



Пътеводител

за хора, работещи с младежи

Съдържание

Въведение

- За кого е този пътеводител?
- Защо говорим за психично здраве и благополучие
- Какво можете да намерите в тази книга
- Нашата покана

Преди да тръгнем на това пътешествие

- Предимства на Нагласата за развитие | Как всъщност учим?
- 6-те пътя на благополучието
- Трансформационен цикъл на учене

Път 1: Пътят към осъзнаването на тялото

- Езикът на нашите тела | Усещания
- Настоящето | Пристигам в тялото
- Движение | Елементи на работа с тялото

Път 2: Емоционално осъзнаване

- Езикът на нашите емоции | емоции и чувства
- Колело на емоциите

Път 3: Комуникацията като акт на съвместно движение

- Комуникационен модел на НЛП
- Четирите слоя при комуникация
- Стиливе на общуване

Път 4: Аз съм капитанът на моя кораб

- Зони на влияние, контрол и загриженост
- От жертва до отговорен
- Сътрудничество

Път 5: Какво ме движи напред

- Източници на мотивация
- Свързване с нуждите
- Хирая Манавари - „Нека всичките ви мечти се сбъднат“

Път 6: Устойчивост: Какво ме държи изправен (дори срещу вятъра)

- Самоефективност, самочувствие и самоуважение
- Израстване след трудни моменти
- Лична и колективна устойчивост

Благодарности

Това ръководство е разработено в контекста на стратегическото партньорство

Don't Worry, Be You

Нашето партньорство обединява шест организации с нестопанска цел от България, Хърватия, Германия, Гърция, Италия и Холандия.

Нашата цел е да насърчаваме здравето, личното и колективното израстване.

Партньорството ни е финансирано от Европейската комисия чрез програма Еразъм+.

В контекста на нашето партньорство създадохме:

- този пътеводител за младежки работници, фасилитатори и обучители
- 21-дневно предизвикателство за осъзнатост с подкаст от 21 серии
- 10 видео урока за насърчаване на движението и връзката с тялото
- Играта "Добри дела", която да играем с нашите общности
- Изобилие от местни събития, където младите хора изпитаха практики на осъзнатост
- Обучение за младежки работници в Хърватия
- Младежка мобилност в Италия

Материалите за тази книга са събрани от основния ни екип: Нилс Колдевайн и Лана Йеленъев (Холандия), Йохен Шел, Саския Вайсенбах и Ива Бубало (Германия), Йоанна Николова и Жофия Гауди (България), Данай Теса (Гърция), Мирела Марович Омерзу (Хърватия) и Алесио Сгарлато (Италия).

Книгата е написана от Йоанна Николова и Лана Желениев.

Книгата е под редакцията на Йоанна Николова, Ива Бубало и Жофия Гауди.

Дизайнът на книгата е дело на Danaï Tessa.



МОЖЕТЕ ДА ПОЛУЧИТЕ ДОСТЪП ДО ИНСТРУМЕНТИТЕ И ДА ПРОЧЕТЕТЕ ПОВЕЧЕ ЗА ПРОЕКТА НА НАШИЯ УЕБСАЙТ ТУК.

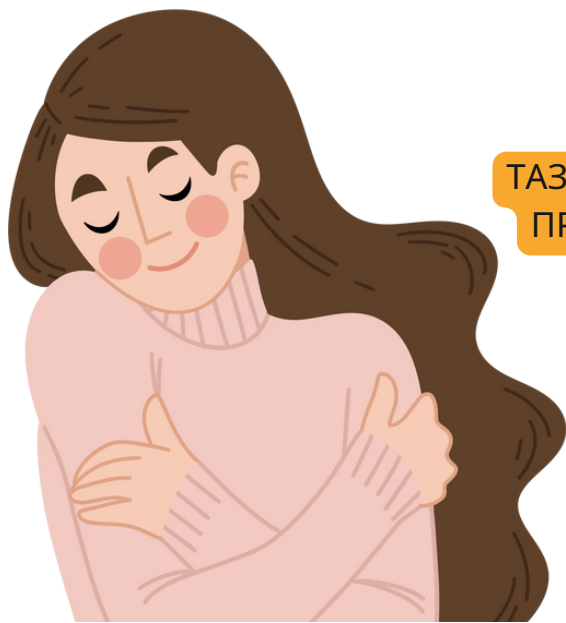
Don't Worry, Be You

За кого е този пътеводител?

Тази книга е разработена, за да бъде ръководство за хора, които работят с младежи - социални и младежки работници, преподаватели, родители и футболния треньор от близкото училище. Това е и инструмент за самоизследване за всички вас, които искате да научите нещо ново за себе си. ...

Тази книга е за вас, ако:

- Искате да научите нещо ново за себе си и да разширите способностите си
- Търсите инструменти и ресурси, за да поддържате своето психическо благополучие - да се чувствате добре
- Работите директно с младежи и им помагате да култивират устойчивост и да опознават себе си
- Организирате събития, където младежите да се срещат и запознават
- Търсите ръководство за това как да „вървите заедно“ с младите хора в справянето с предизвикателствата на тяхното психично здраве



ТАЗИ КНИГА НЕ Е ЗАМЕСТИТЕЛ НА
ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СЪВЕТ ИЛИ
ПОМОЩ.



Защо говорим за благополучие?

Грижата за психичното ни здраве е ежедневна практика. Точно както упражненията във фитнеса, това ни прави по-силни, по-издръжливи и по-свързани със себе си, с нашите нужди и желания. Най-вече можем да изживеем живота си пълноценно, наслаждавайки се на пътуването, което ни предстои.

Това е толкова важно, особено във времена, когато сме изправени пред много екологични, икономически и социални предизвикателства.

В тази книга се упражняваме да бъдем силни и свързани по време на мир и по време на криза. Практикуваме да се изправяме пред това, което идва и да следваме собствения си път.





Как мислим за психичното здраве?

Имате ли списък с навици, поведения и начини на живот, които ви правят здрави? Може би тичане сутрин, йога, смях, прекарване на време с любими хора и домашни любимци, разходки сред природата, добра храна или витамини?

Психичното здраве не е по-различно. Всъщност казваме, че изглежда като къща, за която трябва да се грижим ежедневно. Понякога става въпрос за почистване на прахта или освежаване на въздуха. Друг път нещо се чупи и трябва да го поправим или заменим. Това е къщата, в която живеем и тази къща се променя през цялото време.

Има моменти, в които сме толкова заети, че изведнъж се озоваваме пред купища мръсни дрехи и чинии. Друг път каним някого за известно време и след това се чувстваме празни. Случва се и да мине буря и така да останем под течащия покрив. В някои от къщите ни има чудовища, които се крият под леглото.



Без значение дали смятате, че имате много ремонт за вършене или просто искате да научите по-ефективни начини да се грижите добре за къщата си, ние ви каним да си зададете въпроса:

„Коя е следващата малка стъпка, която мога да предприема, за да се погрижа за къщата, в която живея?“

„Коя е следващата малка стъпка, която мога да предприема, за да се погрижа за психичното си здраве?“

Мислим за психичното здраве като за „способността да се уча как да уча за себе си“.

- Как функционирам?
- Какво изгражда моята идентичност?
- Защо чувствам това, което чувствам?
- Как да регулирам емоциите си?
- Как да внеса яснота в мислите си?
- Как да намеря посока, когато се чувствам изгубен?
- Как да се свържа с тялото си?
- Или с природата?
- Или с други хора?



Какво можете да намерите в тази книга:

В тази книга ще намерите различни техники и теории, които можете да използвате сами или когато работите с други хора.

Според нашия опит, научаването как да уча за себе си е процес, който съчетава:

- Изследване на себе си - моите нужди, чувства, поведение, модели и стратегии
- Свързване с моята среда - къде съм, хората около мен и обстоятелствата
- Култивиране на начин на мислене, който ме подкрепя непрекъснато да израствам и да се развивам, да постигам целите и мечтите си, да се справям с предизвикателствата и да оставам издръжлив във времена на буря.

Всяка глава е предназначена да обслужва тези три области на растеж.

Предлагаме ви упражнения и въпроси, които ще ви насочат към дълбоко самоизследване

Предлагаме упражнения, които ще ви помогнат да се свържете с околната среда.

Също така предлагаме система от упражнения и теория, които ще ви насочат към развиване на

Нагласа за растеж.



Какво е Нагласа за растеж?

Нагласата за растеж (Growth Mindset) е система от вярвания, поведения, навици, начини на мислене и перспективи, които ви позволяват непрекъснато да се развивате и да „надраснете собствения си житейски сценарий“, както пише Елс Ван Стейн във „Фонтанът“. Психологът Карол Двек е развила теорията за двете нагласи (фиксирана нагласа и нагласа за растеж). Тя изследва човешкото поведение и мотивация и след години работа пише в книгата си „Mindset“:

„Страстта, това е да растеш и да се придържаш към този растеж, дори (или особено), когато не върви добре. Това е отличителният белег на нагласата за растеж. Това е начинът на мислене, който позволява на хората да процъфтяват в някои от най-трудните моменти в живота си.“

Развиването на нагласа за растеж отваря вратата към:

- Нови перспективи и способност да забележите своите силни страни и стремежи
- Способност за справяне с трудностите
- Способност да виждате възможности за учене там, където другите виждат провал
- Вдъхновение, благодарност и способност да се наслаждавате на всяка стъпка по пътя

Развиването на Нагласа за растеж е процес, който много прилича на правене на йога всеки ден. Става въпрос за малките действия, които предприемате, частите от ученето, които включвате в ежедневието си.

Да се научиш как да растеш е най-красивият израз на любовта към себе си. Изисква време, съзерцание, адаптация и доверие... Доверете се на себе си! Вярвайте в живота. Доверете се на процеса.



Нашата покана

Ние сме напълно наясно, че култивирането на нагласа за растеж е процес, който отнема време и доста работа върху себе си. Няма вълшебно видео, хапче или книга, които да променят начина, по който виждаме света. И много често пътуването може да бъде предизвикателство. И все пак решаваме да вървим стъпка по стъпка, всеки ден. Защо? Просто защото ни позволява да се наслаждаваме на живота! Да бъдем по-здрави, щастливи и свързани едни с други. По-склонни да следваме мечтите си и да изразяваме себе си в света по нашите собствени уникални начини.

Каним ви да се присъедините към нас, за да растем заедно!





**Преди да
тръгнем на
това
пътешествие**



ПРЕДИМСТВА НА НАГЛАСАТА ЗА РАСТЕЖ (КАК ВСЪЩНОСТ СЕ УЧИМ)

Чували ли сте някога някой да казва:
"Предизвикай себе си!"

Понякога малките предизвикателства ни разтягат и така се учим. Всъщност има доста изследвания по темата, които ни доказват, че като предизвикваме себе си, правим нови неща и изследваме нови среди, ние разширяваме способността си да научаваме кои сме и как функционираме.

**Том Сенигер
(2000),**

немски педагог и създател на „Модела на Зоната на Учене“. Този модел се основава на работата на Лев Виготски за зоната на проксималното развитие. Този модел ни приканва да гледаме на нашия опит като на учебен опит, който може да ни помогне да разберем, разширим и работим върху своите граници и „зони на комфорт“.

Моделът на зоната за учене показва по какви начини може да се случи ученето в рамките на 3 различни зони:

1. Зона на комфорт

Зоната на комфорт е като любимия ви пуловер. Това са всички среди, места, хора и поведения, с които се чувствате комфортно и в безопасност.

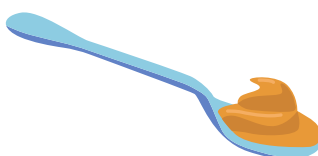
Зоната на комфорт е много важна за вашето развитие, защото там отговаряте на основните си нужди от безопасност, доверие, връзка с околните, любов, физически контакт и т.н.

Това, което е важно да знаете за зоната на комфорт е, че тук мозъкът ви работи по-малко, защото повечето от поведенията, които имате, са автоматични. Представете си, че влизате през нощта в кухнята си. Не е нужно да мислите къде е бурканът с фъстъчено масло. Знаете го, знаете къде са ножовете, чиниите и т.н. Така че всъщност не мислите за тях.

Зоната на комфорт е мястото, където използваме умения и способности, които вече сме придобили. Докато зоната на комфорт е, разбира се, удобна, ние не можем да постигнем напредък или да научим нови неща, като останем там, защото там вече знаем как да правим нещата.

Сега си представете, че се събудите посред нощ, отивате да изядете лъжица фъстъчено масло и изведнъж се озовавате в напълно нова кухня. Никога не сте виждали това място преди и дори не знаете дали там има буркан с фъстъчено масло.

Това, което може да изпитате, е това, което наричаме паник зона.



2. Паник зона

Паник зоната е обратното на зоната на комфорт. Чувствате се несигурни, незащитени и в опасност. Понякога може също да се чувствате изложени или некомпетентни.

Ако някога сте се страхували и тревожили при мисълта да направите нещо, това е, защото сте попаднали в зоната на паника. Дейностите, които попадат в тази зона, са толкова трудни, че не знаем откъде да започнем да се приближаваме към тях. Това може да бъде много обезкуражаващо. В тази зона не можете да постигнете голям напредък, тъй като вероятно нямате уменията, необходими за задачата (все още).

Но не е нужно да избирате между комфорт и паника. Между зоната на паника и зоната на комфорт намирате Зоната на учене.

3. Зоната на учене

Зоната на учене е това място, където можете да постигнете напредък, като научите нови умения и бавно напреднете в развитието си. Не е толкова удобно като зоната на комфорт, но не е толкова страшно, колкото паник зоната. Оставайки в зоната на учене, вие бавно ще овладеете дори дейности, които преди са били в зоната на паника!

Зоната за учене е точно мястото, където можете да „предизвикате себе си!“. Да пробвате нещо ново. Запознайте се с нови хора, посетете нови места и направете нещо, което никога преди не сте опитвали.



Ориентиране

В полетата долу запишете събития от живота си, в които сте се озовали във своите зони на комфорт, учене и паника.

Кои са обичайните дейности в зоната ви на комфорт?

Какво е общото между тези дейности?

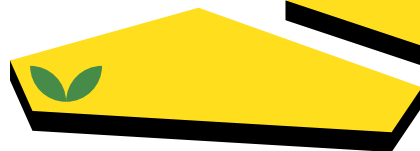
Какви бяха реакциите на тялото, които забелязахте и изпитахте, когато бяхте в паник зоната?

Как се преместихте от зоната на паника в зоната за учене?

Заедно с тази книга сме подготвили поредица от 21 ежедневни предизвикателства, всяко от които е придружено от подкаст. Ако искате сами да изследвате зоната за учене и предизвикателство, можете да получите достъп до тях тук.

Предизвикателствата могат да се правят и в групи, така че можете да ги организирате с вашите приятели или хора, с които искате да се опознаете.

6-те пътя към благополучието



„Ние сме създателите на картата и самите пътници“.

- Брене Браун

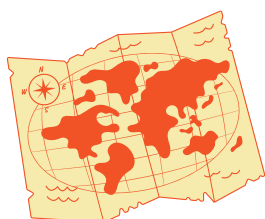
Нашият екип създаде тази книга, за да ви служи по вашия собствен уникален път.

И както изглежда, ние също сме пътешественици, спъвайки се някъде до вас. Имаме добри и лоши дни, вероятно и вие също.

Понякога падаме, а понякога процъфтяваме! Понякога се губим. И тогава си повтаряме, че единственото нещо, което можем да направим, е да продължим, отново и отново, за себе си. Да намериш сили и мотивация да направиш следващата стъпка, стъпка по стъпка, ден след ден - в пътуване, където дестинацията е домът. Домът, който съм аз за себе си.

6-те пътеки е картата, която създадохме за това приключение за самоизследване. Всеки Път съдържа теоретични части, упражнения, предизвикателства, игри и теория.

Можете да го прочетете страница по страница или просто да отидете на пътя, който е важен за вас в момента.



Ако работите с хора и имате нужда от вдъхновение, ние включваме във всеки път практически задачи, инструменти и упражнения, които можете да използвате, когато работите в групи или с индивиди.

Как е формулиран този пътеводител:

В различни пътеки, като глави

Карта, която да ви насочи към представените различни концепции и теории

Път 1: Пътят към осъзнаването на тялото

Път 2: Емоционално осъзнаване

Път 3: Комуникацията като акт на съвместно движение

Път 4: Аз съм капитанът на своя кораб

Път 5: Какво е това, което ме мотивира да продължа

Път 6: Устойчивост: Какво ме държи изправен (дори срещу вятъра)



Всяка глава следва цикъла на обучение:

- Забелязвам
- Учебни хапки: малко теоретична информация
- Експеримент: практики и упражнения
- Ориентиране: въпроси и упражнения за размисъл
- Споделям!
- Едноминутен преглед: кратко обобщение на наученото по пътя

Трансформационен цикъл на учене

Ако 6-те пътя са нашата карта, цикълът на обучение е компасът. Ако някога се окажете изгубени в обучението си или не знаете коя е следващата стъпка, проверете Компаса.

1

**ЗАБЕЛЯ
ЗВАМ**

Спри се. Дишай. Повиши осъзнатостта си. Забележи. Какво разпознаваш? Какви поведения, език, резултати и знаци виждаш?

2

**ЕКСПЕРИМ
ЕНТИРАМ**

Кратка практика или упражнение? Нова перспектива? Предизвикателство? Действие? Какво ще направиш? Каква е следващата стъпка?

3

**Ориентир
ам се**

Какво стана? Какво научи? Какво искаш да продължиш да учиш?

4

**СПОДЕ
ЛЯМ**

Сподели! Кой ще има полза да научи?

Ако работите с млади хора, тук ще намерите много упражнения и обяснения, които могат да ви помогнат в това, което правите. Каним ви да направите пътуването вълнуващо за себе си и да насърчите другите да направят стъпките с вас. Разгледайте как тези игри, упражнения и предизвикателства могат да донесат растеж и здраве на вашата общност или група!



Приятно пътуване!



**Път 1: Пътят
към
осъзнаването
на тялото**



Какво е Осъзнаването на тялото и защо започваме с него?

Концептуална карта:

Езикът на нашите тела | Усещания
Настоящото | Пристигам в тялото
Движение | Елементи на работа с тялото



ЗАБЕЛЯЗВАМ

1. Затворете очи, поемете дълбоко въздух и усетете своето тяло.
2. Какви усещания имате в момента?
3. Какви чувства изпитвате?
4. Има ли повече енергия в някоя част от тялото ви? Има ли някъде по-малко енергия?
5. Чувствате ли болка, задържане или напрежение в някоя част на тялото? Изпитвате ли лекота и удоволствие в друга част?

Използвайки скала от 1 до 5, запишете какво резонира с вас, след като прочетете тези твърдения:

- През повечето време осъзнавам какви са усещанията на тялото ми.
- През повечето време осъзнавам различните елементи на това, което се случва..
- През повечето време съм "тук и сега".

ВЪВЕДЕНИЕ

В Европа, ние правим повечето неща с главите си. Начинът, по който общуваме, вземаме решения, работим с електронни устройства ... всичко е в главите ни. През годините развихме нашето аналитично мислене и сега то е основният ни инструмент в живота. Ние преди всичко мислим, и така съществуваме.

Но, хайде! Ние също имаме тела. И за изненада на мнозина, тяхната функция не е да бъдат таксите за мозъците ни.

Вашето тяло е огромен източник на информация. То е интелигентно. Може да се лекува, да учи, да усеща и създава емоции.

Като сте във връзка с тялото си и се грижите добре за него, вие повишавате качеството на живота си и здравето си, физическо и психическо.

Говорейки за добра грижа, ви питаме:

- Как се грижите за тялото си?
- Как слушате какво тялото иска да ви каже?
- Имате ли ежедневни ритуали, като йога, бягане, медитация и т.н.?
- Как се грижите за гъвкавостта и здравословното развитие на тялото си?
- Колко уверени се чувствате в тялото си?



Глава 1: Езикът на нашите тела | Усещания

УЧЕБНИ ХАПКИ

Телата ни, както и аналитичният ни мозък, получават много информация от околната среда.

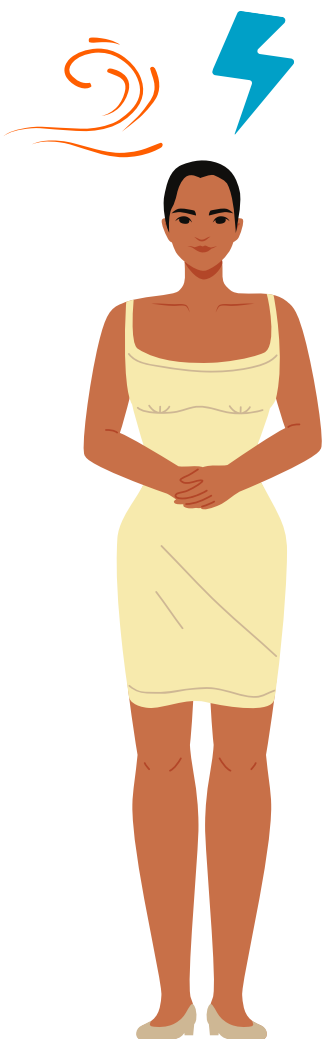
Докато езикът на нашия аналитичен мозък са мисли, факти, сравнения и логически заключения, езикът на тялото са усещанията, които имаме. А усещанията са различни от емоциите или чувствата. Любопитни ли сте да научите повече за това?

Е, усещанията са физически реакции и те нямат прикачен смисъл, който да идва с тях.

Изпитвали ли сте някога ситуация, в която срещате нов човек и веднага усещате студен полъх върху кожата си? Няма логично обяснение. Не знаете защо това се случва, вашият аналитичен мозък също не знае. Вашето тяло, от друга страна, получава много повече информация и знае нещо.

С времето може да започнете да забелязвате, че всеки път, когато имате това усещане за студен бриз по кожата си, сте привлечени от човека или че това означава, че е по-добре да сте предпазливи. Всяко тяло говори различен език. Можете да научите езика на тялото си, като го слушате и откривате усещанията и в кои ситуации се появяват.

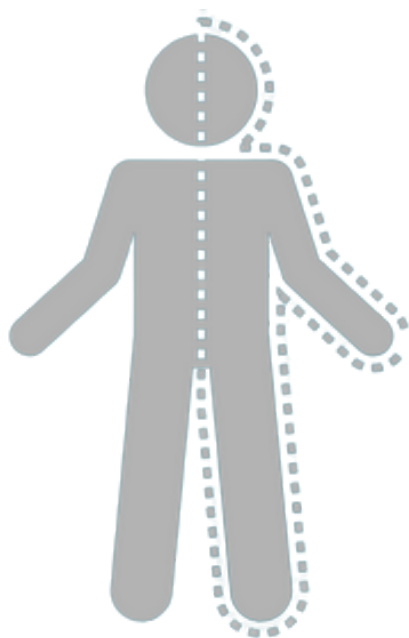
Тъй като рядко говорим за усещания, понякога ни е трудно да ги назовем или различим. Ето защо ви предлагаме опростен списък с телесни усещания и ви каним да добавите към този списък свои собствени думи и изрази.



За да откриете усещанията в тялото си, задайте си въпросите:

- Какво е това, което тялото ми изпитва в момента?
- Какви са усещанията, които преминават през тялото ми в момента?

Ето списък с усещания:



Общи думи

- Стегнато
- Напрегнато
- На възли
- Болка
- Налягане

Качество на енергията

- Нестабилно
- Треперещо
- Пърхащо
- Тръпки
- Недостиг на въздух

Електрическо качество

- Бодливо
- Изтръпване
- Изгаряне
- Бъз
- Сърбеж

Някакво.. никакво

- Празно
- Пусто
- Няма връзка с околния свят
- Тежко
- Лежерно

Затворено

- Стеснено
- Задушаване
- Твърдо
- Задушено

Отворено/ Благосъстояние

- Отпуснато
- Освободено
- Енергично
- Заземено
- Заредено

Можете да кажете например:

- Изпитвам лека болка в ръката.
- Имам усещане за пеперуди в корема си.
- Когато чух това, веднага изпитах стягане в гърба.
- Като го видях, веднага се задъхах.

Напишете свой собствен пример:

Когато започнем да изследваме нашите усещания, веднага забелязваме две неща:

1. Нашите усещания са свързани с определена част от тялото. Колкото по-добре знаем да слушаме телата си, толкова по-добре започваме да различаваме различните усещания и да се учим от тях.
2. Усещанията не се случват “по принцип” или “изобщо”. Те са конкретни и са в настоящия момент. Те ни дават информация за нещо, което се случва в момента. Работата с тялото и с усещанията означава работа с нашето присъствие. (Ще говорим за това в следващата глава).

Експеримент: Опитайте упражнението във

[видеото тук](#)



Ако работите с хора, тогава ви каним да наблюдавате как техните тела реагират на случващото се. Ако забележите нещо, което привлича вниманието ви, попитайте ги.

Примери:

„Какво се случва с врата ти в момента?“

„Когато каза, че гласът ти се е повишил, какво е усещането в гърлото ти?“

Глава 2: Присъствие | Идвайки към тялото

УЧЕБНИ ХАПКИ

В днешно време има много автори, инфлуенсъри и специалисти по психично здраве, които въвеждат и работят с концепцията "presence", което означава едновременно настояще и присъствие.

Според някои източници presence е свързано с фокусирането върху настоящия момент „Тук и Сега“. Други ресурси описват presence като внимание, благополучие и релаксация. Това е ключов елемент от много спиритуални и mindfulness практики, като медитации и визуализации.

В крайна сметка да си в настоящия момент звучи много естествено, нали? Телата ни винаги са в настоящия момент, живеейки „сега“. И все пак, как тогава има ситуации, в които ние сякаш не присъстваме? Сякаш само телата ни са там?

Изпитвали ли сте някога ситуация, в която тялото ви е в настоящия момент, но умът ви е някъде другаде? Може би да мечтаете за бъдещето или да си спомняте миналото? Всички правим това и то е свързано със способността ни да планираме бъдещето си или да празнуваме и скърбим за случилото се в миналото.

И все пак има ситуации, в които изглежда, че сякаш сме заседнали в момент, различен от настоящия.



„Безпокойството, напрежението, стресът – всички форми на страх – са причинени от твърде много бъдеще и недостатъчно насящо. Вината, съжалението, възмущението, оплакванията, горчивината и всички форми на тъга са причинени от твърде много минало и недостатъчно настояще.“

Екхарт Толе, „Силата на настоящето“

Примери за това са, когато ние:

- се тревожим за бъдещето
- имаме ирационални страхове, свързани с бъдещето
- чувстваме се тревожни
- не можем да преодолеем нещо, което се е случило в миналото
- искаме да се върнем в миналото

Всички онези симптоми, които споменахме по-горе, са тук, за да покажат, че не сме в момента "Сега". Причините за това могат да бъдат много. Понякога травматичните преживявания от миналото ни блокират способността ни да бъдем в настоящия момент или да усещаме телата си. Изглежда сякаш бягаме от реалността и се затваряме в мислите си. Както казваме нататък в книгата, "крием се на тавана".

Има много начини, по които можем да избягаме "на тавана" на нашите мисли: да мислим за миналото или бъдещето, да сме заети с дейности, които ни „отвличат“, като непрекъснато ровене из нашите социални медии, играене на игри или гледане на филми.

Много пъти да не си в настоящия момент е механизъм за справяне с реалността, така че тя да бъде малко по-поносима. В тези случаи създаваме илюзии (виртуални светове, спомени, образи на светло бъдеще, мечти, въображаеми пространства) и предпочитаме да живеем в тези илюзии, вместо в реалността.

Това не означава, че има нещо нередно с мечтаенето, гледането на филм или играта на плейстейшън. И все пак е чудесно да се запитаме:

- Правя ли го по избор, или това е моят начин да се справя с реалността?

Ако се уловите, че сте твърде много „на тавана“, че сте стресирани или тревожни, че не можете да се съсредоточите, може би е страхотна идея да се завърнете обратно у дома в тялото си и в момента на "Сега".

Вдъхновени от книгата „Leading with Presence“ от Антони Кнопърс, Мили Обдейн и Щефен Р. Гиснер, ние ви предлагаме програма от 4 стъпки, която ще ви помогне да повишите качеството на вашето присъствие в настоящия момент и ще подкрепите другите да го направят.

ЗАБЕЛЯЗВАМ

Преди да започнете с тази програма, задайте си въпроса:

- В какъв процент (%) присъствам в този настоящ момент?

(Пример: 60% съм тук, а с останалите 40% си мисля за изпита ми утре.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Има много начини да повишите качеството на своето присъствие. Тук ви предлагаме някои практики, които можете да използвате самостоятелно или в група. Те ще ви помогнат да стигнете до настоящия момент с осъзнатост.

Стъпка 1: Заземяване.



„Поставете стъпалата си на ширината на бедрата, отпуснете пръстите си и разпределете тежестта си равномерно върху краката. Усетете тежестта на тялото си, оставете коленете да се отпуснат, така че да не са нито свити, нито заключени, да се чувстват „меки“. Отдайте тежестта си на земята, но запазете стойката си (избягвайте да се отпускате или да се стягате). Почувствайте как тежестта на костите на краката ви се спуска надолу в земята, сякаш краката ви могат да пуснат корени в земята. Заземяването е динамична връзка със земята; можете да го практикувате изправени, седнали, легнали или в движение.

Антони Кнопърс



Заземяването (Grounding), е практика, свързана с вашата естествена способност да се свързвате със земята (физическия свят) и да освобождавате енергията, която е в излишък в тялото ви. Това е от съществено значение за чувството ви за безопасност в света.

Има различни упражнения. Ползите от тези упражнения са:

- Увеличете чувството за безопасност
- Намалете стреса
- Намалете умората
- Увеличете енергията
- Намалете кръвното налягане и хипертонията
- По-добър фокус

Различните практики за заземяване имат различни темпове. Можете да правите бавна медитация с легнало тяло на земята или много интензивно упражнение. Една обикновена съзнателна разходка или чаша топъл чай също могат да послужат като заземяваща практика.

Заземяването

Когато работите с група, нашата препоръка е да изберете типа практика според енергията на групата в момента. Ако енергията на групата е интензивна и кипяща, направете заземяваща практика, която е по-енергична (може да бъде движение, танц, шейк и т.н.). Ако групата е с ниска енергия, можете да ги следвате с насочено дишане, бавно движение или медитация.

Когато провеждате практиката за заземяване, ви каним да обърнете допълнително внимание на връзката между тялото и земята. Ето няколко примера:

- Ако хората стоят, поканете ги да усетят как 10-те им пръста на краката докосват земята.
- Ако хората лежат, поканете ги да усетят как тежестта на тялото им се предава на земята.
- Ако хората вървят, поканете ги да осъзнаят всяка стъпка.
- Ако хората седят на стол, поканете ги да усетят как столът държи телата им.

Много практики за заземяване включват работа с ръцете, като готвене, градинарство, занаяти и „направи си сам“. Те са особено важни, ако прекарвате много време пред компютър или работата ви е свързана повече с мислене, отколкото с правене на практически неща.

Ходенето бос, слънчевите бани, йога, танци и други физически дейности също са много полезни, когато става въпрос за заземяване.

Ако искате да научите повече по темата, препоръчваме ви да гледате документалния филм [The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding](#). Можете да намерите целия филм в [Youtube](#).

Стъпка 2: Центриране.



„Центриране“ е общият термин, използван за уменията за саморегулиране, когато работим с тялото. В основата си стресът е реакция на тялото, така че имаме нужда от телесни инструменти, за да се справим с това.

Марк Уолш, „Центриране“



Докато заземяването е свързано с потока на енергия в тялото, центрирането е свързано с механиката на тялото.

Тялото е система и както всяка друга система има определен ред. Ако си представите кола, знаете, че тя е създадена от много различни елементи, които служат за различни цели. Всеки елемент има своето точно място. Елементите са свързани с конкретни връзки. Ако даден елемент не е на мястото си, той лесно може да доведе до дисбаланс на цялата система.

Практиките за центриране са свързани с позата и начина, по който държим гръбнака си. Когато работим върху центрирането, ние създаваме пространство в тялото, така че човекът също да може да заеме своето пространство в живота.

Често, когато сме стресирани, претоварени или уморени, ние се правим малки, като свиваме гръбнака си, затваряме раменете и сърдечната област или изместваме сърдечната кост. Понякога, когато хората изпитват страх, можете да видите, че изнасят брадичката си напред и по този начин създават напрежение във врата.

Практиките за центриране ни помагат да осъзнаем нашите пози, начин на стоене, начин на ходене, начин на балансиране на теглото ни, справяне с гравитацията и други механични сили.

Практиките за центриране ни помагат да подредим телата си и да подредим различните части, така че енергията да може да тече свободно. Ползите са:

- Повишена увереност
- Усещане за релаксация
- Подобен фокус
- Подобро осъзнаване на тялото
- По-добър баланс и стабилност
- Подобро умствено и емоционално благополучие

Когато правите практиките за центриране, обърнете внимание на следните елементи:

1. Представете си линия (конец, тръба), която минава през тялото ви и центрирайте тялото си около нея. Подравнете главата си над сърцето и сърцето над таза.
2. Удължете гръбначния стълб, като си представите, че създавате пространство между всеки прешлен.
3. Притиснете брадичката си към гърдите си и издължете врата си.
4. Отпуснете раменете си и ги отдръпнете от ушите си. Представете си, че с всяко вдишване отваряте пространството в областта на сърцето и лопатките се сближават надолу по гърба.
5. Отпуснете челюстта си.
6. Представете си, че с всяко вдишване създавате възходящ поток от енергия в предната част на тялото си (енергията преминава от пръстите на краката до корема, гърдите и главата) и с всяко издишване заземявате енергията си, като създавате низходящ поток от енергия в задната част на тяло (енергията преминава от главата ви, през гръбнака, задната част на краката към земята).

Ако се интересувате от темата и искате да научите повече, препоръчваме ви да прочетете:

**„Alignment Matters“ от Кейти Боуман
„Centering“ от Марк Уолш**

„Внимавайте за навиците си, защото те стават ваша стойка. Внимавайте за стойката си, защото тя създава вашите граници. Гледайте границите си, защото те ограничават растежа ви. Внимавайте за ограниченията си, защото те създават неподвижност. Внимавайте за неподвижността си, защото тя става ваша болест.“
„Alignment Matters“, Кейти Боуман

Ако искате да подобрите благосъстоянието си и да изградите устойчивост, препоръчваме ви да отделяте поне 20 минути на ден за упражнения. Нашият любим начин да го направим е като правим йога с Адриен, която е достъпна безплатно в Youtube.

[Тук можете да гледате видео, което ще ви помогне да центрирате тялото си](#)

Стъпка 3: Дишане.

Дишането е физиологичен процес, който оказва огромно влияние върху нашето благосъстояние. Как дишаме е колко кислород осигуряваме на тялото. Дъхът ни е свързан със сърдечната честота и нервната ни система.

Когато сме уплашени или стресирани, понякога ограничаваме дишането си. В неудобни ситуации може да имаме задух. Когато изпитваме тревожност, понякога ни е трудно да си поемем дъх. Всичко това са реакции на тялото към околната среда. Тялото се смаява, за да избяга от опасността.

Можем да обърнем този процес, като осъзнаем дишането и по този начин променим реакцията на нашето тяло към околната среда.

Подобрявайки качеството на нашето дишане, ние изпитваме ползи като:

- Повишено качество на присъствието
- Намалени нива на стрес
- Стимулирана лимфна система
- По-ниско кръвно налягане



Дихателните упражнения и поддържането на връзка с дишането могат да помогнат на хората да останат спокойни и съсредоточени в стресови ситуации и да се успокоят, когато изпитват тревожност, пристъпи на паника, чувстват се несигурни, или преживяват стрес.

Когато работите с групи или индивиди, упражненията за осъзнаване на дишането са от съществено значение за повишаване на вниманието на групата. Има прости техники, чието изпълнение отнема само няколко минути.

Ето две ефективни дихателни техники, които можете да използвате сами или с други:

Vox Breathing, известно още като квадратно дишане, е техника, която ви помага да намалите нивото на стрес. Дишате за 1, 2, 3, 4 момента и го задържате отново за 4. След това издишвате за 4, 3, 2, 1 момента и го задържате за 4. Дишането е бавно и дълбоко.

4 - 7 - 8 Дишане. Вдишайте през носа, като броите до 4. Задръжте дъха си, като броите до 7. Издишайте през устата, издавайки звук, като броите до 8.

Фасилитиране на дихателни упражнения

Когато водите упражнения за група, можете да обърнете внимание на следното:

1. Дъхът ни движи. С всяко вдишване разширяваме, с всяко издишване смаляваме енергията си.
2. Можете да поканите групата да си представи дъха като цвят или светлина. Например: „С всяко вдишване си представете как бяла светлина навлиза в тялото ви. Със следващото си вдишване донесете бялата светлина в областта на гърдите...“
3. Можете да поканите групата да си представи, че с всяко вдишване пълнят коремите си с въздух.
4. Дъхът има различни качества, на които можете да обърнете внимание:
 - a. Дълбочина - упражнението може да е серия от кратки и бързи вдишвания или пък серия от дълбоки вдишвания от корема.
 - b. Ритъм - колко време е вдишването и колко издишването? Има ли паузи между тях? Има много техники, които можем да препоръчаме и можете да ги намерите по-долу.
 - c. Стил - дали е енергично дишане или спокойно, легато или стакато, гладко или вълнообразно?
 - d. Посока - искате ли да поканите човека да насочи дъха си към определена част от тялото?
 - e. Звук - можете да поканите човека да издиша със звук или безшумно.



- С всяко вдишване получаваме енергия. С всяко издишване можем да пуснем това, което вече не ни служи.
- Можете да поканите човека да съсредоточи вниманието си върху звука на дъха си. Ако в съзнанието му идват мисли или образи, човекът може да ги остави да идват и да си отиват като облаците в небето. Ако човекът изпитва много мисли и образи, това е много нормално, особено в началото на практиката. Препоръчваме ви да не им казвате да изключат тези мисли, защото в този случай може да изпитат силна съпротива. Поканете ги да "намалят звука" на мислите си.
- Работейки върху Осъзнаването на тялото, можете да поканите човека да изпита какви са усещанията, които всеки дъх създава в тялото.
- Ако работите с група, можете да ги поканите да поемат няколко дълбоки вдишвания заедно. По този начин те ще напаснат индивидуалните си ритми и ще се представят по-добре като група.
- Когато ръководите медитации, използвайте дълги и дълбоки вдишвания в началото, за да успокоите човека. Можете да използвате бързо издишване със звук в края, за да подкрепите човека, който се връща от медитацията с енергия.
- Ако искате да задълбочите знанията и практиката си в тази област, можете да проверите:

ДИХАТЕЛНО упражнение.

Във видео уроците можете да намерите упражнения за заземяване, които можете да правите сами или с група.

- **Пранаяма упражнения.** Пранаяма е йогийска практика, фокусирана върху дишането. Има различни начини на дишане и можете да намерите много видео материали в Youtube.
- **Breathwork.** Това са дихателни упражнения и техники, които често се използват за терапевтични цели. Можете да посетите безплатни сесии за дишане на <https://alchemyofbreath.com/free-breathwork-sessions/>

Стъпка 4: Свързване.



„Когато сте заземени, центрирани и дишате с лекота; свързването със света, извън собствената кинесфера, става възможно.

Антони Кнопърс



Кинесферата е много важна концепция, когато става дума за осъзнаване на тялото. Това е пространството около нас, което можем да достигнем, без да променяме мястото си. Можем да използваме голяма площ около нас, когато правим големи движения, особено с ръцете и краката си. Това пространство, наречено кинесфера, корелира с чувството ни за лично пространство и граници.

При работа с тялото е важно да се въведат понятията лично пространство и съгласие. Различните хора имат различни граници. Това, което е нормално за някои хора, за други е насилие и обида.

Когато работите с хора, поканете ги да усетят личното си пространство. Да си го представят като балон около тях и да разширят осъзнаването си от телата си към този балон.

В работа с група, можете да поканите хората да се разхождат из пространството и изследват различните елементи на това пространство. Колко място заемат? Колко близо или колко далеч могат да допуснат друг човек? Поканете хората, с които работите, винаги да проверяват един с друг колко близо е удобно и за двете страни. Докосването или приближаването изисква вербално или невербално съгласие. Можете да помолите групата да се споразумеят за това как искат съгласие и как спазват личните си граници.

След като сте заземени, центрирани, свързани с дъха си и сте наясно с вашето лично пространство и граници, можете да направите следващата стъпка и да се свържете с това, което е отвъд вашето лично пространство - хората около вас и околната среда.

1. Свържете се със заобикалящата ви среда

Отделете малко време, за да огледате наоколо. Забележете какво се случва? Кой е там? Какво има там? Какви са звуците, миризмите и цветовете около вас? Какво е пространството, в което се намирате? Каква е температурата на въздуха? Има ли врати, прозорци, столове и т.н.? Как са позиционирани хората около вас?

Ако работите с група, можете да ги предизвикате да намерят с очите си 5 червени/сини/жълти обекта в пространството около тях.

2. Свържете се с другите

Важно е да споменем, че като социални същества сме развили много социални поведения, които означават "връзка" с човека отсреща. Например усмивка или ръкостискане. Тези поведения много често се превръщат в автоматични - правим ги без да осъзнаваме.

Когато работите с групи и индивиди, поканете хората да осъзнаят автоматичните си поведения и да изследват какво е отвъд тях.



Ето няколко примера:

Поканете участниците да се разхождат бавно из стаята. Първо, те осъзнават собственото си тяло и лично пространство, преминавайки през заземяване, центриране и дишане. След това те разширяват своето съзнание в стаята. Те могат да започнат да забелязват другите хора и пространството. Когато са готови, те могат да разширят своето съзнание към другите и да започнат да осъществяват зрителен контакт при ходене.

Можете да разделите групата на двойки, където един човек е А, а друг е Б. А и Б са поканени да поддържат зрителен контакт за 10 минути. Когато връзката е твърде интензивна и някоя от тях изпитва нужда да се свърже отново със себе си, човекът затваря очи. Когато човекът е готов да се свърже отново, той отваря очи. Ако единият от двамата затвори очи, другият може да избере да затвори очите си или да остане с отворени очи. Това е индивидуален процес, изпълняван в дуети. Има за цел да подпомогне участниците да изследват баланса между връзката с някой друг и личните си граници.

В дуети - А и Б. Те се гледат, поддържайки зрителен контакт. Всеки събира ръцете си пред областта на сърцето, дланите се докосват. Ръцете са метафора за врата. Всеки човек „отваря“ или „затваря“ вратата на сърцето си, в зависимост от това как се чувства в този момент. Няма правилно и грешно. Възможно е човек А да е с широко отворени ръце, докато човек Б да е със затворени ръце. Възможно е лицето А да отвори ръцете си и след секунда да усети, че иска да ги затвори. Това е индивидуален процес, изпълнен в дуети.

- В дуети. Лице А създава „гнездо“ с хартии, маркери, природни материали или други. Гнездото отразява тяхното лично пространство. Лице А заема място в своето „гнездо“ със затворени очи. Лице Б се приближава до гнездото. Б заема различни позиции около гнездото - отляво, отдясно, отпред, отзад, близо и далеч. Лице Б може дори да попита дали може да направи крачка в гнездото. Лице А изпитва какъв вид усещания възникват в тялото му/й по време на упражнението. След това се сменят.
- Огледало. Лице А прави движение, лице Б отразява движението.
- Съчетаване. Лице А прави движение, а лице Б прави движение, което съответства на стила на движение на А, но не е същото.

Всички тези упражнения имат за цел да помогнат на хората да изследват невербалните връзки с другите и как телата им създават чувство за връзка. Няма правилна или грешна реакция. Упражнявайки невербална връзка, ние изследваме как телата ни реагират на другите, как заемаме личното си пространство и как подходяме към другите хора.

Тези упражнения ни помагат да останем съзнателни за собствените си усещания, когато се свързваме с другите.

Имайте предвид, че за много хора връзката не е лесна. Може да отнеме време или да изисква повече разстояние. Нашата покана е да посветим време на тази последна четвърта стъпка.



След всяко упражнение отделете малко време за размисъл. Поканете участниците да размишляват върху своите усещания по време на процесите. Поканете ги да предизвикат себе си с всяко упражнение. Може би могат да поддържат зрителен контакт още секунда? Можете да поканите участниците да отговорят на следните въпроси:

Какво означава за вас да създадете връзка с някого?

Как преживявате връзката?

С какво искате да се свържете?

- тук връзка е буквален превод от англ. ез. connection

Глава 3: Движение | Елементи на работа с тялото



„Как се движите има значение“
Адриен, от „Йога с Адриен“



УЧЕБНИ ХАПКИ

В предишните глави проучихме как да работим с тялото, да се вслушваме в усещанията си и да повишаваме качеството на нашето присъствие. Упражнявахме как да се свързваме с нашите тела, дъх и с другите. Как да осъзнаем собственото си лично пространство и как да центрираме тялото си, така че да е в по-възприемчиво състояние, където енергията може да тече свободно и органично.

След като направим всички тези стъпки, ние сме готови да изследваме тялото си чрез движението. Целта на тази работа е да осъзнаем начина, по който нашите тела се движат в пространството и как взаимодействат помежду си по време на движение.

Има различни качества на движението, които ще изследваме.

1. Измерения на движението

Можете да изследвате тези упражнения сами или да поканите хората, с които работите.

Първото измерение, с което започваме да работим, е кинесферата. Намерете удобна позиция в пространството и преминете през заземяване, подравняване, дишане и връзка. Правейки това, вие повишавате качеството на вашето присъствие. След като сте готови, представете си кинесферата като балон около вас. Пуснете си спокойна музика и изследвайте движенията на тялото си. Не е задължително да танцувате. Слушайте как тялото ви иска да се движи. Колко много и колко малко? Колко интензивно? Колко място иска да заеме тялото ви с движение?

Ако се чувствате комфортно да се движите във вашата кинесфера, ние ви каним да разширите това измерение. Представете си балон, който е два пъти по-голям от вашата кинесфера. След като сте там, можете да разширите движението си. Докато в кинесферата сте на едно място, в по-големия балон можете да се движите напред и назад, като правите стъпки и завои. Каним ви да изследвате това второ измерение. Може да искате да пуснете по-енергична или игрива музика или да направите това упражнение в тишина. Отново, не става дума за танци. Става въпрос за това, че изследвате как тялото ви иска да се движи. Може би тялото ви иска да прави движения, които не бихте направили в друга среда. Оставете се да изследвате.

Ако се чувствате комфортно с този балон, разширете го. Представете си, че сега сте в балон, който включва хората около вас. Сега ги виждате. Можете да се приближите и да проверите дали искат да взаимодействат с вас. Проверете дали взаимодействате, защото тялото ви иска да се свърже или поради социални очаквания. До каква степен искате да включвате другите във своето движение? Колко място искате да заемете? Как се трансформира вашето движение?

- След като се почувствате достатъчно уверени в този балон, можете да го разширите и да си представите, че сте в балон, който включва цялата стая. Сега можете да промените местоположението и да взаимодействате с всички. Слушайте тялото си. Оставете тялото си да води пътя. Къде те води тялото ти?
- Ако изпитвате дискомфорт, винаги можете да се върнете към предишния балон. Много често дребно събитие, като нечие движение, може да предизвика негативни мисли, срам или други неприятни усещания. Нормално е да преживеете това и винаги можете да се върнете към своя безопасен балон. Каним ви да останете с това усещане и да го изследвате. Преместете се от това усещане. Какво е? Какви емоции се задействат?
- Няма правилен или грешен начин за изследване на измеренията. Някои хора предпочитат да останат в своята кинесфера през цялото време. Ако видите това, не се опитвайте да ги извадите или да ги преследвате, за да се движат с вас. Тази практика е индивидуално преживяване в групов контекст. Всеки знае границите на тялото си.
- След това упражнение размишлявайте в малки групи или дуети за поне 10 - 15 минути. Можете да отговорите на тези въпроси:
 - Кой балон е най-удобен за мен?
 - Имаше ли автоматично поведение или мисли, които наблюдавах?
 - В кой балон бях най-склонен и отворен да се свържа?
 - Как реагира тялото ми, ако някой поиска да ме доближи?

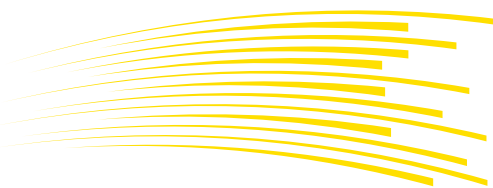
2. Нива

- Поканете групата да направи първото упражнение отново и този път във всеки балон ще изследваме 4-те различни нива на тялото.
- Първото ниво, което изследваме, е когато сме изправени на двата си крака.
- Второто ниво е високо. Това означава, че посоката на телата ни е нагоре към небето. Протягаме се към тавана. Това може да включва надигане на пръстите на краката ни, скачане, протягане на ръце високо или махане на крака нагоре. Представете си, че тялото иска да се издигне. Какъв е неговият естествен начин да направи това? Отново, няма правилно или грешно. За някои хора това ниво може да изглежда като балетни завъртания с вдигнати ръце, за други, леко повдигане на брадичката.

- Третото ниво е средно ниво. Намира се между земята и първото ниво. Изследвайте пространството между главата си и земята. Проучете какви са качествата на вашите движения там. Какви образи идват пред вас, когато се придвижите до това ниво? Може би ходите на четири крака или приклякате, огъвате коленете си?
- Четвъртото ниво е земята. Можете да легнете на земята или да пълзите на колене. Можете да се плъзгате по пода. На това ниво проучете връзката си със земята.
- Можете да преминавате от едно ниво на друго. Проучете на кое ниво се чувствате най-удобно. Какво е различното във вашите движения на различните нива? Как се свързвате с другите на различни нива?

3. Скорост

- Тук поканата е да играете с вашата скорост. Ако нормалната ви скорост е 5, как е, ако я намалите на 2 или 0. Какво е чувството, ако я включите на 10?
- Започнете със скорост 5. След това намалете до 3. След това до 1. След това направете пауза. 0. След това преминете отново на 5. И увеличете до 7. И 9. Какво се случва, когато вървите със скорост 10?
- Изследвайте скоростта в различните балони. С каква скорост се чувствате по-удобно да се свързвате с другите? Как се променя вашето движение при различни скорости?



Можете да упражнявате тези три елемента на движение поотделно или заедно. Каним ви да играете с тях.

Ако се сблъскате с проблем в живота си, трудна ситуация, в която чувствате, че енергията не тече свободно, можете да проучите как вашата перспектива към тази ситуация се променя с различни скорости, измерения или нива.

Когато работите с групи, можете също да изследвате тези три елемента с различни метафори от ежедневието на хората или като използвате разказване на истории. Ето един пример:

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Градът и неговите граждани

Поканете участниците да легнат на земята. Можете да проведете кратка медитация или визуализация.

След това можете да ги поканите за следното:

„Представете си, че усещате слънчеви лъчи върху кожата си. Вие сте в леглото си и току-що сте се събудили. Отваряте очи след дълъг сън. (пауза) Протягате се в леглото. Как тялото ви иска да се разтегне?

Бавно се подготвяте да се изправите от леглото си. (Участниците сменят нивото и застават от земята). Какво правите, когато се събудите? Може би искате да отидете до прозореца и да гледате навън? Може би отивате да си измиете зъбите или да си пригответе кафе. (Дайте им време да изследват това състояние, да направят това, което телата им искат да правят).

О, поглеждате часовника и разбирате, че малко закъснявате за работата си. Сега трябва да се подготвите и да излезете. Как се подготвяте?

Излизате от дома си и тръгвате по улицата. Около вас има други хора. Може би създавате зрителен контакт с някои от тях. (Пауза) Сега разбирате, че закъснявате за автобуса. Вие бързате. Почти тичате. Хората на улицата са пречки за вас, които искате да избегнете. (пауза)

Ето ви, на автобусната спирка. А, изпуснахте автобуса. Сега трябва да изчакате няколко минути. Как чакате? Имате ли някакъв контакт с другите хора на автобусната спирка?

Автобусът е тук. Влизате, но е пълно. Трябва да заемете възможно най-малко място. Как тялото ви се справя с това?

Пристигате. След като слезете от автобуса, искате да заемете голямо пространство и да разтърсите тялото си от пътуването. Вървите към работата си и започвате да забелязвате познати лица. Как поздравявате хората?

Живеете в малък град, където всички хора се събират да пият кафе заедно на централния площад, преди да отидат на работа. Сега трябва да пресечете парка, където навлизате в гъста гора, пълна с храсти. Много внимавате с бодлите на храстите, когато се разхождате.

(Оттук можете да продължите историята по ваш собствен начин, създавайки препятствия, различни ситуации, различни взаимодействия. С това упражнение приканвате участниците да бъдат креативни и да изследват различни начини на движение в пространството).

Части от тялото, които водят движението

Много често сме свикнали да се движим или танцуваме по определен начин. Поканете хората, с които работите, да изследват движението, водено от различни части на тялото. Можете да направите това в различни измерения, скорости и нива.



- Пуснете музика по ваш избор. Препоръчваме да изберете музика, която не е твърде бърза. Поканете участниците да се движат така, че дясната им ръка да води движението, а останалата част от тялото да следва. След това сменете „лидера“ на лявата ръка, десния глезен, лявото коляно, върховете на пръстите на краката, главата, езиците, дясното рамо, корема и т.н. Дайте на участниците достатъчно време да изследват движението, когато различните части на тялото са водещи.
- Можете също да използвате истории, за да направите това упражнение. Поканете участниците да си представят, че дясната им ръка се превръща в четка със златист цвят и иска да нарисова стаята, пода, тяхното собствено тяло или тялото на другите. След това сменете четката на друга част от тялото.
- След като упражнението приключи, помолете участниците да размишляват по двойки или малки групи:
 - Как се трансформира движението, когато сменят водещата част?
 - Коя част от тялото беше най-трудна за проследяване?
 - Коя част от тялото водеше най-стабилно?
 - Коя част от тялото се свързваше най-лесно с другите?

5. Точки за контакт

Когато стоим на двата си крака, имаме две контактни точки със земята – дясно и ляво стъпало. Можете да поканите участниците да изследват движението с повече или по-малко контактни точки със земята. Как ще се движат, ако трябва да запазят три контактни точки? Или четири? Всяка част от тялото, която докосва земята, стената, стола и т.н., е контактна точка.

Когато участниците се чувстват комфортно с изследването на контактните точки по този начин, можете да ги поканите да проучват по-нататък, когато се свързват и движат заедно. Всяка връзка между частите на тялото се счита за контактна точка. Ако двама души се движат гръб до гръб, те имат четири контактни точки със земята (4 крака) и 1 контактна точка помежду си.

Стил на движение

Стилът на движение е свързан с начина на изпълнение на движението. Движението е рязко или плавно, легато или стакато, бързо или бавно, нежно или агресивно, с посока или хаотично.



Един лесен начин да изследвате различни стилове на движение е като пуснете различни стилове песни като фон.

Можете също така да поканите участниците да използват специфични движения - докосване на кожата, разклащане, хващане, ритане, обръщане, вълни и др.

Нашето любимо упражнение е „Четири елемента“, където използвате елементи от природата като метафори за различни стилове на движение.

- Първият елемент е Земята. Поканете участниците да вървят бавно със скорост 3. Да пристъпват бавно, стъпка по стъпка. Да вървят по права линия и в съзнание за собствените си тела. Техният гръбнак е изправен, стойката им е центрирана, а дъхът им е дълбок. Движението им е спокойно. Можете също да пуснете спокойна музика и да ги оставите да импровизират движенията си.
- Вторият елемент е Водата. Тук смекчават погледа си и ходят като котки, в третото ниво. Движенията им са меки и насочени към свързване. Те се приближават един до друг, плавно. Скоростта е 4 или 5.
- Третият елемент е Огънят. Движение с посока. Те избират точка в стаята и тръгват към нея. Другите са само препятствия по пътя им. Движението е стакато, ясно и целенасочено. Скоростта е 7/8.
- Четвъртият елемент е Въздухът. Елементът на творчеството и свободата. Движенията са ориентирани към второто ниво - горе в небето. Движенията са леки, без посока, без цел. Атмосферата е игрива.
- След като са играли с различните елементи, поканете ги да импровизират и да следват тялото в неговия собствен стил на движение. Какво е специфичното в движението на телата им?
- Време за рефлексия - участниците споделят в малки групи или по двойки своя опит. Можете да зададете следните въпроси:
 - Кой елемент ми е познат?
 - Кой елемент ми е най-малко познат?
 - От кой елемент искам да добавя повече в движенията си?
 - Какъв е стилът на моето движение в живота?



Ориентиране

Това е момент за размисъл. След като изпробвате упражненията, запишете или споделите с другите:

Кое упражнение работи най-добре за вас? Какво научихте за себе си? А за групата?

Коя е предпочитаната от вас скорост? Какво ви носи забавянето? Какво ви носи ускорението?

*Кои са двата елемента на природата (Земя, Вода, Огън, Въздух), с които се свързвате най-много? Кои бихте искали да имате в повече?
Има ли елемент в излишък?*

Как бихте описали връзката с тялото си?

Какво във вас искате да раздвижите?



Едноминутен преглед:

В тази глава споделихме с вас нашия начин да подходим към тялото и да повишим осъзнаването на тялото. Каним ви да изследвате и да играете и да добавите свои собствени упражнения по ваш собствен начин. Работата с тялото е магия, а резултатите са невероятни! Една проста ежедневна практика може да подобри качеството на ежедневието ви и начина, по който се свързвате с другите.

Всичко започва с оправянето на леглото сутрин, нали?

Нашият екип ви желае късмет и много забавление!



Път 2:
Емоционално
осъзнаване



Какво представляват емоциите?

Защо емоционалното осъзнаване е важно?

Концептуална карта:

Езикът на нашите емоции | емоции и чувства

Колело на емоциите



Забелязвам

Използвайки скала от 1-5, напишете какво резонира с вас, след като прочетете тези твърдения:

- През повечето време разбирам емоциите си
- През повечето време съм в състояние да регулирам телесните усещания, свързани с моите емоции (напр.: трепет на ръката, изпотяване и т.н.).
- През повечето време съм наясно с емоциите си.
- През повечето време мога да изразя емоциите си.
- През повечето време съм в състояние да регулирам мислите, свързани с моите емоции.

Глава 1: Езикът на нашите емоции | емоции и чувства

“

„Емоцията е енергия в движение. Когато движите енергия, създавате ефект. Ако движите достатъчно енергия, създавате материя. Материята е конгломерирана енергия. Ако манипулирате енергията достатъчно дълго по определен начин, получавате материя. Всеки Учител разбира този закон. Това е алхимията на Вселената. Това е тайната на целия живот.“

Нийл Доналд Уолш, Разговори с Бог, необичаен диалог: Да живееш в света с честност, смелост и любов - том I

”

ЗАБЕЛЯЗВАМ



- Назовете три емоции, които сте изпитали днес
- Назовете три емоции, които изпитвате често
- Посочете две скорешни ситуации, в които сте имали възможността да спделите емоциите си
- Назовете три начина, по които изразявате емоциите си (напр.: рисуване, водене на дневник, танцуване, разговор с приятели и т.н.)

Въведение

УЧЕБНИ ХАПКИ

Ние, хората, сме емоционални същества. Изпитваме радост и скръб, понякога се страхуваме, друг път се ядосваме.

Емоциите не са напълно позната територия. Много учени работят върху откриването на това как се формират емоциите в нашите мозъци и тела. На колко години са нашите емоции, ако погледнем нашата еволюция? Не знаем дали хората преди векове са могли да изпитват любов по същия начин, по който ние. Или тъга.

Това, което знаем е, че емоциите са в телата ни. Те влияят на настроението ни, решенията ни, възможностите ни, начина на свързване, позите и начина, по който вървим.

Първата стъпка, която трябва да направите като фасилитатори, е да разберете разликата между чувства и емоции.

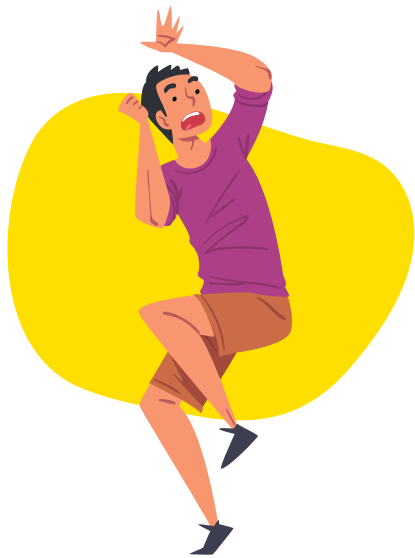
В тази книга използваме следното определение: Емоциите са биохимичните преживявания на телата ни, когато се случи събитие. Чувствата са интерпретациите, които даваме на тези преживявания.

Ето един пример. Ема върви по улицата. Забелязва Пол да се приближава към нея.

Усещания: сърцебиене, меки колене, възникваща усмивка на лицето, студен бриз по кожата

Емоции: радост

Чувства: влюбен, щастлив



Да вземем друг пример. Иван се разхожда в гората. Изведнъж забелязва, че се приближава мечка.

Усещания: студени ръце, задух, настръхване, тръпки

Емоции: страх

Чувства: уплашен, в опасност

Разпознавате ли разликата?

Усещания: реакции на тялото в настоящия момент.

Без приложен смисъл.

Емоции: енергията в тялото, която създава определено състояние.

Реакцията на околната среда или вътрешните мисловни процеси.

Чувства: нашите субективни интерпретации на това, което преживяваме. Основават се на минали знания, културни образи, очаквания и системата ни от вярвания.

Чувствата са за това как интерпретирам реалността, докато емоциите са за това как тялото ми преживява реалността.

Може би се чудите защо това е важно за един фасилитатор. Или как е свързано с темата за психичното здраве?

Е, ето как.

Усещания: в предишната глава вече говорихме, че ако се вслушаме в нашите усещания, имаме достъп до цял свят от информация. Информация, която идва в телата ни. Забелязването на нашите усещания ни помага да бъдем свързани с телата си и настоящия момент.

Емоции: забелязването на нашите емоции ни помага да ги изразим и/или да ги регулираме. Ние знаем повече за потока на нашата енергия и какво състояние създава. Можем също да забележим потока на енергия в другите. Можем да ги помолим да обмислят емоциите си. Можем да предложим упражнения, които помагат на хората да регулират емоциите си. Един пример е, ако групата внезапно изпита страх. Осъзнаването на емоцията и начина, по който работи, ви помага да се заемете с проблема, вместо да го игнорирате.

Чувства: чувствата са интерпретации. Знаейки как да работим с тях, можем да проучим какво стои зад тези интерпретации. Какви истории си разказваме? Какви са емоциите зад чувството? С кои образи и културни идеи са свързани тези чувства?

Емоции

Има различни теории по темата за емоционалната интелигентност. Ще представим един подход и ще споменем няколко други. Нашата цел не е да заявим кое е вярно или не, а да дадем проста рамка, която можете да използвате по-късно в работата си.

Различните теории ни дават различна информация за това колко емоции има, как се появяват и т.н. Това, което намираме за много практичен инструмент, е Атласът на емоциите, който можете да [намерите тук](#).

Атласът е дигитален инструмент, който ви дава много информация за това как се формират и изразяват емоциите. Разработен е от американския психолог Пол Екман, почетен професор в Калифорнийския университет в Сан Франциско, и Далай Лама.

В атласа ще намерите 5 основни емоции:

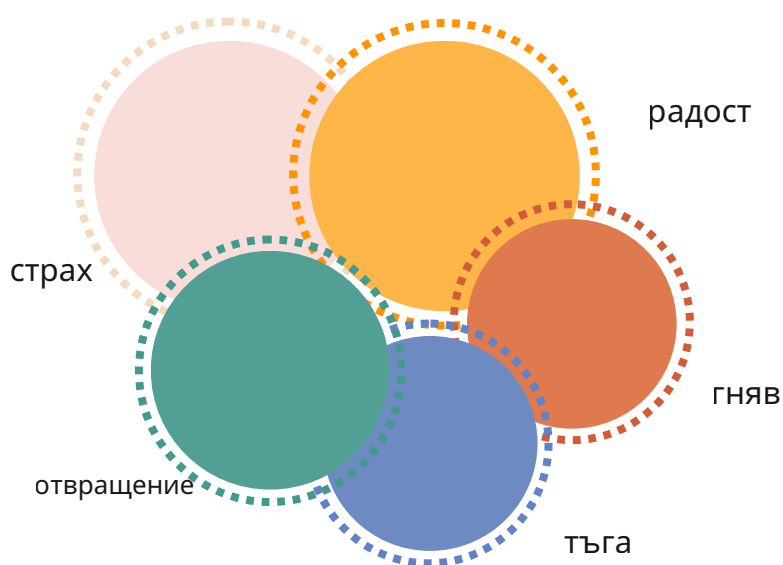
Радост

Страх

Гняв

Тъга

Отвращение



Всяка емоция може да се изживее като интензивна или по-малко интензивна. Има различни физически реакции, които могат да придружават емоцията.

Да изследваме!

Радост

Може да се изпита като леко сетивно удоволствие, забавление, облекчение, мир, гордост, удивление, вълнение, екстаз и други. Всички те са лица на един и същ биохимичен процес.

Всяка емоция идва с определени реакции на тялото. Когато преживяваме радост, реакциите могат да бъдат:

- Ангажирани сме в това, което правим
- Във връзка сме с хората около нас
- Искामе повече от това, което правим
- Радваме се, че другите ни завиждат
- Даваме си време да изживеем радост и наслада

Питаме ви каква учебна среда можете да проектирате, за да може участниците в учебния процес да изпитат радост?

- Какво е важно за вас да присъства, за да можете да си позволите да изпитате радост?
- радост?
 - Чувство за безопасност
 - Награда
 - Постигание на нещо трудно
 - _____
 - _____



Тъга

Тъгата може да се прояви като разочарование, обезсърчение, примирение, безпомощност, безнадеждност, отчаяние, мъка, скръб и други.



Реакциите, които създава у нас, могат да бъдат:

- Чувство на срам
- Траур
- Протестиране
- Натрапчиви мисли за емоционалното преживяване
- Търсене на комфорт
- Оттегляне

Понякога, когато тъгата е твърде силна и не можем да се справим с нея, ние развиваме вторична емоция. Вторичната емоция покрива първичната и я прави по-поносима. Понякога, ако тъгата е твърде много, започваме да изпитваме гняв, например.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Ако искате да изследвате повече емоции, ви каним да разгледате атласа. Той е много интерактивен и можете също да го използвате във вашите семинари или онлайн курсове.

Чувства

Когато говорим за чувства, ние се позоваваме на списъка с чувства на CNVC. Това е много полезен инструмент, който силно препоръчваме.

Ето няколко примера:

<ul style="list-style-type: none">• Любопитен• Влюбен• Радвам се• Щастлив• Докоснат	<ul style="list-style-type: none">• Облекчена• Нетърпелива• Отпусната• Изумена• Изпълнена	<ul style="list-style-type: none">• Объркани• Уплашени• Сънливи• Разсеяни• Депресирани
---	---	--

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Как да работим с тях?

- Първата стъпка, можете да попитате човека, с когото работите: Как се чувстваш? Можете да ги поканите да разгледат списъка с чувства и да проверят кои думи създават резонанс в тях.
- Пример: „Чувствам се сънлив, спокоен, отпуснат и т.н.“
- Втората стъпка, поканете човека да провери какви телесни усещания изпитва?
- Пример: „Усещам топлина в гърдите си, ветрец по кожата си, тежест в очите си и т.н.“
- Трета стъпка, поканете човека или себе си да проверите какви са емоциите зад чувствата? Можете да познаете емоция и да попитате дали резонира.
- Пример: „Изпитвате ли тъга?“ „Не, не бих казал. По-скоро е наслада“. Вече знаете, че насладата е начин да изпитате радост. Знаете какви поведения и реакции могат да бъдат скрити там.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Ако искате да работите за повишаване на емоционалното си осъзнаване (както за себе си, така и за хората, с които работите), можем да дадем четири съвета:

1. Изберете теоритична рамка, като тази, която сме предложили, която ще ви позволи да създадете разграничения и да изследвате по-дълбоко. Изберете рамка, която е достатъчно отворена, за да можете да създадете свой собствен начин на работа с нея. Рамките с много обяснения и теории обикновено са тежки за хората и не подканват към активно изследване.
2. Работете върху своя речник на емоциите/чувствата/усещанията. Понякога не разпознаваме какво точно чувстваме или преживяваме, защото ни липсват думи за това. Използвайте списъци с чувства и емоции, за да добавите в речника си повече думи.
3. Има много видеоклипове и книги за това как нашите хормони влияят на нашите емоции и чувства. Направете своето проучване в тази област. Ще ви помогне да разберете по-добре тялото си и какви навици могат да доведат до положителни емоции и здравословен начин на живот.
4. Емоциите и чувствата възникват в контакт с нашата среда. Вместо да стоите заклещени в чувство или емоция, проверете как можете да създадете среда, която създава движение у вашите изживявания. Ето няколко примера:
 - Смяна на мястото, на което се намирате: излизане на разходка, смяна на стаята и др.
 - Промяна на позата. Създайте движение в начина, по който седите на стола си, ходите и стоите. Заемете повече място.
 - Отделете 10-15 минути за упражнения, бягане или йога.
 - Помолете хората наоколо за прегръдка или разговор.

Ориентиране

Каним ви да запишете в бележника си петте емоции от Атласа: радост, страх, тъга, гняв, отвращение. До всеки един от тях запишете:

Кога за последен път изпитахте тази емоция в тялото си?

За какво беше?

Каква беше интензивността?

Какви физически реакции имахте?

Използвайте атласа, ако имате нужда от вдъхновение.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Упражнение за емоционално осъзнаване, което да правите сами или в група:

Помислете за дейност или събитие, което се е случило наскоро. Помислете върху следното:

- Ситуацията, в която сте били (какво се е случило в този момент);
- Подробностите, на които сте обърнали внимание относно ситуацията;
- Стойността, която сте придали на ситуацията - какво означава ситуацията лично за вас; и
- Вашата реакция, включително физическите промени (като изчервяване или треперене) и поведението ви (като потупване с крака или почесване на главата).

УЧЕБНИ ХАПКИ

Според професор Джеймс Грос (Modal Model of Emotions), процесът на усещане на емоция се случва в тези четири стъпки:

1. Ситуацията. Емоцията зависи от ситуацията, в която настъпва (ситуацията, в която се намирате). Това може да е случка в класната стая, разговор по време на работа, конфликт в претъпканата гара или специален момент в оживено кафене.



2. Твоето внимание.

Ние обръщаме внимание само на частите от ситуацията, които са от значение за нас. Замислете се, че около нас непрекъснато се случват много неща - например в претъпкан автобус може да има хора на телефоните си, плач на деца, хора, които говорят помежду си, звук на звънец, шумолене на листата извън автобуса. Не е възможно да забележим всеки детайл, но забелязваме нещата, които са важни за нас. Може да е миризмата на това, което някой яде, или как човек ви е гледал. Бихте обърнали внимание на тези неща, защото имат лично значение за вас.

3. Оценката, която давате на ситуацията.

След като вниманието ви е привлечено към елемент от ситуацията, вие интерпретирате какво означава този елемент за вас. Този мисловен процес може да е автоматичен (подсъзнателен) или може да е съзнателен (да си го мислите). Вашата оценка на ситуацията ще определи чувствата, които изпитвате и ще генерира типа емоция, която изпитвате.

4. Вашата реакция

Въз основа на оценката, която сте дали на ситуацията, тялото и мислите ви ще генерират отговор. Отговорът е емоционална реакция, която включва следните компоненти:

- чувства (субективни чувства, като "Чувствам се уплашен")
- оценки (модели на мислене, като "аз съм под заплаха")
- изражения (изражения на лицето и тялото, като широко отворени очи от уплаха)
- действия (тенденцията да се извършват определени действия, като замръзване, криене, атака, приветствие);
- физически промени (физически симптоми на емоция, като пеперуди в стомаха).

Този модел е предложен от професор Клаус Шерер върху неговия компонентно-процесен модел на емоция.

Ориентиране

Дайте пример за една ситуация, в която сте се намирали?

На какво обърнахте внимание в тази ситуация? Защо тези елементи бяха важни за вас?

Каква беше вашата оценка за ситуацията? Какви бяха вашите мисли за тази ситуация?
Какво си казахте, че тази ситуация означава за вас?

Какви бяха вашите реакции на ситуацията?

чувства:

оценки:

изражения:

действия:

физически усещания:

Глава 2: Колело на емоциите

В първата глава представихме една теоритична рамка, която можете да използвате за себе си или в работата си. Има и други рамки, които ще изпитаме в тази глава.

Можете да използвате различни рамки с различни групи. Никоя рамка не е създадена, за да отразява „истината“. Те са тук, за да ни напътстват да изследваме, да разширяваме речника си и да се свързваме с нашите тела и преживявания.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Психологът Робърт Плутчик разработи едно от най-популярните колела на емоциите, известно като колелото на Плутчик. Той предположи, че хората изпитват осем основни емоции, които той подреди в противоположни двойки на колелото:

- тъга и радост
- гняв и страх
- очакване и изненада
- приемане и отвращение

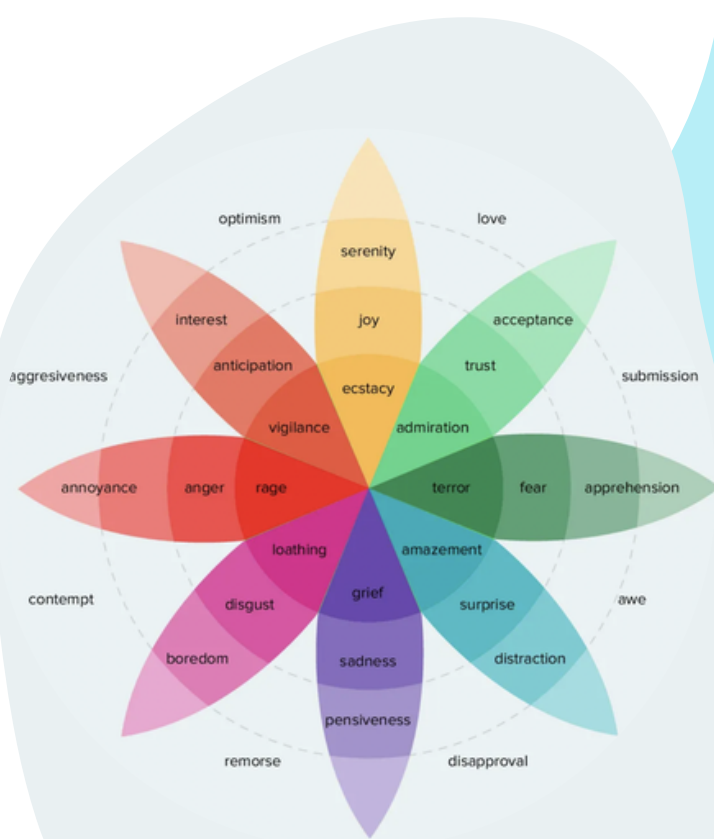
Както можете да видите на колелото, емоциите са подредени върху цветно координирани сектори в три слоя:

Външни ръбове. По външните ръбове ще откриете емоции с ниска интензивност: приемане, разсейване, скука и т.н.

Към центъра. Докато се придвижвате към центъра, цветът се задълбочава и емоциите също: доверие, изненада и т.н.

Централен кръг. Централният кръг съдържа най-интензивните прояви: възхищение, учудване и отвращение, и т.н.

Между всеки цветен сектор ще намерите така наречените смесени емоции - презрение, например, възниква от комбинация от гняв и отвращение.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

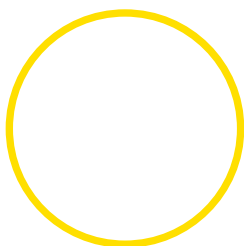
Опитайте това упражнение „Колело на емоциите“.

Целта на това упражнение е участниците да се запознаят с различни емоции и чувства, които човек може да изпита; да осъзнаят емоционалното си състояние; да осъзнаят как емоциите и чувствата се променят и никога не са постоянни.

СТЪПКА 1 (5 мин.)

Намерете удобна поза, седнете или легнете и поемете няколко дълбоки вдишвания. Започнете да обръщате внимание на това как се чувствате днес. Отделете няколко минути, за да обмислите чувствата и емоциите си. Ако ви е трудно да назовете емоциите си, можете да изследвате разнообразието от потенциални чувства и емоции в „Колелото на емоциите“.

СТЪПКА 2 (10 мин.)



Сега, след като сте обмислили своите чувства и емоции, имате възможност да създадете свое собствено уникално Колело на емоциите, като използвате различни цветове и думи, които представят как се чувствате. Можете да използвате кръг като шаблон.

СТЪПКА 3 (15 мин.)

За група: участниците седят в кръг и са поканени да представят и споделят за своя кръг, само ако искат. Останалите участници са поканени да слушат активно човека, който говори. Може да искате да ограничите времето за споделяне до няколко минути на човек, така че да има достатъчно време за всички. В такъв случай го обявете преди началото на споделянето.

Ориентиране

Сещате ли се за момент, в който сте „превъртяли играта“? Какво стана? Как се почувствахте?

Какво направихте?

Помислете за отношенията си с някой близък човек. В какви моменти губите контрол над емоциите си?

Какво бихте могли да направите, за да поискате подкрепа от човека до вас в такъв момент?

Какво можете да предприемете, за да регулирате своите емоции в трудни моменти? Направете списък.

Едноминутен преглед:

Нашите емоции са движеща се енергия (Emotion = Energy in Motion). Разбирането за нашите емоции позволява по-добро самосъзнание, самоуправление, социално включване и управление на взаимоотношенията. Всичко това са ключови компоненти на нашата емоционална интелигентност.

Нашите емоции са сложни модели на реакция на това, което ни се случва. Ако не знаем как да регулираме емоциите си и ги оставим да властват над нас, рискуваме да застрашим своето съзнание и комуникация с околния свят, което може да причини разпадане на значими взаимоотношения, проблеми, изолация и др.



“Емоциите са системи за предупреждение на човешките същества за това, което наистина се случва около тях. Емоциите са нашите най-надеждни индикатори за това как вървят нещата в живота ни. Те също са като вътрешен жirosкоп; емоциите ни помагат да вървим по правилния път, като ни уверяват, че сме водени от нещо повече от познание.”

- Морис Елиас, д-р, съавтор на Emotionally Intelligent Parenting



Път 3:
Комуникацията
като акт на
съвместно
движение



Какво е комуникационна осъзнастост? Защо е важно? Как можем да останем във връзка дори във време на конфликт?



Концептуална карта:

Глава 1: Комуникационен модел на НЛП

Глава 2: Четири слоя на комуникация

Глава 3: Стиливе на общуване

ЗАБЕЛЯЗВАМ

Помислете за един момент от живота си, когато сте почувствали свободата да изразявате себе си. Как се почувствахте? Какво ви даде възможност да изразите себе си напълно?

Използвайки скала от 1-5, напишете какво резонира с вас, след като прочетете тези твърдения:

- През повечето време изразявам мислите си свободно
- През повечето време мога да изразявам емоциите и чувствата си свободно
- Имам хора в живота си, с които ми е лесно да споделям откровенно
- Чувствам се разбран(а), видян(а) и чут(а) от хората около мен
- Лесно ми е да изразя мислите и емоциите си с думи

Въведение

УЧЕБНИ ХАПКИ

Какво ви идва на ум, когато чуете думата "комуникация"?

С какви думи, изображения, жестове или усещания свързвате комуникационния процес?

Знаете ли, че... Думата communication идва от корена -mei*, което означава „да се движа“ и предлога -com*, което означава „заедно с“!

Представете си, че целият процес на комуникация е нашият начин да се движим заедно с хората около нас, да растем заедно, да се разбираме!

Според теорията на комуникацията можем да изследваме два аспекта на комуникационния процес. Първият аспект е свързан със създаването на връзки (между хората, между човек и идея или концепция, връзка с някакво знание и тн.). Вторият аспект е обменът на информация между хората.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Можете да направите това сами или в група.

Поканете участниците да създадат малки групи от 4 или 5 души. Поканете всяка група да напише на лист своята рецепта за свързване. Поканете ги да оформят рецептата като от готварска книга.

Например 1 кг. хумор, 10 супени лъжици уязвимост, 3g зрителен контакт и т.н.

След това поканете участниците да напишат своята рецепта за прекъсване на връзката.

Когато всички групи са готови, поканете всяка група да сподели своите рецепти. Някои въпроси, които можете да използвате:

Какво означава за вас връзката с някой човек?

Как разбирате дали имате близост с някого?

Какво ви помага да разберете връзката?

Какво за вас е обратното на това да сте свързани?

ВРЪЗКА (Connection)

Още в главата, посветена на Осъзнаването на тялото, обсъждахме темата за връзката между хората. Каним ви да разгледате упражнението там. Предизвикваме ви да създадете своя собствена рецепта за свързване и да останете любопитни за други рецепти. Различните хора се свързват по различни начини. За някои хора е важно да споделят истории, а за други - да имат физически контакт или да прекарват повече време с другия човек.

Каним ви да попитате своите приятели и близки, какво е за тях да се свържат с някого, да създадат близост? Има ли някакъв жест или действие, което те правят, за да създадат близост? Може би има конкретна история, която разказват, за да направят някого по-близък? Какви са знаците за близост, които търсят? Какво означава „връзка“ и „близост“ за тях?

Близостта (или връзката) се случва естествено между хората. По-често я оставяме да ни се случи, отколкото да се трудим за нея. От тази гледна точка можете да се запитате:

- Какво ме възпира от връзка с някого?
- Ако допусна близост, какво може да се случи?
- Какво няма да се случи, ако близостта е налице?
- Какво ми отнема близостта?



РАЗМЯНА НА ИНФОРМАЦИЯ

След като връзката е налице, можем да започнем да обменяме информация. Това може да стане по разнообразни канали.

Според различни изследвания между 70 и 93% от комуникацията е невербална. Това означава, че изпращаме и получаваме по-голямата част от информацията, без да използваме думи. Ние обменяме информация чрез допир, височината на гласа, цветовете, дрехите, които носим, жестовете си и околната среда около нас.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Каним ви на приключение. Изберете случаен човек на улицата и проучете какво знаете за него, без да го познавате. Каква информация получавате от начина, по който този човек ходи, говори, облича се и се държи?

Направете това поне 5 пъти с 5 различни човека.

В група можете да поканите хора да споделят своите наблюдения.

Това упражнение е много добро, когато става въпрос за изследване на предразсъдъците. Много пъти „получаваме“ информация от миналия си опит или от стереотипи. Това може да доведе до погрешна преценка или дискриминация.



Глава 1: Комуникационният модел на НЛП (NLP)

ЗАБЕЛЯЗВАМ

Направете списък с начините, по които получавате информация от света около вас?

УЧЕБНИ ХАПКИ

Нещо се случва. Намирам се в дадена ситуация. Получавам огромно количество сигнали чрез сетивата си. Тази информация изглежда като произволна колекция от светлини, цветове, тонове, докосване на кожата, температура и т.н. Веднъж получена, тази информация трябва да бъде подредена. Част от информацията не ми трябва, затова я изтривам. Друга информация поставям в категории. Прикрепям всяко парченце информация към нещо, което вече знам от преди.

За да обработя информацията моят мозък е създал филтри. В NLP ги наричаме Филтри на реалността.

Филтрите на реалността са очилата, през които виждаме света. Те са оформени от нашата култура, минал опит, ценности, вярвания и спомени. Това, което в една култура се възприема като опасно, в друга ще се разглежда като знак за връзка, например. Едно и също действие в различните култури ще доведе до различни реакции на тялото, хормони и действия.

Трите общи филтъра, които използваме, са:

Обобщение (Generalisation)

Изкривяване (Distortion)

Изтриване (Deletion)



Обобщение.

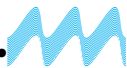


От нашия минал опит, вярвания, религии и култура, ние обобщаваме, така че нашата картина на света да е по-ясна. Когато получаваме информация, нашият мозък я разделя на категории. Създаваме общи познания за някои категории.

Обобщението звучи като: „Самолетите са удобни.“, „Всички жени са добри шофьори.“, „Навсякъде пицата в Италия е вкусна.“, „Винаги пия кафе сутрин“, „Той никога не лъже“.

Когато работите с хора, ако искате да предизвикате критичното им мислене, поканете ги да размишляват върху този филтър. Ако кажат „винаги“, „никога“, „всички“ или „всеки път“, поканете ги да изяснят.

Изкривяване.



Този филтър е за това как променяме начина, по който преживяваме нещо, поради нашите спомени, минал опит, култура или вярвания. Можем да изкривим едно преживяване, като го направим по-маловажно, по-важно, като му придадем смисъл, като го свържем го с друго преживяване и т.н.

Много често изкривяването е когато създаваме връзки между събития, когато тези връзки не съществуват в действителност.

Например, получавате нисък резултат на един тест и заключвате, че като цяло сте неинтелигентен. Няма истинска връзка между това да си неинтелигентен и между нисък резултат, но мозъкът създава връзка.

Друг пример е, ако закъснеете за среща. Влизате в стаята, двама от колегите ви се смеят и заключвате, че се смеят на вас. Няма връзка между вашето закъснение и техния смях, но вие я създавате.

И още един пример. Вашият приятел забравя за рождения ви ден и вие решавате, че не означавате нищо за него.

Предизвикваме ви да изследвате ситуации, в които създавате връзки между събития и да проверите дали тези връзки са реални.

Изтриване. X

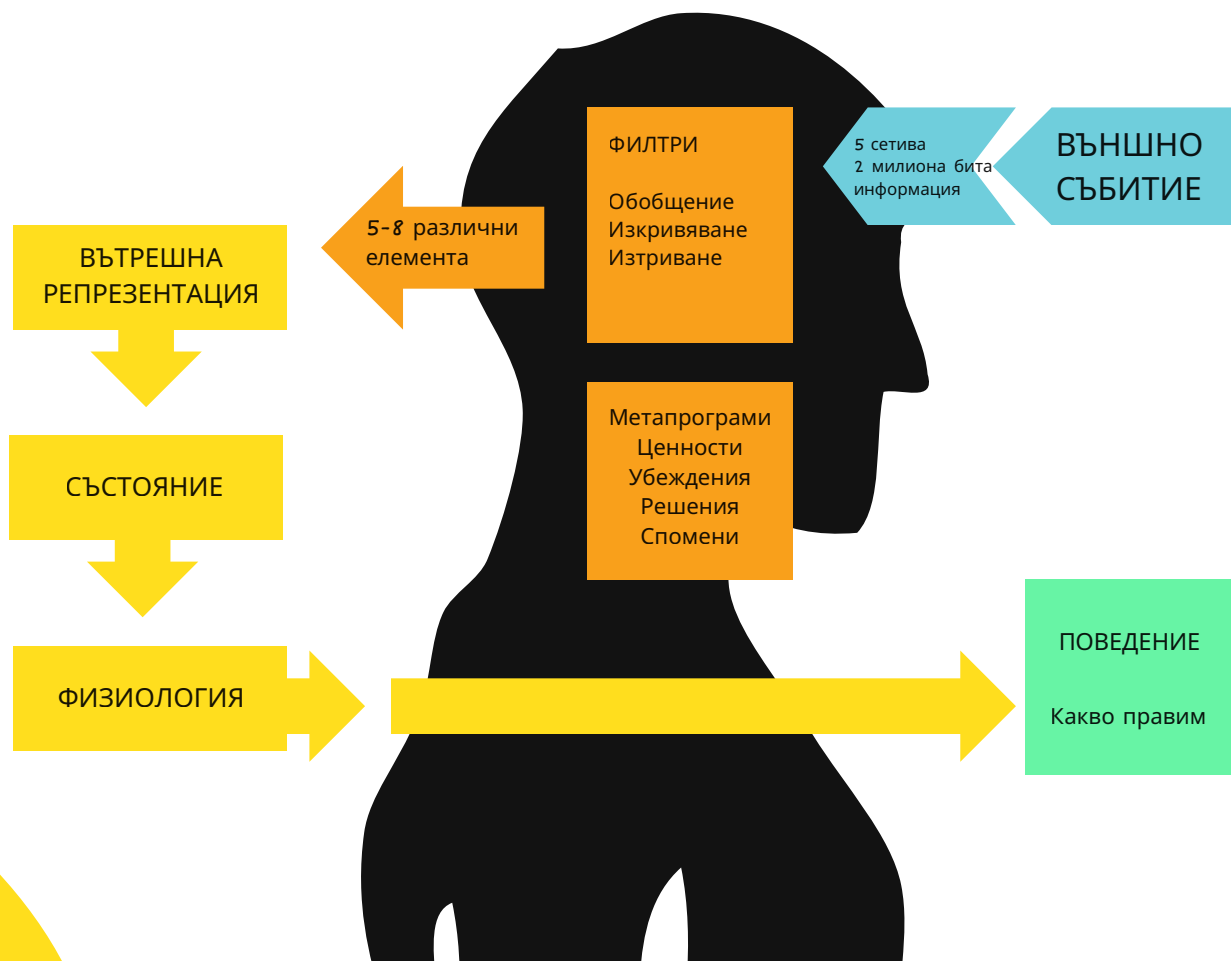
Изтриването се случва, когато съзнателно или подсъзнателно изтрием част от информацията. В нашата реч може да изглежда като пропускане на съществително или глагол.

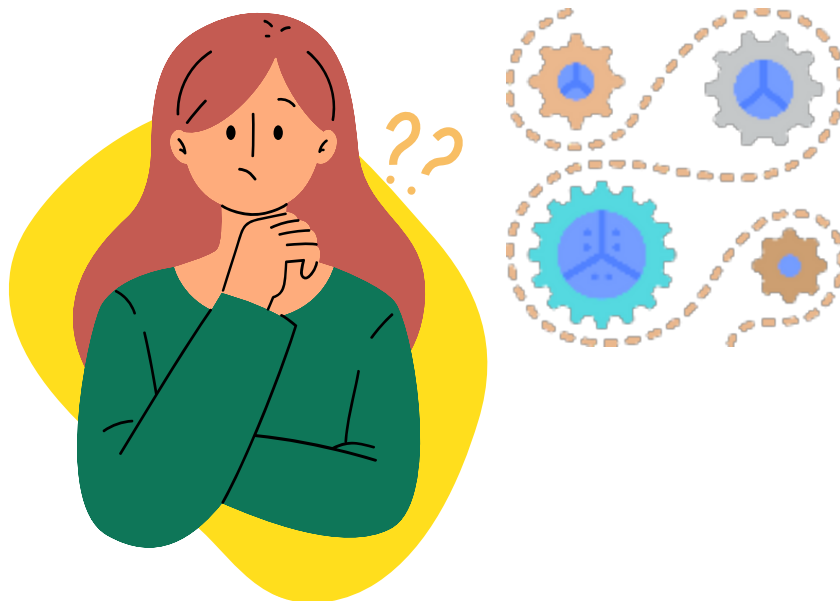
Примери за изтриване:

Неудобно ми е (От какво? През цялото време или в определен момент?)
Те не ме слушат. (Кой? Кога? През цялото време?)

За да забележите изтриването, ви каним да слушате:

Какво не е казано?
Какво не се признава?
Какво не е видно?





Какво се случва след филтрите?

Когато получаваме информация от външния свят, ние я филтрираме и тя създава нещо в нас. Това предизвиква определени мисли, емоции и чувства. Ние сме в определено състояние.

Състоянието, в което се намираме, произвежда специфично поведение. Използваме определен език, жестове и гримаси и действаме по определен начин. Поведението на един човек създава същия процес в друг човек. (Те получават нашето поведение като огромно количество данни, прието от техните сензори и филтрирано през техните филтри).

Можете да си представите този процес като вълни, които текат от един човек към друг. Всичко, което правим или казваме и всичко, което сме, създава резонанс. И това е същността на комуникацията.

Всичко се брои!

Комуникационният процес не е линеен. Той включва нас и всичко около нас. През цялото време.

Комуникацията не е само това, което казвам. Това е и как го казвам. На кого? Кога? Къде? Има ли други хора около нас? Как съм облечен? Каква е позата ми? Каква е атмосферата? Какви са чувствата ми? Какви са чувствата на другия? Как са облечени? Седим ли или сме прави? Колко бързо говорим? и т.н. и т.н.

НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ

Както споменахме по-горе, повече от 70% от комуникацията се случва без думи.

Какви са компонентите на невербалната комуникация?

- Изражения на лицето
- Жестове
- Височина на гласа, тон на гласа, паузи и мелодия на гласа
- Език на тялото
- Колко пространство заема човекът (Забележка: Вижте главата за Осъзнаване на тялото.)
- Очен контакт
- Докосване
- Външен вид
- Контекст. Къде се осъществява комуникацията?

Искате ли да подобрите начина, по който общувате? Начина, по който говорите пред хората?

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Споделяме с вас тази книга с упражнения, които можете да правите сами или в група. Те са разработени от актьори и обучители, които говорят пред огромни групи от хора.

Подобряването на начина, по който общувате невербално, ще ви помогне да се свържете по-добре с хората и ще повиши увереността ви.

Ориентиране

Какво комуникирам в момента с външния си вид?

Какво комуникирам в момента с позата на тялото си?

Какво комуникирам с начина, по който се изразявам?

Как да комуникирам доверие? Как да разбера дали имам доверие на някого? Комуникирам ли доверие?

Глава 2: Четирите слоя на комуникацията

УЧЕБНИ ХАПКИ

Четирислойният модел е комуникационен модел, създаден през 1981 г. от немския психолог Фридеман Шулц фон Тун. Според този модел всяко съобщение има четири слоя. Четирите слоя на съобщението са факт, саморазкриване, социална връзка между подател и получател и призив (манипулация).



Нека вземем пример. Учител казва на ученик: „Искам да говоря с родителите ти.“

Първият слой на това съобщение е за фактите, които се съобщават. Факт е, че учителят иска да говори с родителите.

Вторият слой е за себеоткровението. С всяко едно съобщение ние се разкриваме. Тук учителят разкрива своята загриженост, своето внимание към ученика. Има определени емоции, които се съобщават.

Третият слой е за връзката между подателя и получателя. Има известна динамика между двете. Тук също имаме динамика на властта между учител и ученик. Има определени социални роли, от които двамата действат. Учителят може би няма да каже същото изречение на родителите. Можем да разберем колко близки са двамата и каква е връзката им.

Четвъртият слой е за призива или какво всъщност искаме от другия. Какво е посланието, което учителят изпраща с тези думи? Може би: „Не съм доволен от твоето представяне“ или „Трябва да работиш повече“, или „Страхувай се!“.

Всеки слой разкрива различни части от информация и е полезно да проверим какво ние, като младежки работници и хора, научаваме от всеки слой.



Ето малко информация за всеки слой:

- Фактическа информация: факти, новини, данни, дати и хора, споменати в съобщението.
- Саморазкритие: Какво казва това съобщение за подателя, за неговите емоции и чувства, ценности и вярвания, мисли и намерения? Какво разкриват? Как се разкрива подателя като привлича вниманието?
- Връзка: Каква е връзката между изпращач и получател? Какво е разрешено в тази комуникация? От какви социални роли действат двамата? Кои по-големи системи представляват? Какво не е позволено в този разговор? Колко близък или официален е разговорът? Колко или колко малко се познават тези хора? Каква е динамиката на властта?
- Призив: Какво всъщност иска подателят от получателя? Какви са намеренията, съветите и молбите в това съобщение? Какво всъщност се казва, без да е казано? Подателят манипулира ли получателя?

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Слушайте един разговор. Вземете едно изречение и открийте каква информация е дадена във всеки от слоевете. Каква част от тази информация е вербална и колко е невербална?

Разширена версия: слушайте разговор. Има ли изречения, казани само за да разкрият нещо за подателя? Има ли изречения, които установяват връзка? Има ли скрит призив от подателя към получателя?



Чудесен пример за откриване на слоевете е, когато хората клюкарстват. Много пъти функцията на клюката е да изпраща информация на третото ниво на връзката. Когато започнете нова работа, не клюкарствате с колегите си, защото не сте достатъчно близки. Не знаете дали да им вярвате или не. По-късно се оказва, че клюкарствате не защото обменяте важна информация, а за да установите връзка. Истинското послание е: „Вярвам ти и ти можеш да ми се довериш. Ние сме приятели.“

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ



Цялата информация и упражненията са тук, за да ви помогнат да осъзнаете по-добре процеса на комуникация. Да бъдеш добър комуникатор може да ти донесе много ползи, особено когато работиш с хора.

Не можем да не споделим това много забавно видео с вас. Това е чудесен пример за комуникация когато предполагаме, че другият знае това, което ние знаем. Препоръчваме ви да гледате видеото и да помислите колко ясен е начинът, по който общувате с другите.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙТЕ

Да бъдете добри слушатели изисква преди всичко да можете да слушате себе си. Да разпознаете собствените си вярвания, мнения, нужди или страхове.

Активното слушане е умение като всяко друго, което може да се практикува и тренира. За да изградите и укрепите способността за активно слушане, можете да опитате следното упражнение:

В дуети. Лице А и лице Б. Лице А има 5 минути да изрази себе си. Можете да предложите въпрос, на който човек А ще отговори през тези 5 минути. (като: Какво те вълнува в момента?).

Лице Б само слуша. Б не задава въпроси, не кима, не се усмихва. Просто слуша, свързва се със себе си и с другия човек.

Накрая човек Б обобщава в едно или две изречения какво е чул и какъв резонанс е предизвикала тази информация.

Можете да създадете свои собствени варианти на това упражнение.



Ориентиране

Обсъдете следните въпроси с цялата група.

*Какво беше усещането да споделяш и да те слушат?
Чувствахте ли се чути?*

Какво беше чувството да чуеш обобщението на това, което сподели?

Какво беше чувството да слушаш?
Каква беше емоционалната ти реакция, докато слушаше партньора си?
Успя ли да бъдеш внимателен, когато другият човек споделяше?
А със собствените си вътрешни емоции, мисли и реакции?

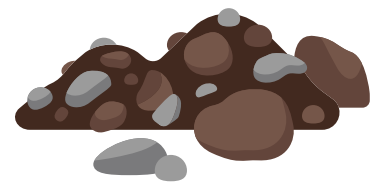
Глава 3: Стиллове на комуникация

УЧЕБНИ ХАПКИ

Спомняте ли си, че в главата за Осъзнаване на тялото имахме упражнение върху Четирите природни елементи (земя, огън, въздух, вода)? Ще използваме метафората за елементите, за да обясним четирите основни стила на комуникация.

Стиловете на общуване могат да ви дадат много информация за начина, по който някой дава и получава информация. Те ще ви помогнат да се свържете по-добре с хората и да говорите на „техния език“. Ще разберете каква информация е важна за човека и кои думи ще грабнат вниманието му.

Каним ви да разгледате и своите доминиращи стиллове на комуникация и да проверите как можете да интегрирате всички стиллове в речта и поведението си.



Стил 1: Аналитичен стил. Елемент: Земя.

За хората с доминиращ Аналитичен стил, това, което е важно, са фактите. Когато говорят, ще ги чуете да използват много статистики, числа и точна информация. Обикновено тонът на гласа им е спокоен и създават впечатление за спокойствие.

Хората с Аналитичен стил са склонни да анализират ситуацията и да вземат рационални решения. Те се движат бавно и уверено, стъпка по стъпка и изчисляват рисковете от своите действия.

Ако човек с доминиращ стил Аналитичет стил би споделил история за своята ваканция, той ще говори много за случилото се във факти и числа.

Пример: Отидохме в Бари. Бяхме там 5 дни. Времето беше топло, около 30 градуса. Бяхме четирима души, споделяйки апартамент...

Стил 2: Интуитивен стил. Елемент: Вода.



За хората с Интуитивен стил са важни емоциите и близостта. Те обичат да работят в групи, да бъдат с хора и да осигуряват мир в групата. Когато те говорят, ще чуете метафори, емоции, чувства и думи, които описват взаимоотношения и връзки.

Начинът, по който говорят, обикновено е спокоен, мек и нежен. Възможно е да използват повече физическо докосване, когато говорят. Те са много добри в адаптирането към стила на другия човек.

Ако човек с доминиращ Интуитивен стил сподели история за ваканцията си, той ще говори много за случилото се по отношение на връзки, работа в екип, чувства и взаимоотношения.

Пример: Отидохме в Бари с приятели. Беше много релаксиращо преживяване, можехме да прекараме много време заедно. Наслаждавахме се на игри на плажа. Беше страхотно да се срещна отново с моите приятели. Споделихме някои стари спомени. Беше като отваряне на стар албум...

Стил 3: Функционален стил. Елемент: Огън.



Думата, която описва този стил е "цел". Хората с доминиращ Функционален стил са ориентирани към извършване на задачи. По-добре ги уведовете от самото начало защо правят това, което се иска от тях. Каква е целта и какви са резултатите, които ще постигнат?

Тези хора знаят как да преследват целите си. Те обичат да имат ясен план. Кажете им най - важното и пропуснете подробностите.

Те са директни и речта им обикновено е енергична и целенасочена.

Ако човек с този стил би споделил история за своята ваканция, той ще говори много за това какви са били ползите, какви са резултатите, какво е постигнато.

Пример: Отидохме в Бари, защото искахме да плуваме. Искахме да си починем добре. Целта ни беше да посетим поне 5 различни плажа. Направихме това и дори повече...

Стил 4: Личен стил. Елемент: Въздух.



Тези хора са креативни и искат да се изразяват креативно. Те мислят нестандартно и имат щури идеи. Обикновено те са шумните в групата, които споделят, разказват истории и искат да бъдат забелязани. Когато говорят, ще чуете много за техния собствен опит и гледна точка. Често прескачат от една тема на друга.

Обръщат голямо внимание на детайлите, усещанията, субективното преживяване.

Ако човек с този стил сподели история за ваканцията си, той ще говори много за различните моменти от преживяването. Може би ще ги представи по случаен начин, споделяйки как се е почувствал.

Пример: Отидохме в Бари и беше невероятно! Такова уникално място! Чувствах се като в увеселителен парк, заобиколен от палми, музика, хора... Беше страхотно изживяване! Бих могъл да се свържа с моето вътрешно дете и да пиша много в дневника си...



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Упражнение: В група помолете един човек да сподели за своята мечтана работа или мечтана ваканция. След това поканете останалите да отгатнат двата доминиращи стила на човека. Поканете ги да обяснят защо предполагат така.

ЗАЩО СА ВАЖНИ СТИЛОВЕТЕ НА КОМУНИКАЦИЯ?

Ако знаете своя доминиращ стил на общуване, може да сте наясно какъв вид информация комуникирате с другите и как.

Ако познавате стила на общуване на другите, можете да адаптирате вашите съобщения към техните нужди, така че те да могат да приемат информацията.

Ние променяме нашите стилове в зависимост от контекста, в който общуваме. Можете да наблюдавате кой е вашият доминиращ стил в конкретна среда. Експериментирайте!

Ако забележите, че в даден момент изпозвате Личен стил, поканете повече от елемента Земя в думите и действията си и наблюдавайте как стила се изменя. Наблюдавайте как промяната на вашия стил трансформира енергията в стаята.

Ако работите с група, познайте кой е доминиращият стил на групата. Какво говори това за групата? Можете ли да постигнете баланс с помощта на упражненията от главата за осъзнаване на тялото? Какъв елемент липсва в групата? Можете ли да го поканите в поведението си?

Ето нашия съвет как да формулирате това, което искате да комуникирате така, че всеки да го чуе:

Ето един пример:

Това ръководство за преподаватели ще подобри работата ви с хора и ще ви помогне да постигнете подобри резултати в класната стая.

Специалното в него са различните упражнения, които можете да използвате в свой собствен стил.

Предложените игри ще бъдат страхотни за изграждане на екипи и за да създадете незабравими спомени на вашите ученици.

Можете да изтеглите книгата онлайн от нашия уебсайт.

- Първо, започнете с Функционалния стил. Продължителността на вниманието на тези хора е кратка. Кажете им защо правите това, което правите, какви са планираните резултати и какви са конкретните задачи.
- След това идва Личният стил. Обяснете защо това, което правите е специално и какъв личен опит ще донесе на хората.
- За Интуитивния стил, споделете как този опит е свързан с общуването с хора и с емоциите. Ще работят ли в група? Ще се запознаят ли с нови хора?
- Затворете съобщението си с фактите, данните: кога, къде и как.

Ориентиране

Какъв е моят собствен доминиращ стил?

Какво е нещо, което „знам“ от преди и това може да възпрепятства процеса на учене?

Как да поставя своите граници в комуникацията?

Как искам другите да ме видят? По какъв начин го комуникирам?

Ориентиране

Как да създам близост с някого? Какво работи за мен?
Какво работи за другия?

Каква информация искам да обменя?

Едноминутен преглед:

Ако не сте отшелник, живееш сам в пещера, комуникацията е важна част от живота ви. Ние комуникираме себе си в света: нашите идеи и мечти, нашите личности, нашите нужди и нашите чувства. Ние общуваме с нашите дрехи, пози, гласове и думи. Понякога дори общуваме, без да сме наясно, че комуникацията се случва.

Повишаването на осведомеността за начина, по който общуваме, ни помага да поддържаме по-автентични връзки с другите, като същевременно се грижим за собствените си нужди и чувства.

Осъзнаването на нашите филтри на реалността и презумпции ни помага да открием нови хоризонти и да поставим под въпрос това, което мислим, че знаем.



РЕСУРСИ, КОИТО ВИ ПРЕПОРЪЧВАМЕ ДА РАЗГЛЕДАТЕ

Ако сте на път да станете чудесен комуникатор, имаме някои препоръки за ресурси, които ще ви помогнат да осъзнаете съобщенията, които изпращате и получавате.



НЛП (Невролингвистично програмиране)

Невролингвистичното програмиране е подход към комуникацията, създаден от Ричард Бандлър и Джон Гриндер в Калифорния през 70-те години. Този подход изследва връзките между неврологичните процеси, езика и поведението.



NVC или Ненасилствена комуникация

Ненасилствената комуникация е подход към комуникацията, разработен от клиничния психолог Маршал Розенберг през 70-те години.

Той ви помага да разберете езиковия си опит, да разбирате по-добре своите чувства и нужди и да правите разлика между нужди и стратегии. Използва се широко при разрешаване на конфликти и терапия.



Вижте книгата

[Езикът и преследването на щастието: нова основа за проектиране на вашия живот, вашите взаимоотношения и вашите резултати от Chalmers Brothers.](#)

[Има и TED Talk, който можете да гледате по темата за езика като творческа сила.](#)



Път 4: Аз

СЪМ

КАПИТАНЪТ НА

МОЯ КОРАБ



Какво е личната отговорност? Как се ангажираме, влияем и си сътрудничим един с друг?



Концептуална карта:

Глава I: Зони на влияние, контрол и загриженост
От жертва до отговорен
Сътрудничество

ЗАБЕЛЯЗВАМ

Припомнете си едно от най-специалните преживявания в живота ви – време, когато сте се чувствали най-живи и ентузиазирани от това, което правите.

Използвайки скала от 1 до 5, запишете какво резонира с вас, след като прочетете тези твърдения:

- Мога да навигирам собствения си живот, намирам пътя си през трудни периоди
- Постигам целите си и сбъдвам мечтите си.
- Живея живота си пълноценно и с радост
- Наслаждавам се на живота си, дори понякога да има трудни моменти



„Животът не се случва на вас или за вас. Той е създаден ОТ вас.“

Тони Робинс, треньор и инфлуенсър



Да се науча как да уча за себе си.

Пишем тази книга, тъй като живеем във време, когато много хора изпитват проблеми с психичното здраве. Често дори нормализираме симптоми като ниски енергийни нива, главоболие, липса на фокус, чувство на самота и т.н. Даваме етикети като „безпокойство и „депресия“ на нашите симптоми и ги лекуваме с различни хапчета, които вцепеняват способността ни да преживяваме живота .



Много пъти се отнасяме към психическото си благополучие като към нещо извън нас, което е болно или развалено. Имаме хапчета за всичко. Но хапчетата могат само да премахнат симптомите.

Ами ако безпокойството, което изпитвате, е симптом на нещо друго?

Ами ако това безпокойство ви казва: „Свърхстимулиран съм. Дай ми почивка.“ или „Преживявам травма. Дай малко място на тези емоции.“, или „Моля, чуй ме какво казвам.“

Ами ако говорим по-малко за диагнози и повече за здраве? Здравословен начин на живот, здравословни нагласи, здрави общности, здравословна комуникация, здравословни работни места.

Това е книга за хора, които искат активно да се грижат за своето здраве и благополучие.

Като тренирате, четете, размишлявате и работите върху себе си и с другите, вие също поемате отговорност за собственото си здраве, умствено и физическо.

В тази глава ще говорим за поемането на отговорност като стъпка към благополучие и растеж.

Глава 1: Зони на влияние, контрол и загриженост

УЧЕБНИ ХАПКИ

Нека първо да разгледаме нашето място в света!

Всеки човек на Земята има влияние върху физическата вселена. Научаваме това на възраст между 3 и 5 години. Научаваме, че ако сглобим две части от лего заедно, създаваме нов обект, който не е съществувал преди. Научаваме, че ако изпуснем чиния, тя се превръща в парчета керамика на пода. Научаваме, че нашите думи и действия променят околната среда. Научаваме, че ако плачем, получаваме внимание или наказание. Ако попитаме, получаваме отговор.

Ако в нашето детство често са ни казвали, че не сме достатъчно добри или важни, ако сме били наказвани за всяко нещо, в зрелите си години може да започнем да се възприемаме като малки и безсилни.

Като преподаватели, едно от чудесните неща, които можем да направим, е да дадем възможност на младите хора да видят и изпитат своята собствена сила и влияние в света. Да им напомним, че не са невидими или безсилни. Защото всеки човек има силата да трансформира реалността, да създава и също така да разрушава.

Чудесен пример идва от латвийската организация „Adventure Spirit“. Това, което направиха, беше да съберат инструменти за обновяване на велосипеди и някои стари велосипеди. Те поканиха младите хора стъпка по стъпка да научат как да реновират своите велосипеди. След време тези млади хора започнаха да се събират и да реновират велосипеди заедно. Те дори започнаха да даряват велосипеди на тези, които нямат собствени. Стъпка по стъпка много млади хора се почувстваха овластени да притежават велосипед и да се движат по този зелен начин.

Имаме хиляди примери в областта на младежта! Да се научите как да готвите храна, как да засадите билка, как да построите къщичка за птици или пейка... Всички тези дейности ни помагат да бъдем в настоящия момент и да се свържем отново с вътрешната си сила.

Усещането за вътрешна сила е пряко свързано с физическата вселена, в която живеем. Колкото повече правя действия с физическо въздействие, толкова повече се свързвам с вътрешната си сила.

И все пак понякога вместо да се занимаваме с телата си и с физическата реалност, ние попадаме в капана на мислите си. Попадаме в капана на концепции или идеи, за които не можем да направим много. Чувстваме се безсилни, защото не можем да повлияем на изменението на климата като цяло, на банковата система или на бедността в света... като цяло.

Но нашето въздействие не е „общо“. То е конкретно и родено в действие. Може би не можем да нахраним населението на Земята, но можем да сготвим обяд за нашите общности. Може би не можем да променим начина, по който светът произвежда храна, но можем да засадим собствена градина. Може би не можем да променим начина, по който работи икономиката, но можем да изберем по-внимателен начин на живот.

Капка по капка...

Предлагаме ви инструмент за размисъл, който може да ви помогне да откриете кое е вашето място на действие. Този инструмент идва от книгата „Процесът на логическото мислене“ от Уилям Х. Детмер.

Детмер прави разлика между нещата, които можем да контролираме, зоната на нашето влияние и зоната на нашите грижи. Не че тези зони наистина съществуват, но те помагат на нашия аналитичен мозък да прави разлика между различните елементи на системите, в които работим.

Нека вземем пример!

Да кажем, че съм наистина загрижена за темата за изменението на климата. Гледам всички документални филми и чета статиите, изпитвам страхове. Страх, че могат да се случат ужасни природни бедствия и че мястото, където живея сега, може да не е безопасно след няколко години. Страх, че цените на храните ще скочат до небето. Страх от бедност... и т.н.

Всички тези мисли принадлежат към моята зона на загриженост. В зоната на загриженост изпитвам страхове, тревожа се за бъдещето, поставям под въпрос системите, които съществуват в момента. Това е важна зона, защото дава пространство на моето абстрактно мислене, мога да създавам свои собствени концепции и да се развивам, изследвайки проблема от различни гледни точки. И все пак, ако остана там твърде дълго, може да заседна в мислите си. Може да се почувствам безсилна.

Ако останете по-дълго в зоната на загриженост, може да изпитате мисли като тези:

„Не мога да променя събитията... Какво мога да направя... Големите корпорации са виновни... Да се надяваме на най-доброто...“

Внимавайте! Какво поведение наблюдавате тук?



Ако съм заседнала в зоната си на загриженост, може да развия поведения като:

- обвиняване (други, обстоятелствата, системата и т.н.)
- чакане и надяване (че нещо може магически да се промени)
- извинения (за собственото си поведение и това на другите)
- да се смаявам с думите и действията си

Има и друга зона: Зоната на контрол. Тази зона е мястото, където е всичко, върху което имам пряко влияние. Това е моята лична зона, подобна на кинесферата. Става дума за собствените ми решения, върху какво се фокусирам и моето време и енергия.

Какво е под моя контрол в момента?

От „как да съставя своя график“ до начина, по който дишам и стойката си. Колко пъти на ден пия вода, каква храна ям, с кого общувам и т.н.



Ако реша да съсредоточа вниманието си върху моята собствена Зона на контрол, мога да поема отговорност за това колко голяма част от тази голяма тема зависи от мен. В нашия пример с изменението на климата мога да проверя дали начинът ми на живот е устойчив и дали се свързвам с хора, които споделят моите ценности за устойчивост, както и как мога да променя рутината си, за да имам по-добро въздействие върху света. Мога да намаля пластмасата си, да ям повече органична храна или... да засадя градина.

В Зоната си на контрол аз се свързвам с моята сила. Животът не се случва на мен, той се създава от мен. Имам силата да вземам решения и да променя реалността си.

В нашата работа с млади хора често можем да преживеем ситуации, в които за човека е трудно да поеме отговорност и да осъзнае собствената си сила. Ще стигнем до това в следващата глава.

Дотук споменахме Зоната на загриженост и Зоната на контрол. Има зона, която е между тези две. Тя е по-малка от Загрижеността и по-голяма от Контрола. Това е Зоната на Влияние.

Зоната на влияние отговаря за въздействието, което можете да създадете върху света около вас. Следвайки примера на изменението на климата: може би мога да говоря с приятелите си или да споделям материали в социалните медии. Или може би мога да стана доброволец в организация, която работи по темата за изменението на климата. Мога да окажа влияние в моя квартал, училище или град. Не мога да контролирам резултатите, но мога да дам пример и да мотивирам другите да го следват.

Като преподаватели, ние даваме възможност на младите хора да разширят своята зона на влияние. Вместо да говорят за проблем или да се оплакват, ние им даваме възможност да се съсредоточат върху това какво може да бъде тяхното въздействие и как да окажат по-голямо въздействие.

Страхотен пример е Грета Тунберг. Тя разшири зоната си на влияние, като изгради силно присъствие в социалните медии с много хора, които я следват. В момента тя има последователи не само от своя квартал или град, но от цял свят.

Има стотици страхотни примери за хора, марки и кампании, които създават голямо въздействие, като разширяват своята зона на влияние и достигат до повече хора. Материалните ресурси също биха могли да разширят влиянието, което човек има. Намирането на финансиране за кампания или стартирането на бизнес са примери за действия, които водят до разширяване.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ



Ориентиране

Какви са вашите основни притеснения?

Как се справяте с тях във вашата зона на контрол?

Колко голяма е вашата зона на влияние? Колко хора можете да достигнете днес?

Какви действия с физическо въздействие можете да направите, за да се доближите до целите си?

Като преподавател, как можете да подкрепите младите хора да преминат от Зона на безпокойство към Зона на контрол?

Като преподавател, как можете да дадете възможност на младите хора да разширят собствените си зони на влияние?

Глава 2: От жертва до отговорен

УЧЕБНИ ХАПКИ

Като преподаватели, работещи с младежи, понякога ни е много трудно да подкрепим хората да преминат от обвинения и извинения към овластяване. Причините за това са дълбоко в начина, по който работи нашият мозък, нашата чувствителност, начина, по който виждаме света, нашите системи от вярвания и т.н.

В тази глава ви каним на пътешествие, за да откриете сложните начини, по които мислим, виждаме света и се позиционираме вътре в него.



Немският философ Мартин Хайдегер използва метафората за чука. Представете си, че използвате чука, за да забиете пирон в стена.

Когато забивам пирон в стената, в самия процес на това, аз съм толкова фокусиран върху гвоздея, че чукът излиза извън ползрението ми. Не мисля за това и дори не го гледам вече. Чукът става част от фона.

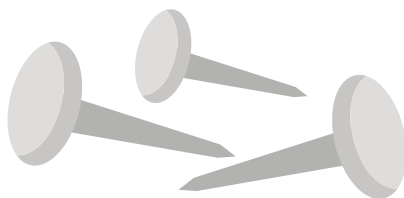


В ежедневието си често се фокусираме върху „пироните“ – ситуации, хора, събития, действия и мисли. Ние ги приближаваме и по този начин инструментите ни (нашите чукове), се преместват в задната част на нашето съзнание.

Тези инструменти или „чукът“ са нашите вярвания, презумпции и сумата от нашите минали знания и опит, чрез които виждаме света.

Много често пиронът е в стената и нашата операция е успешна. Страхотно! Няма нужда да мислим за чука, защото резултатът е налице и ние постигнахме целта си!

Това, което ще разгледаме в тази глава, са всички ситуации, когато резултатът не е налице.



Да вземем пример!



Ана е на 22 години. Заминава за една година като доброволец в чужбина. След два месеца на новото място тя започва да се чувства самотна. Тя не може да намери приятели. В началото си намира оправдания. Може би времето днес не е добро за излизане навън, може би просто имам нужда от повече време за себе си тези дни.

След още два месеца тя започва да се ядосва. Тя преминава в режим на „обвиняване“. „Всичко е заради културата на тази страна... хората са толкова студени! А този град няма никакъв социален живот!“, казва си Ана. След като ѝ омръзва да обвинява, да се оплаква и да си търси оправдания, тя решава да изчака и да се надява нещата да се променят от самосебе си: „Когато вселената реши така, ще имам приятели“, заключава Ана.

В случая на Ана пиронът не е на стената (желаният резултат го няма), но Ана е толкова фокусирана върху самия пирон, че не вижда чука в ръката си. Чукът са всички автоматични мисли и поведения, които тя използва, за да постигне целта си.

Автоматичните мисли и поведения са тези, които сме приели като реалност, като „истина“ или това, което е „нормално“. Те са станали естествена част от нашия живот и начина, по който виждаме реалността. В много случаи те работят перфектно... докато един ден вече не работят. Тъй като живеем с тях толкова дълго, е трудно да ги видим, дори когато вече не ни служат добре.

Използвайки метафората, ние държим чука толкова дълго, че дори и сега да е счупен, ние не се сещаме да го погледнем. Превърнал се е в продължение на нашата ръка.

По същия начин Ана идва в този нов контекст с всичките си автоматични поведения, които може да работят в нейната страна, но не работят тук. Тя прави същите неща, които са ѝ донесли много приятели преди, но уви, тези поведения не работят на новото място.

Често, когато хората се сблъскат с подобна ситуация, те преминават през фазите на извинения, обвинения, чакане и надежда. Това наричаме „състояние на жертва“. Когато съм в състояние на жертва, не съм свързан с вътрешната си сила. Обвинявам света отвън за начина, по който го преживявам. Или се оправдавам. Или чакам и се надявам, че нещо магически ще се случи. Живея като жертва на обстоятелствата.

За да преминем от „състояние на жертва“ към „състояние на отговорност“, ние използваме нашия любим инструмент - Диаграмата Жертва-Отговорен.

ЖЕРТВА-ОТГОВОРЕН

ОТГ ОВО РЕН	Приложете решенията
	Намерете решения
	Поемете отговорност
	Вижте реалността
ЖЕ РТ ВА	Чакане нещо магически да се случи
	Извинения
	Обвинения (себе си, околните, обстоятелствата)
	Автоматични мисли (чукът)

Да приемем, че Ана е доброволец във вашата организация и вие работите с нея. Какво можете да направите, за да я подкрепите да се свърже отново със силата си?

Ако ви липсват идеи, можете да използвате Диаграмата, която ще структурира работата ви, независимо дали е менторска сесия, коучинг или приятелски разговор.

I. Първата стъпка към състоянието на отговорност е да видим реалността такава, каквато е. Често, когато хората заседнат в състояние на жертва, те започват да живеят в историите, които си разказват. Подкрепете ги да се свържат с физическата вселена, да направят проверка на твърденията си и да видят реалността.

Ето няколко начина да направите това:

- Задавайте им въпроси, за да изясните фактите:
 - Колко време живееш в чужбина, Ана? Колко приятели имаш в момента? Колко често излизаш?
- Помолете ги да се позиционират по скала от 1 до 10:
 - От 1 до 10, колко харесваш социалния си живот в момента, Ана?
- Помолете ги да изяснят своите потребности, които са удовлетворени, и техните нужди, които не са удовлетворени:
 - Срещнати потребности: релаксация, връзка със себе си. Несрещнати: връзка с другите, подкрепа, физическо докосване

В края на тази глава ви даваме няколко упражнения, които можете да направите за проверка на реалността.



2. Втората стъпка, след срещата с реалността, е да поканите лицето да поеме отговорност. Поканете ги да разгледат своята зона на контрол. Какво зависи от тях?

Тук е важно да разберем, че поемането на отговорност върху дадена ситуация е приложимо и в ситуации, в които ни се е случило нещо лошо или сме изпитали болка. В тази стъпка приемаме, че независимо какво се случва и независимо дали ни харесва или не, то е част от нашия път и не можем да го изтрием или избегнем. Дори да е несправедливо и дори някой да ни го е причинил и да е виновен, това е реалността и поемането на отговорност означава да видя ситуацията такава, каквата е, и да приема, че това е моята ситуация.

В случая с Ана, тази фаза може да звучи така: „Сблъскам се с трудности при намирането на нови приятели и не знам как да подходя“. Това твърдение е различно от обвиняването на другите, чакането и надеждата.

3. Стъпка 3 е намирането на решения. Най-малко 7, казваме. Защо така?

Обикновено мозъците ни играят на сигурно. Те идват с най-познатото решение. Обаче ако правя това, което правех преди, шансовете са да получа това, което получавах преди. За да избегнем автоматични мисли и поведение, ние приканваме човека да предложи повече решения. По този начин те имат избор.

Ако имате само едно решение, колко голям избор имате? Ако се подхлъзнете към едно решение, което е най-близо до вашето минало, колко иновации внасяте?

Ако работите с групи, поканете ги да обмислят заедно решения. Колкото е възможно повече. Кое е най-лудото решение, което можете да измислите? Кое е това решение, от което ви става неудобно?



4. Стъпка 4 – прилагане на решенията. Не непременно всички. Поканете хората, с които работите, да изберат решения от списъка и да ги приложат. Това не означава планиране - това означава реални действия!

Поканете ги да отделят време за размисъл след това. Какво даде добри резултати? Какво не донесе нищо ново? Какво беше предизвикателство? Какво друго мога да направя?

Диаграмата не е еднопосочна улица. Понякога хората се връщат назад или падат отново и отново в автоматично поведение. Това е част от човешкия процес. Понякога, движейки се по диаграмата, работим върху чувства като мъка и тъга и докосваме травми. Приканваме ви да бъдете търпеливи и да се доверите на метода зад диаграмата.

Помните ли метафората с чука? Нашата роля като преподаватели е да подкрепяме хората, с които работим, да открият вярванията и поведението, които ограничават техния растеж.

Не става въпрос за намиране на нов приятел за Ана. Става дума за подкрепа на Ана да открие поведението, които стоят на пътя ѝ.

Понякога на хората им е много трудно да преминат към отговорност, защото това означава да приемат, че любимите им стратегии за постигане на целите вече не работят. В тези ситуации ние просто питаме: „Искате ли да сте прави или искате да сте успешни?“

Работата с диаграмата много пъти означава да приема, че съм начинаещ и че това, което правех досега, вече не работи. Имам нужда от нова стратегия. Това може да бъде доста болезнено в ситуации, в които човекът е инвестирал много в предишното си поведение.

Да дадем пример:

Иво е учил 5 години, за да стана адвокат. Той инвестира много часове от живота си в това и много пари. Време му е да си намери работа, а само си намира причини да не приеме предложенията.

Дълбоко в себе си той знае, че не иска да работи като адвокат и това го прави дълбоко нещастен.

Иска да пътува и да бъде доброволец в чужбина. И все пак за него е болезнен процес да се изправи пред това желание, поради инвестициите, които е направил. Може да се окаже заклещен в тази ситуация с години.

Питаме го:

„Искаш ли да си прав, или искаш да си щастлив?“
Ако иска да търси това, което го прави щастлив, това също означава да признае, че е инвестирал в нещо, което не го прави щастлив. Може би той е изправен пред всякакви вътрешни осъждания.

Тогава бихме попитали:

„Как би се нарекъл, ако напуснеш тази работа с правото?“
Този въпрос му дава пространство да признае осъдителните мисли, които има.
Процес като този може да включва и траур. Оплаквайки годините, през които е правил това, което не е искал, например.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Предлагаме ви три упражнения, които ще ви помогнат да се позиционирате в ситуация, като изследвате мястото си и кои елементи играят роля в ситуацията.

Цел на упражнението: Среща с реалността

Можете да правите това упражнение сами или с група хора.

Необходими материали: хартия (А4 или по-голяма), материали за писане и рисуване
Време: 20 - 40 минути

1. Изберете ситуация от живота си, в която чувствате липса на движение.

Вземете лист хартия, където ще пресъздадете ситуацията.

Първата стъпка е да се позиционирате върху хартията. Можете да рисувате, да създавате символи или просто да напишете името си. Оставете интуицията ви да ви води при избора на място върху хартията. Няма правилен или грешен избор.

Един по един започнете да позиционирате върху хартията елементите на ситуацията (хора, места, събития)?

2. Сега имате вашата визуална карта на реалността. Време е да свържем точките. Каним ви да използвате различни цветове и форми, за да свържете различните елементи в ситуацията. Използвайте интуицията си, а не логическия мозък.

Можете да свържете точки, които изглежда нямат реална връзка помежду си. Например чувствам, че искам да свържа майка си с моя коучинг курс. Не знам защо, но го правя. По-късно ще разсъждавам.

Можете да използвате различни или подобни линии и цветове, за да създадете връзка. Можете да добавяте символи и изображения.

3. Момент за размисъл. Погледнете картата. Какво забелязвате? На кои области от ситуацията отделяте най-много време? На кое отдавате най-много енергия? Кои са вашите приоритети на картата? Какво изглежда различно от това, което сте си представяли?

Каним ви да погледнете мястото, което НАИСТИНА заемате в една система и какви са правата и отговорностите, които идват с вашата позиция.

Изберете система, с която да работите. Може да е системата на вашето семейство, приятели, работа или бизнес.

Вземете лист хартия и се позиционирайте върху него (рисувайте, символ или име). След това позиционирайте върху хартията всички останали елементи на системата.

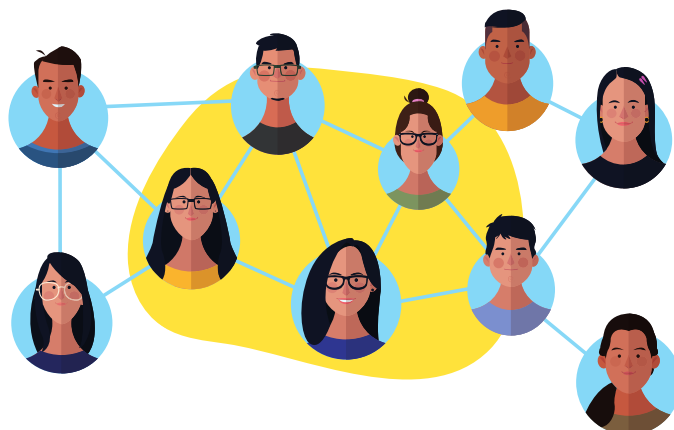
Например: Ако реша да изследвам системата на моята работа, тогава позиционирам себе си, членовете на екипа, които работят с мен, моя мениджър, мениджъра на моя мениджър, координатора, основателя на компанията, главния изпълнителен директор, и т.н.

Позиции по-високи от вас са вашите мениджъри, а по-ниски - тези, които управлявате. Помислете кои са хората, които са първи в тази система? Кой е там най-дълго?

Проверете дали позицията, която заемате на картата, отразява начина, по който се държите в системата.

Много пъти предполагаме, че местата са различни от тези, които заемаме. Един служител се чувства по-умен от своя мениджър, така че се държи като мениджър в екипа. Детето се грижи за семейството си, защото се чувства по-зряло от родителите си.

Важно е да признаете истинското място, което заемате. Ако видите, че мястото, което заемате, и това, което правите, не съвпадат, време е да помислите откъде идва тази разлика.



В предишното упражнение изследваме концепцията за място. Можем също да направим проверка на реалността от гледна точка на времето.

Изберете една тема, която е важна за вас и по която искате да работите. Това може да бъде вашата кариера, мечта, проект, къща, образование и др.

Начертайте линия върху лист хартия. Левият край на линията е О, а десният е Ю.

Под Ю напишете как ще изглежда този проект, мечта или идея, когато бъде завършена.

Например: Целта ми е да завърша бакалавърската си степен по химия. Ю = Имам диплома.

Под О напишете началната си точка, когато тази мечта, цел или идея дори не е била родена.

Например: Бях още в 7 клас и имах мечта да специализирам химия.

Сега направете точка на линията, която представлява мястото, което заемате сега.

Пример: Аз съм Ч. Приеха ме да уча химия и сега ще уча и ще взема всичките си изпити.

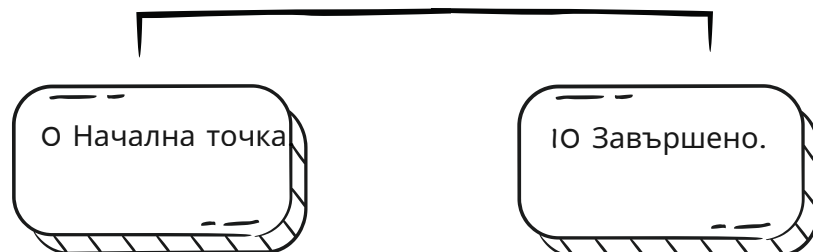
Отделете малко време за размисъл.

Къде се намирате в момента?

През какви знания и трансформации преминахте по пътя си до тук?

Кои са най-важните моменти от това пътуване?

Има ли нещо, което бихте искали да коригирате?



Простите упражнения за проверка на реалността ще ви помогнат да се ориентирате във времето и пространството, да проверите фактите и да предприемете действия в посоката, която изберете.

Ориентиране

Какво ми помага да се свържа със своята вътрешна сила?

Какво ми помага да се свържа с физическата реалност?

От какво трябва да се откажа, за да направя следващата стъпка?

Какво трябва да оставя в миналото, за да продължа напред?

Кои мои разбирания и поведения вече не ми носят желаните резултати?

Глава 3: Сътрудничество

УЧЕБНИ ХАПКИ

Досега изследвахме как да се свържем с нашата вътрешна сила. В тази глава нека да разгледаме как да помогнем на други хора да го направят!

Имали ли сте ситуации, когато си сътрудничите с други хора и всичко върви толкова гладко? Вие просто се наслаждавате на невероятен процес, забавлявате се и сте продуктивни!

Ако сте преживели това, знаете колко е прекрасно! В екипа има доверие, връзка и радост. Качеството на изпълнение на задачите е по-високо! Хората се забавляват, готови са да обменят повече информация и да се ангажират повече.

Въпросът е: Как да постигнем това състояние на работа с лекота?

Как да създадем среда, в която не просто ние, а и хората от нашия екип могат да се развиват и да учат?

Ето някои елементи, с които можете да работите:



- Слушане.
 - В екипа, с който работите, как се изслушвате? Колко време отделяте за споделяне на нужди, чувства, очаквания и т.н.?
- Безопасност.
 - До каква степен хората в екипа се чувстват сигурни да експериментират, да споделят мислите си, да изразяват миогледа си и да отстояват своята позиция?
- Ред.
 - Каква е подредбата на вашия екип? Има ли йерархия? Ясно ли е кой е шефът? Ясно ли е кой е отговорен? Ясни ли са работните принципи (като работно време, роли, средства за комуникация и т.н.?)
- Цели.
 - Имате ли обща цел като екип? А обща означава, че се споделя от всички хора в екипа.
- Пренебрегване.
 - Кой или какво лесно се забравя в екипа? Кой или какво е изключено? Какво трябва да е на лице, за да бъде екипът пълен?
- Произход.
 - Коя причина ни свързва на първо място? На какво казахме ДА като създадохме този екип? Какво е в основата на нашия екип?



За много екипи и индивиди предизвикателството е да преминат от състезание към сътрудничество.

Как да си поставим общи цели и да организираме план, който работи за всички?

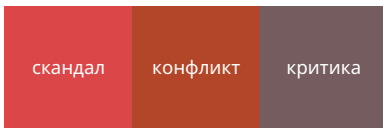
Един инструмент, който намираме за чудесен, когато става дума за работа в екип, е Скалата на сътрудничество. Скалата е разработена от екип от обучители и преподаватели, които изучават групи от много години. Те са открили, че някои поведения създават повече сътрудничество от други.

Тук предоставяме кратък преглед на скалата. Ако искате да разберете повече, има цяла книга за това и много материали на уебсайта: <https://scaleofcooperation.com/>.

Скалата е разделена на три зони, както можете да видите от снимката по-долу.

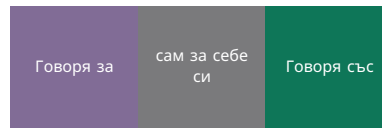
ЗАТРУДНЕНИЕ

създава съпротива и чувство на заседналост



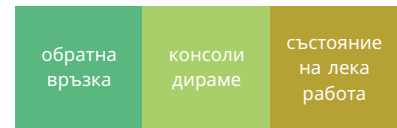
ИЗБЯГВАНЕ

създава дистанция



СЪТРУДНИЧЕСТВО

създава доверие



- противоположни цели
- проблемът си е твой
- изпитвам недостиг

< пречки

| възможности >

- обща цел
- това е нашето предизвикателство
- преживявам растеж

Първата зона е зоната на затруднението. Тук екипът не изпитва лекота. Хората в екипа не се виждат като отбор, а като отделни личности и нямат чувство за принадлежност към групата. Симптомите на този етап могат да бъдат скандали, заяждане, клюки, конфликти, критика и нападки.

Ако намерите вашия екип на този етап, препоръчваме ви да започнете разговор. Попитайте хората, които участват, какви са техните цели. Защо са част от екипа? Каква е тяхната мотивация? Поставете си общи цели и планирайте как да ги постигнете заедно.

Създайте пространство да се изговори всичко, което тежи. Не се опитвайте да избягвате конфликта. Оставете конфликтните ситуации да бъдат споделени и задавайте въпроси, за да разберете какво е отвъд видимото. За какво всъщност е този конфликт? Какви различни елементи от системата са изразени?



Втората зона е Зоната на избягване. Тук можете да намерите поведението като:

- Хората говорят за проблема, говорят зад гърба си.
- Хората говорят за проблемите, но не се ангажират да ги решават. Те са в зоната на безпокойство и все още не са поели отговорност.
- Всеки работи сам за себе си и гледа само своята работа.
- Хората се държат така, сякаш са сами. Те не търсят подкрепа от останалите членове и не предлагат своята помощ. Те не се включват в разговори или съвместна работа.
- Хората започват да говорят помежду си и да измислят начини да комуникират своите нужди, граници, идеи и действия.

Третата зона на скалата е Зоната на Сътрудничеството. Тук хората се учат как да си дават обратна връзка, да обсъждат проблеми, да разпределят задачи, да работят заедно и в идеалния случай да постигнат лекота в съвместната работа.

Сътрудничеството е изкуството да се движим заедно, докато всеки човек е свързан с вътрешната си сила. Това понякога изисква много вътрешна работа и споделяне. И все пак си заслужава! Защото, когато растем заедно, ставаме много по-устойчиви и силни.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Погледнете скалата.

Къде бихте позиционирали групите, с които работите?

А екипите, в които работите?

Ориентиране

До каква степен носите отговорност за живота, който водите?

Доколко си позволявате да експериментирате?

Как се справяте в случаите на провал?

Има ли нещо, в което сте начинаещи?

Кое избирате по - често: да сътрудничите или да сте прави?

Как комуникирате своите нужди?

Как реагирате в ситуация на конфликт?

Склонни ли сте да се омаловажавате и да играете "малки"?

Склонни ли сте да се криете зад другите?

До каква степен сте на разположение, за да слушате какво искат да кажат другите хора?

Доколко сте готови да споделите чувствата и нуждите си?

Как можете да използвате тази скала в ежедневноната си работа?

Едноминутен преглед:

В тази Пътека изследвахме как да се свържем с вътрешната си сила и да бъдем капитани на собствените си кораби.

Разгледахме трите зони - загриженост, контрол и влияние.

Разгледахме диаграмата Жертва/Отговорен и как да поемем отговорност за дадена ситуация.

Разгледахме Скалата на сътрудничество.





Път 5:
Какво ме
двиги
напред



Какви са моите източници на мотивация? Как мога да мотивирам себе си и другите?



Концептуална карта:

Източници на мотивация

Свързване с нуждите

Хирая Манавари - „Нека всичките ви мечти се сбъднат“

ЗАБЕЛЯЗВАМ

Припомнете си един момент, в който сте се почувствали много мотивирани. Кои фактори ви помогнаха да се почувствате мотивирани?

Какво или кой ви накара да останете мотивирани?

Припомнете си един момент, в който сте се почувствали по-малко мотивирани. Какви фактори допринесоха за това?

Как променихте мотивацията си в този момент?

ИЗПОЛЗВАЙКИ СКАЛА ОТ 1 ДО 5, ЗАПИШЕТЕ КАКВО РЕЗОНИРА С ВАС, СЛЕД КАТО ПРОЧЕТЕТЕ ВСЯКО ТВЪРДЕНИЕ.

- Имам мечти
- Имам цели
- Много съм устремен/а към мечтите и целите си
- Знам как да се мотивирам сам/а
- Знам как да мотивирам другите

Глава 1: Източници на мотивация

УЧЕБНИ ХАПКИ

Какво ви идва на ум, когато прочетете думата мотивация?

В предишната глава се свързахме с искрата на нашата вътрешна сила. В тази глава ще тренираме как да превърнем тази искра в огън. Огън, който може да ни изстреля към звездите... Нашата мотивация е това, което ни води напред. Това, което ни вдъхновява да се движим, дори когато сме в трудна ситуация.

Помислете за един самолет. Мотивацията е двигателят. Има силата да вдига тонове тегло във въздуха. Има силата да го прокара през ветрове, бури и гръмотевици.

Същото важи и за нашата мотивация.



Какво ви държи мотивирани?

Съществуват два вида мотивация.

- Мотивация, която идва отвън. Някой друг ни мотивира да направим нещо.
- Мотивация, която идва отвътре. Мотивирани сме, защото това е важно за нас. Защото е част от житейския ни път.

Много често в училищата преподавателите се опитват да мотивират учениците чрез първия тип мотивация - отвън. Те обещават награди, добри оценки, училищни екскурзии и одобрение в замяна на нещо.

Тази мотивация може да работи за известно време. И все пак колко устойчиво е да направя нещо, защото някой друг иска от мен?

Като младежки работници и обучители, ние знаем, че хората учат, когато ученето е важно за тях.

Ако искате да бъдете пилот и ако това е, което наистина искате, ще намерите начини да научите колкото можете повече за това, нали? Нямаме нужда от награда. Или добри оценки. Защото вашата мечта е най-важната причина да учите.

Нашата цел като преподаватели е да подкрепяме хората да се свързват с техните вътрешни източници на мотивация!

- Защо това, което правиш е важно за теб?
- Какво означава това за твоя път?
- Свързано ли е с твоите собствени ценности?
- Как това начинание ще те доближи до мечтите ти?

Най-добрите мотивационни оратори не са тези, които обясняват и преследват. Те са тези, които свързват! Свържете хората с техните собствени източници.

Понякога на хората им липсва мотивация. Това не е защото им липсват мечти или цели. Много често това е така, защото са загубили вяра в себе си. Те са загубили вяра, че мечтите им могат да се сбъднат.

В този случай нашата роля като възпитатели е да ги овластим.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Каним ви мислено да се позиционирате зад ученика. Вие сте там, за да им помогнете да открият собствения си път, а не да показвате посоката.

Напишете как се чувствате в тази позиция. Какви действия можете да предприемете? По какви начини можете да подкрепите на ученика, без да се намесвате в неговия процес?

Ориентиране

Написаното по - горе резонира ли с вас?

Какви са вашите собствени източници на мотивация?

Кои са мечтите и идеите, които ви водят напред?

Как можете да фасилитирате контекст, в който хората могат да се свържат със собствените си източници на мотивация?

Глава 2:

Свързване с нуждите

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Напишете на лист една от вашите цели или мечти.



УЧЕБНИ ХАПКИ

В предишната глава говорихме за вътрешните източници на мотивация. Какви са тези източници, може да попитате?

Тъй като мотивацията често ни кара да вървим към точка в бъдещето, може да се изкушим да мислим, че източниците също са в бъдещето. Че източниците са нашите мечти или образи на това, което можем да постигнем и направим.

Източниците са вътре в нас. Мечтата, колкото и красива да е, винаги е стратегия за задоволяване на нужда. Нужда, която е важна за нас.



Да вземем пример. Лора е родена в София, България. Нейната мечта е да пътува по целия свят и да открива различни страни. Какви според вас са източниците на нейната мотивация?

Първата стъпка е да попитате Лора какво означава тази мечта за нея? Какво ще бъде постигнато, ако мечтата се сбъдне? Как се е формирала тази мечта във времето?



„Мечтая за това от малка. Четях списанията Wollі и си представях всички тези различни места по целия свят. Подправките, храната, улиците, дрехите на хората... Знаех, че искам да съм пътешественик.“, споделя Лора.

В този случай може да се окаже, че мечтата на Лора отговаря на нейните нужди от експериментиране и растеж. Тези нужди вече са вътре в нея. Някак си с времето те са станали важни. И тя си е измислила мечта, която може да доведе до задоволяване на тези нужди.

След като разпознаем нуждата, която движи нашите мечти и поведение, можем да изследваме как тази нужда живее в нас. Какви други стратегии имаме за срещане на нуждата?

Може би ще открием, че Лора обича да учи и да разширява знанията си. Тя често изследва нови марки и обича да чете истории за това как се развиват малките предприятия.

В този пример можете да видите, че движещите нужди от разширяване и растеж се появяват по всякакви начини в живота на Лора. Те са това, което е тя и в което се превръща.

За други хора движещите нужди може да са различни, като здраве, любов, внимание, връзка, себеизразяване и други. След като една нужда стане важна за нас, тя започва да живее свой собствен живот. Ние създаваме разнообразие от различни стратегии, за да отговорим на нуждите си. През повечето време, ние дори не осъзнаваме този процес.

Ако искате да проверите списък с човешки нужди, препоръчваме списъка на [CNVC тук](#).

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Върнете се към онази мечта, който записахте в началото на главата.

Какво означава тази мечта за вас?

Как се е формирала във времето?

Кога започна да мечтаеш за това?

Какви основни човешки нужди ще бъдат задоволени, ако тази мечта се сбъдне?

Доколко тези нужди са важни за вас?

УЧЕБНИ ХАПКИ

Може да попитате как една нужда става важна? Как една нужда се превръща в източник на нашата мотивация?

Нямаме отговор на този въпрос. Понякога това е свързано с това кои сме, откъде идваме, нашите семейни системи, нашите болки и начина, по който живеем живота.

Може би Лора живее в семейство, където всичко, всеки ден е едно и също и затова нуждата ѝ от растеж е станала важна.

Може би ако Лора живееше в семейство, което пътува през цялото време, нуждата ѝ от стабилност щеше да е по-силна. Може би тогава Лора щеше да има различен живот и мечти.

Хората имаме различни животи и преживявания. Имаме различни доминиращи нужди. Понякога тези нужди се променят. Представете си група от 20 младежи. Всички те имат различни нужди и различни причини да учат и да се развиват.

Въпросът е как вие, като преподавател, можете да ги подкрепите да се свържат със собствените си нужди и да се движат напред? Как бихте могли да създадете образователните си програми така, че хората да вярват, че като учат го правят за себе си? Как можете да ги насърчите да вярват в себе си?

Ориентиране

Каним ви да помислите върху собствената си мотивация.

Какви са онези ваши нужди, които са толкова важни за вас, че мотивират вашите решения?

Защо тези нужди са толкова важни? Кога станаха важни?

Важни ли са тези нужди за други членове на вашето семейство и местна общност?

По какви начини отговаряте на тези нужди? Какви са стратегиите ви да задоволите тези нужди?

Глава 3: Хирая Манавари „Нека всичките ви мечти се сбъднат“

„Хирая Манавари“ е древна тагалогска поговорка, която означава „Нека всичките ви мечти и желания се сбъднат“.

Древните хора от племето Науатъл са вярвали, че всичко, което се случва в живота ни е отражение на нашите мечти и сънища.

Когато мечтаем, според науализма, ние формираме ново, уникално енергийно тяло.

Както казва Алберт Айнщайн:

"Въображението е по-важно от знанието,"

Когато няма нищо, което да разпалва стремежи и мечти, тогава негативизмът достига своя връх. Действие без мечта е като стрела без цел. Мечтите ни водят. Те ни подкрепят при вземането на решения, които са от значение за бъдещето.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Вишен Лакиани, основателят и изпълнителен директор на Mindvalley, ни кани да отговорим на 3 прости въпроса за нашия живот:

- Какви преживявания искам да имам и да създам в живота си?
- По какви начини искам да израствам, да уча и да изразявам себе си?
- Как искам да допринеса за развитието на света?

Като изследвате мечтите си и очертавате голямата си визия за живота, вие заземявате своята енергия. Това ви тласка в посоката, в която искате да отидете.

И така, как да започнем да мечтаем?

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Каним ви да отделите малко време за мечти днес. Какво работи най-добре за вас?

Визуализация

Създаване на визуална дъска (vision board)

Писане и водене на дневник

Споделяне с приятел

ЦРПП

Каним ви да попълните модела. Насочващи въпроси можете да намерите по-долу.

Техниката ЦРПП е научно подкрепен начин да превърнете вашите идеи и стремежи в реалност. Когато попълвате ЦРПП, вие мислите за крайната си цел, най-добрия възможен резултат, препятствията, които могат да ви попречат и планирате как да заобиколите тези препятствия.

Ц: Каква е целта, която искате да постигнете?

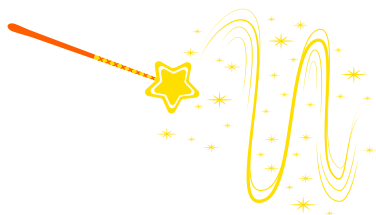
Р: Какъв е най-добрият възможен резултат?

П: Какви препятствия е възможно да стоят на пътя ви?

П: Какъв е вашият план за възможните препятствия?

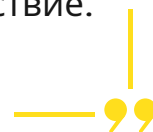
1. ЦЕЛ

- Какво искате да постигнете?
- Към какво се стремите?
- Какво искате да създадете в живота си?
- Какво искате да създадете днес/тази седмица/този месец/през следващите 90 дни? (задайте своя собствена времева рамка)



„Желанията са мисли, изпълнени с живот и нетърпеливи за действие.“

- Мери Мартин



Отделете време, за да се потопите дълбоко в изследване на своята цел. Погледнете различните си сфери на живот. Бъдете конкретни. Помислете за нещо, което е вълнуващо, предизвикателно и осъществимо. Опитайте се да назовете тази цел с 3-6 думи.

2. РЕЗУЛТАТ

Сега, след като сте записали целта си с 3-6 думи (напр.: да прочетете 40 книги до декември), следващият процес е да идентифицирате и да си представите най-добрия възможен резултат.

- Какъв ще бъде резултатът от постигането на вашата цел?
- Какъв е най-добрият възможен резултат?
- Как виждате успеха в постигането на тази цел?
- Как чувате успеха в постигането на тази цел?
- Как ще се почувствате, когато успеете в това желание?
- Как ще се наградите за този успех?



„Представете си съответните събития и преживявания възможно най-ярко. Пуснете ума си. Не се колебайте да дадете свобода на мислите и въображението си. Не бързайте.“

—Габриеле Йотинген



3. ПРЕПЯТСТВИЯ

Запишете или помислете за няколко препятствия по пътя към постигане на целта ви.

- Какви лични препятствия стоят на пътя ви?
- Какво стои на пътя между вас и вашите цели?

Можете също така да идентифицирате основните препятствия в себе си (емоции, навици, модели, нагласи), които могат да ви попречат да изпълните желанието си.

Идентифицирайте две пречки, за които знаете от опит, че е най-вероятно да срещнете.

Визуализирайте как срещате тези пречки, включително емоциите, които ще възникнат. Представете си ги конкретно, в детайли. Колкото повече подробности, толкова по-добре.



4. ПЛАНИРАНЕ

Планирането за пречки включва създаване на стратегия „Ако... тогава...“, за да се изправите пред всяко събитие, което може да ви се случи.

Психологът Питър Голвицер идентифицира етапа на предварително обмисляне на потенциалните пречки като предвиждане как да реагираме на определени ситуации. Неговото изследване показва, че когато минаваме през мисли „ако X се случи, тогава ще направя Y“, ние сме по-склонни да действаме в подкрепа на целите си, отколкото ако не сме обмисляли потенциални сценарии.

Когато планирате препятствията, помислете за следния въпрос:

- Какво е конкретното действие, което можете да предприемете, за да преодолеете възможните препятствия?

УЧЕБНИ ХАПКИ

Първите три части на процеса са свързани с ментално контрастиране. Менталното контрастиране е подход към позитивното мислене, който комбинира фантазия и реалност.

Положителните фантазии понижават кръвното ви налягане и ви карат да се чувствате по-малко енергични и мотивирани. Мислите за възможни трудности, пречки, битки по пътя, създава повече енергия и ви тласка към действие.



„Положителното мислене заблуждава умовете ни да възприемат, че вече сме постигнали целта си, намалявайки готовността ни да я преследваме.“
— Габриеле Йотинген

ЦРПП е отличен метод, който можете да приложите в работата, ученето, справянето с предизвикателствата и промяната на навиците. Изпробвайте тази техника при поставяне на вашите цели, създаване на навици или при вземане на решения и вижте как може да ви даде трансформиращи резултати.

Техниката ЦРПП е проектирана от Габриеле Йотинген, автор на книгата “Преосмисляне на позитивното мислене”.

Ориентиране

Как мога да приложа техниката ЦРПП в работата си с хора?

Как мога да прилагам дейности, свързани с мечтаене, в работата си с хора?

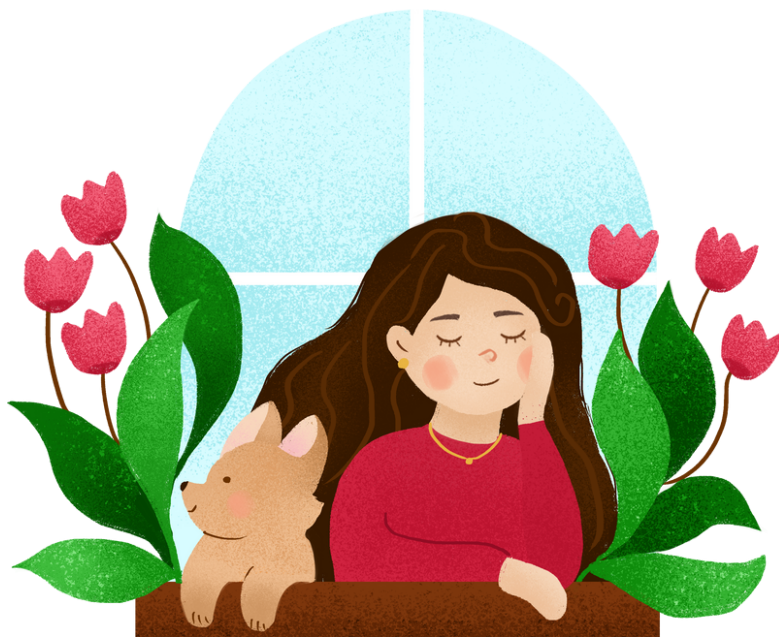
Как да подкрепим младите хора да се свържат с мечтите си?

Какво означава "да мечтая" за мен?

Едноминутен преглед:

В тази Пътека изследвахме мотивацията и колко е важна тя при създаването на учебна среда. Откривахме нуждите и отгатвахме как нуждите живеят собствения си живот.

В крайна сметка се насладихме на време с нашите мечти и попълнихме ЦРПП модела.





Път 6:

Устойчивост:

**Какво ме държи
изправен (дори
срещу вятъра)**



Какво е устойчивостта за вас?

Какво ви помага да се справяте в трудни ситуации?

Концептуална карта:

Самоефективност, самочувствие и самоуважение
Израстване след трудни моменти
Лична и колективна устойчивост



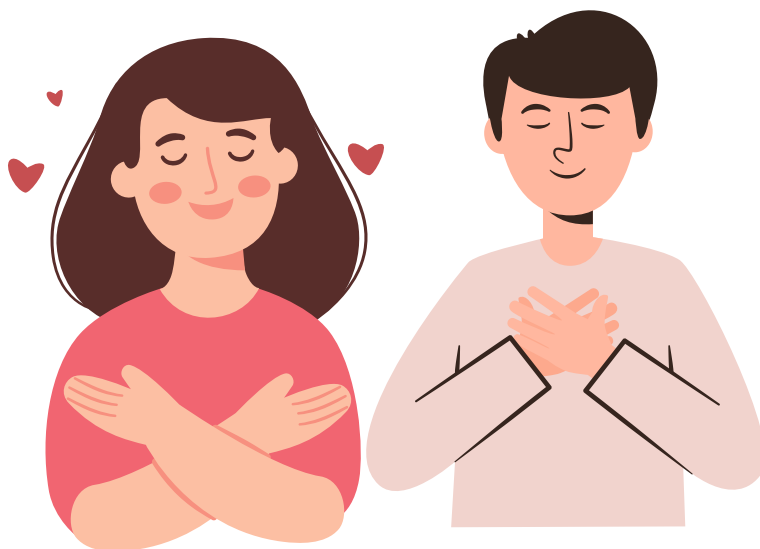
ЗАБЕЛЯЗВАМ

- Как се справяте с трудни ситуации?
- Какви са елементите на вашата система за подкрепа?
- Кои практики и навици ви помагат да бъдете здрави в трудни ситуации?

ИЗПОЛЗВАЙКИ СКАЛА ОТ 1 ДО 5, ЗАПИШЕТЕ КАКВО РЕЗОНИРА С ВАС, СЛЕД КАТО ПРОЧЕТЕТЕ ВСЯКО ТВЪРДЕНИЕ.

- Имам система от навици и мислене, които са гъвкави и силни по време на криза.
- Имам система за подкрепа, която да ме поддържа по време на криза.
- Имам набор от навици, които ме поддържат здрав/а по време на криза.
- Отворен/а съм за трансформацията, която идва след криза.
- Готов/а съм да се откажа от това, което вече не ми служи.

Глава 1: Самоефективност, самочувствие и самоуважение



В предишните пътеки говорихме за телесно, емоционално и комуникативно осъзнаване. Проучвахме пътя към поемане на отговорност и разширяване на зоната на влияние. След това запалихме искрата на мотивацията, докато се свързвахме с нашите индивидуални и групови нужди и мечтаехме.

Преминахме през практики и упражнения, които ни водят към самоизследване и себеоткриване.

В природата дори най-силните дървета и растения в крайна сметка се сблъскват с бури. Бурите са красиви възможности за трансформация. Възможности да се освободим от това, което вече не служи на живота ни. Възможности да преоткрием себе си.

Въпросът е: как да оставим бурята да отmine, без да ни пречупи? Как да бъдем едновременно силни и гъвкави? Как да се адаптираме към нови среди, без да губим връзка с нашето ядро?

Като младежки работници, за нас е чест да сме свидетели на някои от най-бурните периоди в човешкия живот. Работим с хора, които правят първите стъпки към своите дестинации.

Преходът от детството към зрелостта е красив и дълъг процес. Всички знаем. Всички сме били там и сме задавали хиляди въпроси:

- Кой съм аз?
- Какво искам?
- Какво да правя?
- Къде искам да бъда?
- Какво е разрешено?
- Сигурно място ли е светът?



Светът не е създаден да бъде безопасно място. Няма човек в целия свят, който да гарантира нашата безопасност. И това понякога е шокиращо осъзнаване.

Би било толкова страхотно, ако можехме да живеем живота си здрави, щастливи и обичани през цялото време. Но не е така. Понякога се разболяваме. Влюбваме се и после разлюбваме. Сърцата ни са разбити. Много пъти. И виждаме, че някои хора имат повече от други. Някои хора са по-щастливи от други. Някои хора умират, а други оживяват. Понякога губим работата си или проваляме мечтите си. Понякога губим приятели и любими хора.

Една от основните теми в прехода към зряла възраст е грижата за себе си. При късмет години наред нашите родители са ни осигурявали дом и храна. Те са управлявали финансиите и администрацията на домакинството, давали са ни напътствия и съвети.

Изведнъж се оказваме сами. Без да знаем дори кои сме в картината на големия свят.

В тази глава ще проучим как да подкрепим себе си и младите хора по пътя на израстването, така че те да са устойчиви във време на трудност.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Колко сме адаптивни? Колко способни сме да изживяваме живота си пълноценно, докато растем и се променяме?

Устойчивостта е способността ни да продължаваме да се учим как да учим за себе си, дори ако се сблъскваме с препятствия. Устойчивостта е колко добре сме подготвени да продължим да растем, дори когато сме изправени пред безпокойство, тъга, мъка, отчаяние, безнадеждност, безпомощност и гняв.

Устойчивостта е свързана с това как говорим със себе си.

- Подхранваме ли гласа, който е насърчителен или подхранваме критичния, взискателен и осъдителен глас в главите си?
- Грижим ли се ежедневно за нашите тела и мисли?
Оставаме ли свързани с нашите общности или се изолираме?
- Развиваме ли нови умения и придобиваме ли нов опит, или потъваме в
- същата стара рутина на нашите зони на комфорт?
Обръщаме ли се към околните за подкрепа или се опитваме да направим
- всичко сами?
Живеем ли в реалността или във фантазиите?
- Оставаме ли здрави, заобиколени от здравословна среда? Или потъваме в
- лоши навици и разрушителна среда?
Поемаме ли отговорност за действията си или предпочитаме да се оплакваме
- и да гледаме отстрани?
Грижим ли се за основните си нужди?
- Комуникираме ли чувствата си или ги преглъщаме?
-

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Опитайте тази скала за самочувствие на Розенберг

По-долу е даден списък с твърдения, отнасящи се до общите ви чувства към себе си. Моля, посочете колко силно сте съгласни или несъгласни с всяко твърдение - от 1 до 10.

В тази глава се фокусираме върху начина, по който виждаме себе си в живота. Първо ще ви предложим лесен тест, за да се ориентирате по темата.

СКАЛА ЗА САМОЧУВСТВИЕ НА РОЗЕНБЕРГ

резултат

1. Като цяло съм доволен/на от себе си.
2. Понякога си мисля, че изобщо не съм добър/а.
3. Чувствам, че имам редица добри качества.
4. Правя нещата така, както повечето други хора.
5. Чувствам, че нямам с какво да се гордея.
6. Определено се чувствам безполезен/а на моменти.
7. Чувствам, че съм ценен човек, или поне наравно с другите.
8. Иска ми се да имам повече уважение към себе си.
9. Като цяло съм склонен/на да се чувствам неудачник.
10. Имам положително отношение към себе си.

Точкуване:

Елементи 2, 5, 6, 8, 9 са с обратна оценка.

„Напълно несъгласен“ = 1 точка // „Несъгласен“ = 2 точки

„Съгласен“ = 3 точки // „Напълно съгласен“ = 4 точки.

Съберете сумата на точките. По-високите резултати показват по-високо самочувствие.

Обща
сума

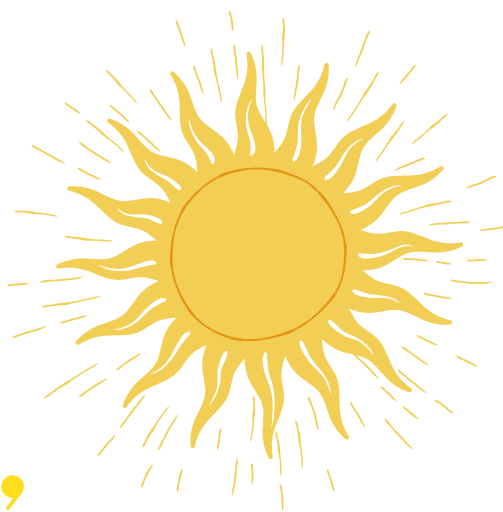
УЧЕБНИ ХАПКИ

Ще разгледаме три концепции, които имат отношение към нашата устойчивост и как виждаме себе си. Самоефективност, самочувствие и самоуважение. Първо ви каним да отделите малко време и да проверите какво означават тези думи за вас. Как ги превеждате на собствения си език?



"Вашите вярвания стават ваши мисли. Вашите мисли стават ваши думи. Вашите думи стават ваши действия. Вашите действия стават ваши навици. Вашите навици стават ваши ценности. Вашите ценности стават ваша съдба."

Махатма Ганди



- Самоефективност: ако човек има по-ниски нива на самоефективност, е по-вероятно да се съсредоточи върху чувството за провал, а не върху успеха. Хората с по-високи нива на самоефективност са по-склонни да се справят по-добре в неблагоприятни ситуации (Park and Folkman, 1997).
- Самочувствието е реалистично уважение към способността ви да постигате и преуспявате в живота. Може да имате здравословно самочувствие (можех да го направя, ако искам), но ниска самоефективност (вероятно не го искам достатъчно, за да го направя).
- Самоуважението ви дава смелостта да накарате нещата да се случат.

Твоят глас

В това упражнение участниците издават различни звуци с намерението да отворят гласовете си, което може да им помогне да се изразяват по-лесно чрез силата на гласа си. Това упражнение работи за отваряне на диафрагмата и разширяване на капацитета за дишане.

Седнали или прави. Изправете си гръбнака, а раменете - отпуснати. Ако ви е удобно, затворете си очите или смекчете погледа си. Насочете съзнанието към дъха си.

Поемете плавно дъх през носа си, без да стягате ноздрите си. При издишване започнете да произнасяте сричката „Аййй“ и я правете толкова дълго, колкото ви е възможно. Когато приключите, поемете нормално въздух и след това вдишайте отново и повторете звука на същата сричка.

Вдишайте дълбоко, а при издишване озвучете сричката „Вууууу“. Когато приключите, поемете нормално въздух и издишайте, вдишайте и повторете звука още веднъж. Важно е да не се напрягате. Ако се чувствате несигурни да отворите гласа си, кажете си, че гласът ви е приятен за вас и хората около вас.

Чувствайте се готови да бъдете изслушани.

Продължете със сричка „Ах“. Вдишайте и при издишване озвучете сричката „ах“. Когато приключите, поемете нормално въздух и издишайте, вдишайте и повторете звука на същата сричка още веднъж. Постепенно увеличавайте дължината на звука.

Сега продължете със звука „О“. Вдишайте и при издишване озвучете сричката „о“. Когато приключите, поемете нормално въздух и издишайте, вдишайте и повторете същия звук.

Следват звуците „е“ и „сcccccccc“ (като змия).

Сега отпуснете дъха си. Забележете дъха си и как се чувствате.

Ориентиране

Колко място в стаята заехте с гласа си?

Ограничавате ли гласа си понякога, така че да заема по - малко място?

Чувствате ли се свързани с гласа и дишането си?

Какви бяха усещанията, които изпитахте по време на това упражнение?

УЧЕБНИ ХАПКИ

Колкото и да се опитваме, никога не можем да видим себе си през очите на другите. На първо място, защото те имат свои собствени филтри на реалността.

Водени от нуждата си да принадлежим, често търсим признание и одобрение от другите. И когато това одобрение го няма, нашата увереност може да се срине.

В зряла възраст често няма кой да ни даде одобрение или да ни аплодира.

Да вземем примера на Мая. Мая е на 26. Тя беше отлична ученичка в гимназията и още по-добра в университета. Тя непрекъснато получаваше признание от своите учители и преподаватели. Междувременно тя печелеше спортни състезания и получаваше повишения от работодателите си. Мая беше щастлива и успешна.

Един ден Мая реши да напусне работа и да започне собствен бизнес. Тя се премести в нова страна, за да може да бъде по-близо до потенциалните си клиенти. Работейки дълги часове всеки ден, тя едва имаше време да се срещне с приятели или да се обади на родителите си. В някои месеци бизнесът растеше, а в други Мая губеше пари и клиенти.

Мая започна да се чувства зле. Тя си мислеше: „Не съм достатъчно добра. Какво знам за бизнеса? Аз съм такъв неудачник, че да напусна добре платената си работа. И в този нов град всички са толкова готини, а аз съм сама през цялото време. Защото съм толкова скучна, работя през цялото време. Кой би искал да ми бъде приятел?“

Мая загуби увереността и самочувствието си. Чувстваше се все по-самотна и откъсната.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Какво бихте направили в този момент, ако бяхте Мая?
Напишете списък от 5 действия, които бихте предприели.



Това, което Мая преживява, е нещо, през което преминават много хора. Когато Мая решава да тръгне по собствения си път, без шеф, родители или учители, които да я държат за ръка и да я аплодират, тя губи своите източници на признание.

Питаме ви, как може Мая да възвърне своите увереност и самочувствие?

Ориентиране

Какви са вашите стратегии по зададения горе въпрос?

Какви действия предприемате активно, за да повишите самочувствието си?

Какви действия предприемате активно, за да прецените настоящата ситуация?

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

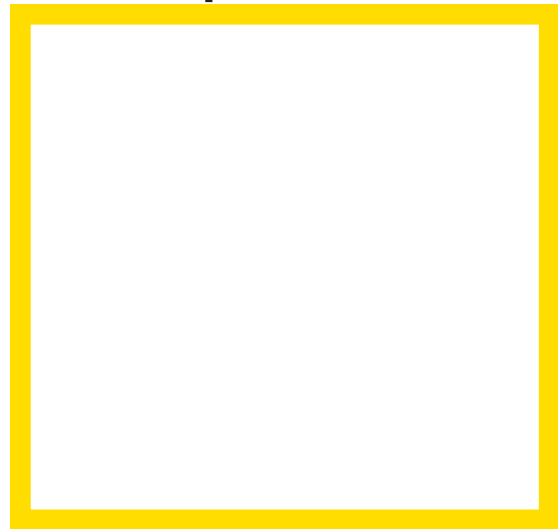
Опитайте С-В-Ц-Р

СВЦР

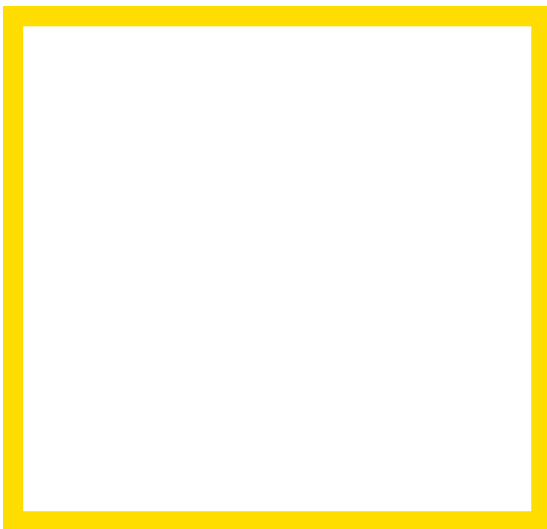
**Кои са моите най-
Силни страни?**



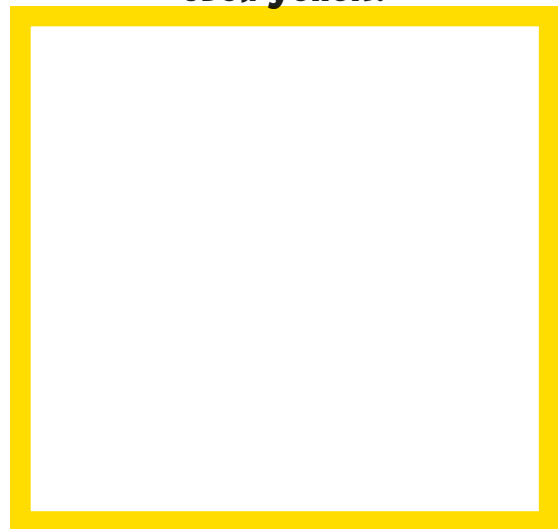
**Какви са най-
добрите ми
Възможности за
развитие?**



Какви са моите Цели?



**Кои са измеримите
Резултати, с които измервам
своя успех?**



СВЦР е инструмент от Appreciative Inquiry, предназначен да оцени силните страни и да инициира промяна. Използвайте това упражнение с хора или групи, които биха искали да изследват своите силни страни, стремежи и това, което дълбоко ги интересува. Яснотата, която предоставя този инструмент, може да помогне за повишаване на самочувствието и ефективността.

Когато провеждаме СВЦР упражнение, задаваме следните въпроси:

- Кои са най-силните ни страни? Нашите таланти и специални качества?
- Какви са нашите най-добри възможности за развитие?
- Какви са нашите стремежи, цели и мечти?
- Какви са измеримите резултати, които ще определят нашите успехи?



СИЛНИ СТРАНИ:

Идентифицирайте силните страни, като използвате следните въпроси:

- Какво те прави уникален/а?
- Как използваш силните си страни, за да постигнеш желаните резултати?
- Как твоите силни страни допринасят за развитието на твоята местна общност?
- Кои са най-големите ти постижения и кои силни страни използваш за постигането им?

ВЪЗМОЖНОСТИ:

- Кои са трите възможности, върху които искаш да съсредоточиш своята енергия?
- Как научаваш за нови възможности в своята местна общност?
- С кого искаш да се свържеш и да работиш?

ЦЕЛИ

- Как виждаш себе си след 10 години?
- Кои са твоите мечти и желания?
- Какво би подпомогнало тези мечти и желания?

РЕЗУЛТАТИ

- Как разбираш кога имаш успех?
- Кои са онези резултати, които показват, че си постигнал/а определен етап от своя план?
- Какви са твоите показатели за успех?

Глава 2: Израстване след трудни моменти



„От тези най-горещи огънове
излиза най-здравата стомана.“

- Китайска поговорка



ЗАБЕЛЯЗВАМ

Запишете един труден момент от живота си, когато е било голямо предизвикателство за вас да продължите напред.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Някои трудни моменти в живота са по-мрачни от други.

Понякога тези моменти са свързани с нашия път и трансформация, като кризите на идентичността например.

Друг път тези моменти са свързани с промени в нашите светове, като например загуба на някого, когото обичаме, или преминаване през развод или раздяла.

За съжаление има моменти, когато изглежда, че нещо се изсипва върху нас. Нещо по-тежко, отколкото можем да понесем. Като болести, злополуки, насилие, войни, бедствия и други.

Може да се случи труден момент да доведе до формиране на травма в тялото и ума ни. Тази книга не се фокусира върху това и ако изпитвате симптоми на травма, препоръчваме ви да говорите с професионалист.

Много често обаче успяваме да се отърсим от трудното преживяване и да израснем от него.

За да научим как израстваме от трудни ситуации, ще разгледаме теорията за посттравматичния растеж.

Посттравматичният растеж се определя като „опит на индивиди, чието развитие, поне в някои области, е надхвърлило това, което е било налице преди настъпването на кризата. Индивидът не само е оцелял, но е претърпял промени, които се смятат за важни и това надхвърля статуквото“ (Tedeschi and Calhoun, 2004).

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Можете да го направите индивидуално или в група.

Запишете ситуации от живота си, когато сте преживели растеж след трудна ситуация или криза. Помолете други хора да споделят такива моменти от живота си.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Изследователите Тедески и Калхун откриват, че хората често подобряват психологическото си функциониране след преживяване на трудни ситуации. През 2006 г. Tedeschi съобщава, че 60% от хората, които са преживели трудни събития, съобщават за растеж след това.

Когато се случи нещастие, хората често чувстват, че поне част от тях – било то възгледите им за света, усещането им за себе си или взаимоотношенията им – е разбита. Тези, които се опитват да върнат живота си точно както е бил преди, обикновено остават разбити. Но тези, които приемат счупването и се обновяват, стават по-устойчиви и отворени към нови начини на живот.

Този растеж сред несгоди ни напомня за японската практика на Kintsugi.

Това е вековното японско изкуство за фиксиране на счупена керамика със специален лак, поръсен със златен прах. Получава се красив златен отблясък в пукнатините на керамичните съдове. Златото придава уникален вид на парчето и ни напомня къде е било счупено някога.

Ориентиране

Как се възстановихте от собствените си трудни ситуации?

Какви действия ви подкрепиха?

Каква е вашата рецепта да се възстановите и обновите?

Как се отрази трудният момент на живота ви?

А промениха ли се вашите духовни вявания?

УЧЕБНИ ХАПКИ



„Превърнете препятствията си и проблемите си във възможности.“

- Рой Т. Бенет



Трудните събития са вододел - често казваме, че има „преди“ и „след“ събитието. С промяната на живота ви се променят и приоритетите ви. Може да искате да изоставите стария си живот и да се почувствате мотивирани да направите нещо ново.

Предлагаме ви да разгледате този модел, проектиран от Вирджиния Сатир. Този модел ни показва движението, което правим в трудни ситуации. Старото статукво, изправено пред нов елемент, създава съпротива и хаос. Докато преминаваме през живота, ние намираме смисъл и предприемаме действия, за да се измъкнем от хаоса. Изведнъж намираме трансформиращи идеи, които започваме да практикуваме и интегрираме в живота. Тези нови възможности ни въвеждат в нашето ново статукво.

Възможно е поради нещастие да променим кариерата си, да променим мястото на пребиваване, да се разведем или да скъсаме от токсични връзки или дори да сменим предишни цели.

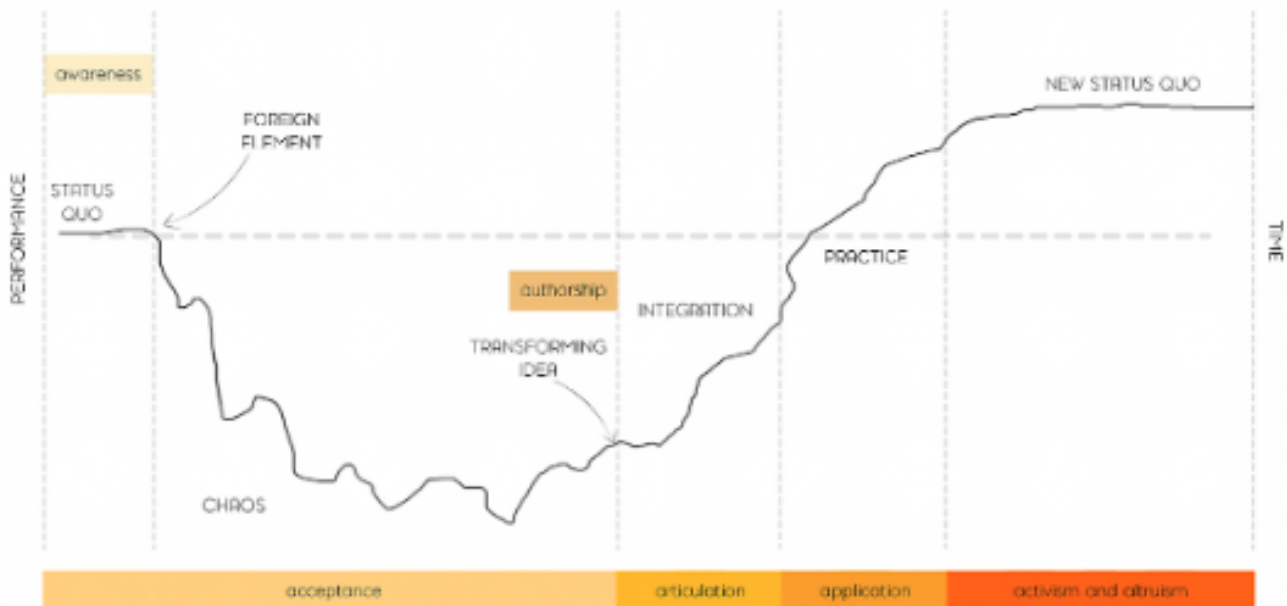
ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Използвайки модела на следващата страница, как бихте описали движението си през пандемията Covid-19?

Помолете други хора да споделят с вас своите истории.

Помислете за период на преход или промяна, през който сте преминали. Начертайте своята собствена линия на промяната.

(by Virginia Satir)



Старо статукво: Какво беше предишното ви статукво/вашата зона на комфорт?

Нов елемент: Кой беше новият елемент, който ви донесе хаос? Кои бяха придружаващите събития, които предизвикаха вашата зона на комфорт?

Хаос: Как преживяхте хаоса? Каква беше вашата съпротива срещу промяната? Как приехте хаоса?

Трансформираща идея: Какво ви накара да мислите, че промяната е необходима? Кои трансформиращи идеи ви подкрепиха да излезете от хаоса?

Интеграция и практика: Какво се е променило за вас във вашите знания, умения и начин на мислене, което сте интегрирали и практикували?

Ново статукво: Какво преживяхте в това ново статукво? Какво се промени?

Ориентиране

Какви са поведенията, които обикновено ви носят хаос?

Какви са поведенията, които ви подкрепят да продължите напред?

Кои са действията и навиците, които ви помагат да останете издръжливи по време на криза?

Кой или какво цените най-много след кризата?

Ориентиране

Каним ви да помислите върху следните въпроси:

Как мога да подкрепя млади хора, които са изправени пред трудни ситуации, като използвам предложените по-горе модели?

Кои са елементите на устойчивост, които младите хора могат да практикуват?

Какви са трудните ситуации, пред които младите хора са често изправени?

Глава 3: Лична и колективна устойчивост

В предишните глави изследвахме как да преминем през трудни моменти индивидуално. Сега нека помислим заедно как да изградим устойчивост като група.

ЗАБЕЛЯЗВАМ

- Дайте примери за устойчиви, здравословни общности.
- Какви според вас са ползите от принадлежността към здравословни общности?
- Кои групи, към които принадлежа, бих искал/а да са устойчиви? (напр. семейство, колеги, моята страна и т.н.)

От години сме заети да проучваме кои са елементите за създаване на устойчива общност. Толкова е завладяващо да си представим колко много растеж може да се случи в такава среда! Колко подкрепящо е да принадлежиш към такава група!

Като младежки работници искахме да знаем как да улесним развитието на такива групи. Какво трябва да е на лице, че групата да е устойчива?

ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ

Каним ви да представите темата за обсъждане на групите, с които работите.

Помолете ги да нарисуват устойчива и здравословна общност, към която искат да принадлежат.

Обърнете внимание на детайлите в техните картини и истории. Цветовете, местата, възрастта на хората, включени във въображаемите групи, дейностите...

Забележете какво е различното във фантазията от реалността, в която хората живеят в момента.

УЧЕБНИ ХАПКИ

Научавайки как да улесняваме развитието на устойчиви групи, ние се свързваме с модела на ангажираност ССАСС.

Той е разработен от Дейвид Рок и се основава на дългогодишни изследвания за това как работят нашите мозъци, когато взаимодействаме с другите.

Трите основни предпоставки на модела ССАСС са

- Нашият мозък реагира на социалните нужди по същия начин, по който реагира на нашите лични нужди. Така че ние сме много социални същества.
- Хората се държат по начини, които имат за цел да сведат до минимум възприеманите заплахи и да увеличат максимално наградите.
- Чувстваме се застрашени по-често и по-силно, отколкото възнаградени. Това означава, че трябва да поставим много по-голяма тежест върху усилията, предназначени да генерират възнаграждаващ отговор.


От тези три точки научаваме, че:

- Групата от ученици не е равна на броя на индивидите същата тази група.
- Групата има свои нужди. Има своя собствена душа.
- Групата и нейните индивиди ще се движат в посока на придобиване на награди за своето поведение.
- Чудесно е, ако наградите и положителните преживявания са повече от заплахите.

Моделът ССАСС разкрива 5 групови нужди, които вземаме предвид, когато фасилитираме учебно пространство:

- Статус
- Сигурност
- Автономия
- Свързаност
- Справедливост.

Нека да разгледаме всяка една от тях!



1. Статус е за мястото, което индивидът заема в групата. Важен ли е този човек в групата? Важен ли е за останалите членове? Забелязани ли са в групата?


Какво се случва, ако някой бъде изключен?

Едно от проучванията показва, че това да бъдем изключени от групата осветява същите области на мозъка като физическата болка.

Когато фасилитирате създаването и сплотяването на група, добре е да имате предвид, че всеки човек в групата принадлежи. Същото важи и за семействата.

Всеки човек принадлежи. Дори ако се държат по начин, който създава конфликти или деградация в групата, те имат своето място.

По отношение на елемента Статус, можете да използвате следния списък:

- Забелязвам ли и обръщам ли внимание на всички членове на групата? Има ли някой, когото изключвам?
 - Използвам ли приобщаващ и достъпен език, който всеки може да разбере?
 - Наистина ли трябва да давам обратна връзка? Какво ще кажете вместо това да правите комплименти? Комплиментите насърчават хората да се развиват и ги подкрепят да се учат от успехите си и да се свързват със силните си страни. От друга страна, просто казвайки „Имам обратна връзка за вас“ вече активира отговор на заплахата. Даването на редовни положителни отзиви и комплименти прави хората по-отворени за обратната връзка.
 - Подчертавате ли силните страни и талантите на хората?
 - Как помагате индивидите да осъзнаят своето място в групата?
- 

2. Сигурност се отнася до възможността да предсказваме бъдещето и ни носи чувство за безопасност.

Предсказването на бъдещето, разбира се, не е възможно. И все пак има начини да успокоим мозъка си. В състояние на сигурност групата има повече потенциал за растеж.

За да създадете чувство за сигурност в групата, можете да използвате следните практики:



- Създавайте ритуали. Ритуалите придават структура и ритъм на групата. Имайте ритуали за моментите на преход. Ще донесе усещане за предвидимост.
 - Как започвате деня с групата?
 - Как се поздравявате?
 - Как празнувате успехите?
 - Как приемате нов член?
- Как може да има прозрачност в групата? Как може дейността на групата да бъде ясна за всички членове?
- Ясните инструкции създават усещане за безопасност. Ясни примери и подробни обяснения..
- Ясният дневен ред, както и знанието за отделните елементи на общите дейности внасят яснота. Това не означава, че вие като фасилитатор трябва да създавате графици и да имате цялата информация. Поканете хората да създадат своя собствена програма, списъци със задачи и планиране.
- Знанието за последващите стъпки също дава усещане за сигурност.
- Изследванията на MIT Human Dynamics Lab показват, че най-добрите екипи комуникират често.
 - Предоставяте ли средства за открита комуникация?
 - Поддържате ли пространства, където може да се случи открит диалог, връзка и споделяне?
 - Имате ли рутина, когато става въпрос за комуникация?

3. Автономност - чувството ни за свобода и избор. Това е свързано с нашето възприятие за контрол върху събитията. Ако хората нямат автономия, те стават пасивни и се оттеглят.

- Как давате възможност на хората да имат чувство за автономност?
- Ангажирате ли хората, като делегирате задачи?
- Каните ли хората да създават свои собствени учебни планове? Или да работят по личните си проекти?
- Комуникирани ли са ясни граници? Какви са основните правила на това учебно пространство? След като хората имат яснота по отношение на основите, те ще имат свободата да експериментират с останалото.

4. Свързаност е начинът, по който се свързваме с другите хора в групата. Дава ни чувство за принадлежност и връзка. Важно е за ученето ни в група. Връзката с другите ни позволява да гледаме на тях като на огледало на себе си. Задълбочава човешките връзки и създава силна близост.

- Има ли възможност хората да се свързват на лично ниво?
- Има ли място за споделяне на истории?
- Как споделяме чувствата и емоциите си в групата?
- Доколко членовете на групата могат да бъдат уязвими?
- Доколко си позволявате да бъдете уязвими в групата?
- Имате ли моменти за колективна скръб?
- Или колективен празник?
- Ако един член на групата преминава през труден период, как групата може да подкрепи този човек?

5. Справедливост е възприятие за справедлив обмен между хората. Обменът е начинът, по който се свързваме с хората. Това може да бъде обмен на време, ресурси, услуги и други. За да бъде балансирана връзката, обменът също е балансиран.

Ако единият човек само дава, а другият само получава, връзката ще се прекъсне. (Това не важи за нашите родители и учители. В тези случаи родителите/учителите дават, а ние получаваме.)

Когато член на групата смята, че нещо е несправедливо, мозъкът автоматично реагира с отговор на избягване и преминава в защитен режим.

Това може да доведе до конфликти в групата и раздяла. Може да създаде различия между членовете и да доведе до изключване и напрежение.

- Как насърчавате честния обмен в групата?
- Вашата група има ли собствена "валута" на размяна?
- Имате ли списък с ценности или манифест, който е видим за всички членове?
- Кой дава най-много в групата? Кой дава най-малко?
- Какви са вашите принципи на работа като група? (работно време, работни зони, моменти за размисъл, принципи и правила и т.н.)
- Ясно ли е за групата кой е лидер/мениджър/шеф? Този човек носи ли отговорност за това?

Представете си, че принадлежите към група, в която:

- Показва ви се колко сте страхотни и статусът ви се повишава. Чувствате, че сте важни за групата и че сте важни за останалите членове.
- Имате ясни очаквания и знаете какви са задачите ви.
- Вие сами вземате решения и имате пространство да изразите своята креативност и личен стил.
- Вие изпитвате човешка връзка с другите членове. Имате доверие един на друг и споделяте уязвими моменти заедно. Знаете, че в труден момент групата ще бъде там, за да ви подкрепи.
- Получавате това, което давате в групата. Има справедливост и ясни граници.

Как бихте се чувствали в такава група?

Ориентиране

Какви са действията, които предприемате, за да създадете здравословни общности?

Как включвате всички?

Включвате ли и себе си?

Какво искате от групата да ви даде?
Какво искате да получите за работата си?

Кои описани по - горе елементи на работа на групата са важни за вас?



Едноминутен преглед:

В този Път се потопихме в темата за устойчивостта. Как да навигираме в трудни ситуации, докато продължаваме да растем и да се развиваме. Има ли живот след кризата и как изглежда този живот?

Изследвахме колективната устойчивост и силата на здравите общности.



Последни думи...

Психичното здраве е като къща.

Изисква всекидневна грижа, инвестиция,
границы и... да знаеш как да смениш крушката
понякога.

Кои са хората, които каните в своята къща?
Каква е атмосферата, която създавате?
Освежавате ли въздуха от време на време?

Едно действие на ден може да донесе много
движение и трансформация.



ПЪТЕВОДИТЕЛ

Материалите за тази книга са събрани от нашия основен екип: Нилс Колдевайн и Лана Йеленъев (Холандия), Йохен Шел, Саския Вайсенбах и Ива Бубало (Германия), Йоанна Николова и Жофия Гауди (България), Данай Теса (Гърция), Мирела Марович Омерзу (Хърватия) и Алесио Сгарлато (Италия).

Книгата е написана от Йоанна Николова и Лана Желениев.
Книгата е под редакцията на Йоанна Николова, Ива Бубало и Жофия Гауди.
Дизайнът на книгата е дело на Danai Tessa.

Организации, които си сътрудничат по този проект:
Институт за творческо обучение | Международна Академия Берлин | Роез Кооператива | УЕРР
Италия | Фондация SH!FT | Алтер Нетуърк

Съфинансиран от Европейската комисия чрез програма Еразъм+

С подкрепата на Холандската национална агенция

