

САМОСТОЯТЕЛНОСТ

F/ УМЕНИЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА СТРАТЕГИИ, ПРИГОДЕНИ КЪМ СОБСТВЕНИ НУЖДИ И ПРОЕКТИ

A.F.
S1

S1/ умее да определя това, което му е необходимо

ХОД НА УПРАЖНЕНИЕТО

ФАЗА 1:

Обуващият най-напред изяснява на класа разликата между необходимост и желание : Необходимостта трябва да бъде задоволена (имам нужда от обувки), желанието трябва да бъде чуто (искам Найки).

В този ред на мисли, той представя **Пирамидата на Маслоу** (виж следв. страница) и кара младежите да дискутират по нея, като иска от тях да илюстрират всеки тип необходимост с пример.

Това ще позволи на учениците да дефинират и категоризират нуждите си. Това ще ги накара да размишляват и върху понятието за лично развитие и реализация в обществото.

ФАЗА 2:

- Всеки трябва да отбележи на лист :

- това, което е по-скоро добро за него;

- това, което не е много добро;

относно : - семейството (мястото му, отношенията в него, значението му в семейството);

- личния си живот (развлечения, здраве, приятели...);

- групата (клас или друга...), (място, среда, значение...).....

- За всяка трудна ситуация, младежът отбелязва съответно това, от което има нужда, за да се подобрят нещата или за да успее в проекта си.

ЗАБЕЛЕЖКИ

-Обучаващият улеснява изразяването на младежите, разговаряйки индивидуално с всеки един.

ВАРИАНТ:

Обучаващият започва изречения, а учениците ги довършват, изказвайки нуждите си :

Това, което ми липсва..., това, което ми прави удоволствие..., смятам, че..., струва ми се добре да..., това, което ме дразни..., би ми се харесало....

Коментар : F Това упражнение може да се направи, само ако в класа има взаимно доверие.

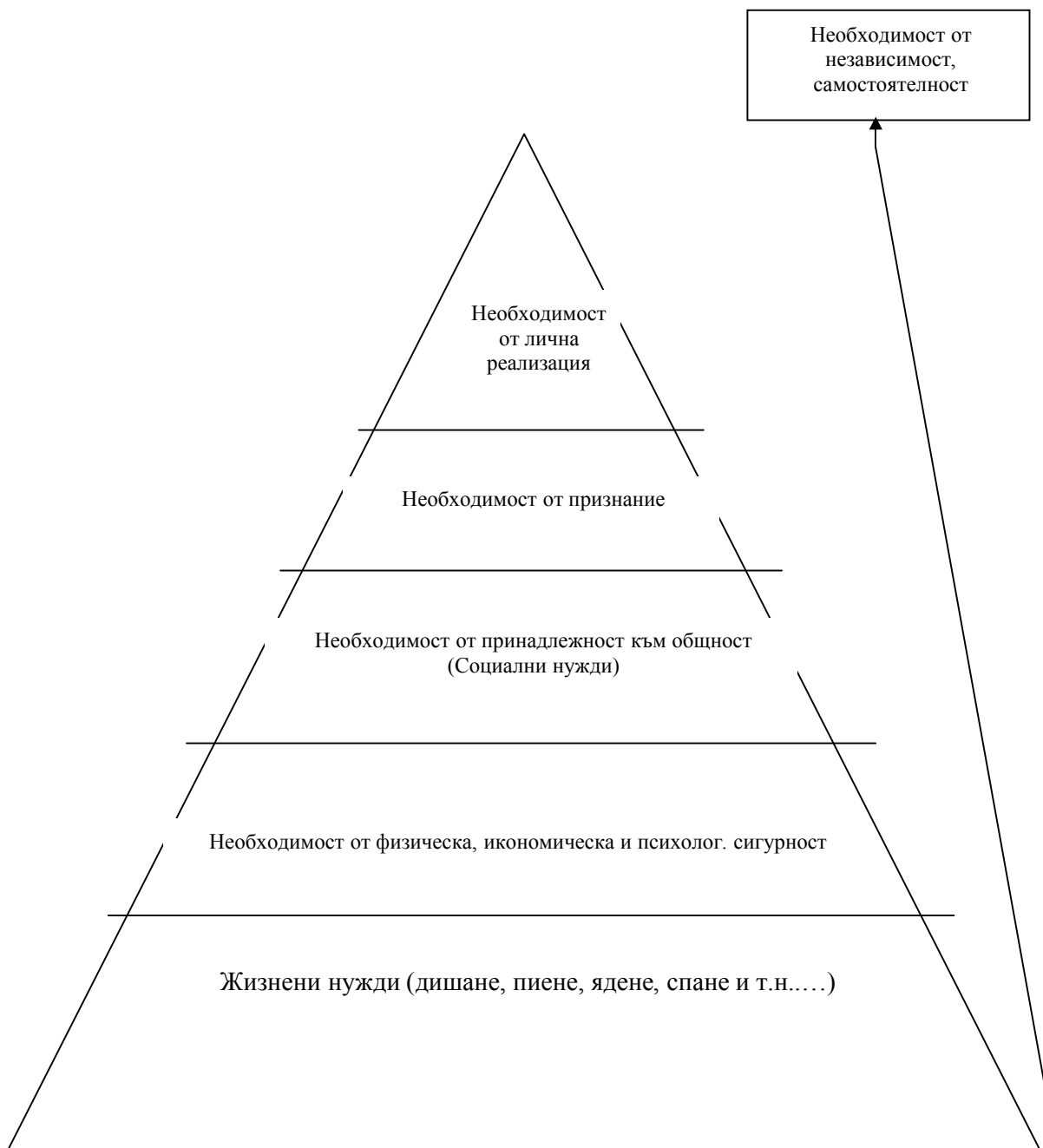
Продължителност

Необходими материали

Продължителност на упражнението:1 час 30 мин.

- Бели листи
- Моливи
- Бяла дъска, флумастери
- Фотокопия на пирамидата на Маслоу

ПИРАМИДАТА НА МАСЛОУ



Нота бене : Според Абрахам Маслоу, 1943, човекът има 5 основни типа нужди, които търси да задоволи последователно (отдолу нагоре на схемата). В реалността, някои личности, привлечени в по-голяма степен от личната реализация, може да действат в ущърб на нуждата от сигурност (да загубят работата си) или на физиологичните нужди (да увредят здравето си).

След запознаването с нуждите, направено в предишното упражнение (вж. E/S1), участниците трябва да определят две или три, които им изглеждат приоритетни.

На първо време, се опитват да идентифицират пречките за задоволяването на изброените нужди.

ФАЗА 1: индивидуална

Обучаващият раздава на всеки по един лист голям формат (A3 или картон). Всеки разделя листа си на три колони :

Нужда за задоволяване	Срещнати пречки	Начини за преодоляване

След това всеки отбелязва, в съответната колона, нуждите, които трябва да задоволи и пречките, които среща. После, след като е изяснил пречките с преподавателя (при необходимост), всеки слага листа си на една от стените в стаята.

ФАЗА 2: колективна

Групата търси начини за преодоляване на трудностите на всеки един. Те се пишат върху листи, прикрепени към стените, в празната колона **Начини за преодоляване**.

ФАЗА 3: индивидуална

Всеки младеж прибира листа си и след време за размисъл, отбелязва целите, които си поставя. Обучаващият следи целите да бъдат формулирани позитивно, да са ясни, реалистични, екологични (да не вредят на личността и средата ѝ), и да са уточнени срокове за осъществяването им (срв. Притурката, предложена в коментарите на следв. страница).

Нужди	Срещнати пречки	Начини за преодоляване	Лични цели

Продължителност

Необходими материали

1 час 30мин.

- Големите листи или дъска

Коментари :

F Във фаза 2, обучаващият стимулира отговорите на групата, като пита например, дали някой вече е успял да преодолее дадена трудност, а групата се опитва да подреди критериите за успех.

Той подсказва отговори, когато групата не намира начини за преодоляване на пречките.

F Младежите са свободни да представят или не някои от своите цели.

F За да бъде ефикасно това упражнение, обучаващият трябва да проведе актуализиращо упражнение, колективно или индивидуално; да се направи обобщение върху преследването на личните цели да се подсказат други начини, когато предвидените не са работещи(вж. E/S4)

КАК ДА ДЕФИНИРАМЕ ЦЕЛ

Цел се дефинира според 5 критерия, които представляват 5-те условия за ефикасно формулиране :

1) Позитивно формулиране.

За да проверим дали условието е изпълнено, задаваме въпроса « *какво искате ?* »

2) Специфичен контекст.

Въпросът за проверка е « *какво точно искате ?* » « *кой, какво, кога, къде ?* » : Става въпрос да се уточни целта, за да стане възможно най-конкретна.

3) Доказуема цел.

Въпросът може да бъде « *как ще разберете, че сте постигнали целта си ?* » или « *какви ще бъдат доказателствата за постигането на тази цел ?* »

4) Достижима цел (реалистична за личността).

Понякога е важно да се напомни, че човек може да промени само себе си, а не другите. Важно е целта да зависи от личността, да бъде решена и поддържана от нея. « *от какво, кого зависи постигането на това, което искате ?* ».

5) Екологична цел.

Ще рече цел, която е съобразена :

- от една страна със семейната, професионалната, социалната система, в която живее лицето ;

- от друга страна с критериите, ценностите, вярванията и чувствата на лицето.

Въпросът може да бъде « *какво ще стане когато постигнете целите си ?* »

Справка : Програмиране Невро-Лингвистика.

Обучаващият съставя групи от по 3 или 4 младежи, които разполагат с 15 минути, за да открият стратегии по отношение на следните ситуации (списъкът може да се допълва).

В зависимост от потенциала за справяне на класа или на определена малка група, целият клас работи на подгрупи върху същата тема или малките групи избират различни ситуации, или две различни групи работят по една и съща тема, всички комбинации са възможни..

Примери за ситуации :

- Как да намерим транспортно средство, за да стигнем до отдалечено място за стаж ?
- Как да организираме и финансираме пътуване за групата ?
- Как да си намерим краткосрочна работа ?
- Как да намерим спортен клуб или културна дейност ?
- Как да организираме интересен уикенд ?
- Как да развием мрежа за взаимовръзки ? (за да не сме сами, за да търсим работа ...)
- Как да се поддържаме в добро здраве ?
- Как да убедим някого, за да получим нещо (променяне на уговорка за среща, вземане назаем нещо, получаване на информация) ?
- Как да намерим компетентен човек, за да решим проблем? (финансов, административен, материален , психологически ...)

На говорителя на всяка група се дава 1 минута.

Обучаващият прави списък на дъската.

Групата избира най-интересните стратегии за всяка ситуация и всеки си води бележки за всички избрани ситуации.

Вариант:

Други теми

Продължителност

Необходими материали

1 час 30 мин.

- Дъска
- По един лист на човек

Коментар :

Ф Това, че цялата група отбелязва всички стратегии има за цел да се избегнат подигравките към някоя изкупителна жертва, както и приказките от типа « *не си струва да отбелязвам, всичко това го мога !* ».

САМОСТОЯТЕЛНОСТ	F / УМЕНИЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА СТРАТЕГИИ, ПРИГОДНИ	A.F. S3
	КЪМ СОБСТВЕНИ НУЖДИ И ПРОЕКТИ S4 / приема да действа, за да извърши необичайна за него постъпка	

ХОД НА УПРАЖНЕНИЕТО

Това упражнение се базира на личните цели изказани в F/s2, които се състояха в използване на начини за преодоляване на пречки при задоволяване на нужди.

Тук става въпрос, десет или двадесет дена след осъществяване на това упражнение, участниците да обяснят до къде са стигнали с реализиране на целите си.

ФАЗА 1: Индивидуална

Всеки участник написва на дъската :

Цели изказани в S2	Тези, които са осъществени - причини	Тези, които не са осъществени - причини

След това поставят листата по стените на стаята.

ФАЗА 2: Колективна

По време на обсъждането на осъществените и неосъществените цели, групата конкретизира критерии за успех и неуспех.

След това се определят начини за преодоляване на пречките и трудностите по отношение на неосъществените цели.

Обучаващият записва критериите за успех, които биха помогнали на всеки отделен участник.

ФАЗА 3: Индивидуална

По отношение на това, в което не е успял, всеки младеж си поставя нови цели като има предвид новите стратегии споделени в групата.

	Продължителност	Необходими материали
	1 час 30мин.	<ul style="list-style-type: none"> • Големи листи или дъска • Химикали, флумастери

Коментар :

F Обучаващият може да припомни на младежите, между двете упражнения, че е добре всеки да осъществи целите, които си е поставил, за да се избегнат отговори от типа: „нищо не вървеше, защото не направих нищо ».

F Това упражнение може да покаже трудности, които срещат някои младежи, които изискват индивидуална помощ от обучаващия или правенето на други видове упражнения в рамките на групата.

Например : срамежливост и затвореност при извършване на определени действия или липса на смелост за вземане на участие...