

YOUPART Project



Co-funded by
the European Union



02-2026

J.A.F.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Инструментариум за обучение – Проект YouPart

1. Въведение

Проектът YouPart подкрепя социалното приобщаване, личностното развитие и активното участие на младите хора, особено на тези, които са изправени пред социални, икономически или образователни предизвикателства. Чрез креативни и неформални подходи – като движение, театър, „клоунада“ и групов коучинг – проектът има за цел да укрепи емоционалното благополучие, самочувствието и чувството за принадлежност на младите хора.

Този **инструментариум за обучение** е практически ресурс за младежки работници, преподаватели и организации. Той обединява селекция от най-добри практики, три подробни обучителни модула и допълнителни видео уроци в подкрепа на планирането и провеждането на приобщаващи дейности. Материалите могат да се използват като готови за изпълнение сесии, вдъхновение за нови семинари или обучително съдържание за професионалисти. Фасилитаторите се насърчават да адаптират методите към нуждите, способностите и контекста на своите групи, като насърчават креативността, размисълът и позитивното социално взаимодействие.

2. Добри практики

2.1 Германия

Добра практика 1: Build-Up

Водеща организация: YAPA Germany e.V., нестопанска германо-африканска асоциация, фокусирана върху подкрепата на младите хора в тяхното образователно и професионално развитие.

Държава: Германия

Език: Немски

Вид дейност: Групова дейност

Основна цел: Да се изяснят различните образователни пътища в Германия и да се предоставят насоки относно германската училищна система.

Описание:

Инициативата „Build-Up“ е насочена към млади хора, които нямат ясни кариерни перспективи или се чувстват несигурни относно бъдещите си професионални пътища. Програмата предлага насоки и ориентация в рамките на германската образователна и трудова система, като помага на



участниците да разберат по-добре наличните възможности и да вземат информирани решения за бъдещето си.

Чрез персонализирана подкрепа и експертни съвети, младите хора получават помощ при определянето на подходящи образователни пътища, възможности за професионално обучение, възможности за висше образование и възможности за международна мобилност, като например стажове в чужбина.

Развити умения:

- Подготовка за интервю за работа и симулационни сесии
- Подкрепа при кандидатстване за работа, включително писане на автобиография и портфолио за кандидатстване
- Достъп до експерти от различни професионални области
- Възможности за менторство чрез ментори на YAPA след дипломиране

Защо е добра практика: Build-Up представлява добра практика, тъй като съчетава персонализирано насочване, обучение от връстници и професионално менторство, за да подкрепи младите хора по време на ключови образователни и кариерни преходи. Като се обръща внимание както на националните, така и на международните възможности, инициативата подобрява пригодността за заетост, информираното вземане на решения и активното участие в обществото.

Ресурси

- <https://www.yapagermany.de>
- <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/projekte/durchs-ehrenamt-zur-teilhabe/>
- <https://mitmacher.org>
- <https://www.arbeitsagentur.de>

Добра практика 2: Младите хора се открояват чрез популяризиране на местното наследство в селските райони

Водеща организация: NEST, организация-чадър, която насърчава и изпълнява международни проекти, насочени към социална промяна. Организацията подкрепя възрастни и млади хора, като действа като център за европейски проекти, от проектиране и проучване до изпълнение.

Държава: Германия

Език: Немски



Основна цел: насърчаване на социалното приобщаване, пригодността за заетост и активното участие на младите хора в селските райони и подкрепа за насърчаване и устойчиво развитие на селските територии.

Описание: Проектът „Младите хора се открояват“ се фокусира върху овластяването на младите хора, особено на тези, които живеят в селски райони и са класифицирани като NEETs (незаети с образование, заетост или обучение). Инициативата има за цел да засили ключовите компетенции и чувството за инициативност на участниците, като същевременно се справи със социалното изключване и ограничените възможности за заетост в селските райони.

Като предоставя на младите хора умения за дигитален маркетинг и маркетинг в социалните медии, проектът им дава възможност активно да популяризират местното наследство, включително култура, гастрономия, занаяти, както и застроената и природна среда. Чрез този подход младите хора се превръщат в ключови участници в развитието и видимостта на местните си общности, генерирайки положителен „социален домино ефект“.

Развити умения:

- Дигитална и медийна грамотност: Използване на социални медии и инструменти за дигитален маркетинг за популяризиране на местното наследство.
- Комуникационни умения: Създаване на послания и съдържание, съобразени с различни аудитории и заинтересовани страни.
- Гражданска ангажираност и активно гражданство: Участие в процесите на местно развитие и принос към селските общности.
- Умения за заетост: Повишена готовност за пазара на труда чрез практически опит и преносими умения.

Защо е добра практика: Тази инициатива се счита за добра практика поради интегрирания си подход към овластяването на младежите, съчетаващ развиване на цифрови умения, активно гражданство и популяризиране на местното наследство. Чрез включването на младите хора като протагонисти в развитието на техните селски райони, проектът допринася за социалното приобщаване, възможностите за заетост и устойчивото териториално развитие.

Ресурси

- <https://www.youstandout.eu/>
- <https://ngonest.de/you-stand-out/>



Добра практика 3: Екипни умения

Водеща организация: Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Thüringen e. V. (LKJ), организация, ангажирана с участието на младежите и насърчаването на достъпа до образование и култура. Целта ѝ е да подобри условията за младите хора, израстващи в Тюрингия, чрез методи и подходи за културно образование.

Държава: Германия

Език: Немски

Основна цел: Да се засили самосъзнанието и личните компетенции сред младите хора и да се подпомогне личностното им развитие и кариерната ориентация.

Описание: Проектът „Екипни умения“ се фокусира върху укрепването на личността на младите хора, като им помага да идентифицират, изразят и използват позитивно своите индивидуални способности. Инициативата се основава на концепцията за самосъзнание и личностно развитие, използвайки креативни и игрови педагогически методи.

Чрез дейности, основани на участие и преживяване, включително театър и групова работа, младите хора се насърчават да разпознават собствените си силни страни, да ценят многообразието и да си сътрудничат с другите в подкрепяща учебна среда. Проектът насърчава холистичното учене и има за цел да овласти участниците както на личностно, така и на социално ниво.

Развити умения:

- Самосъзнание и самоувереност
- Социални и междуличностни умения
- Работа в екип и сътрудничество
- Комуникационни умения
- Креативност и себеизразяване
- Уважение към многообразието и приобщаването

Защо е добра практика?: „Екипни умения“ се счита за добра практика поради холистичния и приобщаващ подход към развитието на младежите. Чрез комбиниране на културно образование, творческо изразяване и методи на участие, проектът ефективно укрепва личните, социалните и съвместните умения на младите хора, допринасяйки за тяхното дългосрочно личностно развитие и активно участие в обществото.

Ресурси:



<https://lkj-thueringen.de/projekte/ability> <https://lkj-thueringen.de/projekte/ability/publikationen>

2.2 България

Добра практика 1: Драма и Арт терапия за деца и младежи

Водеща организация: Сдружение „Наш свят“, организация, работеща за подкрепа на уязвими групи чрез психосоциални, образователни и творчески интервенции.

Държава: България

Език: Български

Основна цел: Да се предотврати агресивно поведение, тормоз и емоционален стрес сред жени и младежи мигранти чрез драма и арт терапия, като същевременно се укрепват емоционалното изразяване, емпатията и уменията за справяне.

Описание: Проектът „Драма и арт терапия за деца и младежи“ беше реализиран между октомври 2018 г. и март 2019 г. в бежански центрове в Харманли и София. Инициативата осигури седмични сесии по драма и арт терапия за жени, деца и младежи мигранти, следвайки специално разработена методология, фокусирана върху творческото изразяване и емоционалния баланс.

Участниците се занимаваха с театрална терапия, импровизационни игри и артистични дейности в безопасна и подкрепяща среда. Чрез тези методи те бяха насърчавани да изразяват трудни преживявания, да развиват емоционална осъзнатост и да изграждат увереност. Проектът включваше и създаването на театрални представления и късометражни филми, които бяха представени публично, засилвайки чувството за постижение на участниците и груповата сплотеност.

Развити умения:

- Емоционално изразяване и саморегулация
- Емпатия и емоционална осъзнатост
- Комуникационни и експресивни умения
- Креативност и въображение
- Критично мислене и решаване на проблеми
- Умения за справяне с предизвикателства



- Работа в екип и сътрудничество

Защо е добра практика?: Тази инициатива представлява добра практика поради ефективното си използване на драма и арт терапия като инструменти за психосоциална подкрепа и социално включване. Методологията е добре установена, адаптивна и подходяща за прилагане с различни уязвими групи. Чрез комбиниране на терапевтични процеси с публични изпълнения, проектът засилва личностното израстване, самочувствието и силното чувство за индивидуално и колективно постижение.

Ресурси: Резюме от д-р Ива Панева *“Театърът като терапия”*:
<https://natfiz.bg/wp-content/uploads/2020/12/2.-avtoreferat-na-l.-Paneva.pdf>

Ръководство за добри практики в България и чужбина: https://artoffice.bg/wp-content/uploads/2019/05/patevoditel-FINAL_compressed.pdf

Наръчник за добри практики <https://aspira.si/wp-content/uploads/2022/10/Good-Practices-Youth-Art-Resilience-4.pdf>

Добра практика 2: Води и Вдъхновявай

Водеща организация: Български младежки форум, младежка организация, работеща на национално и международно ниво в подкрепа на участието, овластяването и изграждането на капацитет на младежите.

Държава: България

Език: български, английски

Основна цел: Да се укрепят лидерските компетенции на младежките работници, за да се подобри качеството на работата им с младите хора и да се подпомогне тяхното личностно и професионално развитие.

Описание: Проектът „Lead and Inspire“ е инициатива по програма „Еразъм+“, предназначена да отговори на необходимостта от развитие на лидерските качества сред младежките работници. Проектът се фокусира върху подпомагане на младежките работници в разбирането на концепциите за лидерство и ефективното им прилагане в ежедневната им работа с млади хора.

През юни 2022 г. във Върбово, България, се проведе деветдневен обучителен курс, използващ методи на неформално образование. Чрез симулации, работа в екип, ролеви игри, техники за коучинг и креативни методи като драма, участниците подобриха своите лидерски знания и практически умения. Проектът също така насърчи участниците да разсъждават върху бъдещата си работа, като развият ясни визии и мисии, основани на принципите на лидерството.

Развити умения:



- Лидерски умения и умения за вземане на решения
- Компетенции за менторство и коучинг
- Комуникационни и мотивационни умения
- Работа в екип и сътрудничество
- Стратегическо мислене и планиране
- Умения за решаване на проблеми и управление

Защо е добра практика?: „Води и вдъхновявай“ се счита за добра практика, защото ефективно съчетава методи на неформално обучение с практическо обучение по лидерство. Проектът укрепва капацитета на младежките работници да подкрепят младите хора, насърчава рефлексивната практика и предоставя преносими инструменти, които могат да бъдат адаптирани към различни контексти и тематични области.

Ресурси: <https://bulgarianyf.eu/lead-and-inspire/>

Добра практика 3: Нова гледна точка

Водеща организация: Театрална социална формация „Театър Цвете“, организация, работеща с млади хора чрез театрални и партиципативни методи за насърчаване на социалното включване, гражданската ангажираност и личностното развитие.

Държава: България

Език: Български

Основна цел: Да се овласти младите хора като активни инициатори на положителна социална промяна чрез комбиниране на обучение по правата на човека и методи на форум театър, за да се предотврати рисково поведение и да се засили гражданското участие.

Описание: Проектът „Нова гледна точка“ беше реализиран между юни и ноември 2023 г. по Националната програма за осъществяване на младежки дейности на Министерството на младежта и спорта на Република България. Проектът отговаря на нарастващите психически и социални предизвикателства, пред които са изправени младите хора в нестабилна и непредсказуема социална среда, което може да доведе до рисково поведение и отчуждение.

Чрез комбиниране на неформално обучение по Конвенцията за правата на човека с техники на форум театър, проектът активно ангажира младите хора като съзнателни участници в идентифицирането на социални проблеми и



предлагането на решения. Театралните методи бяха използвани като инструмент за размисъл, диалог и овластяване, което даде възможност на участниците да повишат осведомеността, да засилят гражданската отговорност и да инициират ръководени от младежи културни и социални инициативи на местно и общинско ниво.

Развити умения:

- Гражданска ангажираност и активно гражданство
- Осъзнаване на правата на човека и социална отговорност
- Критично мислене и анализ на проблеми
- Комуникация и публично изразяване
- Работа в екип и сътрудничество
- Креативност и решаване на проблеми
- Лидерство и поемане на инициатива

Защо е добра практика?: „Нова гледна точка“ се счита за добра практика поради ефективното си използване на форум театър като инструмент за участие в овластяване на младежите и социално включване. Методологията е силно адаптивна и особено подходяща за работа с уязвими групи млади хора. Чрез комбиниране на образование, креативност и гражданска ангажираност, проектът укрепва капацитета на младите хора да се справят със социалните предизвикателства и допринася за развитието на гражданското общество.

Ресурси:

<https://theatretsvete.eu/nova-naglasa/>

<https://theatretsvete.eu/nishto-ne-ostava-skrito/>

2.3 Испания

Добра практика 1: Арт терапия в класната стая: Работилници за мотивация и превенция на отсъствията от училище

Водеща организация: Град Сан Фернандо де Енарес (Мадрид), в сътрудничество с местните образователни и младежки служби.



Държава: Испания

Език: Испански

Основна цел: Да се предотврати отсъствията от училище и да се повиши мотивацията на учениците чрез предоставяне на инструменти за емоционално самоуправление на уязвими ученици от гимназията чрез арт терапия в класната стая.

Описание: Инициативата „Арт терапия в класната стая“ осъществява седмични работилници по арт терапия за ученици от гимназията, изложени на риск от отсъствия, в Сан Фернандо де Енарес, Мадрид. Програмата се провежда по време на учебни часове в продължение на четири месеца и се води от обучени арт терапевти.

Сесиите съчетават творческо изразяване, ментална и телесна осъзнатост, за да създадат безопасно пространство за себепознание и емоционална регулация. Чрез структурирани артистични дейности учениците се насърчават да изследват емоциите си, да укрепват чувството си за идентичност и да развият стратегии за разрешаване на конфликти и самоуправление в академична среда.

Развити умения:

- Емоционална саморегулация и самосъзнание
- Мотивация и ангажираност в ученето
- Творческо изразяване и комуникация
- Умения за разрешаване на конфликти
- Самоувереност и автономност
- Критично мислене

Защо е добра практика?: Тази инициатива представлява добра практика поради превантивния си подход към отсъствията от училище и интегрирането на арт терапията във формалната образователна среда. Като разглежда емоционалното благополучие като ключов фактор за академичната ангажираност, програмата създава измерими положителни резултати и показва силен потенциал за възпроизвеждане в други училища.

Ресурси: Initiative webpage:

<https://www.sanferjoven.org/arteterapia-en-las-aulas/>

Human resources – Kálíka Art Therapy Centre:

<https://www.kalikaarteterapia.com/sobre-nosotros>



Initiative featured by INJUVE:

<https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-san-fernando-de-henares-arteterapia-en-las-aulas>

Добра практика 2: Изразяване и творчество чрез изкуство: Пандемията от COVID-19, карантината и нейните последици за младите хора

Водеща организация: Град Казала де ла Сиера (Андалусия).

Държава: Испания

Език: Испански

Основна цел: Да се подпомогне емоционалното благополучие на младите хора по време и след карантината, свързана с COVID-19, чрез предоставяне на творчески пространства за себеизразяване, размисъл и изграждане на общност чрез артистични дейности.

Описание: Инициативата „Изразяване и създаване чрез изкуство“ е разработена в отговор на социалните и емоционални предизвикателства, пред които са изправени младите хора по време на пандемията от COVID-19. Проектът създаде три доброволчески групи, всяка от които фокусирана върху различна артистична дисциплина: музика, визуални изкуства и аудиовизуално разказване на истории. Чрез съвместни и автономни творчески процеси участниците изразиха личния си опит, свързан с пандемията и карантината. Дейностите включваха видео продукция, арт работилници, довели до колективна изложба, и музикални репетиции, довели до финален концерт. Инициативата помогна за намаляване на чувството за изолация, укрепи връзките в общността и насърчи личностното израстване и емоционалното изцеление през особено труден период.

Развити умения:

- Емоционално изразяване и емоционална осъзнатост
- Креативност и артистични умения
- Комуникационни и разказвачески умения
- Работа в екип и сътрудничество



- Ангажираност на общността и социално участие
- Дигитални умения, свързани с аудиовизуалното производство

Защо е добра практика?: Тази инициатива представлява добра практика поради своя интердисциплинарен и мултидисциплинарен подход, който позволява на младите хора да обработват сложни емоции чрез творческо изразяване. Чрез комбиниране на индивидуално размишление с колективно артистично производство, проектът подкрепя емоционалното благополучие, укрепва връзките в общността и овластява младите хора като активни участници в местния културен живот.

Ресурси: Initiative featured on INJUVE:

<https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-cazalla-de-la-sierra-expresar-y-crear-con-arte-el-confinamiento-la-pandemia-y-sus-consecuencia-en-los-juvenes>

Добра практика 3: Програма MUS-E в CEE Infanta Elena

Водеща организация: Фондация „Йехуди Менухин“ (FYME), чрез програмата MUS-E, в сътрудничество с CEE Infanta Elena, училище за ученици със специални образователни потребности.

Държава: Испания

Език: Испански

Основна цел: Да се насърчи социалното и образователно приобщаване, креативността и емоционалното изразяване сред ученици със специални образователни потребности чрез танцови и двигателни артистични дейности.

Описание: Тази образователна работилница е част от програмата MUS-E и беше проведена в CEE Infanta Elena от професионален художник от фондация „Йехуди Менухин“. Дейността се състоеше от дванадесет танцови и двигателни сесии, проведени през цялата учебна година.

Сесиите използваха танци, креативност и насочени двигателни игри като инструменти за насърчаване на мултикултурната осведоменост, уважението към многообразието и себеизразяването. В допълнение към образователното си измерение, работилницата служи като мотивационно и приобщаващо пространство, адаптирано към индивидуалните нужди на учениците, насърчавайки участието и ангажираността в подкрепяща среда.

Развити умения:

- Креативност и въображение



- Емоционално изразяване и самосъзнание
- Социални и междуличностни умения
- Телесна осведоменост и двигателни умения
- Уважение към многообразието и приобщаване
- Комуникация и самочувствие

Защо е добра практика?: Програмата MUS-E се счита за добра практика поради своя приобщаващ и базиран на изкуствата образователен подход, специално съобразен с ученици със специални образователни потребности. Чрез интегрирането на танци и движение в училищната среда, инициативата засилва социалното приобщаване, емоционалното развитие и позитивните взаимоотношения, като същевременно демонстрира силен потенциал за репликация чрез други артистични дисциплини.

Resources: Програма MUS-E – Фондация Йехуди Менухин
<https://fundacionyehudimenuhin.org/programas/mus-e/>

CEE Infanta Elena – MUS-E отчет на дейностите
<https://cee-infantaelena.centros.castillalamancha.es/content/programa-mus-e%C2%AE>

3. Учебни модули

3.1 Изграждане на самочувствие и развиване на самосъзнание чрез движение и телесно изразяване (Физически театър).

Обща продължителност: 90 минути

Целева група: Млади хора в неравностойно положение (NEETs, маргинализирани младежи, млади хора в риск от отпадане от училище) и младежи с ниско самочувствие, ограничени ресурси или намалени възможности за артистично и личностно развитие.

Необходими материали: Табуретки или столове; бели листове A4; маркери; големи листове хартия; достатъчно свободно пространство; удобни дрехи.

Цели: Укрепване на самочувствието и самосъзнанието чрез телесно изразяване, развиване на емоционално изразяване, телесна осъзнатост и самочувствие, насърчаване на креативността, въображението и свободата на движение, насърчаване на комуникацията, доверието и сътрудничеството



между участниците и предлагане на безопасно пространство за себепознание чрез неформални театрални методи.

Методология: Този модул използва физически театър, импровизация на движенията и творческо изразяване, за да насърчи самосъзнанието. Дейностите са предназначени да помогнат на участниците да изследват езика на тялото си, да се свържат с емоциите си и да превърнат личните си качества в движение. Подходът е преживяем, игрив и неосъждащ, като гарантира, че всеки участник напредва със собствено темпо.

Фасилитаторът насочва групата, използвайки прости инструкции, демонстрации и подкрепяща обратна връзка, създавайки среда, в която движението се превръща в инструмент за размисъл, овластяване и комуникация.

Структура на сесията

Загрявка (5–10 мин): Поздрав към групата и обяснение на целта на сесията, установяване на групови споразумения (уважение, активно наблюдение, липса на правилни или грешни движения), изследване на отворени/затворени пози и тяхното емоционално значение.

Основни дейности (60–70 мин):

- Дейност 1 – Животът на едно дърво (10 мин)

Участниците изследват жизнения цикъл на растението чрез движение, откривайки преходи между позите и размишлявайки върху моменти на комфорт, предизвикателство или прозрение.

- Дейност 2 – Танцувам моето име / Танцувам моите силни страни (45 мин)

Триетапен артистичен процес:

- Написване на името вертикално и определяне на качества или силни страни за всяка буква.
- Представяне на тези силни страни чрез пози, базирани на стол.
- Създаване на кратка последователност от движения и по-късно дуерна хореография с партньор.
- Репетиция и творческа интерпретация с избрани музикални парчета.

Дейност 3 – Време за представление (10 мин)

Участниците представят своите дуети на определена „сцена“, насърчавайки самочувствието и груповата подкрепа.



Рефлексия и споделяне: всеки участник избира позата, в която се е чувствал най-силно; силуетът му се очертава на голям лист хартия. Могат да добавят елементи или думи. Следва групова изложба и индивидуални презентации.

Завършване и обобщение на ключовите изводи:

- Движението като инструмент за себепознание.
- Сила на емоциите и креативността.
- Откриване на личния потенциал.

Финал Групата формира кръг. Всички последователно скандират името на всеки участник три пъти с аплодисменти)

Очаквани резултати:

- Повишено самочувствие и самосъзнание.
- Подобрена способност за изразяване на емоции чрез движение.
- Засилено самочувствие и позитивно отношение към тялото.
- Развитие на креативност, въображение и автономност.
- Подобрени умения за сътрудничество, доверие и комуникация.
- Идентифициране на лични силни страни и области за растеж.
- По-голямо чувство за овластяване и мотивация.

Съвети за фасилитаторите:

- Създайте безопасна, приемаща и креативна атмосфера от самото начало.
- Използвайте кратки, достъпни инструкции; демонстрирайте, когато е необходимо.
- Насърчавайте личното темпо и индивидуалния процес.
- Подгответе разнообразни музикални произведения (с различно темпо и настроения).
- Осигурете достатъчно време за преходи и размисли.
- Подкрепете участниците с чувствителна, позитивна и неосъждаща обратна връзка.

Референции/Ресурси:



Graham, S., & Hoggett, S. (2009). *The Frantic Assembly Book of Devising Theatre*.

Farber, K. (2001). *When Bodies Matter: Teaching Adolescents About Community, Critical Consciousness, and Identity Through Movement*.

Physical theatre activities: <https://physicaltheatre.online/index.php/75-2/>

3.2 Развитие на овластяването чрез групов коучинг.

Обща продължителност: 90 минути

Целева група: Млади хора в неравностойно положение (NEETs, безработни младежи, маргинализирани общности, млади хора, изправени пред социални или икономически трудности) и младежи с ниско самочувствие, намалена мотивация или ограничен достъп до възможности за коучинг или менторство.

Необходими материали: Флипчарт и маркери; лепящи се листчета; разпечатани работни листове (Колелото на живота, размисли); таймер; мека фонова музика

Цели:

- Запознаване на участниците с основните принципи на груповия коучинг.
- Развиване на активно слушане, емпатия и силни умения за задаване на въпроси.
- Укрепване на самосъзнанието и самочувствието.
- Подкрепа на участниците при определяне на лични цели и малки постижими стъпки.
- Насърчаване на доверие, сътрудничество и подкрепа от връстници.
- Насърчаване на позитивното мислене и личната мотивация.

Методология: Тази обучителна единица използва неформално образование, техники за коучинг и обучение от връстници. Участниците участват в интерактивни упражнения, фокусирани върху изграждането на доверие чрез движение, коучинг от връстници, за да практикуват подкрепяща комуникация, позитивна визуализация и утвърждения, както и активно слушане и перифразиране.

Фасилитаторът възприема недирективен коучинг подход, предлагайки насоки чрез въпроси, а не чрез съвети, и осигурявайки безопасна и поверителна атмосфера.

Структура на сесията



Въведение / Загрявка (10 мин): Приветствайте участниците и изяснете целта на груповия коучинг, започнете кратка дискусия: „Какво е коучинг?“. Установете основните правила на групата (уважение, конфиденциалност, активно слушане, без осъждане).

Основни дейности (60–70 мин):

-Енергетизатор – Упражнение с огледалото (10 мин)

Дейност по двойки, при която единият участник води бавни движения, докато другият ги отразява.

Дейност I – Разбиране на груповия коучинг (25 мин)

-Мини-презентация (5 мин)

Обяснение на коучинга (задаване на въпроси, за да се помогне на някого да намери свои собствени отговори), менторство (даване на съвети), терапия (изцеление на минали преживявания).

Въведение в ключови умения за коучинг: активно слушане, силно задаване на въпроси, насърчаване.

-Игра „Перефраза и размисъл“ (20 мин)

Участниците обменят малки лични предизвикателства по двойки и трябва да обобщат, без да дават съвети.

Задача II – Поставяне на цели и коучинг от връстници (30 мин.)

- Колелото на живота (15 мин.)

Участниците оценяват нивата си на удовлетвореност в различни области на живота и определят една област, която искат да подобрят.

- Коучинг от връстници (15 мин.)

По двойки участниците се насочват взаимно чрез отворени въпроси за коучинг.

III- Упражнение за релаксация – Визуализация и утвърждения (10 мин.)

Насочвана визуализация с лека музика, за да си представят бъдещ успех и благополучие.

Участниците споделят една вътрешна сила, която са открили.

Размисъл и споделяне (10–15 мин.):

Групова дискусия за това какво е било чувството да бъдеш наистина изслушан, какво научихте за подкрепата на другите и каква е една цел, върху която искате да работите.

Завършване: Водещият обобщава ключовите изводи:



- Слушането е мощен инструмент.
- Коучингът дава възможност на другите да намерят свои собствени отговори.
- Малките стъпки носят реална промяна.

(Финално колективно утвърждение)

Очаквани резултати:

- Подобро самочувствие и чувство за лична независимост.
- По-силна комуникация, емпатия и умения за активно слушане.
- Подобри способности за поставяне на цели и рефлексия.
- По-голяма отвореност към сътрудничество между връстници и взаимна подкрепа.
- По-добро разбиране на коучинга като инструмент за растеж.
- Повишена мотивация за положителни промени в ежедневието.

Съвети за фасилитатори:

- Създайте подкрепяща, конфиденциална и неосъждаща среда.
- Използвайте прост, ясен език и избягвайте коучинг жаргона.
- Насърчавайте участието, но никога не насилвайте лично споделяне.
- Дайте на участниците достатъчно време да помислят и да се изразят.
- Моделирайте активно слушане и силно задаване на въпроси.
- Използвайте подходящи примери, които се свързват с житейския опит на групата.
- Бъдете търпеливи и празнувайте малки постижения.

Референции/Ресурси:

Whitmore, J. (2009). *Coaching for Performance*.

Rogers, J. (2016). *Coaching Skills: The Definitive Guide to Being a Coach*.

International Coaching Federation (ICF) – Core Competencies.



3.3 Отключване на специфично възприятие за света, за себе си и другите чрез клоуна в мен.

Обща продължителност: 120 минути

Целева група: Младежи в неравностойно положение (NEETs, маргинализирани общности, млади хора в риск от отпадане от училище), младежи мигранти и бежанци с ограничени възможности за изява и интеграция, млади хора с ниско самочувствие, намалена увереност или липса на достъп до творчески и личностно-развиващи преживявания.

Необходими материали: Червени клоунски носове, шалове, шапки, бастуни, балони, открито пространство.

Цели:

- Подобряване на креативността, въображението и емоционалното изразяване чрез клоунада.
- Подкрепяне на самочувствието, спонтанността и автентичното себеизразяване.
- Изграждане на групова сплотеност, доверие и чувство за принадлежност.
- Насърчаване на присъствието, игривостта и осъзнаването на „тук и сега“.
- Намаляване на самокритиката и насърчаване на приемането на грешките като част от обучението.
- Укрепване на емпатията, сътрудничеството и невербалната комуникация.

Методология: Тази учебна единица е базирана на клоунадата като инструмент за социално и личностно развитие, следвайки принципите на метода А.Р.Т. (Достъп, Освобождаване, Трансформиране). Участниците изследват своя вътрешен „клоун“ – герой, изпълнен с любопитство, уязвимост, хумор и автентичност. Чрез импровизация, ритуали, движение, емоционално изразяване и игриво взаимодействие, участниците се учат да се освобождават от осъждането, да бъдат напълно „присъстващи“, да се свързват с другите по честен и спонтанен начин.

Структура на сесията

Загрявка (10–15 мин): Приветствие към групата, обяснение на целта на семинара и представяне на клоуна като игрива, изразителна идентичност, създаване на безопасна и неосъждаща групов атмосфера и леко физическо загряване за намаляване на напрежението и подготовка на тялото за изследване.

Основни дейности (75–90 мин):



Игра с движение в кръг (5 мин)

Участниците се представят, използвайки име + спонтанно движение, което цялата група повтаря.

Представяне чрез движение (5 мин)

Участниците представят името си и движение, представляващо лично хоби.

Игра с тихо подреждане (10 мин)

Групата трябва тихо да се подреди по категории (месец на раждане, размер на обувките, азбучен ред).

Игра „Ура! Хайде...“ (5 мин)

Игра с висока енергия, засилваща радостта, спонтанността и груповия ентузиазъм.

Въплътена игра и импровизация

Дейност I – Трансформиране и подаване на обект (5 мин)

Участниците имитират трансформиране на въображаем обект и го подават в кръг.

Дейност II – Ритуалът на червения нос (15 мин.)

Ритуал с ръководител, въвеждащ клоунската персона:

- Участниците си слагат нос мълчаливо,
- Приемат клоунско присъствие,
- Изследват пространството чрез жестове и невербално взаимодействие,
- Свързват се с другите чрез любопитство и автентичност,
- Завършват ритуала, като съзнателно премахват носа.

Дейност III – Ритуалът на аплодисментите (10 мин.)

Всеки участник стъпва на сцената, покланя се и получава безусловни аплодисменти.

Дейност IV – Столове за емоции (15 мин.)



Участниците изразяват емоции (щастие, тъга, изненада, страх, любов) индивидуално и групово, взаимодействайки си по характер.

Дейност V – Импровизирани клоунски скечове (30 мин.)

Малки групи създават кратки клоунски скечове с прости реквизити, следвайки разказвателна дъга (подготовка, изненада, развързка).

Размисъл и споделяне (10–15 мин): В кръг (без носове) участниците размишляват върху това как са се чувствали по време на дейностите и на сцената, чувството си за комфорт и безопасност, взаимоотношенията си с другите, какво са открили за себе си и какво са донесли ентузиазъм и игривостта в преживяването.

Акцентът не е върху оценката на представянето, а върху емоционалното прозрение и самосъзнанието.

Завършване (5–10 мин): Участниците свързват върховете на пръстите си със съседите си и се опитват да пляснат едновременно, усещайки споделения импулс на групата.

Заклучителни думи на благодарност, насърчение и признание за приноса на всеки участник.

Очаквани резултати:

- Повишена самоувереност, спонтанност и емоционално изразяване.
- Засилено присъствие, креативност и капацитет за игриво изследване.
- Намален страх от грешки и осъждане.
- По-голяма емпатия, сътрудничество и чувство за принадлежност.
- Задълбочени умения за невербална комуникация.
- Осъзнаване на личните емоции, силни страни и модели на взаимоотношения.
- Засилена устойчивост и отвореност към нови преживявания.

Съвети за фасилитатори:

- Поддържайте безопасна, уважителна и подкрепяща атмосфера.
- Подсилвайте липсата на състезателност и приемането.



- Насърчавайте усилията, а не качеството на изпълнение.
- Празнувайте грешките като възможности за учене.
- Моделирайте автентичност, присъствие и игриво любопитство.
- Насочвайте преходите нежно и поддържайте групата емоционално стабилна.

Ресурси:

Rogers, C. R. (1979). *The Foundations of the Person-Centered Approach*.

Boal, A. (1993). *Theatre of the Oppressed*.

Morán-Intriago, F. J., Giraldo-O'Meara, A., & Berge, C. *The Clown... Far Beyond Clowning: A Community-Based Intervention Strategy for Social Work*.

YOU(TH) CLOWN – SALTO-YOUTH Toolbox.

Applied Theatre for Unemployed Youth, scholar.lib.vt.edu

Social Circus methodology (arts-led education for marginalized youth).

4. Обучителни видеа

Част 1 – X-Plore

Свързана обучителна единица: Изграждане на самочувствие и развиване на самосъзнание чрез движение и изразяване на тялото

Цел:

Това видео демонстрира енергизиращото упражнение „X-Plore“ – базисна замявка, която помага на участниците да изследват отворени и затворени пози на тялото и емоциите, свързани с тях. Упражнението въвежда връзката между физическото изразяване и емоционалните състояния, насърчавайки осъзнаването за това как позата влияе върху увереността, присъствието и самовъзприятието.

Видеото насочва участниците през:

- Неутрални, отворени и затворени пози
- Бавни преходи между позите
- Различно темпо и нива на отвореност на тялото
- Кратка рефлексия върху комфорта, стабилността и емоционалната реакция



Употреба:

Фасилитаторите могат да използват това видео в началото на сесията, за да моделират въвеждането на семинара, да демонстрират изследване на позите и да създадат атмосфера на любопитство и въплътена осъзнатост. То е идеално за загряване на тялото, намаляване на напрежението и подготовка на участниците за по-задълбочени дейности, базирани на движение.

Част 2. Жизнения цикъл на дървото

Свързана обучителна единица: Изграждане на самочувствие и развиване на самосъзнание чрез движение и изразяване на тялото

Цел:

Този урок демонстрира пълното упражнение „Животът на едно дърво“, като насочва участниците през изразителни движения, базирани на етапите от растежа на растението. Той подкрепя осъзнаването на тялото, креативността, въображението и емоционалното изразяване.

Употреба:

Водещият може да пусне или да се позовава на видеото по време на практиката, за да помогне на участниците да визуализират пози и преходи, или да го използва предварително като подготовка.

Част 3. Танцът на моето име

Свързана обучителна единица: Изграждане на самочувствие и развиване на самосъзнание чрез движение и изразяване на тялото

Цел:

Този урок обяснява как да трансформирате личните силни страни, идентифицирани в упражнението „Моето име“, в индивидуални и с дуетни последователности от движения.

Той демонстрира как участниците създават пози, преходи и кратки танци, използвайки стол за поддържане на стабилност.

Употреба:

Полезно за моделиране на процеса преди Дейност 3 или като визуално подсилване за създаване на хореография.



Част 4: Warm-Up Game

Асоциирана обучителна единица: Отключване на специфично възприятие за света, за себе си и другите чрез клоуна в мен.

Цел:

Това видео демонстрира въвеждаща загряваща игра, предназначена да подготви участниците за работа с клоунада. Тя насърчава откритост, физическа релаксация и игриво ангажиране, като същевременно намалява първоначалното напрежение или самочувствие. Чрез прости движения и групово взаимодействие, участниците започват да преминават в по-спонтанно, въплътено и възприемчиво състояние – от съществено значение за методологията на клоунада.

Употреба:

Това видео може да се използва в началото на сесията, за да помогне на фасилитаторите да ръководят фазата на загряване, да моделират тона на игривост, необходим за изследване на клоуна, и да установят групова връзка. То помага на фасилитаторите да демонстрират как да създадат безопасна, спокойна и енергична атмосфера, преди да преминат към по-задълбочена импровизация и работа с клоунска идентичност.

Част 5

Асоциирана обучителна единица: Отключване на специфично възприятие за света, за себе си и другите чрез клоуна в мен.

Цел:

Това видео представя поредица от основни клоунски дейности, предназначени да задълбочат въплътеното изразяване, междуличностната осъзнатост и груповата сплотеност. Чрез ритуал, игра и импровизация участниците експериментират с присъствие, уязвимост и автентично взаимодействие. Урокът включва демонстрации на четири централни упражнения от обучителния модул:

Дейност 1 – Трансформиране и предаване на обект:

Съвместно упражнение за въображение, при което участниците трансформират невидим обект и го предават по кръга, насърчавайки креативността, спонтанността и споделеното създаване на смисъл.



Дейност 2 – Ритуалът на червения нос:

Символичен и трансформиращ момент, в който участниците приемат клоунската идентичност. Ритуалът насърчава любопитството, емоционалната откритост и невербалното изразяване, като същевременно подчертава уважението, осъзнатостта и автентичната връзка.

Дейност 3 – Ритуалът на аплодисментите:

Участниците влизат в малка сцена, за да получат ентузиазирани, безусловни аплодисменти. Тази дейност укрепва увереността, самоприемането и комфорта от това да бъдат видени от другите.

Дейност 4 – Упражнение с емоционални столове:

Чрез въплътеното емоционално изразяване участниците изследват различни състояния индивидуално и колективно. Упражнението изгражда емоционална грамотност, емпатия и творческа комуникация.

Употреба:

Това видео може да се използва от фасилитаторите като практическо ръководство за прилагане на основните преживяващи компоненти на сесията за клоунада. То визуално моделира времето, тона и стила на фасилитиране, необходими за всеки ритуал или дейност, помагайки на обучителите да създадат безопасна и игрива среда, където участниците могат да изследват идентичността, емоцията и междуличностната връзка. То е особено полезно за подготовка преди водене на сесията или като демонстрационен инструмент за обучаващи.

Част: Импровизирани клоунадни скетове

Асоциирана обучителна единица: Отключване на специфично възприятие за света, за себе си и другите чрез клоуна в мен.

Цел:

Това видео представя Дейност 5 – Импровизирани клоунски скетове, централен творчески компонент на методологията на клоунада. В тази дейност участниците формират малки групи, за да създадат съвместно кратки клоунски сцени, използвайки импровизация, спонтанност и проста наративна структура. Целта е да се превърне въплътеното изследване и емоционална изразителност, развити в по-ранните етапи, в съвместно, игриво изпълнение.

Упражнението помага на участниците:

- Да изразят себе си креативно чрез характер и физика



- Да се доверят на интуицията си и да позволят на игривите изненади да се появят
- Да засилят екипната работа, комуникацията и споделеното въображение
- Да преживеят изпълнение в подкрепяща, неосъждаща среда
- Да изградят устойчивост и увереност чрез игриво поемане на риск

Употреба:

Това видео може да се използва от фасилитаторите, за да разберат как да ръководят груповото създаване на клоунски скетчове, включително как да структурират задачата, да подкрепят спонтанното разказване на истории и да поддържат безопасна атмосфера. То е идеално за подготовка на обучители за водене на последния творчески етап на семинара или като илюстративен пример по време на обучителни сесии за фасилитатори.

Част 7 – Загрявка: Игра Огледало

Асоциирана обучителна единица: Развитие на овластяване чрез групов коучинг

Цел:

Това видео демонстрира упражнението „Огледало“ – енергизиращо упражнение, използвано за започване на групова коучинг сесия. Упражнението помага на участниците да изградят доверие и връзка, като същевременно развиват невербална комуникация и фокусирано внимание. Чрез редуване между „лидер“ и „огледало“, участниците усещат важноста на присъствието, наблюдението и настройката – основни умения за ефективен коучинг.

Това упражнение засилва принципите на коучинга, като например:

- Активно, внимателно слушане (чрез движение)
- Емпатия и чувствителност към другите
- Осъзнаване на езика на тялото
- Изграждане на доверие и сътрудничество

Употреба:

Фасилитаторите могат да използват това видео, за да разберат как да представят и насочват енергизиращото упражнение в началото на коучинг сесия. То служи като визуален пример за това как да се формират двойки, да се установят роли, да се поддържа бавно темпо и да се проведе кратката дискусия след това. Видеото е особено полезно за обучители, които се подготвят да култивират спокойна, внимателна и свързана групова атмосфера, преди да преминат към по-задълбочени коучинг техники.



Част 8 – Разбиране на груповия коучинг

Асоциирана обучителна единица: Развитие на овластяване чрез групов коучинг

Purpose:

This video demonstrates the key elements of **Part 2 – Understanding Group Coaching**, introducing participants to the fundamental principles of coaching and the core communication skills required in a coaching environment. It visually presents how to distinguish coaching from mentoring or therapy and how to practice essential techniques such as active listening and paraphrasing.

The video supports the development of:

- Understanding what coaching *is* and *is not*
- Awareness of coaching principles (non-judgment, curiosity, respect)
- Active listening skills
- Paraphrasing and reflection skills
- Confidence in giving space for others to find their own answers

It also illustrates how youth can support each other through peer-to-peer dialogue rather than advice-giving.

Use:

Facilitators can use this video to introduce or reinforce the conceptual foundation of group coaching. It works well as a demonstration before the “Paraphrase & Reflect” activity, helping participants understand expectations, tone, and communication style. Trainers can also review the video during preparation to model clear explanations and gentle facilitation.

Част 9 – Goal Setting & Peer Coaching

Асоциирана обучителна единица: Развитие на овластяване чрез групов коучинг

Цел:

Това видео представя ключовите елементи на Част 3 – Поставяне на цели и коучинг от връстници, демонстрирайки как младите хора могат да идентифицират области за лично израстване и да практикуват техники за поддържащ коучинг по двойки. То визуално насочва фасилитатора през двата основни компонента на дейността:

Упражнение „Колелото на живота“:



Участниците разсъждават върху текущото си ниво на удовлетвореност в различни области на живота и определят един приоритет за подобрене. Видеото илюстрира как да се завърши колелото и как да се насочват участниците при интерпретирането на резултатите.

Дейност за коучинг от връстници:

Участниците работят по двойки, задавайки отворени коучинг въпроси, за да си помогнат взаимно да мислят, разсъждават и дефинират малка стъпка към избраната от тях цел. Видеото показва как да се поддържа коучинг начин на мислене – без да се дават съвети, оценки или решения.

Заедно тези сегменти помагат за укрепване на:

- Самосъзнание и вземане на решения
- Поставяне на цели и реалистично планиране
- Емпатия и активно слушане
- Комуникационни умения за коучинг
- Увереност в процесите на личностно развитие

Употреба:

Това видео може да се използва от фасилитаторите като демонстрация преди провеждане на дейността за поставяне на цели. Той помага на учителите да разберат как да представят „колелото на живота“, как да структурират двойки за коучинг от връстници и как да моделират подкрепящи коучинг въпроси. Той е и ценен инструмент за подготовка на младежки работници, които искат да създадат рефлексивна, конструктивна и овластяваща коучинг среда.

5. Заключителни препоръки

За да се гарантира успешното прилагане на методите и дейностите, представени в този инструментариум, се предлагат следните препоръки за младежки работници, фасилитатори и организации, работещи с млади хора в неравностойно положение:

1. Създайте и поддържайте безопасно пространство

Установете ясни групови споразумения от самото начало (уважение, поверителност, неосъждане).

Безопасната среда е от съществено значение за творчеството, емоционалното изразяване и личностното израстване.

2. Приоритизирайте приобщаването и достъпността



Адаптирайте дейностите към различните нужди, стилове на учене, физически способности и културен произход.

Използвайте прост език, визуални опори и гъвкави възможности за движение, за да осигурите участие на всички.

3. Ценете процеса пред изпълнението

Независимо дали работите с арт терапия, физически театър, клоунада или коучинг, фокусирайте се върху изследването, себеизразяването и ученето, а не върху техническите умения или „да го направите перфектно“.

4. Насърчавайте автономността и свободата на действие

Насърчавайте вземането на решения, саморефлексията и подкрепата от връстници.

Дейностите трябва да дават възможност на младите хора да открият силните си страни и да станат активни участници в собственото си развитие.

5. Прегърнете креативността, игривостта и експериментирането

Креативните подходи (движение, импровизация, разказване на истории, клоунада) помагат на младите хора да се свържат отново с емоциите, въображението и чувството си за възможност.

Оставете място за спонтанност и любопитство.

6. Нормализирайте грешките като част от обучението

Подчертайте, че грешките, неловкостта или несигурността са естествени и добре дошли.

Това намалява страха от осъждане и увеличава желанието за участие.

7. Улеснявайте размисъл и споделяне

След всяка дейност отделете време за насочен размисъл, за да засилите емоционалната осъзнатост, да интернализирате наученото и да изградите групова сплотеност.

8. Използвайте техники за коучинг, за да насърчите подкрепяща комуникация

Активното слушане, отворените въпроси и недирективното насочване помагат на младите хора да се чувстват чути и уважавани.

Избягвайте даването на съвети, освен ако не са изрично поискани.



9. Насърчавайте приемствеността след сесията

Винаги, когато е възможно, помагайте на участниците да пренесат наученото в ежедневието – училище, взаимоотношения, пригодност за заетост и участие в общността.

10. Инвестирайте в подготовката на фасилитатора и грижата за себе си

Младежките работници се нуждаят от време за подготовка, размисъл и презареждане.

Добре подготвеният фасилитатор създава по-стабилна, емпатична и ефективна учебна среда.

**This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission
cannot be held responsible for any use which may be made of the information
contained therein.**