношение към моя свят?
Предложения за менторите: (на какво да обърнете внимание)	<p>Важно:</p> <p>За дейностите можете да изберете Част2 или Част3, можете да добавите някои други игри; трябва да решите колко минути ще бъде модулът - 120 или 150; можете да опитате и да решите за окончателния вариант!!!</p> <p>Вие, като учител, трябва да имате опит в улесняването на комуникацията и определянето на културата на група със смесен произход.</p> <p>Насърчавайте и давайте възможност на младите хора да подобрят социалните си умения, да действат в ролята си на активни граждани на европейското общество, като насърчават социалната осведоменост и приобщаването чрез участие (по-конкретно- метод на сетивния театър).</p> <p>Вие, като учител, бихте могли да решите кои дейности да приложите от всички предложени, в зависимост от профила на участниците и конкретната целева група.</p>
Библиография: (линкове, статии, видеоматериали)	<p>Антонин Арто - Театърът и неговият двойник Аугусто Боал - Театърът на потиснатите Аугусто Боал Игри за актьори и неактьори Theatr Fforwm Cymru 2007 Набор от инструменти за развитие на емоционалната интелигентност Просто забавление! Бернарди, Р - Импровизация: https://www.youtube.com/watch?v=9MNSYc6G5Gk https://www.youtube.com/watch?v=j96a3CgNrJA https://www.youtube.com/watch?v=JVIS59VVXbc https://www.youtube.com/watch?v=2xFpSeoQBRs https://www.youtube.com/watch?v=N7oz366X0-8</p>



“Спорт и изкуство за подобряване на ключовите компетентности на млади хора в неравностойно положение”

РАЗДЕЛ	Спортни техники и движения като средство за обучение
Въведение (Представяне на раздела и темата)	<p>Съвременното образование предлага и прилага нови промени, които подобряват обучението на учениците. Един от тези незаменими фактори, основан на новите тенденции и динамика в обучението, е движението. Мозъкът, който получава двигателни стимули, е еквивалентен на ум, който е в учебна нагласа, готов да получава нови знания и да остане балансиран по време на учебния ден.</p> <p>Много предишни поколения са били подложени устойчивостта на педагогически практики, които не са били подкрепени от никакви изследвания. Това, за благо на всички и благодарение на научните постижения в областта на здравето и кинетиката, се промени по революционен начин, като движението се превърна в двигател на обучението и предостави възможност за цялостно развитие, включващо ума и тялото.</p> <p>В зависимост от вида на движението, което тялото ни извършва, то се контролира от едни или други области на мозъка. Така най-простите движения ще се извършват от подкоровите области, а най-сложните - от двигателната кора.</p> <p>Колкото и да е невероятно, това са същите области, които участват в процесите на учене. Така, ако движенията са отработени, усвоени, вградени и автоматизирани правилно, тази област ще бъде свободна за други задачи, например процеса на усвояване на четенето или писането.</p> <p>Но това не са единствените области, които участват в движението и ученето; други области, като малкия мозък, вестибуларната система или ретикуларната активираща система, оказват влияние върху аспекти като равновесие, координация, стойка, движение, пространствено възприятие, памет и внимание. По подобен начин различни области на фронталния лоб, като префронталната кора и дорзолатералните области, ще се намесят и в двата аспекта, пораждайки решаване на проблеми, планиране и последователност на процесите при извършване на нови дейности или учене.</p> <p>Ето защо, ако на физическото възпитание и движението се отдаде заслуженото значение, ще улесним освобождаването на тези области на мозъка за други задачи от по-високо ниво, като например разсъждение, внимание или език.</p>



	<p>Този процес на учене е от основно значение за работата с млади хора с по-малко възможности, при които спортът и движението са от съществено значение за подобряване на техните социални и физически умения, и ключови компетентности.</p>
Време за работа (Обща продължителност)	60 минути
Методология	<p>Представянето на кинестетичните движения трябва да става постепенно, от прости към сложни, като обемът, интензивността и дълбочината се регулират в зависимост от интелектуалната зрялост и спортния опит.</p> <p>Преподаването на умения може да се разглежда като верига от събития.</p> <p>ОБЯСНЕНИЕ: Вие избирате уменията, което ще преподавате, определяте какво искате да научат младите хора. Обяснете кратко, ясно и стегнато движението, което трябва да се изпълни (можете да използвате някои инструменти или дидактически помощни материали).</p> <p>ДЕМОНСТРАЦИЯ: Намерете най-ефективния начин за приспособяване на участниците, като тази стъпка може да бъде направена едновременно с обяснението. Има два варианта: демонстрацията на движението може да бъде направена от треньора или учителят може да реши кой е най-подходящ да я направи. При демонстрацията движението се представя в неговата цялост. Не забравяйте, че обясненията и демонстрациите трябва да бъдат: - прости - кратки - интересни - да достигат до всички по най-добрия възможен начин.</p> <p>КОРЕКЦИЯ: Това се нарича още обратна връзка, тъй като е непосредствената информация, която участниците получават, сравнявайки текущото изпълнение с желаното, не забравяйте, че трябва да присъствате и да откривате грешките почти веднага. Ако е необходимо, можете да спрете работата, за да обясните нещо, което не е разбрано, уверете се, че всичко е ясно, преди да преминете към следващата фаза.</p> <p>ПОВТАРЯНЕ: Преподаването движение или умение се повтаря отново и отново, но не забравяйте, че то ще се извършва БЕЗ ГРЕШКА, тъй като това ще доведе до механизизиране.</p>
Цели	<p>Улесняване на процеса на учене и развиване на способността да се научим как да учим.</p> <p>Развиване на физически умения.</p>



	Подобряване на общото благосъстояние, самочувствието и самооценката на младите хора в неравностойно положение.
Нужни материали	Една топка
Инструкции	<p>Проверете дали зоната за обучение е безопасна Подгответе материалите.</p> <p>Фаза 1 (15 минути) Обяснете на участниците за какво става дума в сесията, какви са основните правила и граници. Проверете физическото състояние на учениците и възможните наранявания. Започнете с кратка замявка (ако не знаете упражнението, използвайте връзката, която съдържа видеоклип, обясняващ движението).</p> <p style="text-align: right;">Tabata 5': Jumping jacks https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA</p> <p style="text-align: right;">Планк (подпиране на ръцете и краката, повдигане на тялото) https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck</p> <p style="text-align: right;">Прескачане на място (непрекъснато движение на краката чрез едновременно събиране на коленете и лактите) https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU</p> <p style="text-align: right;">Клякания (право надолу, както когато ще седнете на стол) https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU</p> <p style="text-align: right;">"Bring Sally up" песен за клекове (песен за клекове всеки път, когато тя каже "надолу", "надолу" и "нагоре", "нагоре") Песента: https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw</p> <p>Фаза 2 (30 минути) Тренировъчна фаза за щафети, в която с една топка и два отбора ще направим поредица от щафети със съотборниците си, докато първият отбор достигне финалната линия.</p> <p>Упражнение 1: Пренесете топката до целта, като ходите в приклекло положение с топката над главата, и се върнете с жабешко скачане, като всички членове на отбора трябва да си подадат топката. Ето защо, в зависимост от броя на участниците, можем да използваме по една или две топки на отбор.</p> <p>Упражнение 2: Направете 10 лицеви опори с едната ръка на топката, а другата на земята, след което отидете до вратата, ритайки топката, сякаш е футболна, и се върнете с топката, сякаш е баскетболна, като винаги контролирате топката, докато не я дадете на партньора си и така нататък, докато всички го направят.</p>



	<p>Упражнение 3: Направете 10 коремни преси, като докосвате топката напред и назад във формата на пеперуда, станете, без да докосвате земята, и продължете по същия начин, както преди, като ритате топката, сякаш е футболна, и се връщате с топката, сякаш е баскетболна, докато не я дадете на партньора си и така, докато всички го направят.</p> <p>Упражнение 4: В отбори всички членове на отбора трябва да носят топката, като си я подават един на друг, сякаш е волейболна топка, докато стигнат до целта, докоснат отсрещната стена и се върнат с нея по същия начин. Ако топката падне, трябва да започнат отначало.</p> <p>Фаза 3 (15 минути) Върнете се към стадий на спокойствие, разтягайте се и медитирайте. Обратна връзка за сесията с акцент върху важните моменти.</p>
Оценяване (Въпроси за участниците)	<p>Започнете с разглеждане на дейността.</p> <p>Можете да използвате следните въпроси: Бяха ли ясни инструкциите за сесията и разбрахте ли как да я направите? Хареса ли ви сесията? Как се справихте с правилата и ограниченията? Как се чувствахте, когато някое упражнение ви се стори трудно? Какво научихте от тази сесия?</p>
Препоръка за фасилитаторите	<p>Всичко това изисква почти индивидуален процес. Понеже треньорът участва в подпомагането на процеса на учене и следователно трябва да борави с основните понятия и принципи на процеса на учене във връзка с двигателните умения, без да подценява интелектуалния и емоционалния аспект.</p>
Библиография	<p>MTRA. LOURDES OTERO VOLLRATH https://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf Jumping jacks https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA Планк https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck Прескачане на място https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU Клякания https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU “Bring Sally up” песен за клекове: https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xIw</p>



Спорт и изкуство за подобряване на ключовите компетентности на млади хора в неравностойно положение

РАЗДЕЛ	Творчески образователни методи в социалната работа
Представяне (представяне на раздела и темата)	<p>От социалните работници се изисква да вземат трудни решения и да се намесват, за да променят и подобрят обстоятелствата в живота на хората. Те се справят с различни проблеми и работят заедно с колеги от други професии, за да планират и прилагат програми за грижи и подкрепа. Те помагат на хората да се справят и да се справят с лошото здраве, изолацията, бедността, неравностойното положение, расизма и други форми на дискриминация.</p> <p>Те често работят с хора в кризисни ситуации, за да ги подкрепят и да им помогнат да поемат контрола върху живота си и да живеят по-независимо. Професията изисква зрялост и висока степен на лична ангажираност, а социалните работници трябва да бъдат непредубедени и готови да изследват и дори да променят собствените си нагласи и евентуални предразсъдъци. Това е трудна и предизвикателна работа и социалните работници трябва да имат търпение, решителност и да бъдат физически и емоционално устойчиви.</p> <p>Социалните работници играят ключова роля в мрежа от услуги, работещи в общността, в домове, в болници или в здравни заведения. Те са специализирани в области като: грижи за деца и семейства, включително работа по закрила на детето, приемна грижа и осиновяване; работа с правонарушители или хора с проблеми, свързани със злоупотреба с наркотици; работа с възрастни със специални нужди, като например увреждания в обучението, физически или психически проблеми; работа с възрастни хора. Социалният работник може да бъде застъпник, който преговаря от името на ползвателя на услугата, или да взема решения заедно с други специалисти, за да защити и предотврати вреди за уязвими хора.</p> <p>Творчеството на социалния работник е мотивирано и насочено към подобряване на живота и условията на хората, на които трябва да се помогне в обществото. Хората и техните обстоятелства са безкрайно разнообразни, така че не могат да бъдат представени чрез прости формули или процедури. Голяма част от креативността на социалния работник е насочена към</p>



	<p>разбирането и разрешаването или посредничеството на сложни социални проблеми, които възникват при уникални, трудни и предизвикателни обстоятелства. Съществува също така убеждението, че социалните работници помагат на другите да пресъздадат живота си, като им помагат да излязат от трудни ситуации или закостенели позиции. Социалният работник трябва да създава партньорства с доставчиците на ресурси и да действа като посредник, за да се случат нещата. Креативността на социалния работник се появява чрез социалното взаимодействие в конкретния контекст на работа/решаване на проблеми.</p> <p>Преподавателите по социална работа разполагат с огромен набор от методи на преподаване и учене, чрез които може да се насърчи творчеството на учениците. Методите обикновено са такива, които водят до активно ангажирано учене - учениците правят нещо, за да учат, често в сътрудничество. Това са методи, които насърчават изследването с отворен край чрез решаване на проблеми и разказване на истории. Понякога/често те комбинират техники, например творческо мислене/работа с проблеми с проблемно обучение или сценарии. Те изискват форми на преподаване, които са по-скоро улесняващи, отколкото основани на предаване.</p> <p>Някои от най-използваните форми на преподаване:</p> <ul style="list-style-type: none">- Обучение на базата на проблеми- Предизвикателни сценарии/творческо мислене/техники за решаване на проблеми- Групово разказване на истории, експериментални упражнения, включително ролеви игри, по-широко използване на драматични техники- Целенасочена работа в малки групи- Съвързване с професионалната практика/работна среда- Учение, богато на опит- Специфични творчески подходи като творческо писане, използване на творчески изкуства, скулптиране, техники за творческо мислене като брейнсторминг и техники за решаване на проблеми. <p>Творчеството е от съществено значение да се използва в процеса на обучение от педагозите, работещи с младежи с ограничени възможности.</p>
Време за работа (обща продължителност)	70 минути
Методология (използвани методи)	- Учение чрез действие - участниците изпълняват действие, което им помага да разберат по-добре социалната среда, в която се намират.

	<p>- Учене, основано на проблеми и казуси - чрез групови дискусии участниците обсъждат и предлагат алтернативни решения</p> <p>- Групово разказване на истории, упражнения, свързани с преживявания, включително ролеви игри, по-широко използване на театрална техника</p>
Цели (цели и задачи)	<p>Справяне с уникални ситуации, разбиране на сложни ситуации и разрешаване или посредничество при решаване на уникални проблеми.</p> <p>Идентифициране и работа с проблемите на младите хора</p> <p>Ангажиране и мобилизиране на организации, предоставящи услуги или доставчици на услуги и други форми на подкрепа.</p>
Необходими материали	Хартия А4, химикалка, отпечатани етимони
Инструкции (Стъпки и игри)	<p>Спасяване на пустинния остров (25 минути)</p> <p>Фасилитаторът разделя участниците на екипи и ги кара да вземат общо решение. След като малките групи класират решението си, говорител от групата обосновава защо е взето решението и го оправдава.</p> <p>Управление на времето:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за обсъждане и аргументиране в групата - 15 мин. - за представяне - 10 мин. <p>Фасилитаторът прочита текста:</p> <p>"Луксозен круизен танкер попада в много силна буря и се разбива. По абсолютна случайност група пътници успяват да се спасят и да доплуват до необитаем остров. Добрата новина за всички е, че един от пътниците е взел радиостанцията на кораба и те успяват да установят връзка със сушата. Спасението идва. Хеликоптер ще излети и ще спаси ранените, но може да вземе само един пътник. Как пътниците ще решат реда за спасяването си - кой ще бъде пръв и кой последен? На какво ще се основава това решение?"</p> <p>Списък на спасените хора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 81-годишен академик, открил лекарство за рак, което все още не е споделил с асистентите си - млада жена от ромски произход, бременна в осмия месец - богат бизнесмен с международен бизнес - амбициозен политик с образование от Харвард - 21-годишен наркозависим - учител в гимназия - семейство, което празнува сребърна сватба - фермер - социален работник, който работи с младежи



- спортист

2. Състезателни индивидуални упражнения (15 минути)

Много често в ежедневната си работа социалните работници трябва да проявяват грижа и съчувствие към своите клиенти. Намирането на правилната и най-подходяща дума или фраза във всяка ситуация е истинско изкуство и е важна част от живота на социалния работник.

Всеки участник получава лист хартия А4 и химикалка. Той/тя трябва да напише колкото може повече думи и фрази, за които се сеща, за да каже

“Обичам те!”

След като приключи времето за индивидуално писане /10 минути/, фасилитаторът моли всеки участник да сподели колко думи и фрази е записал. Участникът започва да чете своите отговори. Останалите участници добавят липсващите варианти. Победител е участникът, който е записал най-много думи и изрази

3. Чувстващи думи (20 минути)

Много често в ежедневната си работа социалните работници трябва да проявяват грижа и съчувствие към своите клиенти. Намирането на правилната и най-подходяща дума или словосъчетание, формулирани във всяка ситуация, е истинско изкуство и е важна част от живота на социалния работник.

Групата се разполага в кръг. Фасилитаторът обяснява правилата на играта. Всеки участник трябва да напише по една дума /обикновено прилагателно/, която изразява етимология - щастлив, тъжен, ядосан, силен, паникьосан, енергичен.

След като всички са готови, първият участник прочита по една дума от всяка група прилагателни, а останалите трябва да изберат етимон, който я отразява, като го покажат. След това вторият участник, третият.. Играта продължава, докато всички участници споделят по една дума от всяка група прилагателни. Думите не трябва да се повтарят.

Примери за думи

Щастие	Тъга	Гняв
- развеселен	- депресиран	- раздразнен
- възхитен	- отчаян	- уморен
- радостен	- обезсърчен	- нервен
- весел	- съкрушен	- възмутен
- доволен	- отвратен	- яростен
- очарован	- огорчен	- горчив
- оптимистичен	- омразен	- възмутен



	<ul style="list-style-type: none"> - ентузиазирани - разстроени - любящи - чудесни - благодарни <table border="0"> <tr> <td>Сила</td> <td>Паника</td> <td>Енергичност</td> </tr> <tr> <td>- сигурен</td> <td>- объркан</td> <td>- вдъхновен</td> </tr> <tr> <td>- гарантиран</td> <td>- отчаян</td> <td>- мотивиран</td> </tr> <tr> <td>- уникален</td> <td>- несигурен</td> <td>- креативен</td> </tr> <tr> <td>- динамичен</td> <td>- тревожен</td> <td>- фокусиран</td> </tr> <tr> <td>- издръжлив</td> <td>- заклещен</td> <td>- здравословен</td> </tr> <tr> <td>- надежден</td> <td>- безнадежден</td> <td>- подновен</td> </tr> <tr> <td>- амбициозен</td> <td>- наранен</td> <td>- освежен</td> </tr> <tr> <td>- силен</td> <td>- объркан</td> <td>- решителен</td> </tr> <tr> <td>- уверен</td> <td>- неудобен</td> <td>- укрепен</td> </tr> </table> <p>4. Грижовна скулптура /10 мин/ Участниците се разделят на 4 групи. Те трябва да представят грижовна скулптура на другите екипи</p>	Сила	Паника	Енергичност	- сигурен	- объркан	- вдъхновен	- гарантиран	- отчаян	- мотивиран	- уникален	- несигурен	- креативен	- динамичен	- тревожен	- фокусиран	- издръжлив	- заклещен	- здравословен	- надежден	- безнадежден	- подновен	- амбициозен	- наранен	- освежен	- силен	- объркан	- решителен	- уверен	- неудобен	- укрепен
Сила	Паника	Енергичност																													
- сигурен	- объркан	- вдъхновен																													
- гарантиран	- отчаян	- мотивиран																													
- уникален	- несигурен	- креативен																													
- динамичен	- тревожен	- фокусиран																													
- издръжлив	- заклещен	- здравословен																													
- надежден	- безнадежден	- подновен																													
- амбициозен	- наранен	- освежен																													
- силен	- объркан	- решителен																													
- уверен	- неудобен	- укрепен																													
<p>Оценяване (Въпроси за участниците)</p>	<p>Оценка: Нарисувайте мишена. Накарайте участниците да поставят точка с маркер в целта според това колко полезна е била сесията за тях.</p> <p>Въпроси за размисъл:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Защо е необходим социален елемент и солидарност във всяко действие на терен? - Защо е важно да се знае и мисли за социалната работа и солидарността във всяка група? - Какво би ви мотивирало да станете социален работник? 																														
<p>Предложения за фасилитаторите</p>																															
<p>Библиография (линкове, статии, видеоматериали)</p>	<p>https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials</p> <p>https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-402/tkit%20Social%20Inclusion.pdf</p> <p>https://www.mindtools.com/</p>																														



Спорт и изкуство за подобряване на ключовите компетентности на млади хора в неравностойно положение

РАЗДЕЛ	Начини за "Грижа за себе си" за младежки работници
Представяне (представяне на раздела и темата)	<p>Терминът "self-care" (грижа за себе си) се отнася до дейности и практики, с които можем да се занимаваме редовно, за да намалим стреса и да поддържаме и подобряваме здравето и благосъстоянието ни в краткосрочен и дългосрочен план. Грижата за себе си означава да обръщате внимание на собствените си нужди и да се научите да приемате себе си. Не трябва да сравнявате или да се съревновавате с никого. Грижата за себе си е свързана с отделяне на време за почивка и да отделите малко време за себе си. Физически упражнения, преса и книги, дрямка, домашен СПА център или бездействие са някои от методите да се погрижите за себе си. Трябва да се вслушвате в тялото си и да му давате това, от което се нуждае.</p> <p>Self-care е необходим за вашата ефективност и успех в почитането на вашето професионални и лични ангажименти.</p> <p>То обхваща съзнателните действия, които предприемате, за да се грижите за здравето си и благосъстоянието в четири области</p> <ol style="list-style-type: none">1. Емоционално здраве/емоционално благополучие2. Физическо здраве,3. Психологическо здраве,4. Духовно здраве. <p>Степента на необходимост от "self-care" е различна при различните хора и се променя с възрастта. Всички дейности трябва да бъдат да се извършват редовно, за да се намали стресът и да се подобри благосъстоянието.</p> <p>1. Що се отнася до първата област, грижата за емоционалното здраве е на психично ниво. Става дума за намиране на баланс между стимулиране на ума и оставянето му да си почине. Използване на емоционалното измерение на грижата за себе си ви помага да разберете по-добре себе си, да се справяте с предизвикателствата и да развивате и укрепвате здравословни взаимоотношения.</p> <p>Примери за инструменти: - четене на книги; - самообучение или предаване на знания на други хора; - слушане на музика; - изучаване на нов език; - арт-терапия като средство за намаляване на стреса; - общуване с приятели; - контакти с групата на връстниците; - терапевтични срещи и семинари.</p> <p>2. Физическият аспект на грижата за себе си включва физическа безопасност и здравето.</p> <p>Примери за инструменти: - здравословен начин на живот (подходящо качество и продължителност на съня, физическа активност, избягване на стимуланти, правилно хранене,</p>



	<p>спортуване); - танци като форма на релаксация - вана, дълъг душ, масаж; - прекъсване на работа за обяд или разходка.</p> <p>3. Областта на психологическата самопомощ - включва грижа за на психичното здраве, предотвратяване на прегарянето и намаляване на стреса. Укрепването на семейните и социалните връзки спомага за създаването чувство за принадлежност и приемане, и дава подкрепа при стресови ситуации.</p> <p>Примерни инструменти: - организиране на семейни и социални срещи - участие в семинари и терапевтични срещи (например обучение за здравословно изразяване на емоциите и намаляване на напрежението); - визуализация на успеха, за който мечтаем (въображаема техника, която подготвя за трудности и учи на позитивно мислене); - доброволчество; - участие в съвместни пътувания, обучения, срещи; - използване на различни форми, предложени от работодателите (като част от стратегията за благосъстояние), например: участие в събития.eventos.</p> <p>4. Що се отнася до духовното здраве - то включва лична практика, която ви помага да намерите повече смисъл в живота, да развиете чувство за принадлежност и самоуважение и води до себеприемане.</p> <p>Примерни инструменти: - контакт с природата (екскурзии, разходки); - занимания с хобита; - грижи за животни; - практикуване на йога или медитация; - практикуване на осъзнатост (медитация, обучение по осъзнатост); - участие в религиозни ритуали; - участие в помощ на другите.</p> <p>Сред споменатите инструменти специално внимание заслужава обучението по осъзнатост. Това е препоръчителен инструмент за всички възрасти и професии. Те са полезни умствени упражнения, особено за хора, които не могат да се справят със стреса и отрицателните емоции.</p> <p>Накратко, грижата за себе си не е просто ограничаване или справяне с това, което ни причинява стрес. Освен това става дума за подобряване на цялостното ни благосъстояние.</p>
Време за изпълнение (Обща продължителност)	120-150 минути
Методология (използвани методи)	<ul style="list-style-type: none">- Учене чрез правене - участниците могат да изпробват възможно най-много и след това да направят упражненията сами- Предотвратяване на умората, подпомагане на концентрацията и вниманието- Насърчаване на участниците да направят оценка на своя "self-care" след това да започнат да разработват свой собствен план за него.- Ще бъдат представени и полезни връзки и уебсайтове, които участниците могат да посещават, когато имат нужда да научат повече.
Цели (цели, задачи)	<p>Развиване на умения за самообслужване.</p> <p>Постигане на обща релаксация, както физическа, така и психическа.</p> <p>Полагане на грижи за физическото и психологическото здраве.</p>



	<p>Управление и намаляване на стреса. Зачитане на емоционалните и духовните потребности. Постигане на равновесие в личните, училищните и професионалния живот. Подобряване на паметта, креативността, мотивацията и благосъстоянието на участниците.</p>
Нужни материали	
Инструкции	<p>Загриващи упражнения - интеграционна сесия, айсбрейкър въпроси - прости, но ефективни въпроси, предназначени да да насърчат участниците да се опознаят малко по-добре.</p> <p>ТЕХНИКИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ Упражненията за релаксация могат да помогнат за прекъсване на цикъла от напрежение и оплаквания. Като се научат как да намалят напрежението си, участниците могат да се чувстват по-спокойни и да си почиват по-добре. Стресът възниква от неприятни преживявания и тежък условия на живот. Това може да доведе до смущения в тялото и ума. Поведението на човека също може да създаде или да намали стреса. Продължителният стрес причинява физическо увреждане и пречи на хората да свършват полезна работа. Лицата, страдащи от стрес, не се оплакват често директно от стреса, а по-скоро от различни физически симптоми.</p> <p>1. Обучение за съзнателно дишане: (15 минути)</p> <p>1.а. Редуващо се дишане през ноздрите. За какво служи: - успокоява нервната система; - помага при безсъние; - облекчава главоболието; - помага при депресия и тревожност; - отпуска и освежава тялото.</p> <p>Изпълнение: - седнете удобно с изправен гръб (на стол или на пода по японски); - вдигнете дясната си ръка към лицето и затворете лявата си ноздра с безименния си пръст; - вдишайте дълбоко с дясната ноздра (пребройте до четири); затворете дясната ноздра с палеца и задръжте дъха си за 4 секунди, отворете лявата ноздра и издишайте с продължителност от 4 до 8 секунди. Съсредоточете се изцяло върху изпразването на белите дробове от използвания въздух. - През същата лява ноздра вдишайте дълбоко и пребройте до четири; - след това затворете лявата ноздра с безименния пръст и задръжте издишайте през дясната ноздра (от 1 до 4 секунди); - издишайте през дясната ноздра (от 1 до 4 секунди). Това издишване завършва пълното дихателния цикъл. Упражнението трябва да се повтаря, препоръчително в продължение на поне 10 минути. Дишайте бавно, ритмично, спокойно и безшумно.</p> <p>1 б. Пречистващ дъх. За какво действа: - укрепва нервната система - прочиства кръвта и прояснява ума; - носи облекчение на простудни заболявания; - подобрява храносмилането.</p> <p>Изпълнение:</p>



- Седнете удобно с изправен гръб (на стол или на пода по японски); - поемете дълбоко въздух, като изпъвате стомаха, поемете толкова въздух, колкото можете за 1 секунда; - издърпайте корема, така че въздухът да се изтласка през ноздрите.

Повторете упражнението 10 пъти. Вдишването и издишването са кратки не трябва да продължават повече от 1,5 секунди. Вдишването и издишването е силни и доста шумни. след това упражнението направете упражнение за дълбоко дишане.

1с. Дълбоко дишане.

За какво служи: - възстановява енергията; - прочиства кръвта; - подобрява работата на белите дробове; - успокоява нервната система

- подобрява имунитета и укрепва мускулите.

Изпълнение:

- Седнете удобно с изправен гръб (на стол или на пода по японски); - дишайте много бавно, съзнателно и вдишвайте дълбоко въздуха през носа; - бавно изтегляйте въздуха, изпънете гърдите и стомаха колкото е възможно по-навън; - задръжте дишането си - от една до пет секунди; - издишайте много бавно, докато белите дробове се изпразнят напълно. Повторете упражнението четири до пет пъти.

2. Оцветяване и рисуване (30 минути)

Оцветяването е проста, повтаряща се дейност, която прогонва негативните емоции. Оцветяването е една от задачите, включващи двете полукълба на мозъка. Когато обмисляме как да изберем цветовете, работи дясното полукълбо на мозъка. Когато се опитваме да не следваме линията на оцветяване с пастела, докато оцветяваме

- се активира лявото мозъчно полукълбо. Хармонизиране на двете полукълба има добър ефект върху нервната система и имунната система. Оцветяването е форма на медитация, в сравнение с други форми на рисуване, е по-добро за намаляване на нивото на стрес.

3. Марширане/ходене - (5 мин.)

Марширането освобождава ендорфини - хормона на щастието, който ви помага да постигнете спокойствие. Разходката сред природата носи най-добрия релаксиращ ефект. Можете да се разхождате и в затворена стая (за предпочитане с отворени прозорци), под звуците на любимата си музика. Ходенето може да се извършва и на място.

Изпълнение: - отворете прозорците; - подредете се един след друг в на разстояние 1 метър; - включете музиката (маршова музика); - започнете

марширане по даден знак, първо на място, като вдигаме колена (1 минута); - продължаване на марширането (1 човек дава указание, а останалите го следват) - 4 минути.

4. Самомасажирание - (5 минути)

- масаж на главата

- масаж на ръцете

5. Трениране на ума - (15 минути)



	<p>- Пъзели, шаради, Судоку, трениране на паметта, упражнения за концентрация и ум.</p> <p>6. Визуализация (15 минути) Визуализацията ангажира въображението. Предизвикваме положителни емоции, успокояващи образи в главата си - гора, планина, море, плаж места, на които искаме да отидем, което ни успокоява. Най-добре е да визуализирате в легнало, удобно положение, на тихо място. Уравновесяваме дишането си и си представяме нашето спокойно пространство като ангажираме сетивата за зрение, слух и обоняние (припомняме си зрението, миризми и звуци).</p> <p>7. Йога (30 - 45 минути) Съвети: - Упражнявайте се редовно; - не бързайте; - не правете никакви резки движения, спрете болезненото движение; - сравнявайте се с други хора, които правят подобри асани; - не трябва да има конкуренция в йогата; - грижете се за нормално, спокойно дишане, не задържайте дъха си; - трябва да почивате между упражнения; - правилното изпълнение на упражненията изисква пълна концентрация. Примерни упражнения 7.а. Поздрав към слънцето (изправяне и сгъване на коленете, вдигане на ръцете, сгъване) 7 б. Вдигане на ръцете 7.в. Изпъване на ръцете и краката 7.г. Фонтан 7.д. Триъгълник 7.е. Ръце върху стената 7.ж. Край 7.з. Въртене на главата 7.и. Махало 7.й. Поклони на торса в изправено положение</p> <p>8. Танцуване в кръг (10 минути) - оформяме кръг и се прегръщаме с ръце, след което правим прости танцови движения, като се движим в кръг до съпровод на мелодия.</p>
<p>Оценяване (Въпроси към участниците)</p>	<p>Оценка на грижата за себе си Работен лист за оценка на грижата за себе си, не изчерпателен, само предполагаем. Участниците оценяват себе си по следните показатели колко често и колко добре се грижат за себе си тези дни. След като приключите, потърсете закономерности в отговорите си. Дали сте по-активни в някои области на грижата за себе си, но пренебрегвате други? Дали има неща в списъка, които ви карат да си мислите: "Никога не бих направил това"? Вслушайте се във вътрешните си реакции, във вътрешния си диалог относно грижата за себе си и това да направите себе си приоритет. Вземете предвид всичко, което бихте искали да включите повече в живота си.</p>
<p>Предложения за фасилитаторите</p>	<p>Сред представените методи обучението по осъзнатост заслужава специално внимание. То е инструмент, който се препоръчва за всички възраст и професии.</p>



	<p>Осъзнатостта е съзнателно насочване на вниманието ви към това, което преживявате в момента - тук и сега, а не да се връщате към миналото и не да бягате напред в бъдещето. Обучението по осъзнатост използва различни техники за медитация, за да помага да успокоите емоциите си и да се съсредоточите върху преживяването в настоящия момент. Човек често е заседнал в миналото и размишлява върху неблагоприятни събития от миналото, или гледа в бъдещето и се тревожи за него. По този начин той забравя за настоящето и нарушава вътрешния си емоционален баланс. Това може да доведе до развитие на психологични разстройства и дори на депресия</p> <p>С помощта на обучението по осъзнатост можете да постигнете емоционално равновесие, да научите изкуството на концентрацията и релаксацията и как да се справяте със стреса, как да намалите нервното напрежение и да развиете способността да се успокоявате.</p>
<p>Библиография (линкове, статии, видеоматериали)</p>	<p>https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/ https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html https://www.mundtools.com/pages/article/managing-stress.htm https://www.logicgamesonline.com https://www.improvementmemory.org/brain-games/memory-games/</p>